

**ELENA CHIRIȚĂ**

# **ARTA MESEI**

**Eticheta modernă. Îndrumar practic  
Gastronomie latinoamericană - 100 de rețete exotice**



**EDITURA UNIVERSITARĂ  
București, 2019**

## CUPRINS

**Prefață ..... 11**

**Cap. I - Eticheta modernă. Îndrumar ..... 13**

- Aranjarea mesei. Norme de bază
- Bune maniere și eticheta la masă

**Cap. II - Gastronomie. Definiție. Istoric. Tipuri..... 43**

- Gastronomie latinoamericană. Origini
- Regiunile gastronomice din America Latină

**Cap. III - Preparate pe bază de aluat..... 49**

- Arepa
- Cachapa
- Empanadas
- Nachos
- Quesadilla
- Pâine de cartofi cu frunze de busuioc
- Pâine de mălai cu nucă de cocos
- Tacos
- Tequeños
- Tortilla

**Cap. IV - Salate fără carne..... 63**

- Salată de mango, avocado și iaurt
- Salată de rucola, ouă și ciuperci
- Salată de linte cu ciuperci și rucola
- Salată de sparanghel cu maioneză de portocale
- Salată de brânză, pere, banane, kiwi
- Salată din varză kale, dovleac, avocado
- Salată de năut, iaurt, roșii, telemea
- Salată cu savoare caraibească
- Salată de vinete, migdale și mentă
- Salată de spanac, roșii, struguri și nucă
- Salată de avocado, mărar și portocale roșii

**Cap. V - Salate cu carne ..... 73**

- Avocado umplut cu salată de pui
- Salată cu carne de pui și fructe tropicale
- Salată de curcan și sparanghel
- Salată din jambon de rață și brânză de capră
- Salată din paste făinoase și jambon afumat

**Cap. VI - Preparate din pește și fructe de mare..... 79**

- Salată de cartofi cu creveți
- Salată de rucola, dovleac și crutoane de pește
- Salată tropicală din scoici
- Salată Verbena
- Chupe de creveți. Ciorbă tradițională din Peru
- Cheviche de pește cu yucca
- Pește la grătar cu sos din creveți și calamar

## ARTA MESEI

---

- Pește prăjit în sos de nucă de cocos
- Somon la grătar cu sos de avocado
- Siete Potencias

### **Cap. VII – Preparate calde fără carne..... 89**

- Cartofi gratinați în cafea
- Humitas.
- Los Tres Golpes
- Macaroane, sfeclă roșie și linte cu sos de ciuperci, alune, nuci și stafide
- Macaroane cu vinete
- Pilaf de orez cu cafea
- Porotos Granados de Cartagena
- Rissoto vegetarian cu ritm tropical
- Roșii umplute cu semințe de quinoa și dovleac
- Supă de porumb, ardei iute și cartofi
- Supă cremă de măcriș, țelină și dovlecel

### **Cap. VIII – Preparate calde cu carne de pasăre..... 103**

- Ajiaco Santafereno. Supă columbiană
- Friptură de pui cu sos de ghimbir și portocală
- Mofongo umplut cu carne de pui
- Pulpe de pui cu mango și aromă de cafea
- Pui cu bere, cartofi și rozmarin
- Pui cu lămâie
- Rulouri de pui cu jambon și brânză
- Supă aztecă
- Vori – Vori. Supă paraguayana

**Cap. IX – Preparate calde cu carne de vită ..... 113**

- Banane umplute cu carne tocată și brânză
- Budincă din porumb și carne
- Mușchi de vită în bere
- Mușchi de vită în sos Jamaica
- Pabellón criollo venezolano
- Puchero Paraguayo
- Silpancho Cochabambino

**Cap. X - Preparate calde cu carne de porc ..... 123**

- Antricot de porc cu sos de ananas
- Charquicán
- Coaste de porc în sos de cafea
- Feijoada
- Frigărui din pulpă de porc cu cafea
- Fritada ecuatoriană
- Friptură de porc în stil cubanez
- Mușchi de porc la cuptor cu sos chimichurri

**Cap XI - Preparate calde cu carne de miel..... 135**

- Coaste de miel cu vin și piure de vinete
- Cochifrito
- Friptură de miel cu muștar și mentă
- Mâncare de miel cu nucșoară și prune uscate
- Pulpă de miel umplută cu ciuperci

**Cap. XII - Garnituri ..... 141**

- Banane fripte
- Maioneză de avocado și coriandru
- Piure de dovleac
- Salsa Criolla
- Salsa Guasacaca. Sos venezuelean
- Sos Huancaína
- Sos verde taquera

**Cap. XIII – Desert..... 147**

- Cocadă panamaeză
- Chec de banană
- Cremă de ananas cu zahăr caramelizat
- Înghețată din fructe tropicale
- Marmeladă de cartofi
- Sorbete de mango cu căpșuni
- Tartă de mango

**Cap. XIV - Cocktailuri ..... 155**

- Băutură răcoritoare din mango și kiwi
- Caiprinha
- Cocktail *Bahama Mama*
- Cocktail *Clerico*
- Cocktail de maracuja și ghimbir
- Cocktail *Margarita* tropical cu tequila

## Elena Chiriță

---

- Cocktail de portocale roșii și lichior Campari
- Cocktail din vodka și roșcove
- Margachela
- Mojito de kiwi

**Referințe bibliografice.....163**

### Prefață

*“Un lucru e să știi și altceva este să știi să înveți.”*

Marcus Tullius Cicero, filozof, orator, politician

**M**ulți dintre cititori, după ce vor vedea titlurile cărților publicate de mine până acum, se vor întreba ce legătură ar putea fi între diplomație și gastronomie. Primul meu răspuns la această nedumerire ar putea fi un citat ce aparține politicianului francez Jean Anthelme Brillat-Savarin: *“Destinul fiecărei națiuni depinde de alimentația sa.”*

La recepțiile oferite de către Misiunile Diplomatice, cu prilejul Zilei Naționale sau la sosirea unui nou ambasador nu se organizează conferințe, ci se oferă preparate culinare tradiționale specifice țării lor. De aceea, gastronomia este considerată a fi o armă strategică a diplomației, o armă pe care eu am folosit-o, aș spune cu succes, ori de câte ori statutul diplomatic mi-a oferit prilejul să promovez gastronomia românească peste hotare. Papanășii, plăcinta cu dovleac și tortul de fasole, pregătit după o rețetă proprie, nu lipseau de la nici o acțiune de diplomație publică organizată de mine.

La rândul meu am descoperit savoarea gastronomiei latinoamericane, o gastronomie încărcată de istorie și multe obiceiuri culturale, de aceea m-am decis să scriu această carte.



## Elena Chiriță

---

În perioada șederii mele în America Latină am adunat rețete culinare de la localnici, de la membrele Asociației Doamnelor Diplomat, de la bucătari profesioniști, dar și de la indigeni din Delta Amacuro.

Gastronomia este o formă de schimb cultural și de apropiere a oamenilor, indiferent de naționalitate, etnie, religie, categorie socială și profesională. Totodată, să nu uităm că drumul condimentelor le-a permis spaniolilor și portughezilor să aibă contact cu continentul american și să schimbe istoria relațiilor internaționale.

Și dacă nu sunteți încă pasionați de bucătărie, vă asigur că lectura acestei cărți vă va fascina. Călătoria prin bucătăria latinoamericană îi va deschide cititorului apetitul și curiozitatea de a pregăti mâncăruri sănătoase cu arome exotice.

Poate nu este lipsit de importanță să menționez că această carte nu se rezumă doar la un rețetar culinar. Un capitol special l-am dedicat etichetei la masă, pentru că este important să învățăm cum să aranjăm și să folosim tacâmurile, să știm care sunt locurile la masă rezervate pentru invitați și pentru gazdă, precum și multe alte reguli pe care trebuie să le cunoaștem și să le aplicăm. Din păcate, pentru multă lume, cuvântul “*etichetă*” este asociat cu ceremoniile de la Curțile Regale. Sunt puține persoane care cunosc adevărata semnificație a cuvântului “*etichetă*” care descrie sistemul de reguli ale comportamentului social în viața de zi cu zi, dar și la evenimente solemne.

*Elena Chiriță*

## Capitolul I

### Eticheta modernă

Aranjarea mesei. Norme de bază  
Bune maniere și eticheta la masă

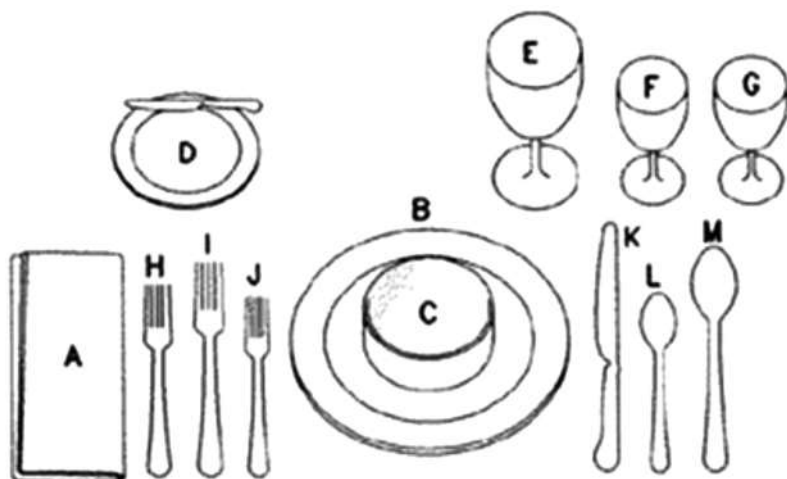


## Aranjarea mesei. Norme de bază



Indiferent dacă vom aranja masa zilnică pentru familie sau o masă de sărbătoare cu invitați, nu trebuie să uităm de câteva detalii esențiale, cum ar fi: alegerea și aranjarea corectă a feței de masă, a farfuriilor, tacâmurilor și paharelor. Pentru protejarea mesei și amortizarea zgomotului se recomandă ca, sub fața de masă, să se pună o husă dintr-un material gros. Pentru mesele la care avem invitați, nu se recomandă fețe de masă cu imprimeuri. Când privește decorarea mesei, aceasta poate fi făcută prin aranjarea unei vase sau coșuleț cu flori așezate în mijlocul mesei sau, dacă este o cină, locul florilor va fi luat de lumânări. Paharele cu cupă pot fi un suport foarte frumos pentru lumânări.

## Distribuirea și folosirea tacâmurilor



- A. Șervețel
- B. Farfuria suport / farfuria de serviciu
- C. Bol cu farfurie suport (pentru supă)
- D. Farfurie pentru pâine și unt cu cuțit special pentru unt
- E. Pahar pentru apă
- F. Pahar pentru vin roșu
- G. Pahar pentru vin alb
- H. Furculiță pentru salată
- I. Furculiță pentru felul principal (friptură etc.)
- J. Furculiță pentru desert
- K. Cuțit
- L. Linguriță pentru ceai
- M. Lingură pentru supă

## Elena Chiriță

---

**Tacâmurile**, înțelegându-se prin acestea, cuțitele, lingurile, furculițele și lingurițele, se așază pe lângă farfurie, începând de la marginea farfuriei înspre exterior: cuțitele în dreapta, furculițele în stânga. Excepția de la regulă o întâlnim dacă meniul cuprinde fructe de mare; în acest caz, furculița se va afla în partea dreaptă.

**Lingurile** pentru supe, ciorbe se vor găsi în partea dreaptă.

**Lingurița și furculița pentru desert** se aranjează în partea superioară a farfuriei. Distanța la care se aranjează tacâmurile față de farfurie nu trebuie să fie nici mai mică, nici mai mare de 4 cm.

**Cuțitul de unt** se așază pe o farfurie mică, în fața farfuriei suport, stânga-sus. Furculițele și cuțitele trebuie să aibă aceleași dimensiuni, cu excepția furculiței și cuțitului pentru pește care au forme și dimensiuni diferite. Dacă în meniu există carne și pește, atunci tacâmurile pentru pește vor fi așezate înaintea celor pentru carne. Lingurița pentru cafea va fi în partea dreaptă, pe o diagonală imaginată ce trece prin centrul farfuriei de bază. Dacă aranjarea tacâmurilor se face de la marginea farfuriei către exterior, folosirea tacâmurilor se face exact invers, începând cu tacâmurile din exterior și continuând cu cele așezate înspre marginea farfuriei.

**Paharele** se aranjează în partea superioară a farfuriei de bază, în diagonală (stilul englezesc) sau în linie dreaptă în fața farfuriei (stil francez). Primul pahar, pornind de la dreapta la stânga, poate fi pentru țuică, coniac sau de șampanie, urmat de

## ARTA MESEI

---

paharele pentru vin alb, vin roșu și apă. Dacă se oferă doar apă și sucuri, paharul de suc se va aranja înaintea paharului de apă.



4

3

2

1

1. Pahar de șampanie
2. Pahar de vin alb
3. Pahar de vin roșu
4. Pahar de apă

## Tipuri de tacâmuri în funcție de meniu



Gazdă sau invitat trebuie să cunoaștem care sunt tipurile de tacâmuri folosite la masă.

## Elena Chiriță

---

**Furculița pentru salată.** Este mai mică decât furculița pentru carne și are dinții mai scurți. Se folosește dacă salata este servită ca aperitiv, pentru a lua alimente ușoare, cum ar fi salata verde, conopida ș.a. Dacă salata este felul principal de mâncare sau garnitură, se va folosi furculița obișnuită pentru preparate din carne.



### **Furculița pentru carne**



**Furculița pentru pește** are trei dinții mai scurți.



**Furculița pentru melci** este ușor de recunoscut, pentru că este mică și are numai doi dinți



**Furculița pentru stridii** este asemănătoare celei pentru desert.



## ARTA MESEI

---

### Furculița pentru scoici



### Furculița pentru orez

Furculița pentru orez este de fapt un tacâm hibrid, deoarece este o combinație între furculiță și lingură.



## Cuțitele

**Cuțitul pentru carne** are lama mai lungă și ascuțită



**Cuțitul pentru pește** este foarte ușor de recunoscut. De fapt este o mică paletă folosită pentru a separa carnea de oase și nu pentru tăiat.



**Clește pentru homar**





## Elena Chiriță

---

**Cuțitul pentru unt** este cel mai mic. Este folosit numai pentru tăiat untul și întins pe pâine.



**Cuțitul pentru brânză** depinde de felul de brânză servită la masă. Unele au doi dinți întorși în sus, ceea ce permite să îndeplinească și funcția de furculiță. Cu aceste cuțite pot fi luate bucățile de brânză.



**Lingura pentru supă**



**Lingura pentru sos la preparate de pește**

