

mona petre

ISRRURI
LINDURI
UITATE

noua bucătărie veche

NEMIRA

despre autoare	4
introducere	5
cuvânt-înainte	6
de bază	10
din natură	26
din grădină	114
flori	150
fructe	174
ciuperci	214
glosar	280
index	282
bibliografie	285
listă de rețete	286

În imaginea alăturată:
diverse varietăți de sparanghel (*Asparagus officinalis*),
din grădina conașului Peticari-Davila, Izvoiu (AG).



Despre autoare



Foto: Andreiș Măg

Mona Petre este inițiatoarea proiectului *Ierburii uitate. Noua bucătărie rebe*, început în 2013, și cofondatoare a *Grădinii Istorică*. Absolventă de Artă și Istorie, lucrează ca graficiană, fotografă și călătorește de povești pentru o paletă variată de proiecte, în colaborare cu diferite instituții și companii. Din 2021, este parteneră alături de Fundația Pro Patrimoni și consultantă voluntară pentru Centrul experimental de studii și educație de la Conacul Neamțu din Olări, care urmărește crearea unui model de utilizare și salvare a terenurilor secătuite, adresat comunităților rurale. De aproape un deceniu, Mona explorează, prin experimente personale pornite din curiozitatea legată de ingredientele pierdute sau virtual uitate de bucătăria contemporană autohtonă, un teritoriu aflat la granița dintre gastronomie, istorie, etnografie și artă. Bazându-se pe experiența anilor de căutare și lectură, ea identifică plante și ciuperci spontane și, prin experiment practic, caută să înțeleagă modul de utilizare a acestor elemente în alimentația secolelor trecute. Investighează vechile asocieri de gusturi

și utilizarea unui inventar de obiecte moștenite de-a lungul generațiilor: lutul, alama, fonta. Ea readuce în farfurii mâncăruri, texturi și arome pierdute, translatate într-un limbaj contemporan prin *plating*, redare fotografică și texte bogate în povești captivante despre etimologii și origini, cu sugestii de reintegrare a ingredientelor uitate în alimentația de azi.

Cele mai bune mâncăruri și istorii rezultate de-a lungul acestei călătorii de cunoaștere au fost transpuse în paginile de față.

Mona Petre este și autoarea unei cărți de ilustrație botanică, *Regatul Plantelor*, editată în colaborare cu Editura Corint în 2016.

Autoarea locuiește, explorează și creează în București alături de partenerul ei canin, Hermann, un blănos de talie mare cules de pe străzile Sibului în 2017. Prin prezența sa impunătoare, Hermann i-a deschis Monei un nou univers, permițându-i accesul în zone până atunci riscante și împingând-o la o explorare mai profundă a mediului natural.

Cuvânt-înainte

Deși inevitabil va fi percepută ca atare, cel puțin la prima vedere, *Ierburii uitate. Noua bucătărie rebe* nu se dorește a fi o carte de bucate, sau cel puțin, nu doar asta. Ea este rezultatul unui demers început în urmă cu aproape un deceniu, pe când lucram între patru pereți, pentru o industrie obișnuită să ia de la tine până la ultimul strop de energie și creativitate. Eram avidă după razele soarelui și nostalgică după „afară”, la limita depresiei pentru că timpurile petrecute în aer liber mi se păreau pierdute. *Ierburii uitate* s-a născut în 2013 dintr-o dorință de evadare într-un univers „verde”, la polul opus față de realitatea mea cotidiană. Ceea ce a început ca o mică viață virtuală a devenit treptat preocuparea mea principală, dându-mi convingerea și curajul de a o transforma treptat în stilul meu de viață.

Am început de la cunoștințe primare de botanică, având însă în spate studiile mele de artă și istorie, cu amintirea verilor petrecute pe șantierele arheologice din Dobrogea și Teleorman, cu fascinația pentru etimologii, origini și povești, cu pasiunea pentru gătit – care mi s-a părut întotdeauna un alt fel de act creativ –, cu exercițiul fotografiei de peisaj și interesul pentru elementele vegetale, cu nevoia arzătoare de-a recupera timpul pierdut, petrecând cât mai mult din cel câștigat în natură.

Am continuat să lucrez ca graphic designer *freelance* – din asta încă îmi plătesc facturile –, dar mi-am ocupat fiecare moment liber cu lecturi și explorări, strângând de-a lungul anilor o colecție compusă din sute de articole, de texte și fotografii dedicate speciilor botanice alimentare folosite în trecut, uitate sau aparent pierdute de bucătăria contemporană. Am creat un blog, apoi o pagină pe Facebook dedicate proiectului, în care am adunat noi și noi articole pentru care trudeam cu zilele

și, uneori, cu săptămânile. Când am simțit că ating un prag dincolo de care am avut nevoie de o direcție mai clară, am căutat ajutor de specialitate la botaniști, mutându-mi efectiv „biroul” în Grădina Botanică sau însoțind studenții și profesorele de la Biologie în practicile lor pe teren.

În 2017, proiectul a luat o turnură pe care o pregăteam de câțiva ani. Alături de o arhitectă peisagistă, o arhitectă cu experiență în managementul de proiecte și o biologă, la care s-a alăturat din al doilea an și un grădinar cu experiență, în parteneriat cu Grădina Botanică din București, am fondat *Grădina Istorică*, o grădină „de bucătărie” al cărei obiect de activitate îl reprezenta ansamblul plantelor alimentare cultivate și consumate istoric pe teritoriul României de astăzi. Ea a fost fondată în ideea de a deveni un cămin permanent pentru un număr de specii și varietăți alimentare cu valoare istorică, multe abandonate de bucătăria autohtonă odată cu răspândirea plantelor sosite din Lumea Nouă.

În paralel, am continuat explorările botanice, depășind nivelul teoretic de la început și adoptând tot mai mult latura practică – un tip de experimente pe care le-am numit, poate prea pretențios, încercări de arheologie culinară. Am început să identific în flora spontană, să culeg și să gătesc pentru propriile mese – transformându-mă într-un soi de cobai – plante și ciuperci mai puțin cunoscute sau folosite astăzi. Am devorat cărți de istorie vânând pasajele dedicate traiului obișnuit, cărți de etnografie, dar și cărți de bucate antice și medievale. Pentru că literatura noastră pe subiectul hranei culese din natură abia dacă numără câteva titluri, am căutat surse din alte părți. Așa am descoperit curentul emergent al *foraging*-ului și, în timp, am aflat și am început să urmăresc

foragers care au reușit să se impună în acest domeniu de nișă. Am comandat cărți, mi-am făcut abonamente la toate marile biblioteci din capitală, am căutat tot ce am putut găsi despre plantele alimentare spontane. Pe măsură ce mi-am lărgit cunoștințele cu noi specii botanice, am început să disting între principalele categorii ale pasionaților de subiect: cei interesați de cunoașterea speciilor care te pot ține în viață în situații de supraviețuire și cei care văd în întoarcerea gastronomiei către natură un mod sustenabil de a trăi și de a contribui, prin alegerea resurselor și limitarea consumului, la un viitor echilibrat.

Fără să urmăresc în mod special reconstituirea vechilor rețete – ca formă de *reenactment* culinar, ele mi-au fost sursă de inspirație pentru un mod de-a găti original, surprinzător și foarte satisfăcător, în final.

Herburi uitate a devenit, odată cu această abordare, nu doar o culegere teoretică de informații despre specii alimentare, ci și un experiment practic pornind de la ele, având o paralelă, poate, în *foraging*. Acesta este un mod de a găti și de a viețui care se bazează pe ingredientele adunate din flora spontană. *Foraging*-ul există, într-o formă sau alta, încă de la începuturile omenirii. El nu a dispărut niciodată, dar se poate spune, discutabil, că nișa hranei din surse sălbatice s-a diminuat până la dispariție în societatea europeană modernă. Lucrurile pare că au început să se schimbe odată cu începutul secolului al 21-lea, în special în ultimul deceniu, când interesul pentru hrana sălbatică a crescut simțitor, devenind un adevărat *trend* internațional, odată cu apariția unei noi filozofii de viață legată de preocuparea pentru viitorul planetei.

Foraging rămâne un termen intraductibil în limba română, fiind adoptat din engleză, dar originea sa etimologică coboară până la limbile proto-germanice. Avem un termen înrudit, „furaș”, din aceeași rădăcină, dar el se referă exclusiv la hrana animalelor. *Foraging*

poate fi înțeles prin actul de căutare și adunare a hranei din sursele oferite de natură, pe un anumit teritoriu.

Această componentă de *foraging* rămâne una dintre preocupările mele de bază, la ea adăugându-se interesul pentru modurile de utilizare istorică a acestor ingrediente vegetale. Demersul însumează și alte direcții care țin de ecologie și sustenabilitate. Cred într-un tip de bucătărie cu o amprentă carbonică redusă, bazată pe ritmul firesc al anotimpurilor și pe disponibilitatea naturală a ingredientelor. Sunt preocupată să folosesc cu predilecție resursele locale în sensul definit de mișcarea *slow food* și să utilizez un inventar de gătit care nu lasă în urma preparării deșeuri non-degradabile (staniol, plastic, silicon).

Sub influența bucătăriei vechi, privesc cu alți ochi vasele și instrumentele de gătit păstrate în cămara bunicii mele: tăvi, forme și oale de alamă sau de fontă. Aveam deja pasiunea pentru vasele de ceramică, în special pentru lut, încă din timpurile studiilor mele la Facultatea de Arte. Am căutat să adopt o serie de tehnici de preparare folosind acest instrumentar moștenit de generații, integrându-l în bucătăria modernă. În timp, am ajuns să le prefer și am renunțat la vasele moderne, realizate din materiale nesustenabile. Din acest motiv, nu veți găsi în această carte sfaturi legate de utilizarea cuptorului cu microunde, a hârtiei de copt, a pungilor, a foliei de plastic sau a celei de aluminiu.

Atunci când culeg din natură, am grijă să o fac urmând principiile sustenabilității, servindu-mă cu o parte din ceea ce găsesc și încercând să am un impact cât mai mic asupra aceluși habitat. În cazul erbaceelor, de exemplu, atunci când se poate, nu iau mai mult de câteva frunze, muguri sau flori de la un singur exemplar, în așa fel încât planta să poată viețui mai departe. Când culeg fructe din arbori sau arbuști, fac la fel. În cazul ciupercilor, mă mulțumesc cu câteva

exemplare, care îmi ajung pentru mai multe mese. Natura oferă de la o lună la alta, și chiar de la o săptămână la alta, noi și noi ingrediente, de aceea nu-mi fac niciodată stocuri dincolo de câteva borcane pentru cămară sau pentru congelator.

CHEIE PENTRU PARCURGerea CĂRȚII

Fascinația mea pentru bucătăria veche nu m-a convins să renunț, însă, la poftele și felul în care percep mâncarea după o viață trăită în modernitate. Am adunat în această carte peste 120 de rețete, pornind de la plantele și ciupercile sălbatice culese de-a lungul sezoanelor. Sunt influențată de vechile asocieri de gusturi – exotice, de cele mai multe ori, pentru contemporani –, dar ce am pus în final în farfurie este un produs original și cât se poate de actual, despre care sunt convinsă că poate răspunde pretențiilor gastronomice ale prezentului, fără compromisuri.

În plus, materialul cuprinde și indicii despre mai mult de 40 de specii de plante și ciuperci mai puțin cunoscute, fiecare cu descrierea științifică, detalii asupra sezonului în care poate fi culeasă, modul ei de utilizare și speciile cu care poate fi de obicei confundată.

Parcurend paginile ce urmează, veți descoperi nu doar ingrediente rar folosite astăzi și o paletă de mâncăruri și băuturi gătite cu ele, ci și istorii, povești, etimologii și trimiteri la literatura relevantă.

Cartea a fost împărțită în câteva capitole, începând cu o mică serie de rețete de bază, urmate de cele care includ plante adunate din natură, apoi cele culese din grădină, continuând cu florile și fructele și încheind cu un capitol amplu dedicat ciupercilor.

Rețetele mele merg pe un model simplu și intuitiv – gătesc de cele mai multe ori „după ochi”, jonglând cu ingredientele și abordând fiecare moment în bucătărie ca pe un act original de creație. De aceea, menționez

adesea versatilitatea rețetelor și posibilitatea înlocuirii ingredientelor cu altele din aceeași gamă, după disponibilitățile oferite de anotimpuri și după preferințe.

Am adoptat, de-a lungul anilor, termeni din lexiconul bucătăriei vechi care mi-au intrat deja în vocabular, astfel că îi veți întâlni în carte: *untdelemn* (ulei de măsline), *sovârf* (oregano), *coconari* (semințe de pin), *supă tare* (supă fond) etc. Acolo unde cuvintele sunt arhaice sau puțin cunoscute, am căutat să ofer mai multe lămuriri.

Vă încurajez să parcurgeți sugestiile de preparate din acest material în acest mod: ca surse de inspirație pentru un alt fel de a găti, care să pornească nu de la rețete, așa cum se întâmplă cu majoritatea cărților de bucate, ci de la ingredientele pe care le aveți la îndemână. Gătitul nu ar trebui să aibă reguli care țin de convenții sociale, de tradiție, de obișnuință sau de statut. Actul de a găti, așa cum îl înțeleg și îl practic, este unul de continuă creație, de explorare a imaginației, de eliberare. Hrana și prepararea ei mă învață în fiecare zi despre natură, despre echilibru și îmi întăresc respectul pentru toate formele de viață.

Farfuriile de lut ars care apar în majoritatea fotografiilor – și pe copertă – au fost realizate în cadrul proiectului *Grădina Istorică*, pentru mica noastră bucătărie în aer liber. Modelul a fost realizat de Andreea Machidon și executat la Argecoms, în Curtea de Argeș.

Toate fotografiile prezentate în carte sunt făcute în timpul actului de preparare și servire, în lumina naturală a zilei, fără artificii, folosindu-mă de un aparat semiprofesionist, urmate de o minimă prelucrare digitală. Utilizarea luminii, a contrastelor cromatice din farfurie, *plating*-ul și încadrările pot fi înțelese și din perspectiva experienței mele de lucru ca graphic designer.

Prefață

DE MATEI PLEȘU

Aveți înaintea ochilor o carte pasionantă și plină de învățăminte – o colecție de rețete inedite, dar și un dicționar botanic al plantelor comestibile. Volumul este o contribuție binevenită, într-o țară în care specificul local încă se resimte după deceniile de economie socialistă: pe malul Dunării peștele e o raritate, pe litoral abundă fructele de mare din import, iar birtul satului românesc oferă, cu excepția mititeilor duminicali (sau electorali), doar bere la PET și snack-uri preambalate.

Astăzi, când ortorexia (obsesia pentru hrană sănătoasă) și curele de slăbit „în doar trei zile” conviețuiesc nociv cu o crasă incultură gastronomică și cu deprinderi culinare barbare, cartea Monei Petre educă și „normalizează”, ne demonstrează că firescul ingredientelor locale, prospețimea și savoarea lor, e mai presus de sofisticarea indigestă, de artificiile gastronomiei glossy sau de promisiunile „dietelor miraculoase”. Mona Petre ne învață cât de „exotice” și de speciale pot fi plantele și ierburile indigene, și cât de gustoasă, variată și plăcută ochiului poate fi mâncarea „sănătoasă”, în care verdețurile abundă. Într-o lume a omniprezenței supermarket-ului, volumul *Ierburi uitate. Noua bucătărie veche* ne reamintește de bogăția și de „manjabilitatea” naturii, a pajiștilor și a pădurilor din imediata noastră vecinătate.

După modelul unei flori pentapetale, cartea are cinci capitole principale – *Din natură, Din grădină, Flori, Fructe,*

Ciuperci (plus unul cu baze ale acestui stil gastronomic).

Dar nu vă temeți! Nu e vorba de un manifest vegan sau de inventarul ascetic al unor ingrediente fide și exsangue, și nici de o invitație la pășunat; din carte nu lipsesc nici carnea – burger, rasol, kebab – și nici accentele exotice turcești, grecești, arabe sau mexicane.

Mona Petre readuce la viață plante pe care le credeam „istorie, literatură și folclor”. Am aflat, bunăoară, că „sipică” (*Scabiosa ochroleuca*) e, dincolo de chiuitura populară „Foaie verde și-o sipică”, o remarcabilă plantă decorativă, meliferă și medicinală.

Și că „bar(l)aboiu” („Barlăboi-Împărat”, I. L. Caragiale) nu e doar o poreclă năstrușnică, ci o legumă în toată regula. Nu întâmplător, grija față de ingredientele unei mâncări se suprapune la Mona Petre cu atenția pentru cuvânt – el însuși o componentă vitală a unei „alte mâncări de pește”. Fiecare „iarbă” e introdusă în scenă însoțită de o pagină informativă, care conține numele științific, o scurtă descriere și rubricile *Cum o recunoaștem*, *Cum o folosim*, *Confuzii*, *Atenție*. Istoria ingredientelor, povestea unui fel de mâncare devin aici un remarcabil „potențiator de gust”. Vorbind de ingrediente și de cuvinte, rețetele Monei îmbină adesea poetic grația unor denumiri botanice cu savoarea viguroasă a bucatelor preparate: floarea de magnolie se preschimbă în murătură („Petale de magnolie murate în oțet”), iar

semeța nalbă-de-câmp se lasă înfășurată în jurul unei hronice tocături de ciuperci („Sărmăluțe în foi de nalbă, cu ciuperci și urda-vacii”).

Nu în ultimul rând, *Ierburi uitate. Noua bucătărie veche* este o carte despre cât de proaspete și de actuale pot fi lucrurile uitate – dar și despre cât de vechi sunt, în realitate, ierburile „noi”. Ca într-un platonism botanic, orice „iarbă nouă” se dovedește a fi doar reamintirea eternelor ierburi străvechi. Deunăzi, într-o provincie obscură est-germană, comand un fel de mâncare pe bază de *Waldbubn* (găină de pădure), imaginându-mi că voi primi o orătanie bio de prin partea locului. „Găina” era, de fapt, un burete cu o textură asemănătoare cârnii de pasăre. Mare mi-a fost surpriza – și bucuria – să regăsesc în cartea Monei „iasca-galbenă” (*Laetiporus sulphureus*), cu denumirea populară „găină de pădure”.

Arheologia botanică practică de autoare e o reevaluare a originilor, o redescoperire a unui *specific local* care nu izolează, ci apropie – culturile și depărtările. Redescoperirea vechilor ierburi favorizează o formă benignă a globalizării, obținută prin cultivarea specificului local – mai universal decât ne imaginăm, și nu prin dislocare și dezrădăcinare. Solul – și roadele sale – sunt, în cele din urmă, numitorul comun al celor mai îndepărtate locuri.

În imaginea alăturată: iască-galbenă (*Laetiporus sulphureus*), mere pădurețe (*Malus* sp.), ghinde (*Quercus* sp.).





de bază



Azime

Aceste lipii subțiri din aluat nedospit sunt, fără îndoială, cea mai veche pâine a omenirii, la fel de actuală și în prezent, după mii de ani. Menționate frecvent în poveștile populare românești, astăzi par uitate, căci locul lor a fost luat de alte forme de flatbreads de prin alte părți, cum este *tortilla* mexicană sau *lavașul* oriental.

Li dete-n gînd că babele pe toate le-ncurcă și le descurecă, să se ducă la o vrăjitoare gîrbovită să-l ajute ea (...).

Baba se hrvoi să scoboare zîna de fată din plop pentru un mic bacșis. Luă de acasă podnița pentru copt pîne și făcu focul la tulpina plopului. După ce se încintă vatra, frămîntă pîinea și o puse pe vatră să se coacă, gata să puie peste ea podnița.

Baba cum era de felul ei vicleană, în loc să puie podnița cum se cuvine, o așeză pe dos încît nu acoperea turtă de pîne. Fata privea de sus din plop și se mira de prostia babei, zicîndu-i:

- Pune, fa muică, țăstul cu gîrdinarul în jos.
- Cum fa? o întrebă baba.
- Pune dealtminteri, nu cu apucătorul pe pită.
- Zău, maică, nu pricep!

Și se prefăcu baba că nu știe să așeze țăstul pe pîne.

Fata văzînd-o că este proastă, ca aceea care pune laptele-n oală, dar întinge pe dinafară, nu mai avea răbdare s-o învețe, cobori încet jos din vîrfurile plopului și așeză ea podnița peste azimă.¹

Într-un castron, amestecăm făina cu apa și cu sarea până obținem un aluat maleabil, nelipicios. Îl transferăm pe o suprafață bine înfăinată și ne folosim de făină, atîta cît cere aluatul, ca să-l putem frămînta și modela. Lăsăm aluatul să se odihnească vreo jumătate de oră, apoi îl împărțim în 8 bile egale. Întindem fiecare bilă cu sucitorul, pe o suprafață bine înfăinată. Separat, încingem o plită de fontă (sau o tigaie cu fundul gros) și coacem pe rînd fiecare azimă, în jur de un minut pe fiecare parte, apoi le așezăm una peste alta într-un recipient cu capac, ca să nu se usuce și să rămână elastice.

PENTRU 8 LIPII

300 g făină
175 ml apă
un praf de sare

Azimele se pot pregăti, așa cum se făcea în preistorie și încă se întîmplă în multe locuri din lume, din diverse făinuri, pe lângă cele din cereale sau pseudocereale. De exemplu, din mazăre, năut și alte leguminoase, din alune, ghinde sau migdale, din rîdăcini etc. Este un preparat ideal pentru făinurile fără gluten.

Istoric, ele s-au copt în tot felul de condiții, după posibilități, odată cu avansul tehnologiei: în spuză focului de vatră, pe lespezi încinse, la țest, în gura sobei, pe plită sau la cuptor.

Pentru a obține o suprafață coaptă uniform, unii le întepă cu furculița pentru a nu se umfla la copt, dar mie îmi place forma lor neregulată, cu mici porțiuni de aer, un pic prea prîjită pe alocuri. Încercați ambele variante și decideți voi cum vă place.

¹ Cristea Sandu Timoc. *Povești populare românești*. București: Minerva, 1988.

Turte pe plită

Turtele din făină de grâu sau din alte cereale sunt alte străvechi pâini țărănești, ușor de preparat și de gătit, cu cuptor sau fără. Uneori se făceau nedospite, cel mai adesea din făinuri amestecate, cum e cea de grâu cu mălai, alteori din resturi de aluat de pâine, dospite și pufoase.

Turtele se fac din făină de păpușoi, amestecată cu cea de grâu, din făină de grâu, de orz, de brișcă și de sacară. Ele se fac din făină multă cu apă rece, frământată puțin și puse la copt în vatră, după ce se dă focul de-o parte. Ele se mănâncă calde, cu sare, cu lapte, cu borș ș.a.

Turtă din aluat de borș se face din făină ce rămâne înăcrită de la borșul vechi, căci unele femei, neavând tărășe, fac borșul și cu făină de păpușoi. Făina din borș se frământă cu puțină făină din săculeț (de grâu) și din ea se fac turte, care se coc ori în cuptor, ori în vatră. Dacă turtele acestea se fac vara, se pun în ele și legume: foi de ceapă, mărar, pătrunjel ș.a. Când sunt coapte, se mănâncă goale ori cu udătură (n.a.: mâncare cu zeamă).

În Ialomița se fac turte cu untură, împăturate, și, după ce se coc, se mândăncă.¹

Dizolvăm drojdia în apă și o amestecăm cu făina și cu sarea. Frământăm pe o suprafață infăinată până obținem o bilă de aluat elastică, nelipicioasă, pe care o lăsăm la crescut într-un recipient acoperit ermetic pentru câteva ore, până își dublează sau chiar triplează volumul.

Împărțim aluatul în bile egale și le aplatizăm cu palmele sau cu un sucitor, dându-le o formă rotundă și o grosime de aproximativ 1 cm. Le coacem pe plita fierbinte, în jur de un minut pe fiecare parte, până se umflă și se rumenesc.

Se servesc calde sau reci, mușcând din ele sau tăindu-le pe lat și umplându-le cu diverse, ca la sendvișuri.

PENTRU UN LIGHEAN

1 kg făină tip 650
560 ml apă
7 g drojdie uscată
(sau 25 g drojdie proaspătă)
o linguriță sare

Aluatul pentru turte poate fi făcut la fel ca cel pentru pâine sau pizza (cu untdelemn), folosind și alte feluri de drojdie, cum este starterul cu maia sau plămăda cu turtele sau alte feluri de startere pornind de la drojdie naturală (must fermentat sau alte infuzii fermentate potente). Printre experimentele mele au mai fost și resturi de socată, resturi de borș sau bere nefiltrată.

¹ Mihai Lupescu. Din bucătăria țărănușii române. București: Paideia, 2000.



Pâine coaptă în oală de fontă cu capac

Această veche rețetă de pâine coaptă sub capac se apropie cel mai mult, într-o bucătărie modernă, de străvechea pâine la țest. Țesturile tipice, și cele mai primitive, se făceau din lut amestecat cu materii vegetale, dar existau și variante mai elevate: din metal, de forma unui clopot, sau poate mai familiar astăzi, *Dutch oven*, un vas de fontă cu capac pe care se așezau cărbuni încălziți.

Într-un lighean sau o covată, amestecăm făina cu drojdia și cu sarea, adăugăm apa și formăm o bilă de aluat. Transferăm aluatul într-un recipient uns cu un pic de ulei și acoperit cu un capac ermetic. Lăsăm aluatul la crescut, la temperatura camerei, peste noapte, ideal până la 24 de ore.

Cu 1 oră înainte de-a lucra aluatul, aprindem cuptorul la 230°C și așezăm acolo vasul de fontă cu capac. Separat, scoatem aluatul din recipient pe o suprafață infăinată și-l frământăm într-o bilă, folosindu-ne de un pic de făină pentru modelat, dacă este nevoie. Aluatul trebuie să fie elastic, dar moale. Lăsăm bila să se așeze, sub un prosop, cât se încălzește cuptorul.

Folosind mănuși de bucătărie, scoatem vasul din cuptor, îndepărtăm capacul, întindem un pic de ulei pe fundul și pereții vasului, folosind o pană sau o pensulă de bucătărie, și, cu mare atenție, așezăm bila de aluat în vasul fierbinte. Acoperim cu capac și dăm iarăși la cuptor, pentru jumătate de oră. La final, înlăturăm capacul și lăsăm încă un sfert de oră ca pâinea să se rumenească.

Odată ce am oprit focul, scoatem pâinea din vas și o lăsăm la răcit, sub un șervet. Pâinea nu se taie cu cuțitul cât e caldă, dar, dacă nu aveți răbdare, o puteți rupe bucăți cu mâna.

PENTRU O PÂINE

375 g făină tip 550
(poate fi înlocuită cu 000 sau 650)
340 ml apă călduță
7 g drojdie uscată
o linguriță sare

Ca în rețeta de turte, aluatul poate fi făcut la fel ca cel pentru pâine sau pizza (cu untdelemn), folosind și alte feluri de drojdie, cum este starterul cu maia sau plămada cu turtele sau alte feluri de startere pornind de la drojdia naturală (must fermentat sau alte infuzii fermentate potente).

Aluatul poate fi pregătit simplu din cele patru ingrediente sau îmbogățit cu semințe (de in, mac, susan, floarea-soarelui, dovleac etc.), cu ierburii aromatice (cimbru, capșoară, oregano, busuioc etc.), cu pulberi sau făinuri de plante sau ciuperci uscate, cu fructe deshidratate sau bucățele mici de afumătură.

Supă tare

În vechile cărți de bucate găsim multe rețete pentru supe sau sosuri concentrate care se consumau ca atare sau se adăugau la alte mâncăruri pentru a le spori gustul, o practică gastronomică ce vine de dinainte de-a ne invadea produsele industriale pe post de potențiatori de arome. Am găsit termenul în *Bucătăreasa națională*¹ din 1874 și, pentru că mi s-a părut foarte potrivit, l-am adoptat.

Supa tare a lui Hințescu, gătită din două kile și jumătate de carne de vită și o găină bătrână, este asemănătoare cu rețetele interbelice de bulion sau *consommé*, dintre care am ales una de-a lui Bacalbașa: *Două litri de apă, un kg. carne de vacă, jumătate de găină friptă pe jumătate, puțin morcov, două cepe, doi praji, buchetul*, doi cuișori, sare. După 8 ore de fierbere, poți servi.*²

Supelile concentrate se fac cel mai adesea cu carne, adeseori amestecată, dar și cu resturi din carcase de păsări, oase de vită, porc sau vânat, chiar și cu resturi de pește, la care se adaugă legume. După gusturile moderne, ele pot fi și vegetariene, caz în care ciupercile sunt ideale, lucru care l-ar fi revoltat pe Bacalbașa care considera ciupercile periculoase și de evitat.

De multe ori, îmi prepar stockurile cu resturi păstrate de la gătit: coji de morcovi, de albituri și de cartofi, de roșii, sfeclă, gulii sau ridichi, foi de ceapă și usturoi, cozi de ierburi aromatice sau sălbatice etc., la care adaug ciuperci sălbatice uscate, de multe ori dintre cele culese prea târziu și devenite prea afoase pentru consum.

Există multe metode și rețete de preparare a acestei baze, realitatea fiind că o astfel de supă concentrată este foarte versatilă și poate fi preparată cu orice avem la îndemână, în funcție de sezon, amintindu-ne doar că, pentru extragerea aromelor, ea trebuie fiartă timp îndelungat la foc mic.

PENTRU 2 LITRI

2 litri de apă
1 kg carne de vită
o jumătate de găină
2 morcovi
2 cepe
2 fire de praz
o creangă de cimbru
3 foi de dafin
usturoi verde sau câțiva căței
o mână de pătrunjel
2 cuișoare
sare

* Buchetul de care pomenesc Bacalbașa era o legătură compusă din cimbru, foi de dafin, usturoi și pătrunjel, care se fierbea în supă, fiind scos și aruncat la final.

În imaginile alăturate: unul dintre amestecurile mele din resturi de legume, ierburi și ciuperci deshidratate din care extrag aromele, uneori adăugând carne sau oase, alteori optând pentru un stock vegetal.

¹ J. C. Hințescu. *Bucătăreasa națională. 1874*. București: Gastroart, 2020.
² Constanțin Bacalbașa. *Dictatura gastronomică. Carte de bucătărie. 1501 feluri de mâncări*. București: Tipografia ziarului Universul, 1935.



Oțeturi de casă

Oțeturile făcute în casă sunt o metodă simplă de-a crea arome noi și surprinzătoare, fiecare dintre ele unică, datorită caracterului imprevizibil al drojdiilor sălbatice care se găsesc în mod natural pe suprafața fructelor.

Pentru mine, crearea oțeturilor de casă este și va fi un proces continuu de învățare. În teorie, procesul este unul extrem de simplu: umplem două treimi din volumul unui vas cu gură largă cu fructe, de preferat tăiate în bucăți sau înțepate (cazul măceșelor), și completăm cu apă îndulcită în proporție de 1:10. De exemplu, la 1 litru de apă punem 100 g zahăr și amestecăm până la dizolvare. Eu aleg zahărul nerafinat, dar am încercat și cu miere obținând rezultate bune. Până la acest moment, am creat cu succes oțet din mere galbene, din fructe de soc, măceșe, vișine, cireșe și dunde negre, dar posibilitățile sunt nelimitate și voi continua să experimentez.

Borcanul se lasă la fermentat în jur de 2-3 săptămâni la temperatura camerei, amestecând o dată sau de două ori pe zi până când fructele se lasă la fund. Se poate întâmpla ca la suprafața lichidului să observați o peliculă albă - este un proces natural care nu ne deranjează atâta vreme cât nu uităm să amestecăm constant în vas. În tot acest timp, este important să nu lăsăm resturi de fructe pe marginea vasului, deasupra lichidului, căci vor putrezi rapid și vor mucega. Acestea se curăță regulat cu un colț de șervet curat.

Când toate fructele s-au lăsat la fund, putem duce vasul în cămară, beci sau alt loc unde putem uita de el câteva săptămâni, până când lichidul începe să se oțetească.

Decidem după gust cât ne place de acru, strecurăm oțetul de resturile de fructe prin sită și tifon, îl tragem la sticle și le punem capac și îl folosim ca pe orice alt oțet: în salate, sosuri, mâncăruri sau orice altă rețetă care cere oțet.

PENTRU O STICLĂ

1 litru apă
4 linguri zahăr nerafinat
fructe, 2/3 din volumul vasului

Cantitățile se ajustează proporțional, după nevoi.

Am învățat această metodă de-a produce propriile oțeturi de la Marta Udalowa, o poloneză stabilită în Italia și care administrează un grup de foraging* în regiunea Abruzzo. Folosind metoda Martei, îmi pregătesc oțeturile din diverse feluri de fructe sau resturi de fructe, obținând de fiecare dată un rezultat unic, datorită drojdiilor sălbatice naturale care ajută la fermentație și transformă lichidul în oțet. Alte metode de-a obține mai rapid oțetul din fructe implică folosirea unui starter, o așa-zisă „mamă-de-oțet”, formată natural în oțeturile vechi nerafinate, sau oțetirea cu ajutorul musculițelor-de-oțet, *Drosophila melanogaster*, o metodă explicată mai pe larg de Pascal Baudar în *The New Wildcrafted Cuisine*.

* Foraging este un termen intraductibil în română, fiind adoptat din limba engleză, la rândul său având originea în franceza veche: fourage, forage (= nutreț, hrană), cuvinte derivate din proto-germanicul fōdraz, „Furaț”, din limba română, urmează aceeași origine etimologică, dar el are a păstrat un înțeles limitat doar la hrana animalelor. Foraging se referă la actul de căutare și colectare a hranei pe un teritoriu, fiind folosit cu predilecție în cazul comunităților sau indivizilor care își asigură hrana din surse sălbatice.

Ulei infuzat cu ierburi

Uleiurile infuzate, pe lângă faptul că se îmbogățesc cu aromele ierburilor aromatice folosite, capătă și splendide nuanțe intense, care le fac unul dintre secretele favorite ale bucătarilor și bucătăreselor din întreaga lume.

Măsurăm (mai mult sau mai puțin aproximativ) volumul ierburilor, așezând frunzele într-o cană, lucrând cu un raport de 2:1, adică două părți frunze la o parte ulei. Cu cât mai multe frunze, cu atât mai concentrate vor fi și aroma, și culoarea uleiului. Uleiul poate fi unul bun de măsline, dar și altele mai neutre, cum ar fi cel de floarea-soarelui, de rapiță sau de porumb.

Pregătim un castron cu apă și gheață sau cu apă foarte rece. Separat, într-o cratiță mică, aducem apa la clocot și opărim frunzele în jur de 20 de secunde, apoi le scoatem imediat în castronul cu gheață, unde le lăsăm să se răcească de tot, timp de 5 minute. Asta va păstra verdele intens al ierburilor, altfel ele vor continua să se gătească și își vor diminua strălucirea.

Mai departe, punem ierburile într-un blender, completăm cu 3/4 sau o cană cu untdelemn de bună calitate și omogenizăm până obținem o pastă lichidă de un verde uniform. Strecurăm acest lichid printr-un filtru de cafea, un tifon de bucătărie sau un săculeț de pânză deasă. Așezăm filtrul deasupra unui bol și turnăm lichidul acolo, lăsându-l să se scurgă natural pentru o oră sau două, fără să grăbim procesul prin apăsare.

Vom obține un ulei de un verde smarald intens, foarte aromat și parfumat, care se folosește în salate, în diverse sosuri, cu hummus, piure, pilafuri etc.

Resturile vegetale din filtru se pot congela în forma de cuburi de gheață și se pot folosi ulterior la diverse mâncăruri.

PENTRU O STICLUȚĂ

o cană ulei de măsline (sau alte uleiuri)
o cană cu frunze aromatice, aproximativ 50 g (pătrunjel, mărar, leurdă, ceapsoară*, coriandru, sovârf**, busuioc etc. sau diverse amestecuri de ierburi)

Deși nu e tocmai exact (cel puțin în limba română), prefer adeseori să folosesc termenul de „infuzare” în sensul său generic internațional, în loc de „macerare”, pentru a înlesni lectura și înțelegerea termenului.

Infuzie, în sensul său larg, descrie procesul de extragere a aromelor prin suspendarea materialului vegetal (frunze, fructe, flori etc.) într-o substanță solubilă (apă, alcool, ulei etc.) cel mai adesea încălzită, dar care poate fi și rece. Macerarea se referă exclusiv la extragerea aromelor la rece, pe o perioadă lungă de timp.

* Ceapsoară, *Allium schoenoprasum*, plantă aromatică reintrodusă în bucătăria românească sub numele englezesc *chives*, popular numită și iarbă-de-tun, pur sau chiqârău.

** Sovârf, *Origanum vulgare*, plantă aromatică spontană, înrudită cu oregano cultivat.





Oțeturi infuzate

Dacă oțetul făcut în casă de la zero este un proces de lungă durată, cele infuzate cu ierburii, flori, fructe sau amestecuri sunt o variantă la îndemână pentru începători și avansați deopotrivă, o metodă de-a capta în lichid aromele diverselor plante.

Ideal pentru acest proces este un oțet cu o aciditate de cel puțin 5%, cum este cel de mere, deja cu o aromă mai fructată, sau unul neutru cum este cel de orez. În funcție de calitatea materialului vegetal (prospăt sau uscat), putem folosi metoda *la rece* (prin macerare) sau *la cald* (prin fierbere). Eu infuzez diverse oțeturi în cantități mici, pentru varietate, dar și din lipsa spațiului în cămară. În realitate, nici nu-mi trebuie mai mult.

Pentru infuzarea la cald, încălzim oțetul într-o crăticioară până la primul clocot, apoi îl turnăm într-un recipient în care am așezat ingredientele proaspete sau uscate, în proporție de 1/3 din volumul vasului. Înfiletăm capacul și lăsăm la infuzat pentru cel puțin 3 săptămâni, într-un loc răcoros și întunecat. Pentru maturare, urmăm aceiași pași, cu diferența că oțetul va fi turnat rece.

Anumite ingrediente pot colora sau tulbura oțetul, de aceea este bine să-l trecem printr-o sită pentru strecurare sau printr-un filtru de cafea.

Ca ingrediente, putem folosi diverse ierburii aromatice (rozmarin, cimbru, cimbrisor, tarhon, salvie, mentă, busuioc, pătrunjel, fenicul etc.), fructe-de-pădure proaspete sau deshidratate (mure, zmeură, afine, merișoare, acrișe, coacăze etc.), flori și fructe coapte de soc, flori de sulfină (*Melilotus albus*), petale de magnolie, muguri de brad, pin sau molid și multe altele.

PENTRU UN BORCAN

250-500 ml oțet de 5% ierburii/flori/fructe/semințe aromatice, în proporție de 50-60% din volumul recipientului

Metoda este una relaxată, cantitatea ingredientelor poate varia în funcție de plantele folosite sau de gusturile personale. Experimentați în cantități mai mici, la început, și căutați-vă felul favorit.

În imaginea alăturată: oțet de mere, abia pus la infuzat prin metoda „la rece”, cu mure sălbatice.



din natura

De la stânga la dreapta: ștevie sălbatică (*Rumex crispus*), urda-vacii (*Lepidium draba*), nalbă-de-câmp (*Malva sylvestris*), păpădie (*Taraxacum officinale*), mentă sălbatică (*Mentha sp.*)