

# SUPER FOOD

*pentru toată familia*

JAMIE OLIVER







# CUPRINS

INTRODUCERE .....	8
MICUL DEJUN .....	10
REȚETE RAPIDE .....	42
REȚETE CLASICE SĂNĂTOASE .....	74
SALATE .....	98
CURRY & TOCĂNIȚE .....	124
PREPARATE LA CUPTOR .....	148
PASTE & RISOTTO .....	168
SUPE .....	202
TRUCURI ÎN BUCĂTĂRIE .....	222
SĂNĂTATE & FERICIRE .....	242
FILOZOFIA MEA SUPER-FOOD .....	244
TRĂIȚI BINE! .....	246
ARTA DE A MESTECA .....	248
DIGESTIE OPTIMĂ, CORP MULȚUMIT .....	250
UTILITATEA FIBRELOR ALIMENTARE .....	252
OASE PUTERNICE .....	254
MINUNATA APĂ .....	258
ZAHĂRUL - DEMONTAREA MITURILOR .....	260
GĂTITUL ALĂTURI DE COPII .....	264
LA MASĂ CU MOFTUROȘII .....	266
MODURI SIMPLE DE A ECONOMISI .....	268
RAID PRINTRE INGREDIENTE .....	270
INDEX .....	274









*Pentru minunata mea soție, Jools,*

care izbutește să păstreze unită familia Oliver, mereu în  
creștere – deși sarcina asta este, cel mai adesea,  
o adevărată nebunie!

# UȘOARE, SUPER-GUSTOASE & ADUCĂTOARE DE SĂNĂTATE

Dragii mei, asta mi-ați declarat că vă doriți de la rețetele dintr-o carte de bucate pentru voi și cei dragi – și exact asta este ceea ce vă ofer în paginile următoare! Practic, am ales o serie de rețete clasice preferate de membrii oricărei familii, apoi le-am gătit, le-am rescris, le-am testat și redactat în așa fel încât să fiu sigur că se încadrează în filozofia mea privitoare la super-food. Ce vreau să spun? Ei bine, acest fapt garantează nu numai că veți avea parte de mese încântătoare pentru papilele gustative, dar și că toate preparatele sunt foarte sățioase și perfect echilibrate nutrițional – așadar, vă vor asigura o alimentație corectă și vă vor umple de energie.

Expresia „mâncare pentru familie“ are altă semnificație pentru fiecare dintre noi. În ce mă privește, înseamnă hrană care alină, încălzește și entuziasmează, făcută pentru a fi împărțită din tot sufletul, însă pentru unii poate însemna și mâncare nesănătoasă. Nu veți găsi așa ceva în cartea de față! Aici sunteți încurajați să vă bucurați de feluri minunate ce vă hrănesc adecvat zi de zi, fie că le savurați singuri, fie împreună cu familia ori cu prietenii. Veți descoperi o mulțime de idei inspirate pentru preparatele de la micul dejun – toate delicioase și având sub 400 de calorii –, precum și un capitol bonus cu trucuri în bucătărie, de unde veți afla ce puteți pregăti în avans, încât să aveți un as în mânecă numai bun de etalat atunci când masa trebuie să fie gata cât mai iute. Celelalte capitole – de la „Rețete rapide“ la „Paste & risotto“, de la „Preparate la cuptor“ la „Curry & tocănițe“ – vă vor fi un ajutor neprețuit când veți găti pentru prânz și cină. Toate rețetele din urmă se limitează la 600 de calorii, așa că, dacă faceți alegeri diversificate de la o zi la alta, sunteți pe drumul cel bun (vezi p. 244). Preparând delicii culese din carte de trei sau patru ori pe săptămână, vă asigur că impactul va fi unul benefic asupra sănătății voastre și a familiilor voastre. La fiecare rețetă, v-am indicat informații nutriționale ce v-ar putea interesa, iar în cazul mâncărilor pentru prânz și cină m-am asigurat că există minimum două porții de legume și fructe într-o farfurie. Și, credeți-mă, am gândit toate felurile de mâncare astfel încât să-i dea mesei un plus de bunătate și strălucire!

Ca și în alte cărți ale mele recent apărute, am realizat singur fotografiile preparatelor – asta mi-a permis să ajustez pe alocuri ingredientele, metodele și tehnicile, ca să aduc rețetele cât mai aproape de perfecțiune. Incluzând la final și o vastă secțiune referitoare la sănătate și la starea de bine dobândite grație hranei, am nădejdea că volumul pe care îl țineți în mână vă va înarma cu tot ce vă trebuie, vouă și familiilor voastre, pentru a fi în cea mai bună formă și pentru a trăi o viață îndestulată, fericită.





# MICUL DEJUN

*Pășiți cu dreptul într-o nouă zi,  
alimentându-vă corpul pentru a-l aduce la  
potențialul său maxim*



# PORRIDGE DE CIOCOLATĂ IAURT GRECESC & FRUCTE PROASPETE DE SEZON

Aici, pudra de cacao de calitate dă senzația reconfortantă oferită de ciocolată, dar scutindu-ne de zahărul și grăsimile saturate pe care le-am ingera dacă am adăuga pur și simplu ciocolată

12 PORȚII

20 DE MINUTE

200 g de alune de pădure  
descojite

200 g de curmale Medjool

400 g de fulgi de ovăz

2 lingurițe de esență de vanilie

3 linguri cu vârf de pudră de  
cacao de bună calitate

1 portocală

PENTRU FIECARE PORȚIE

200 ml de apă de cocos

1 lingură cu vârf de iaurt grecesc

80 g de fructe proaspete, cum ar  
fi zmeură, mure, banane feliate,  
mere și pere rase, bucățele de  
portocală

opțional: un vârf de cuțit de  
scorțișoară măcinată sau pudră  
de cacao de calitate

Rumeniți alunele într-o tigaie uscată, pe foc moderat, amestecând până ce devin aurii, apoi transferați-le într-un robot de bucătărie. Curățați curmalele de sâmburi și adăugați-le în robot, împreună cu jumătate din cantitatea de fulgi de ovăz, cu esența de vanilie și cu pudra de cacao. Radeți fin deasupra coaja portocalei. Procesati totul până când obțineți un amestec mărunț, după care încorporați și restul fulgilor de ovăz. Transferați compoziția într-un borcan ce se închide etanș.

Când vreți să preparați o porție, pur și simplu turnați 65 g din amestec într-o crăticioară, laolaltă cu 200 ml de apă de cocos, și încălziți lent pe foc moderat 3 minute sau până ce obțineți consistența dorită, omogenizând regulat. Dacă este nevoie, adăugați câte un strop de apă în răstimpuri, pentru a subția amestecul. Serviți fiecare porție alături de 1 lingură de iaurt grecesc și 80 g de fructe proaspete. Ca un ultim detaliu de efect, un praf de scorțișoară sau de cacao presărat deasupra s-ar potrivi minunat. Rețineți faptul că, dacă măriți numărul de porții preparate simultan, trebuie să creșteți corespunzător și timpul de gătire pe foc. Porridge de ciocolată - ce altceva mai grozav și-ai putea dori dimineața?

## *Preparați în avans & păstrați*

Faceți o cantitate mai mare de amestec, pe care o puteți păstra cel mult 2 săptămâni, scurtând astfel rutina preparării micului dejun.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE	1 PORȚIE LEGUME & FRUCTE
356 kcal	15,9 g	2,9 g	11,3 g	45,2 g	21,2 g	0,2 g	6,3 g	





# OUĂ FIERTE CLEIOASE

## 4 VARIANTE DELICIOASE & ECHILIBRATE

Ouăle - o sursă de substanțe nutritive la îndemâna tuturor - conțin proteine de înaltă calitate și o gamă foarte variată de vitamine, minerale și oligoelemente esențiale

### 1 PORȚIE FIECARE

#### ÎN STIL ENGLEZESC

Clătiți și ulterior fierbeți **1 ou mare** într-o crăticioară cu apă clocotită, pe foc mediu-iute, 5½ minute, opărind totodată **150 g de tulpini de sparanghel**. Între timp, prăjiți **1 felie de pâine integrală (50 g)** și tăiați-o în fâșii mari. Scurgeți sparanghelul, amestecați-l cu **1 linguriță de cremă de brânză light**, apoi așezați-l pe pâinea prăjită; radeți fin peste el o bucată foarte mică de **parmezan**. Tăiați partea superioară a oului și savurați deliciul.

#### ÎN STIL INDIAN

Fierbeți **1 ou mare** într-o crăticioară cu apă clocotită, pe foc mediu-iute, 5½ minute. Între timp, ungeți **1 foaie de chapatti din făină integrală** cu **1 linguriță de pastă de curry jalfrezi**, presărați deasupra **1 vârf de semințe de susan** și prăjiți-o într-o tigaie pe ambele părți, tăind-o apoi în triunghiuri. Spălați și înjumătățiți pe lungime **80 g de morcovi diversi colorați** și stropiți-i cu puțină **zeamă de lămâie**. Serviți cu **1 lingură de iaurt natural**, amestecat cu **sos chili iute**. După ce tăiați partea superioară a oului, savurați bunătațile.

#### ÎN STIL MEXICAN

Fierbeți **1 ou mare** într-o crăticioară cu apă clocotită, pe foc mediu-iute, 5½ minute. Tăiați în cubulețe **¼ avocado copt** și **75 g de roșii cherry**, stropiți-le cu puțină **zeamă de lămâie** și presărați deasupra câteva **frunze proaspete de coriandru**. Prăjiți și tăiați în triunghiuri **1 tortilla de porumb**; aranjați pe ea legumele, împreună cu **1 linguriță cu vârf de brânză de casă** și un strop de **sos chili iute**. Tăiați partea superioară a oului și delectați-vă.

#### ÎN STIL SPANIOL

Fierbeți **1 ou mare** într-o crăticioară cu apă clocotită, pe foc mediu-iute, 5½ minute. Între timp, prăjiți **1 felie de pâine integrală (50 g)**, după care frecați-o ușor pe o parte cu **½ cățel de usturoi**. Adăugați pe pâine **3 roșii cherry coapte**, tăiate în jumătăți, pudrați cu **1 praf de oregano uscat**, radeți fin deasupra **5 g de brânză Manchego**, apoi prăjiți pâinea, cu brânza în jos, într-o tigaie uscată. Așezați alături **1 ardei copt mare**, curățat de coaja arsă. Tăiați partea superioară a oului și delectați-vă cu acest mic dejun savuros.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE	1 PORȚIE LEGUME & FRUCTE
269 kcal	11,9 g	3,6 g	14,7 g	25,5 g	5,4 g	1,1 g	4,4 g	

ACESTE VALORI REPREZINTĂ MEDIA CELOR PATRU REȚETE DE MAI SUS





# GOGOȘI ÎNVIORĂTOARE

## MIERE, AFINE CU SOS DENS & IAURT

Afinele dau o culoare frumoasă, strălucitoare, acestor gustoase gogoși de casă, aducând și o cantitate mare de vitamina C, care ne ajută să asimilăm fierul din ambele tipuri de făină

4 PORȚII

35 DE MINUTE

100 g de curmale Medjool

100 g de făină integrală cu agenți de creștere

100 g de făină albă cu agenți de creștere, plus o cantitate pentru pudrat

30 g de migdale măcinate

1 ou mare

ulei de măsline

320 g de afine

1 lingură de miere lichidă

4 linguri de iaurt grecesc

opțional: scorțișoară măcinată

Curățați curmalele de sâmburi, apoi introduceți-le într-un robot de bucătărie, împreună cu ambele tipuri de făină, migdalele, oul, un praf de sare de mare și 70 ml de apă. Procesați totul până ce rezultă un amestec omogen și puteți modela o bilă de aluat. Frământați coca pe o suprafață curată, pudrată cu făină, doar 2 minute. Întindeți aluatul până la grosimea de 1,5 cm, după care utilizați o formă de patiserie cu diametrul de 8 cm (sau un pahar mare) pentru a obține două cercuri. Cu ajutorul altei forme, cu diametrul de 3 cm, decupați o gaură în mijlocul fiecărui cerc de aluat. Mai apoi, adunând bucățile centrale și marginile, întindeți din nou aluatul recuperat. Repetați procedeul, astfel încât să aveți în cele din urmă patru gogoși.

Într-o cratiță încăpătoare, fierbeți gogoșile la foc mic într-o cantitate suficientă de apă clocotită, pentru 5 minute, întorcându-le la jumătatea timpului. Așezați o tigaie mare pe foc moderat, cu 1 lingură de ulei. Scurgeți bine gogoșile, apoi transferați-le cu atenție în tigaie și lăsați-le la prăjit 10 minute, întorcându-le regulat, până când devin aurii și capătă o crustă frumoasă. După ce s-au rumenit, adăugați afinele în tigaie și picurați mierea deasupra. Mișcați și scuturați tigaia pe flacără câteva minute, acoperind gogoșile cu sosul delicios de afine fierte, cu ajutorul unei linguri. Când totul arată bine și lucește, iar gogoșile au devenit purpurii, turnați la suprafață iaurtul. Repartizați preparatul în farfurii individuale. Un praf de scorțișoară, presărat deasupra la final, adaugă o minunată aromă acestui mic dejun.

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE	1 PORȚIE LEGUME & FRUCTE
361 kcal	11,3 g	2,3 g	12,5 g	55,6 g	21,4 g	0,4 g	4,8 g	





# PÂINEA PRĂJITĂ A LUI POPEYE

## OUĂ, ROȘII CHERRY PE VREJ & SOS CHILI

Spanacul este un aliment grozav pentru micul dejun, fiind foarte bogat în vitamina K, necesară pentru a ne păstra oasele puternice, sănătoase. Popeye Marinarul chiar știa ce mănâncă!

2 PORȚII

25 DE MINUTE

160 g de roșii cherry pe vrej

4 felii subțiri de pâine integrală  
(a câte 35 g fiecare)

3 ouă mari

1 × 15 g felie de șuncă afumată

80 g de spanac tânăr

2 linguri de lapte semidegresat

1 lingură cu vârf de brânzică de  
casă

ulei de măsline extravirgin

sos chili iute

Încingeți din vreme grillul la maximum. Puneți vrejurile cu roșiile cherry într-o tavă de copt mare, înțepați fiecare roșie cu vârful unui cuțit ascuțit și lăsați sub grill 4 minute, după care așezați în tavă pâinea și așteptați ca feliile să se prăjească pe ambele părți. Între timp, spargeți 1 ou în vasul blenderului, adăugând șunca, spanacul, un praf generos de piper negru și laptele; procesați totul până ce obțineți un amestec omogen. Scoateți tava de sub grill și repartizați compoziția verde cu ou, în mod egal, pe cele patru felii de pâine, acoperindu-le întreaga suprafață. Împărțiți și brânzica, plasând-o ici-colo pe fiecare felie. Reintroduceți tava sub grill pentru alte 4 minute sau până când pâinea s-a rumenit pe margini.

Între timp, prăjiți celelalte 2 ouă pe foc moderat, într-o tigaie neaderentă uscată, acoperind-o cu un capac dacă vreți ca aburul să înăbușe ouăle – sau gătiți-le după preferință. Așezați pâinea lui Popeye pe farfurii și serviți fiecare porție împreună cu un ou și cu jumătate din cantitatea de roșii coapte sub grill. Mie îmi place să finisez acest mic dejun cu un strop de ulei de bună calitate, plus câteva picături de sos chili iute. Zdrobiți roșiile, rupeți pâinea, spargeți gălbenușul... și devorați preparatul imediat!

CALORII	GRĂSIMI	GRĂSIMI SAT.	PROTEINE	CARBOHIDRAȚI	ZAHĂR	SARE	FIBRE	1 PORȚIE LEGUME & FRUCTE
356 kcal	14,6 g	4 g	23,6 g	31,8 g	6,4 g	1,4 g	6,4 g	

