

Coordonator: **Anca Elena Gheorghică**

Editor: **Andreea Iulia Sofronea**

Corector: **Gabriela Mihaela Stoica**

Ilustrații: **Daniela Elena Tanasă**

Autori rețete:

Adina Mariana Tanasă, CUIB

Andreea Munteanu, Mai Bine

Cristina Cojocă, Vegan în România

Alexandra Vancea, Vegan în România

Mihaela Zlate, Vegan în România

Daniela Marcu, Vegan Peek

Dana Burlacu Visternicu, Convivia

George Alexandru Vintilă, CUIB

Ionuț Cozma, Mai Bine

Robert Marian Buburuzanu, CUIB

Robert Calniciuc, CUIB

Thomas Betiuc, CUIB

Fotografii: **George Vintilă, Tib Roibu, Dana Burlacu, Cristina Cojocă, Alexandra Vancea, Mihaela Zlate, Daniela Marcu, Andreea Sofronea, Oana Năvodaru**

Editare grafică: **Agenția Încotro**

ISBN 978-973-0-30451-0

Iași, 2019



Parteneri:



Acest document a fost elaborat cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. Conținutul acestui document este responsabilitatea exclusivă a Asociației Mai Bine și nu se poate considera în niciun caz că reflectă poziția Uniunii Europene.

Rețetele și principiile din această carte de bucate au fost inspirate de proiectul **Centrul Urban de Inițiative Bune**, fondat la Iași de către **Asociația Mai Bine**, în decembrie 2013 în colaborare cu partenerii **Asociația Convivia** și **Asociația FREE**.

Publicația este realizată de **Asociația Mai Bine** în cadrul proiectului **B! The Change! Gândește global, acționează local**. Acțiunea este co-finanțată prin proiectul *There isn't a PLANet B! - Strategii câștigătoare și acțiuni mici pentru impact mare asupra schimbărilor climatice*, co-finanțat de **Comisia Europeană** prin programul **DEAR** și implementat în România de **Asociația Serviciul APEL**. Conținutul nu reprezintă în mod necesar poziția **Uniunii Europene** sau a **Asociației Serviciul Apel**, care nu sunt responsabile de conținutul publicației sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea **Asociației Mai Bine**.





Hrană Pozitivă

vegană, locală, naturală, lentă
și fără risipă

CUPRINS

1. INTRODUCERE 10

2. PRINCIPIILE HRANEI POZITIVE 12

Hrană vegană 13

Hrană locală 13

Hrană naturală 17

Hrană lentă 20

Hrană fără risipă 20

3. LEGENDĂ 21

4. GUSTĂRI/APERITIVE 25

Sărățele 26

Pastă de năut (hummus local) 28

Cremă de fasole 30

Pesto local 32

Paté de leurdă cu nuci 34

Paté de linte 36

Paté de ciuperci 38

Paté de semințe 40

Farinată de năut cu spanac 42

Tartă sărată cu legume și verdeață 44



5. SALATE 47

Salată de crudități	48
Salată à la russe cu maioneză	50
Salată caldă cu năut și ciuperci	52
Salată de iarnă cu sfeclă roșie și ciuperci	54
Salată de năut copt și spanac	56
Salată de morcov și cânepe	60
Salată de pepene galben	64
Salată de fasole cu măr și ardei roșu	68
Salată de primăvară călduță	72
Salată cu spanac și prune uscate	74
Salată tabbouleh	76

6. BORȘURI/CIORBE/SUPE 79

Supă cremă de legume	80
Supă cremă de ciuperci	82
Supă cremă de topinambur	84
Borș cu legume de sezon	86
Supă crudă (Gazpacho)	88

7. FELURI PRINCIPALE 91

Omletă	92
Clătite umplute	94
Legume dulci picante	96
Orez cu roșii	98
Orez cu ciuperci	100
Cartofi la cuptor	102
Cartofi copti de două ori	104
Cartofi la cuptor cu legume sotate	106
Cartofi la cuptor cu tofletă (omletă vegană)	108
Paste cu pesto	110

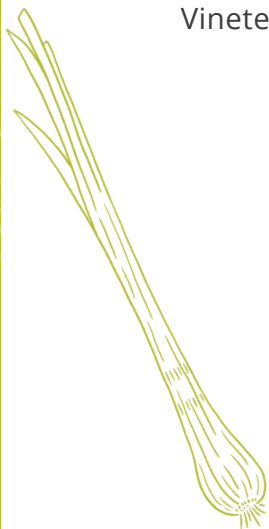
Paste cu ciuperci	112
Paste Raw	114
Burger cu linte, fasole sau năut	118
Burger cu sfeclă roșie	120

8. DESERTURI 125

Batoane proteice	126
Prăjitură crudă	128
Tartă cu dulceață sau gem	130
Brioșe cu mere	132
Chec pufos și versatil	134
Cozonac	136
Cornulețe cu borș	138
Socată cu trandafiri (fără drojdie)	140

9. CONSERVE/ MURĂTURI 143

Dulceață de ardei iuți	144
Ciuperci marinate	146
Vinete umplute cu nuci (Makdous)	148





INTRODUCERE

HRANĂ POZITIVĂ:
VEGANĂ. LOCALĂ. NATURALĂ.
LENTĂ. FĂRĂ RISIPĂ


Încă din urmă cu zece ani, ne-am asumat misiunea de a contribui la **DEZVOLTAREA DURABILĂ LOCALĂ** pe toate cele trei dimensiuni ale acesteia - natura, societatea și economia. În ariile noastre principale de acțiune, consumul responsabil (sau critic, sau sustenabil, sau etic) a fost firul conductor, evocând interdependența specifică lumii vii și impactul pe care alegerile cotidiene de consum îl au asupra noastră, asupra celorlalți, asupra mediului și asupra economiei.

În urmă cu șapte ani, am început lucrul la ce avea să devină **CEL MAI SUSTENABIL BISTRO** din România, prin multiplele dimensiuni de consum responsabil integrate în acesta. Motivația din spate a fost de a oferi alternative, cât mai aliniată cu viziunea noastră de o lume mai bună, pentru cea mai importantă dimensiune a consumului uman - hrana.

Astăzi, în urma interacțiunii cu mii de beneficiari, de clienți și cu comunitatea catalizată în jurul **ASOCIAȚIEI MAI BINE** și a **CENTRULUI URBAN DE INIȚIATIVE BUNE**, a observării evoluției tiparelor de consum și a înțelegerii mai profunde a influențelor reciproce pe care le generăm, includem sub sintagma hrană pozitivă cele mai sustenabile alegeri pe care le-am identificat.

O numim pozitivă din rațiuni pe care sperăm să le înțelegeți pe măsură ce parcurgeți această carte de bucate și după ce cel puțin o parte dintre rețete și îndemnuri vor fi testate și aplicate. Subliniem deocamdată că o abordare pozitivă este, cu precădere, una fără presiune. Spre a evita sentimente de vinovăție, frustrare și blocare, încurajăm adoptarea unor schimbări comportamentale pozitive pas cu pas, cât mai natural.

Cartea este structurată în **ȘASE CAPITOLE** cu rețete de bucate sănătoase, gustoase și prietenoase cu mediul și un capitol dedicat principiilor hranei pozitive. Pentru a vă oferi spațiu de relaxare și reflecție, am inclus ilustrații care se vor a fi colorate.



PRINCIPIILE HRANEI POZITIVE

HRANĂ VEGANĂ

Unii dintre noi au adoptat o dietă vegetariană, însă niciuna dintre persoanele implicate direct în realizarea acestei cărți nu este vegană. Mai mult, în 2010, pentru primul eveniment culinar Gustă slow, am avut în meniu și o salată cu pui. A fost prima și ultima dată când am folosit carne la unul dintre evenimentele noastre. De atunci am înțeles treptat, am asimilat și am promovat beneficiile reducerii și renunțării la produsele de origine animală din multiple considerente:

- **INDUSTRIA AGROALIMENTARĂ** (cu precădere exploatarea animalelor) depășește industria transporturilor în impactul negativ asupra schimbărilor climatice, unul dintre cele mai mari pericole contemporane pentru omenire;
- dietele bogate în **INGREDIENTE VEGETALE**, excluderea sau reducerea consumului de carne, sunt alegeri din ce în ce mai acceptate ca având un impact pozitiv asupra sănătății noastre;
- modul în care sunt aduse pe lume, crescute și ucise miliarde de suflete pentru hrană ridică multiple semne de întrebare cu privire la umanitatea omenirii; **HRANA POZITIVĂ** nu poate fi aliniată/ nu este congruentă cu această suferință.

HRANĂ LOCALĂ

Să ne hrănim bine înseamnă grijă față de corpul nostru, dar și atenție la impactul pe care-l generăm dincolo de sănătatea umană. Ingredientele cât mai locale și cât mai proaspete, de sezon¹, sunt cele care desemnează hrana pozitivă dintr-o paletă variată de motive:

1. Dintre toate ingredientele regăsite în "Hrană pozitivă", unul a călătorit mult mai mult decât toate celelalte până a ajuns să facă parte din rețetele noastre - lămâia. Greu de înlocuit, este principala excepție de la ingredientele locale și de sezon, apreciată mai ales pentru efectele sale terapeutice, dar și pentru gustul acrișor și aroma inconfundabilă a cojii rase;





- Schimbările climatice sunt determinate și de așa numiții *kilometri alimentari*, respectiv de distanțele deseori absurde pe care alimentele le parcurg înainte de a ajunge în farfuriile noastre; pe tot parcursul lanțului de aprovizionare, de la producător la consumator, sunt consumate resurse și energie și pentru tratare, ambalare, transportare, înmagazinare, depozitare etc.
- Din perspectiva solidarității față de animale și protecția acestora, considerăm că **A CONSUMA LOCAL** este cel puțin la fel de important precum a evita sau renunța la ingredientele de origine animală. Încercăm să demonstrăm în această carte că putem avea bucate sănătoase și gustoase, dar și prietenoase cu mediul și cu animalele, gătite nu doar din ingrediente vegetale, ci și locale, eliminându-le pe cele exotice.
- **AMPRENTA DE CARBON** a acestora, atât în ce privește transportul cât și ambalajele inerente este rareori suficient cântărită. Fotografii cu păduri de palmier decimate, cu păsări sugrumate de dopuri de plastic sau cu balene cu stomacul plin de deșeurii și relatări despre cum schimbările climatice afectează populații întregi de animale au devenit comune. Amintim, însă, că mai importantă și mai benefică decât o direcție perfectă și frustrarea de a nu o găsi sau presiunea generată de căutări neconținute, e avansarea cu pași mici și cu cât mai multă armonie într-o direcție doar mai bună;
- Alimentele proaspete sunt mai nutritive și deci mai benefice sănătății noastre, deopotrivă fizice și mentale. **GRĂDINĂRITUL** este una dintre cele mai directe forme de terapii, stimulându-ne toate simțurile. Dacă nu ne permitem timpul și spațiul pentru asta, nici măcar pentru o mică grădină pe balcon, putem rămâne aproape de unele rude de la țară, ne putem împrieteni cu unele persoane care grădinăresc sau intră în contact cu unii **PRODUCĂTORI LOCALI**. De asemenea, culesul direct din pădure

de plante spontane comestibile precum ciuperci, leurdă, urzici sau flori precum păpădie, năsturei, toporași sunt forme numai bune de relaxare gratuită și de reconectare cu natura;

- Favorizarea ingredientelor produse cât mai aproape de locul de consum înseamnă să mergem regulat la piețele locale, să intrăm în contact direct cu unii producători locali (de exemplu printr-o asociație de sprijin a agriculturii țărănești sau printr-un food hub) sau, pur și simplu, să ne uităm de fiecare dată la proveniență și să alegem produsul cu originea cea mai apropiată și, ideal, **MICII PRODUCĂTORI**. Aceste alegeri stimulează o economie cu o față umană, permit trasabilitatea produselor, înlesnesc încrederea cu privire la proveniența acestora și țes legăturile între producător și consumator.

HRANĂ NATURALĂ

Suntem parte integrantă a naturii și nu e nimic mai firesc ca hrana potrivită nouă să conțină ingrediente cât mai apropiate de modul în care ni le lasă natura, ecologice și/sau organice (cu certificare sau fără).

Pe cât de mare este impactul pozitiv al acestora asupra stării noastre în ansamblul ei, pe atât de dăunătoare sunt cele sintetizate. Față de alimentele integrale, care ne dau **FORȚA VITALĂ A NATURII**, cele procesate (rafinat/semipreparate etc.) sunt golite de una sau mai multe elemente originale, cum ar fi nutrienți valoroși, vitamine, fibre și apă, atât de necesare pentru o condiție de sănătate, fizică și psihică. În plus, ingredientele crescute cu sprijinul substanțelor precum hormoni de creștere, fertilizatori, pesticide și alte **INGREDIENTE SINTETIZATE ARTIFICIAL** și/sau procesate conțin substanțe toxice care pot cauza cancer și alte boli sau afecțiuni.

- O spunem deseori și nu ezităm să amintim și acum că interdependența e cheie în abordarea unui **TRAI SUSTENABIL** și,





implicit, a hranei cât mai bune, cu impact pozitiv. Poate că e de la sine înțeles că alegerea ingredientelor naturale au și ele dublu dividend ca toate celelalte alegeri comportamentale enunțate aici: asupra sănătății noastre și asupra mediului, prevenind poluarea aerului, a apei și a solului.

HRANĂ LENTĂ

Slow food sau hrana lentă, mișcare apărută mai ales ca reacție la riscurile și neajunsurile fenomenului fast food, desemnează păstrarea bucătăriei tradiționale și regionale, încurajând cultivarea caracteristică ecosistemului local. În strânsă legătură cu celelalte dimensiuni ale hranei pozitive, implică folosirea de **INGREDIENTE DE SEZON**, locale și tradiționale, favorizarea comerțului echitabil, susținerea fermierilor și micilor producători și promovarea gastronomiei eco, respectiv a faptului că trebuie să ne hrănim bine, dar să și producem această hrană în mod sănătos, protejând mediul înconjurător.

Să ne hrănim bine implică și să gătim cu răgaz și să ne savurăm mâncarea cât mai din plin, cu **LENTOARE**. Totodată, a mânca nu este numai un act agricol, culinar, fiziologic ci, poate fi și trebuie să fie, la fel de bine, un act politic, o miză socială și culturală, așa cum susțin și membrii **MIȘCĂRII SLOW FOOD**. Aceștia, înarmați cu puternice exigențe ecologice (cu excepția faptului că, deocamdată, nu susțin/încurajează reducerea consumului de carne sau eliminarea acesteia), militează împotriva hranei industriale și a uniformizării culturale provocate de globalizare și orchestrate de companiile transnaționale pentru protejarea biodiversității, suveranității alimentare și diferențelor culturale.

FĂRĂ RISIPĂ

În România, situată pe locul 9 în UE în ce privește risipa alimentară, intrând în categoria țărilor risipitoare, aproximativ o treime din toate

produsele alimentare ajung la coșul de gunoi sau sunt irosite inutil. Circa **50%** din toată risipa alimentară se produce acasă, de către consumatorii individuali din orașe.

Risipa și deșeurile alimentare nu pot fi congruente cu hrana pozitivă din considerente economice și sociale, lesne de înțeles. În primul rând, sunt mărturii grăitoare a **INECHITĂȚII** dintre cei care au prea mult și cei 10% din populația globală care suferă de subnutriție cronică sau cei 15% din populația UE aflați la limita sărăciei. Nici impactul ecologic nu este deloc de neglijat: alimentele depozitate la groapa de gunoi emană metan, un gaz cu efect de seră mult mai potent decât dioxidul de carbon și sunt risipite numeroase alte resurse naturale asociate cu creșterea, producerea, ambalarea și transportul ingredientelor respective.

Evitarea și reducerea risipei este la îndemâna oricui prin alegeri simple și o grijă sporită asupra (cu) ce, cum și când cumpărăm, gătim, ne hrănim. Dincolo de sfaturile cheie de a cumpăra pe baza unei **LISTE DE CUMPĂRĂTURI** ingredientele și cantitățile de care ai nevoie și de a evita ambalajele inutile, luând cu tine **SĂCULEȚI REUTILIZABILI** pentru legume, sacoșe de pânză și alte recipiente necesare pentru produsele vrac, mare parte din demersurile anti risipă pot fi făcute în bucătărie.

Nu trebuie să fie o luptă și să implice eforturi, ci atenție și disponibilitate de **CULTIVARE A CREATIVĂȚII**. Așa cum transmitem și pe parcursul rețetelor, putem adăuga sau înlocui cât mai ușor și relaxat ingredientele atunci când gătim, spre a le prioritiza, de fiecare dată, pe cele pe care dacă nu le-am include, ar risca să fie aruncare la coș.

LEGENDĂ



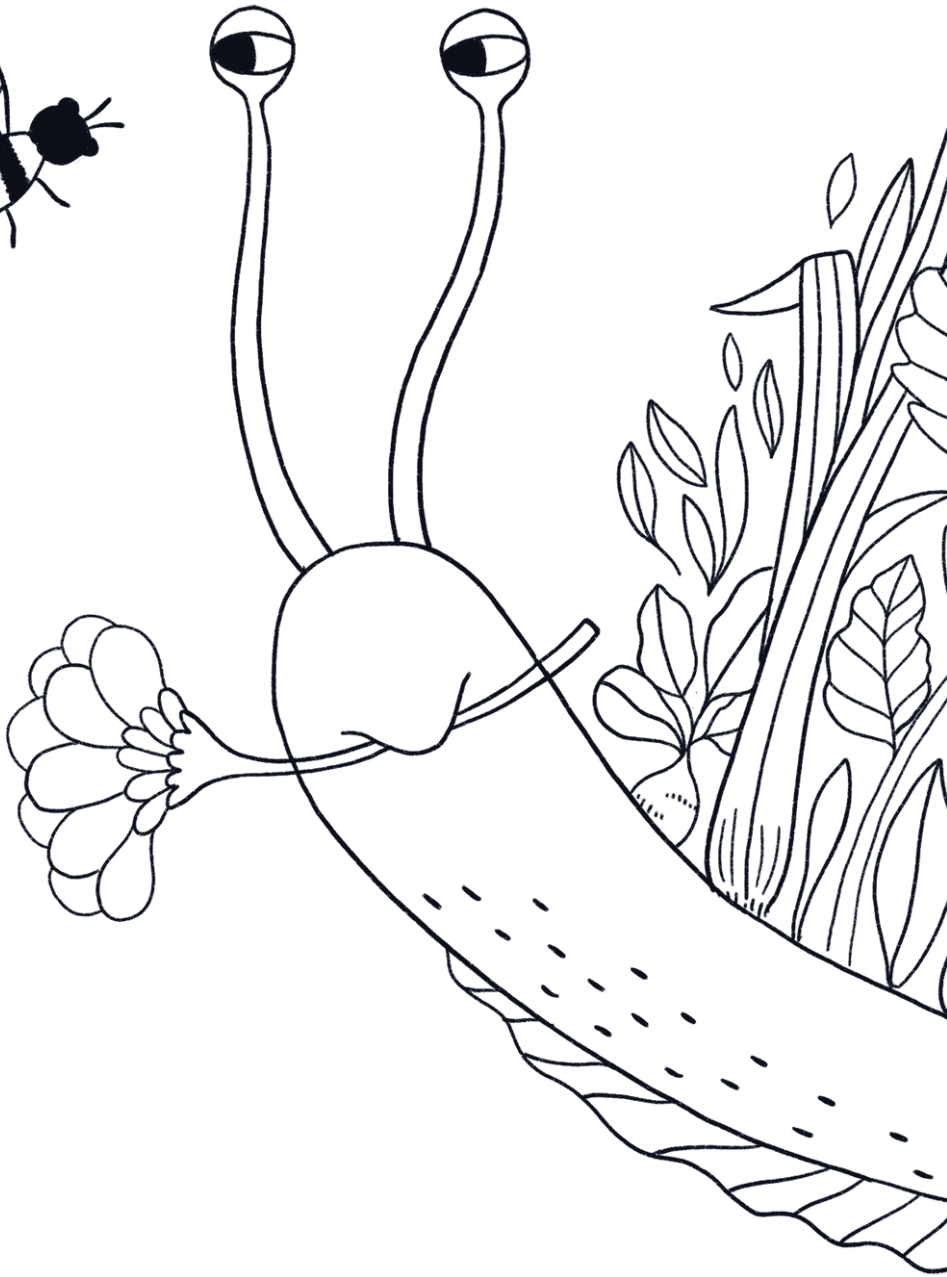
= mod de preparare



= mod de servire



= sfat anti risipă







1. Gustari Aperitive

Särätele



INGREDIENTE

(pentru aproximativ
4 porții, 20–23 bucăți):

- 2 linguri de oțet
- 3 linguri de ulei
- 50 g de semințe floarea soarelui
- 30 g de semințe in
- 10 g de semințe chimen
- 1 lingură de sare (la nevoie se mai adaugă)
- cimbru
- 200 ml de apă
- făină integrală (se adaugă cât cuprinde până se obține un aluat de consistență medie spre tare)



Într-un vas punem oțetul, uleiul împreună cu semințele, cimbrul și sarea. Apoi adăugăm apa și făina și frământăm până devine un aluat de o consistență medie spre tare (se trânteste coca de masă de vreo 20 de ori pentru o consistență mai bună). Întindem aluatul în foi groase de 0.5 cm și îl tăiem cu o formă specială pentru sărățele, cât de scurte sau lungi dorim, în funcție de tava pe care o vom folosi. Se dau la cuptor pentru 20–25 minute, la 180°C.

ATENȚIE! Aluatul trebuie folosit de îndată ce este frământat, altfel se întărește mult prea tare și nu mai poate fi modelat cu ușurință. Până la întindere, aluatul trebuie să stea acoperit.



Sărățelele se potrivesc de minune cu un sos de roșii. Într-o farfurie adâncă se așează dovlecelul sub formă de inel, iar în mijloc punem roșia mărunțită cu busuioc. Adăugăm peste puțin piper roșu pentru culoare.

A close-up photograph of a bowl of hummus. The hummus is a thick, creamy yellow-orange dip, topped with a layer of red spices, several chickpeas, and a fresh green cilantro leaf. The bowl is dark-colored and sits on a rustic wooden surface. In the background, a piece of golden-brown pita bread is visible. The text 'Pastă de năut (hummus)' is overlaid in a white, cursive font across the center of the image.

Pastă
de năut
(hummus)



INGREDIENTE

(pentru 5 porții a câte 100 g):

- 250 g de năut
- 1.5 linguri de muștar
- 1 lămâie
- sare, piper, boia dulce după gust
- 200 ml de ulei



Năutul se fierbe, apoi se lasă la răcit. După răcire, îl punem în robotul de bucătărie împreună cu muștarul și celelalte ingrediente, adăugăm zeama de lămâie și treptat uleiul. Condimentăm în funcție de preferință. Pasta de năut trebuie să fie cremoasă, spumoasă.



Întinsă pe pâine prăjită.

Cremlă de Fasole





INGREDIENTE

(pentru 3 porții a câte 100 g):

- 250 g de fasole roșie fiartă
- 100 ml de ulei
- 3-4 căței de usturoi
- o linguriță de cimbru uscat
- sare și piper după gust

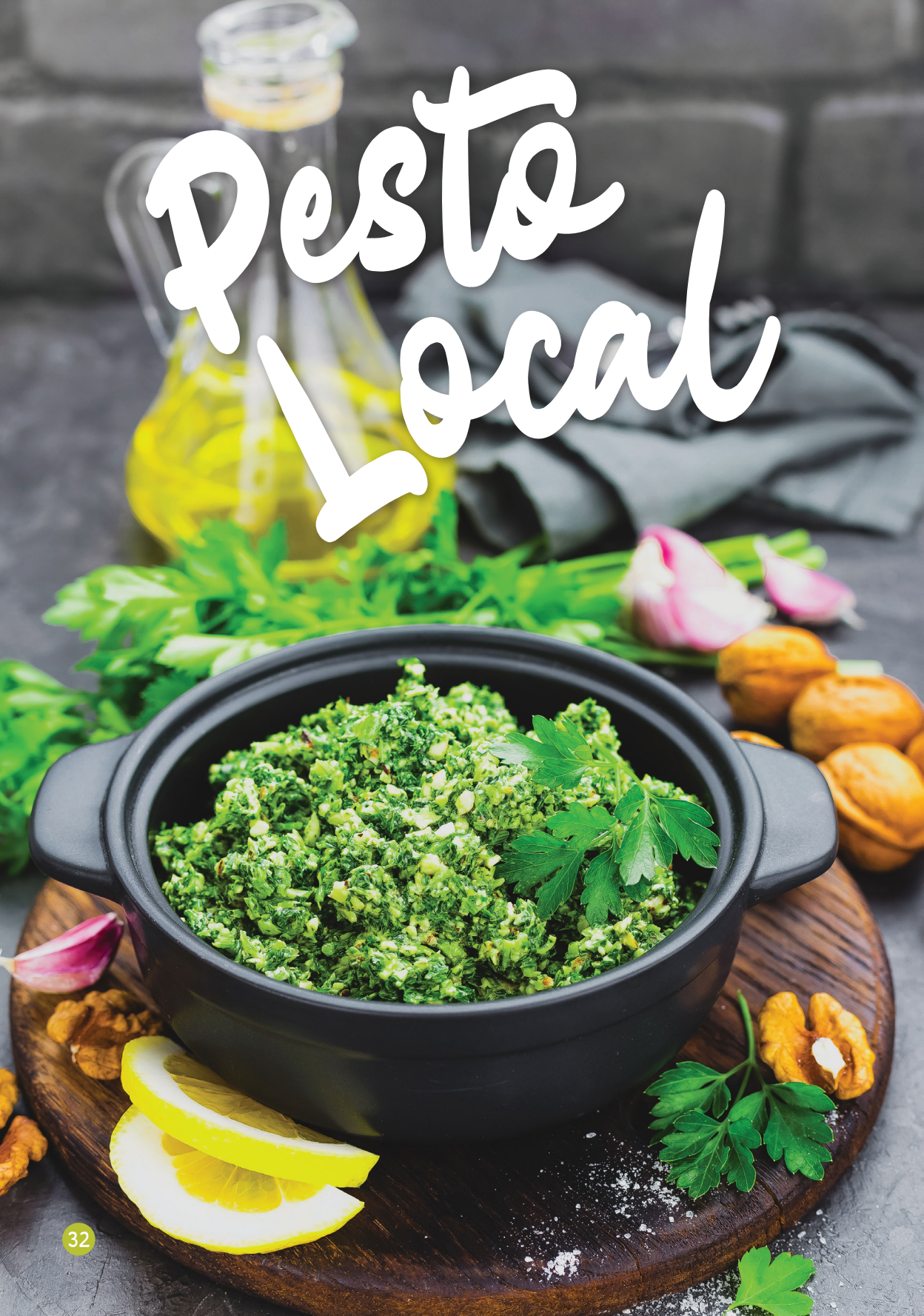


Într-un robot de bucătărie, punem ingredientele și mixăm adăugând uleiul treptat, până la omogenizare.



Crema de fasole se poate savura pe pâine ori lipie alături de o salată de castraveți cu mărar sau cu un sos de ceapă călită cu roșii și câteva frunze de busuioc.

Pesto Local



INGREDIENTE

(pentru 5 porții de 100 g):

- 200 g semințe de floarea soarelui
- 150 g de pătrunjel
- 2-3 căței de usturoi
- 150 g ulei de floarea soarelui presat la rece
- sare și piper după gust
- zeama de la o lămâie tare



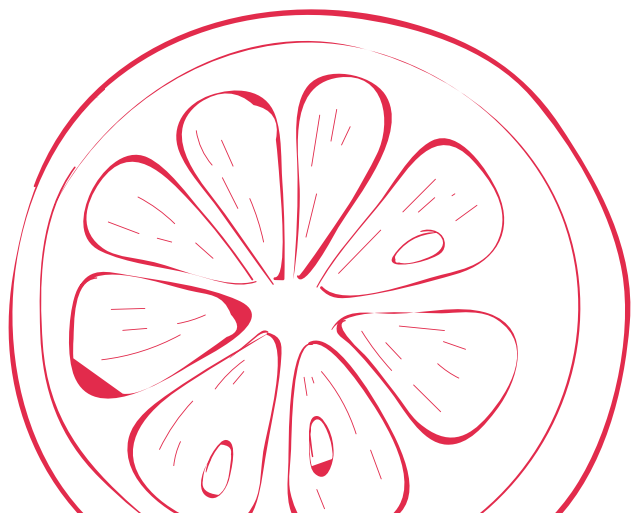
Semințele se lasă la hidratat 4-5 ore. Spălăm și curățăm pătrunjelul și amestecăm toate ingredientele cu blenderul sau cu robotul, adăugând treptat ulei, până ajungem la consistența cremoasă dorită.



Se servește pe felii de pâine toast sau ca sos în paste.



Pesto-ul local poate fi făcut rapid și ieftin înlocuind pătrunjelul cu frunzele de morcovi sau de ridichi bio. Semințele se pot înlocui cu firimituri de pâine uscată și măcinată. Îi va da pesto-ului un gust de nucă. Pentru senzații tari, se pot folosi frunze de leurdă.



A close-up photograph of a terracotta bowl filled with a vibrant green pesto. The pesto has a chunky texture, suggesting it contains fresh herbs and walnuts. The bowl is decorated with a dark, intricate pattern around its base. The bowl sits on a blue surface with white heart-shaped patterns. In the foreground, there are several walnuts. The background is softly blurred, showing a yellow woven basket and a green leaf.

Pate de leurdă cu nuci

INGREDIENTE

(pentru 2 porții de 100 g):

- 1 legătură mare de leurdă
- 1 legătură mică de spanac
- 100 g de nuci
- ½ lămâie
- 50 ml de ulei
- sare



Leurda și spanacul se spală bine și se scurg de apă. Este preferabil ca nucile să stea o oră la hidratat în apă. Într-un robot de bucătărie se pun verdețurile tăiate, nucile, zeama de lămâie, uleiul și sarea. Totul se mixează bine până conținutul are aspect de pastă. Dacă este nevoie, se adaugă una sau două linguri de apă.



Pe pâine prăjită sau lipie.



Putem înlocui nucile cu firimituri de pâine uscată. Se păstrează la frigider într-un recipient închis ermetic, pentru 3-5 zile.



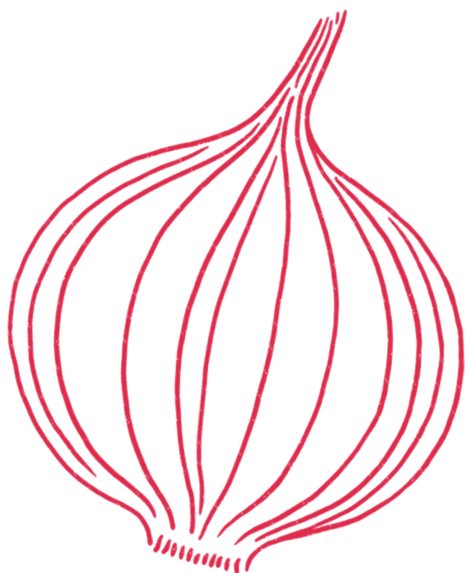


Pâté de linte

INGREDIENTE

(pentru aproximativ 6 porții a câte 100 g):

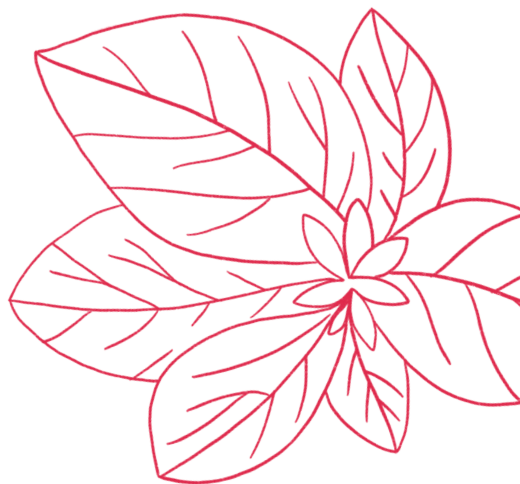
- o cană de linte crudă
- 2 cepe medii
- 4 căței de usturoi
- 5 linguri de ulei
- ½ linguriță de boia
- o linguriță de busuioc uscat
- o linguriță de măghiran uscat
- ¼ linguriță de ienibahar
- un vârf de cuțit de nucșoară



Punem linte la fiert, iar între timp călim ceapa cu ulei, puțină apă, boia, busuioc și usturoi. După răcire, cu ajutorul unui blender vertical, pasăm linte cu ceapa și adăugăm ienibaharul, nucșoara și sarea.



Pe pâine prăjită, alături de o salată de roșii cu busuioc.



paté de ciuperci





INGREDIENTE

(pentru 5 porții

a câte 100 g):

- 300 g de ciuperci sote
- sau 600 g ciuperci crude
- 200 g de semințe hidratate pentru aproximativ 4 ore
- 15 g de usturoi
- 150 ml de ulei de nucșoară



Sotăm ciupercile după care le adăugăm într-un mixer împreună cu semințele, usturoiul și uleiul. Se mixează până se obține o compoziție omogenă.



Pe pâine ori lipie alături de o salată de spanac și roșii cherry sau ca sos pe lângă o porție de cartofi la cuptor.

Pate de seminte



INGREDIENTE

(pentru 5 porții de 100 g):

- 300 g de semințe hidratate
- 150 ml de ulei
- 3 căței de usturoi
- zeama de la o jumătate de lămâie



Adăugăm în vasul blenderului toate ingredientele și amestecăm până la omogenizare.



Pe pâine, lipie sau îl putem folosi pentru a prepara diverse sosuri sau garnituri.



Farinata de năut cu Spanac

INGREDIENTE

(pentru o tavă de 35x25
cm - 4 porții):

- 300 g de făină de năut
- 850 ml de apă
- 100 g de spanac crud (baby sau clasic, tăiat bucăți mai mici)
- 75 ml de ulei de floarea soarelui presat la rece
- două lingurițe rase de sare iodată
- 1/4 linguriță de piper proaspăt râșnit



Turnăm apă peste făina de năut, amestecând încontinuu cu un tel, pentru a evita formarea de cocloașe. Se obține o compoziție foarte lichidă, așa cum trebuie pentru o farinată pufoasă. Odată amestecată bine, o lăsăm să stea 3-4 ore la temperatura camerei, acoperită cu un prosop. Altă opțiune care o face pufoasă și extrem de delicioasă este să o lăsăm peste noapte în frigider, acoperită cu un capac. Se îndepărtează apoi spuma albă ce se formează la suprafață și se amestecă bine. Compoziția se combină cu uleiul, piperul și sarea. Se mai adaugă spanacul crud.



Când farinata este gata, o lăsăm puțin să se răcească, după care



Spanacul se poate înlocui cu morcovi sau ardei grași tăiați felii mai groase. Dați o șansă și

Cuptorul se preîncălzește la 190°C.

Ungem tava cu puțin ulei sau așezăm în ea hârtie de copt.

Turnăm farinata lichidă în tavă și aranjăm spanacul astfel încât să fie repartizat cât mai uniform.

Grosimea în tavă nu trebuie să depășească 2 cm. Cu cât farinata este mai groasă, cu atât și timpul de coacere este mai mare. Pentru grosimea de 1 cm, se lasă la cuptor aproximativ o oră și 10 minute la 190°C (va trebui să verificăm să fie coaptă și rumenită, însă moale în interior), dar nu mai mult, pentru că altfel devine prea uscată. Recomandăm a se folosi raftul din mijloc al cuptorului și programul cu ventilație.

se feliază. Se poate servi caldă sau rece, cu salată de roșii alături.

legumelor urâtele: morcovii suciți sau ardeii mai puțin arătoși vor deveni oricum o pastă delicioasă.



Tartă sărată
cu legume
și verdeță

INGREDIENTE

(pentru 8 porții de
100–120 g):

- 1 kg de cartofi fierți
- 300 g de morcov
- 200 g de ceapă verde
- 30 g de usturoi
- 100 g de spanac crud
- o linguriță de coriandru
- o linguriță de schinduf
- o linguriță de mărar tocat
- 100 g de făină
- un praf de copt



Spălăm, curățăm și fierbem cartofii, timp în care dăm prin răzătoarea mare morcovul și tocăm ceapa verde împreună cu usturoiul.

Adăugăm apoi cele trei ingrediente într-o tigaie încăpătoare la foc mediu și le gătim pentru aproximativ 10 minute, timp în care amestecăm constant. Cartofii fierți vor fi lăsați puțin sub jetul de apă rece, după care îi putem pisa sau da pe răzătoarea mare (dacă s-au răcit suficient). Peste aceștia adăugăm compoziția din tigaie, condimentele, verdeața, făina și praful de copt și amestecăm până la omogenizare.

Într-o tavă rotundă destul de încăpătoare, punem o foaie de copt, așezăm spanacul spălat, iar peste adăugăm compoziția pe care o distribuim uniform până acoperim întreaga suprafață a tăvii. O punem la cuptor aproximativ 30 minute la 180°C.



Tarta se lasă la răcit aproximativ 3 ore, după care poate fi tăiată în 8 porții. După preferință, putem adăuga compoziția și în mini forme de tartă. Tarta sărată e foarte bună prietenă cu sosul roșu cu busuioc ori o salată, după cum ne e pofta-n ziua respectivă.



2. Salate



Salată de crudități

INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 100 g de morcov
- 100 g de țelină
- 100 g de măr
- 1 lingură de zahăr brun
- 10 ml de zeamă de lămâie
- semințe de floarea soarelui (sau orice semințe aveți prin bucătărie)
- ½ legătură de pătrunjel verde



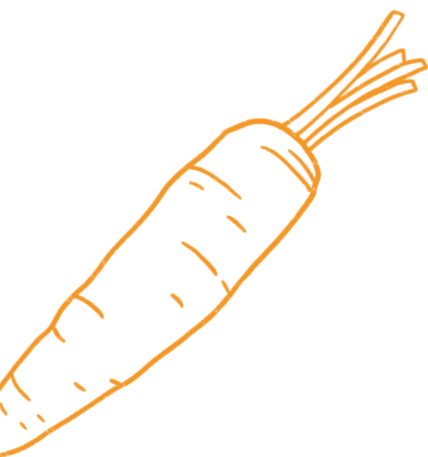
Se dau prin răzătoarea mare morcovul, țelina și mărul. Separat, preparăm un dressing² din zahăr brun, ulei, zeamă de lămâie, o lingură de apă și un praf de sare. Se amestecă până devine omogen și se toarnă peste legumele răzuite. Se ornează cu pătrunjel verde proaspăt și semințe de floarea soarelui.



Putem transforma salata crudă într-o garnitură savuroasă lângă un fel principal, la fel cum o putem servi și direct din bolul în care am preparat-o.



Din cojile legumelor folosite putem obține niște chips-uri delicioase, uscându-le aproximativ 10 minute la 180°C în cuptor. Iar în loc de pătrunjelul verde, putem mărunți frunze de morcov, de țelină, de gulie ori de ridichi proaspete.



2. Sos rece folosit pentru aseasonarea salatelor.



Salată à la russe cu maioneză

Sursă foto: Vegan Peek

INGREDIENTE

(pentru aproximativ
8 porții a câte 250 g):

- 3 morcovi
- 2 rădăcini de pătrunjel
- un păstârnac
- câteva boabe de piper
- două foi de dafin
- o felie mare de rădăcină de țelină
- 500 g de cartofi tăiați cubulețe
- 250 g de ciuperci fierte (opțional)
- 4 castraveți murați și tăiați cubulețe cât mai mici
- ½ borcan de mazăre fiartă
- maioneză după gust
- muștar după gust
- sare și piper după gust

INGREDIENTE

pentru maioneză:

- 30 g de morcov fiert - opțional, pentru culoare (se poate înlocui cu turmeric sau dovleac fiert)
- 1 linguriță de muștar
- 100 ml de lapte de soia
- 200 ml de ulei de floarea soarelui presat la rece



SALATA: se fierb rădăcinoasele cu câteva boabe de piper, două foi de dafin și sare în puțină apă, după care se taie cubulețe. Acestea se amestecă apoi cu celelalte ingrediente.

MAIONEZA: adaugăm toate ingredientele într-un recipient. După ce s-a încorporat uleiul treptat, se introduce blenderul în recipient și se pornește ridicându-l ușor.

Dacă dorim să preparăm o cantitate mai mică, se poate folosi proporția 1:2, adică o măsură de lapte de soia la două măsuri de ulei. (ex. 50 ml lapte de soia - 100 ml ulei).



Dacă nu avem condimente proaspete la îndemână, putem crea propriile combinații delicioase: se pune la congelator în forma pentru cuburile de gheață un amestec de ulei presat la rece și frunze de verdețuri proaspete. Astfel le vom putea folosi tot timpul anului deasupra salatelor.

Salată caldă cu năut și ciuperci



INGREDIENTE



(pentru o salată de 350 g):

- 150 g de năut fiert
- 250 g de ciuperci crude
- 40 g de ceapă
- 2 căței de usturoi
- 2 lingurițe de muștar
- 2 g de cimbru uscat
- 2 linguri de ulei de floarea soarelui presat la rece
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- pătrunjel verde
 - câteva frunze
- sare

Pentru dressing pregătim într-un castron 2 lingurițe de muștar de orice fel, dar preferabil dulce. Turnăm deasupra uleiul presat la rece și amestecăm ușor cu o paletă încercând să îi dăm o textură cât mai fină, apoi adăugăm și zeama de lămâie. Dacă acest dressing se va tăia (ca la maioneză) nu trebuie să ne îngrijorăm, va fi la fel de gustos.

În tigaia încinsă la foc mediu, punem năutul fiert, puțină sare și lăsăm să se rumenească frumos. Între timp, pregătim ciupercile. Dacă le tăiem mai mari, ele vor avea mai multă textură, după care le punem în tigaie la un loc cu năutul. Tot acum mai putem pune puțină sare după gust. Le lăsăm pe foc în funcție de cât dorim să fie de prăjite. Cam cu jumătate de minut înainte de a le lua de pe foc, adăugăm cimbrul uscat. Trebuie să avem grijă la verdețurile uscate, dacă le lăsăm prea mult timp la prăjit, ele pot deveni amare la gust.

Peste dressing punem ceapa tocată și usturoiul pisat. Adăugăm compoziția formată din ciuperci și năut și amestecăm bine. Se servește cât e caldă, ornată cu pătrunjel verde.



Salata va fi la fel de gustoasă dacă înlocuim năutul cu sfeclă roșie tăiată cubulețe.

Salată de iarnă cu steclă roșie și ciuperci



INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 150 g de sfeclă roșie crudă
- 150 g de ciuperci crude
- 100 g de morcov crud
- 1 lingură mare de muștar
- ½ legătură de mărar
- dressing din oțet balsamic/
zeamă lămâie, muștar, ulei



Într-un bol, pregătim dressing-ul din muștar cu oțet balsamic și ulei, peste care adăugăm jumătatea de legătură de mărar.

Curățăm și spălăm sfecla roșie, ciupercile, morcovul și mărarul. Într-o tigaie în care am încins uleiul adăugăm sfecla roșie tăiată cubulețe mici. Tocăm ciupercile felii și le adăugăm și pe ele în tigaie împreună cu morcovul dat prin răzătoare. Amestecăm energic. După ce s-au gătit legumele din tigaie, punem peste ele dressing și amestecăm până la omogenizare.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a fresh spinach salad. The salad consists of vibrant green spinach leaves, chickpeas, crumbled feta cheese, and golden-brown croutons. The bowl is placed on a yellow and brown patterned placemat. The text 'Salată de năut cept și spanac' is overlaid in a white, cursive font across the center of the bowl.

Salată
de năut cept
și spanac



INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 150 g de năut fiert
- 200 g de spanac crud
- 100 g de tofu afumat
- câteva frunze de busuioc uscat
- o lingură de oțet
- sare
- piper



Preparăm năutul fiert într-o tiganie încinsă, până se rumenește bine.

Într-un bol, punem spanacul tăiat mărunt și tofu dat prin răzătoarea mare. Adăugăm peste și năutul și amestecăm încet în timp ce asezonăm cu sare și piper. La final turnăm ulei și oțet.



Se servește într-o farfurie adâncă și se ornează cu busuioc.



Salată de morcov și căneapă



INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 100 g de salată verde
- 100 g de ridichi
- 100 g de morcov
- 30 g de semințe de cânepă
- ½ legătură de pătrunjel
- sare, piper și zeamă de lămâie după gust



Salata verde se spală și se taie fâșii, iar ridichile se taie în sferturi, apoi felii. Morcovul se dă prin răzătoarea mare și se pune într-un bol alături de salata verde și de ridichi. Punem și semințele de cânepă peste și amestecăm ușor în timp ce condimentăm totul cu sare și piper



Semințele de cânepă se pot înlocui cu orice alte semințe sau fructe oleaginoase avem prin casă.

Dacă nu am folosit toată salata verde, o putem păstra proaspătă până la 2 săptămâni la frigider, astfel: cotorul trebuie să stea într-un borcănel cu apă, iar coroana să-i fie acoperită de o pungă refolosibilă ori un săculeț de bumbac.





Salată de pepene galben



INGREDIENTE



(pentru o salată de 350 g):

- 100 g de pepene galben
- 150 g de roșii cherry
- 100 g de tofu
- 2 frunze de mentă proaspătă
- 4 frunze de busuioc proaspăt
- ulei de floarea soarelui presat la rece
- zeamă de lămâie după gust

Pentru dressing vom avea nevoie de un mojar în care vom pune frunzele de mentă și busuioc, un strop de ulei și zeama de lămâie. Pisăm ușor până obținem o pastă verde. Pentru o cantitate mai mare, se mai adaugă ulei și zeamă de lămâie după gust.

Pepenele tăiat cubulețe îl punem într-un castron, iar peste el vom pune roșiile cherry, întregi sau tăiate în jumătăți. Adăugăm tofu tăiat cubulețe ori ras, după preferință, iar la final turnăm dressing-ul.



Această salată este foarte gustoasă și specială, mai ales dacă o consumăm în zilele călduroase de vară.





A photograph of a red apple and a sliced red pepper on a blue textured background. The apple is in the top left, and the pepper is sliced and in the top right. The text is overlaid on the image.

Salată de Fasole cu măr și Ardei Roșu





INGREDIENTE

(pentru o salată de 400 g):

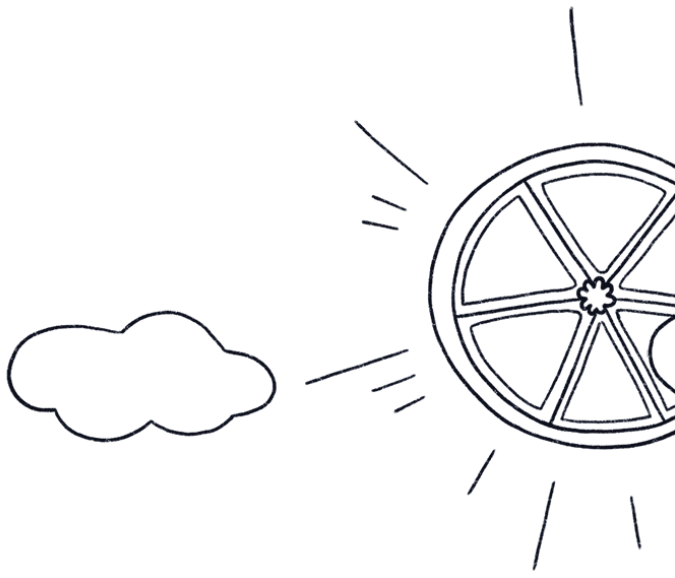
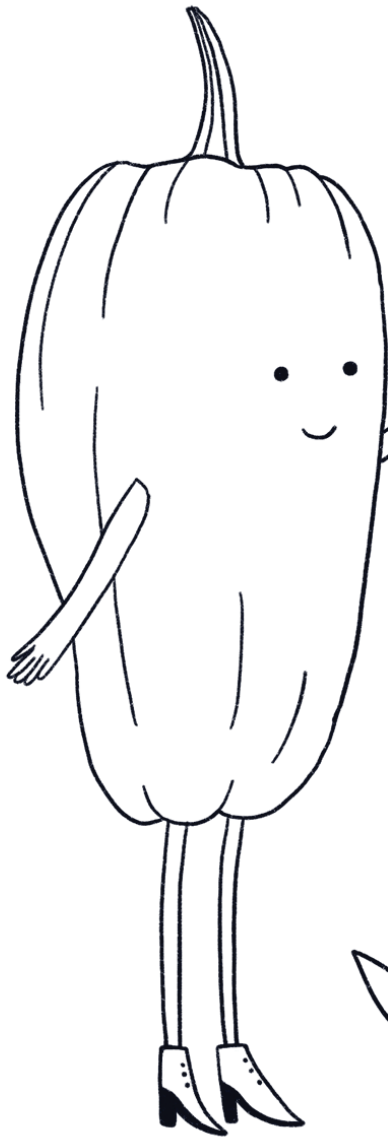
- 200 g de fasole fiartă
- 70 g de măr
- 30 g de ceapă
- 2 căței de usturoi mici
- 80 g de ardei roșu/gogoșar
- o linguriță de zahăr brun



Pentru dressing amestecăm bine uleiul, zeama de lămâie, sarea, piperul, cimbrul, menta uscată și o linguriță de zahăr brun.

Pentru salată, tocăm ceapa mărunt, pisăm usturoiul cu o parte din dressing și le lăsăm la macerat cât timp tăiem ardeii cubulețe mici. Tocăm mărul și adăugăm fasolea.

Amestecăm toate ingredientele, le gustăm, zâmbim, mai adăugăm dressing după gust și asezonăm cu pătrunjel tocat fin.





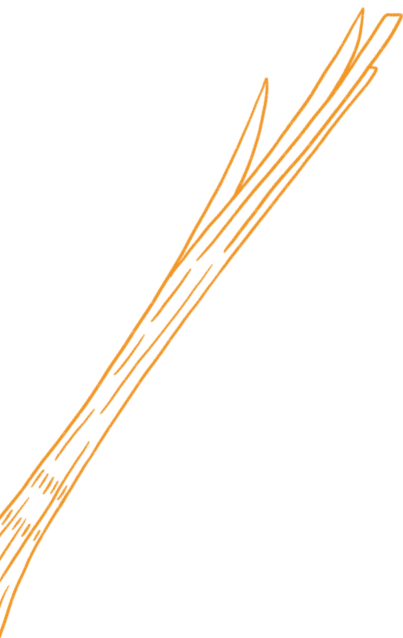
Salată de de primăvară caldută



INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 100 g de ciuperci crude
- 50 g de morcov crud
- 100 g de spanac crud
- 30 g de ceapă verde
- 50 g de tofu
- 30 g de semințe coapte
- o linguriță de mărar
- pentru dressing: o linguriță de muștar, una de ulei și una de lămâie/ oțet balsamic



Spalăm ciupercile și curățăm morcovul.

Acesta din urmă trebuie tăiat fâșii subțiri cu peeler-ul³ astfel încât să obținem niște tagliatelle de morcov. Tocăm ciupercile tăindu-le prima dată în jumătate, apoi felii subțiri de aproximativ 5mm. Punem morcovul în tigaia pre-încinsă și așteptăm să se călească puțin cât să piardă puțin din culoare, după care adăugăm ciupercile.

Amestecăm și lăsăm la foc mediu. În acest timp, într-un bol, pregătim spanacul, ceapa verde, tofu ras mare, semințele, mărarul și muștarul împreună cu uleiul și zeama de lămâie sau oțetul. Între timp avem grijă să amestecăm în tigaia cu ciuperci și morcov. Când acestea s-au sotate, le adăugăm peste compoziția din bol și amestecăm până dressing-ul de muștar ulei și lămâie îmbracă toate ingredientele.



3. Instrument cu două lame folosit pentru curățarea și felierea legumelor și fructelor.

Salată cu Spanac și Prune uscate



INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 100 g de spanac verde
- 80 g de tofu
- 50 g de prune uscate
- 30 g de semințe de cânepă
- 3 fire de ceapă verde
- piper roșu
- ulei de floarea soarelui presat la rece
- 1 lingură de zeamă de lămâie
- sare după gust

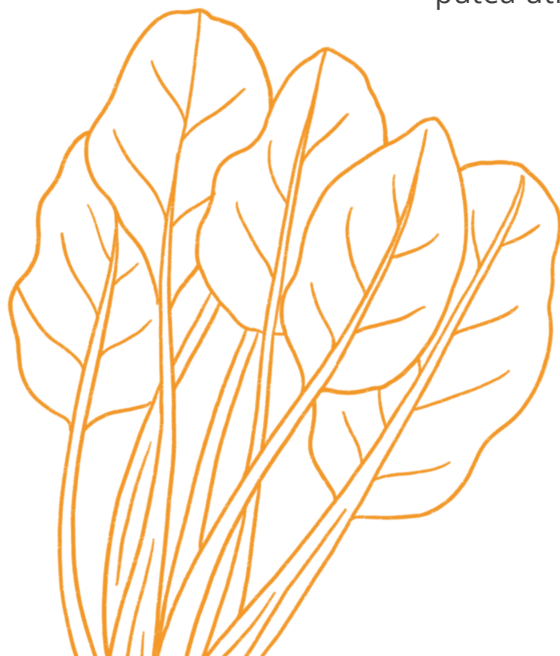


După clătire, spanacul, ceapa și pătrunjelul se toacă mărunt. Tăiem tofu cubulețe mici și le așezăm pe toate într-un bol încăpător împreună cu semințele de cânepă și prunele uscate tăiate mărunt. Adăugăm dressingul de ulei, zeamă de lămâie, sare și piper. Amestecăm bine și așezăm în vasul din care vrem să servim preparatul și peste presăram 4-5 boabe de piper roșu pentru culoare și gust.

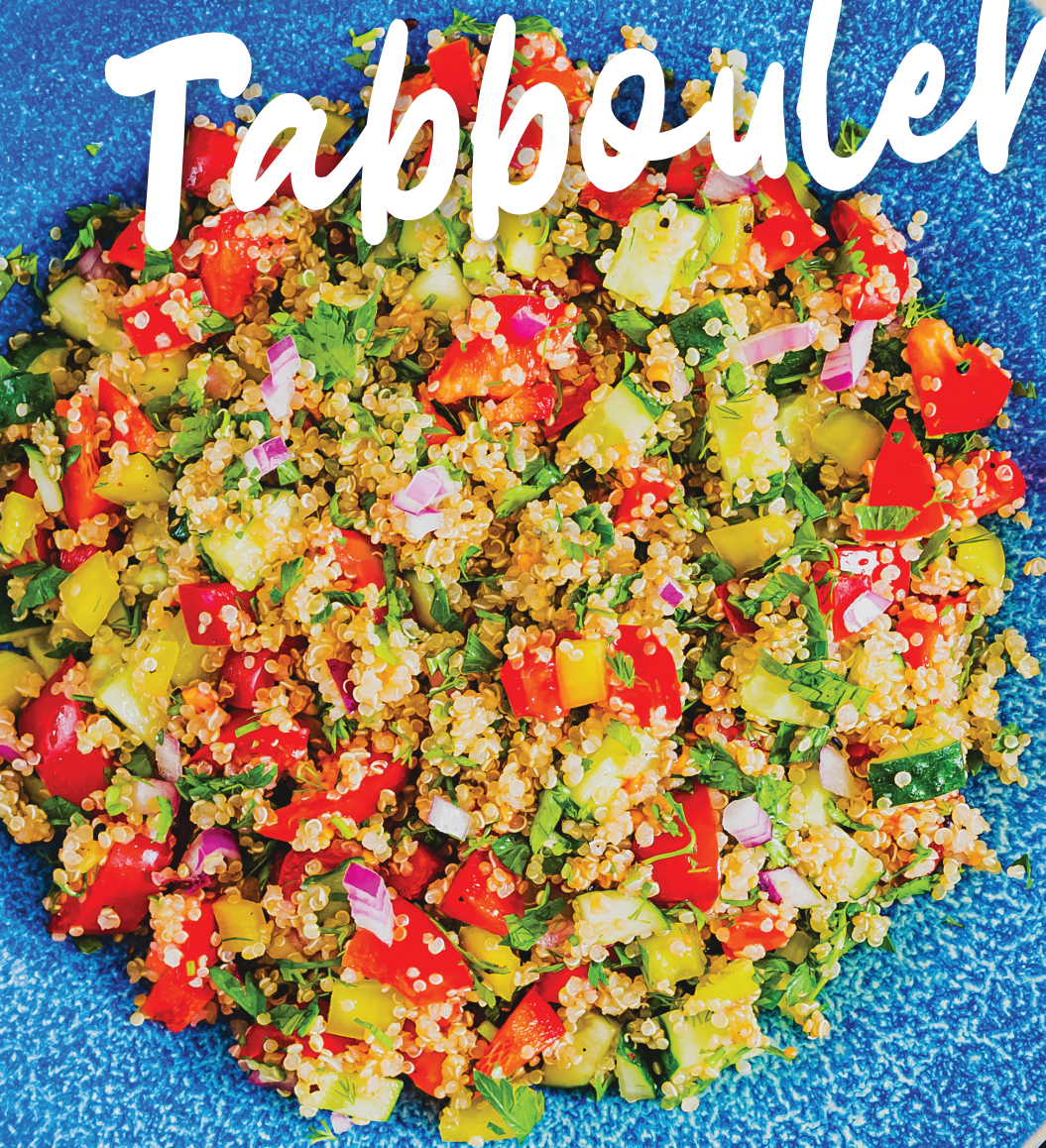


Prunele uscate pot fi înlocuite cu stafide sau merișoare uscate, iar semințele de cânepă cu nuci pisate.

Capetele rămase de la ceapa verde le vom putea utiliza apoi în alte salate ori în pesto.



Salatā Tabbouleh





INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 200 g de roșii
- 100 g de năut
- 30 g de ceapă
- 20 g de pătrunjel
- busuioc după gust
- dressing din ulei presat
la rece, sare și piper

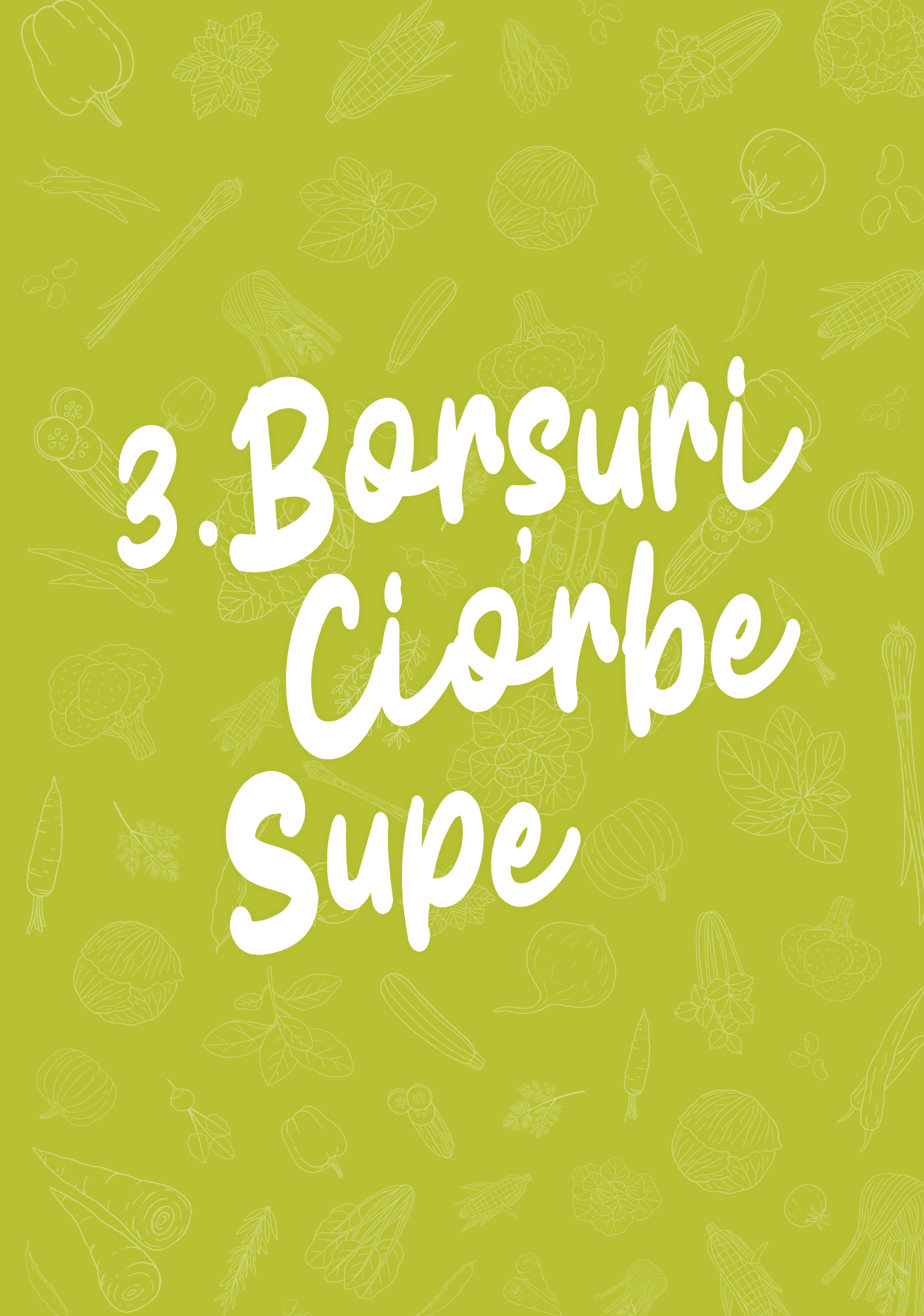


Tocăm mărunt roșiile, ceapa, pătrunjelul și busuiocul și le așezăm într-un bol. Adăugăm năutul fiert și dressing-ul, apoi amestecăm.



Roșiile se păstrează pe masa din bucătărie, pe cât posibil. La frigider își pierd savoarea și textura.





3. Borșuri Ciorbe Supe



Supă cremă de legume

INGREDIENTE

(pentru aproximativ
8 porții de 400 ml):

- 300 g de ceapă
- 30 g de usturoi
- 1200 g de legumă principală
- 300-400 g de cartofi
- 2 linguri de ulei



Se curăță legumele. Se taie grosier ceapa și usturoiul. În acest timp se pune o oală de aproximativ 5 l la încălzit cu ulei. Când se încinge uleiul, adăugăm ceapa și usturoiul peste care punem o lingură de sare și amestecăm. Acoperim oala cu un capac și lăsăm la foc mic.

În timpul acesta tocăm grosier leguma principală. Când terminăm, o punem în oală și amestecăm cu ceapa și usturoiul. Acoperim din nou oala și așteptăm aproximativ 5 minute, timp în care putem curăța cartofii. Adăugăm 3,5 l de apă în oală ($\frac{3}{4}$ din capacitatea totală) și-o punem la fiert la foc mare. Când începe să fiarbă, adăugăm cartofii. Așteptăm să fiarbă toate legumele și dăm supa prin blender, de preferat unul de mână. Sărăm și piperăm mai apoi după gust.



Putem păstra cojile legumelor, mai ales ale rădăcinoaselor, la frigider sau congelator, iar când vom avea de făcut o supă cremă le vom putea folosi cu încredere. Coaja reprezintă între 10 și 30% din greutatea unei legume și deseori conține mai multe substanțe nutritive decât miezul.

Supă cremă de Ciuperci



INGREDIENTE

(pentru aproximativ
8 porții de 400 ml):

- 600 g de ciuperci
- 2 morcovi
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 ceapă
- 1 țelină
- 2-3 cartofi
- suc de roșii
- sare și piper după gust
- usturoi
- alte condimente: cimbru,
busuioc

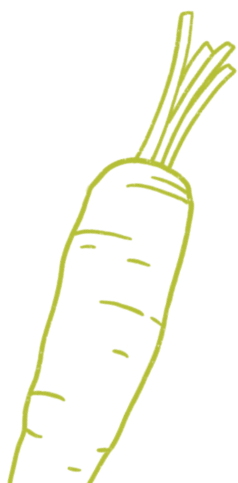


Supa cremă de ciuperci se prepară ușor. Spălăm legumele menționate mai sus și le tăiem mărunț. Punem la fiert în 4-5 litri de apă morcovii, ceapa, țelina, cartofii. După ce fierb 20 de minute, adăugăm ciupercile tăiate mărunț, precum și sucul de roșii, sarea și piperul și lăsăm legumele la fiert.

Când sunt gata, le vom strecura. Legumele fierte le punem într-un blender până când se va forma o pastă. Tot acum putem adăuga și usturoiul. Pentru a subția supa cremă, putem adăuga treptat din apa în care au fiert legumele și mai lăsăm încă puțin pe foc. Se mai adaugă puțină sare și puțin piper după gust. Acum se pot adăuga și restul condimentelor.



Presărată cu crutoane.



Supă cremă de Topinambur



INGREDIENTE

(pentru aproximativ
8 porții de 400 ml):

- 350 g de topinambur curățat
- 1 păstârnac mare
- 1 morcov
- 1 ceapă
- 2-3 linguri de ulei
- 1 linguriță de turmeric
- sare după gust
- fulgi de chili
- 2 codițe fragede de ceapă verde



Într-o oală punem 2 l de apă la fiert cu un pic de sare. Când apa dă în clocot, se adaugă topinamburul și restul rădăcinoaselor. Ceapa se călește ușor în ulei și se adaugă la legumele ce fierb. Totul se fierbe cca. 30 de minute după care se mixează, se adaugă turmericul pentru puțină culoare și se potrivește de sare.

Din câteva bucăți de topinambur se fac chips-uri. Acestea se taie în felii subțiri ce se vor prăji în ulei încins sau în cuptor.



Decorăm supa cremă cu chips-uri, puțină ceapă verde tăiată foarte mărunț și un strop de fulgi de chili.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant red soup, likely a tomato-based soup. The soup is garnished with a generous amount of finely chopped green herbs, possibly parsley or cilantro. The bowl is placed on a bright blue square tray. The tray is set on a light-colored, textured placemat with a grid pattern and some blue accents. In the bottom right corner, a portion of another white bowl containing a golden-brown, round food item is visible. The background shows a wooden surface.

Borș cu legume de sezon

INGREDIENTE

(pentru aproximativ 5 porții de 400 ml):

- 500 g de cartofi
- 125 g de morcov
- 125 g de țelină
- 100 g de păstârnac
- 90-100 g de ceapă
- 250 ml de borș
- 100 ml suc de roșii
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 legătură de leuștean verde sau 2 linguri de leuștean uscat



Călim ceapa tocată la foc mic împreună cu o lingură de sare. Amestecăm să nu se ardă ceapa, până devine străvezie. După aproximativ 5 minute de călit ceapa, adaugăm morcovul, țelina și păstârnacul tocate cuburi mici. Asezonăm din nou cu puțină sare și amestecăm. După ce se omogenizează, acoperim cu un capac și dăm la foc mediu pentru 5 minute.

După cele 5 minute umplem cu apă $\frac{3}{4}$ din oală și așteptăm să fiarbă. În timpul asta, curățăm cartofii și îi tăiem cuburi mari, îi adăugăm în oală și îi lăsăm la fiert aproximativ 10 minute. Între timp, încălzim separat borșul împreună cu sosul roșu, până aproape de temperatura de fierbere.

La final se adaugă leușteanul și pătrunjelul tocat mărunt.



Supă crudă Gaspacho





INGREDIENTE

(pentru aproximativ
4 porții de 400 ml):

- 800 g de roșii
- 6-7 căței de usturoi
- 150 g de ceapă
- 400 ml de apă
- 4 felii de pâine umedă
- 120 g de semințe hidratate
- 15-20 de frunze de busuioc
- sare după gust



Roșiile și ceapa le tăiem cuburi mari și le punem alături de celelalte ingrediente în blender sau în robotul de bucătărie. Le pasăm până ajungem la textura dorită. În cazul în care doriți să decojiți roșiile, puteți face asta scufundându-le timp de un minut în apă clocotită. Dacă preferați o consistență mai subțire, puteți adăuga la final puțină apă rece.



Se servește cu pâine veche de o zi sau cu pâine prăjită.



4. Feluri principale

Omlätti

A close-up photograph of a plate of food. The plate is light blue and contains a golden-brown omelette on the right side, topped with melted cheese and some dark ingredients. To the left of the omelette is a large portion of bright green, wilted spinach. The background is a dark, textured surface, possibly a wooden table.



INGREDIENTE

(pentru o porție 800 g de roșii):

- 70 g de făină de năut
- 110 ml de apă
- 30 g de ciuperci soté
- o lingură mare de muștar
- un cățel de usturoi
- un fir de ceapă verde
- ½ de legătură de mărar



Punem într-un bol mediu ingredientele (făina de năut, ciupercile, mărarul, ceapa și usturoiul tocat mărunt). Amestecăm compoziția cu apă și o adăugăm într-o tigaie pre-încinsă la foc mediu. Dăm focul mic și acoperim cu un capac. Când aproape s-a întărit compoziția la suprafață, mărim intensitatea focului pentru scurt timp, apoi o întoarcem. Se mai lasă 30 de secunde după care pliem omleta.



Se servește alături de o salată de sezon: primăvara poate fi o salată de spanac cu ceapă și ridichi, vara și toamna o salată cu roșii, castraveți, ardei gras și ceapă, iar iarna ne putem bucura de orice fel de murături avem în cămară.

Clătite umplute





INGREDIENTE

(pentru 5 porții, o porție de câte două clătite):

- 400 g de făină
- sare
- piper
- o lingură de ulei de floarea soarelui presat la rece
- cimbru
- o ceapă medie
- 2 căței de usturoi medii
- un morcov mic ras/ardei roșu (pentru culoare)
- apă cât cuprinde pentru a ajunge la o compoziție omogenă și densă

INGREDIENTE

pentru umplutură:

- 300 g de paté de semințe
- 600 g de ciuperci
- o ceapă
- un cățel de usturoi
- sare și piper după gust
- o lingură de ulei de floarea soarelui presat la rece

FOI CLĂTITE: amestecăm cu telul toate ingredientele, adăugând apă pentru a obține o compoziție omogenă și densă. Tăiem ceapa și verdeța mărunț, pisăm usturoiul și le punem pe toate în compoziție. Se încinge tigaia, se coc pe rând clătitele, adăugând puțin ulei în tigaie. Se umplu clătitele.

CIUPERCI SOTATE: la foc mic, călim ceapa și usturoiul până se înmoaie puțin și devin translucide. Adăugăm ciupercile tăiate felii subțiri de aproximativ 5 mm și asezonăm cu sare și piper. Din acest moment putem da focul mai mare, amestecând constant până când scade apa și ciupercile încep să sfârâie. Le lăsăm să se răcească puțin.

Paté de semințe: vezi rețeta la pagina 40.

Clătitele se ung cu paté-ul de semințe, peste care adăugăm ciupercile sotate în cantitatea dorită și apoi le rulăm.



Se dau la cuptor pentru 5 minute pentru a se încălzi și se servesc cu salata și/sau sosul preferate.



A doua zi, clătitele rămase pot fi date prin puțin ulei și lapte de soia și savurate ca frigănele delicioase.

Legume dulci picante



INGREDIENTE

(pentru o porție de 350 g):

- 100 g de morcov
- 200 g de ciuperci
- 50 g de ceapă
- un cățel de usturoi
- o lingură de oțet balsamic
- un vârf de linguriță de fulgi de chilli
- 15 g de zahăr
- sare



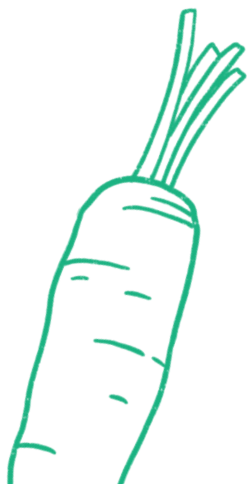
În tigaia încinsă călim ceapa la foc mic împreună cu morcovul tăiat rondele mai subțiri. Le lăsăm să se înmoaie puțin și punem ciupercile tăiate în jumătăți sau sferturi (cu cât sunt mai mari, cu atât ele rămân mai zemoase). Dăm focul mai tare și punem zahărul. Trebuie să amestecăm de acum mai des pentru a nu se prăji foarte tare, iar zahărul să caramelizeze toate legumele. Punem sare, usturoi pisat și un strop de oțet balsamic. Chiar înainte de a le lua de pe foc, punem fulgii de chilli (sau ce avem picant prin bucătărie) și, cu grijă, amestecăm. Pentru garnitură facem într-o tigaie separat un orez fiert simplu în care adăugăm pătrunjel tocat, iar pentru o textură mai plăcută, putem pune semințe de in măcinate.



Pe o farfurie întinsă formăm un cuib din orezul proaspăt preparat, în mijlocul căruia așezăm legumele.



Legumele sunt versatile și în funcție de sezon le putem înlocui. Vara, de exemplu, putem pune roșii și dovlecel în schimbul ciupercilor și morcovului. Orezul poate fi înlocuit de o altă garnitură.



Orez cu roșii



INGREDIENTE

(pentru o porție de 400 g):

- 150 g de orez fiert
- 100 ml smântână vegană
- 40 g de ceapă
- 2 căței de usturoi
- 100 g de roșii cherry
- 20 g de stafide
- 4 frunze de busuioc verde
- piper
- sare



Punem în tigaie ulei la încins peste care adăugăm ceapa tăiată felii subțiri și usturoiul. Le lăsăm la foc mic până se rumenesc. În continuare punem stafidele și roșiile cherry tăiate jumătăți sau întregi și amestecăm. Tot acum adăugăm și busuiocul verde. Dăm focul mare. Lăsăm ingredientele să se rumenească 30-40 de secunde, turnăm peste ele smântâna vegană și dăm focul la mic. Adăugăm orezul și asezonăm cu sare și piper. Punem puțin pătrunjel verde tocat pentru aromă și culoare. Pentru un gust dulce-acrișor, putem adăuga puțin zahăr și un strop de oțet peste roșiile cherry atunci când se gătesc în tigaie.



Așezăm orezul într-o farfurie ușor adâncă pe care o ornăm cu leuștean verde proaspăt tocat.



Putem salva roșiile mai coapte sau cele crăpate folosindu-le la această rețetă.

Orez cu ciuperci



INGREDIENTE

(pentru o porție de 350–400 g):

- 150 g de orez fiert
- 200 g de ciuperci crude
- 40 g de ceapă
- 3 căței de usturoi
- 100 ml de sos roșu
- 50 g de tofu afumat



Fierbem 60–70 g de orez. Într-o tigaie încinsă punem la călit ceapa tăiată mărunt, usturoiul zdrobit și ciupercile tăiate felii. Adăugăm sosul peste, apoi orezul fiert și amestecăm până devine compoziția mai omogenă. Lăsăm sosul să scadă și condimentăm.



Se servește pe o farfurie mare, folosind o formă mare circulară, cu tofu afumat ras peste și puțin pătrunjel tocat fin, alături de o porție de murături.



Ce rămâne din această porție, se poate amesteca a doua zi cu omletă vegană și servi ca o mâncare asiatică adaptată.



Cartofi la cuptor

INGREDIENTE

(pentru 5 porții de 200 g):

- 1 kg de cartofi cruzi
- 4 lingurițe de boia afumată
- 2 lingurițe rase de turmeric
- o lingură rasă de sare
- 50 ml de ulei



Spălăm și curățăm cartofii după care îi tăiem cubulețe. Într-un bol mare, adăugăm cartofii și condimentele și le amestecăm până la distribuirea lor uniformă pe toți cartofii. Îi lăsăm în cuptor la 200°C pentru aproximativ 50 de minute. În timpul acesta este indicat să-i verificăm și să-i mai amestecăm din când în când.



Cartofii pot fi înlocuiți sau împrieteniți cu orice alte legume rădăcinoase.

Cojile cartofilor pot fi spălate, șterse puțin și lăsate la cuptor 10-15 minute, la 180°C, cu o linguriță de ulei și condimente. Vor ieși niște chips-uri crocante minunate!

Cartofi copti de două ori

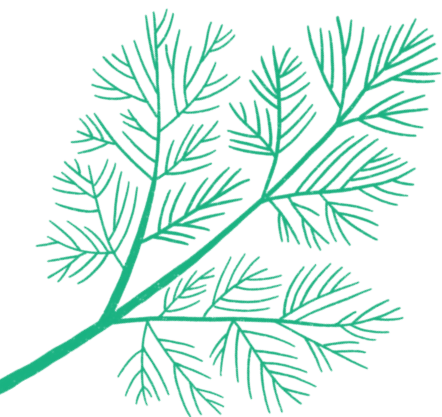


INGREDIENTE

(pentru prepararea

a 2 porții de 400 g):

- 1 kg de cartofi cruzi (sau 4 cartofi)
- 200 g de ciuperci crude
- 50 g de ceapă
- 3 căței de usturoi
- 100 g de semințe hidratate
- 50 ml de ulei
- ½ de legătură de mărar
- 3 g de cimbru uscat
- zeamă de lămâie



PATÉ SEMINȚE

Într-un mixer adăugăm semințele care au stat la hidratat măcar o oră, uleiul, 5 ml (o linguriță) zeamă de lămâie și sare. Dacă pasta iese prea groasă mai adăugăm apă.

CARTOFI COPTI DE DOUĂ ORI

Spălăm cartofii, ciupercile și curățăm ceapa și usturoiul. Tăiem în jumătate cartofii (ar fi bine să fie număr par, 6 sau 8 în funcție de mărime), îi punem într-o tavă, presărați cu sare și îi dăm la cuptor pentru aproximativ 40 de minute la 180°C. Tăiem ciupercile felii subțiri și le prăjim. Cartofii copti trebuie lăsați aproximativ 2 ore să se răcească. După ce se răcesc, scobim interiorul cu o linguriță sau alt instrument pe care-l avem la îndemână. Pulpa cartofului o punem într-un bol peste care adăugăm ciupercile prăjite, ceapa tocată mărunt, usturoiul, paté-ul de semințe, cimbrul și mărarul. Amestecăm compoziția până la omogenizare. Uplem cu aceasta jumătățile de cartofi scobite, le așezăm înapoi în tavă și le mai punem la cuptor pentru încă 20 de minute la 180°C.



Cartofii copti de două ori pot fi serviți cu orice fel de salată de sezon.

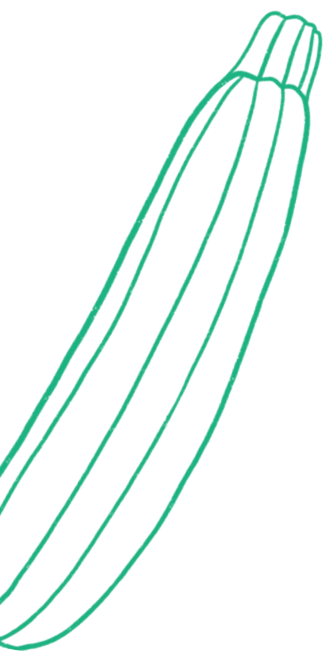
Cartofi la cuptor cu legume sotate



INGREDIENTE

(pentru 4 porții de
aproximativ 400 g):

- 1 kg de cartofi
- 200 ml de stock⁴
de legume
- 200 g de ardei gras
- 200 g de dovlecei
- 200 g de roșii
- 200 g de ceapă
- 20 g de zahăr brun



Curățăm cartofii de coajă și îi dăm pe o răzătoare sub formă de felii - nu prea subțiri, dar nici prea groase. Caramelizăm într-o tigaie ceapa cu zahărul brun. Într-o tavă așezăm alternativ un strat de cartofi și unul de ceapă. Fiecare strat se condimentează cu sare și piper. Adăugăm un polonic de stock peste cartofi, acoperim cu o folie de staniol și îi dăm la cuptor pentru 45-50 de minute, la o temperatură de 180°C.

Într-o tigaie încinsă punem un ardei gras tăiat subțire, dovlecelul și roșia (tăiate și ele felii) și le sotăm pentru 4-5 minute. Adăugăm sare și piper după gust (opțional cimbru, busuioc sau oregano).



Cu o paletă scoatem cartofii din tavă și îi așezăm în mijlocul unei farfurii mari. Alături de ei punem legumele sotate și ornăm cu pătrunjel tocat mărunt.



Sfat anti-risipă: Pentru prepararea stock-ului putem folosi legumele mai "necăjite" pe care le avem în cămară. Sau cojile legumelor, mai ales ale rădăcinoaselor, păstrate la frigider ori congelator. Coaja reprezintă între 10 și 30% din greutatea unei legume și deseori conține mai multe substanțe nutritive decât miezul.

4. Supă concentrată de legume, fond.

Cartofi la cuptor
cu totletă
(omletă vegană)



INGREDIENTE

(pentru 4 porții mari de aproximativ 250 g):

- 1 kg de cartofi curățați și tăiați rondele sau în formă de semilună
- 250 g de tofu
- o ceașcă de apă
- o ceapă mică tocată
- 2 linguri de ulei
- sare iodată
- 1-2 căței de usturoi zdrobiți sau o linguriță de pudră de usturoi
- condimente și ierburi la alegere (turmeric/curry, boia de ardei clasică sau afumată, piper, ierburi italiene etc.)
- opțional: două-trei linguri de fulgi de drojdie inactivă

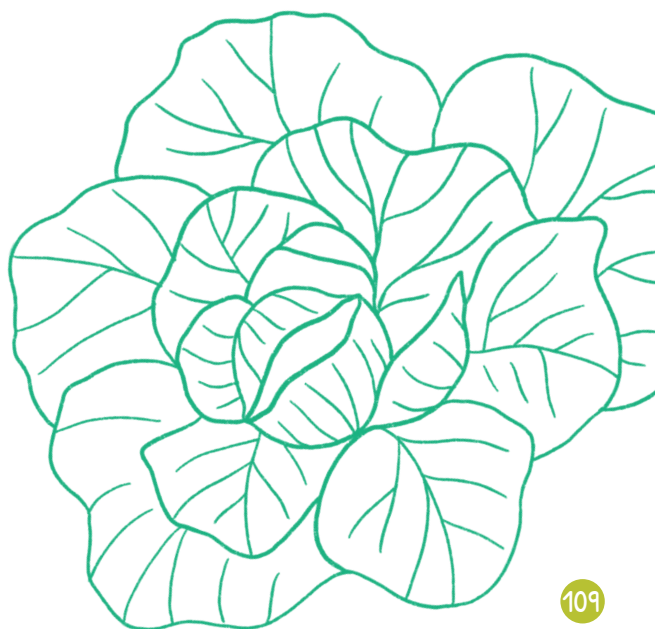


Amestecăm cartofii tăiați cu uleiul și 2 linguri de condimente și îi lăsăm 40 de minute la cuptor, într-o tavă cu hârtie de copt, la 180°C.

În timp ce cartofii se rumenesc, preparăm tofleta astfel: călim ceapa 5-10 minute într-o lingură de ulei și o ceșcuță de apă, după care adăugăm tofu mărunțit bine cu mâna și condimente. Mai lăsăm această compoziție pe foc 5-10 minute, cât să se frăgezească tofu.



Cele două feluri de mâncare ce amintesc de copilărie, reinterpretate, se combină de minune. Se servesc calde alături de o salată de sezon.





Pasta con pesto

INGREDIENTE

(pentru o porție de 400 g):

- 140 g de paste fierte
- 50 g de semințe de floarea soarelui crude
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de pesto (rețeta la pag. 32)
- 50 ml de apă
- 50 g de tofu
- busuioc verde sau pătrunjel



Punem tigaia pe foc, iar când s-a încălzit, turnăm puțin ulei. Punem semințele de floarea soarelui să se rumenească ușor împreună cu usturoiul pisat. Amestecăm bine la foc mic, ținând cont că semințele se vor prăji foarte repede. Punem sosul pesto, pe care l-am pregătit înainte, apă și amestecăm în tigaie până se face un sos mai subțire. Adăugăm pastele deja fierte. Mai ținem pe foc maxim 2 minute în timp ce amestecăm bine. Acesta ar trebui să scadă puțin.

Atunci când asezonăm, e bine să avem în vedere faptul că tofu și pesto-ul sunt deja sărate. Ornăm cu busuioc verde sau pătrunjel.



Într-o farfurie adâncă așezăm pastele, peste care radem mărunț tofu.



În loc de tofu, putem presăra și firimituri de pâine uscată.



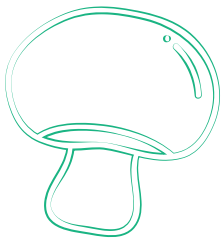
Paste cu ciuperci



INGREDIENTE

(pentru o porție de 400 g):

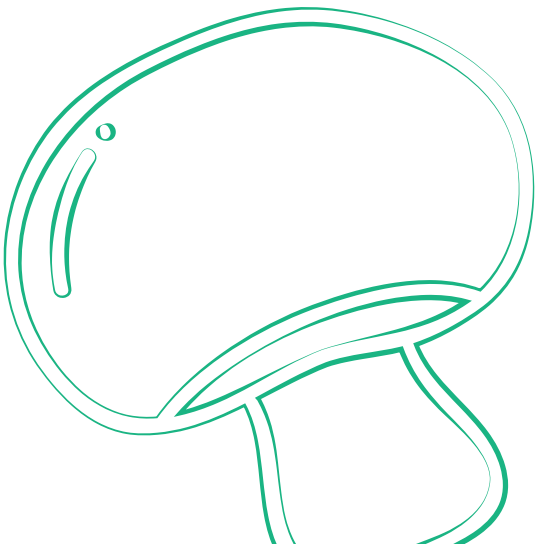
- 100 g de ciuperci crude
- 50 de g de ceapă
- 2 căței de usturoi
- 80-100 ml de sos de roșii
- 2 frunze de busuioc
- cimbru uscat
- oregano uscat



Când tigaia este încinsă, călim ceapa ușor (aproximativ 1 minut), apoi adăugăm ciupercile tăiate după preferință. Punem puțină sare și cam trei sferturi din usturoiul pe care îl avem (pisat sau tocat mărunt) și le lăsăm să se călească la foc mediu. Dacă preferăm mâncarea puțin mai picantă, acum e momentul să adăugăm ardei iute roșu tocat mărunt, după gust. Turnăm sosul de roșii, condimentăm cu busuioc, cimbru și oregano și le lăsăm să se împrietenească măcar 2-3 minute, după care punem și restul de usturoi pentru un gust mai pronunțat. Punem pastele care au fost fierte în prealabil și le lăsăm puțin să se odihnească în sos. Le putem servi cu pătrunjel proaspăt tocat sau busuioc.

SFAT:

Pentru un sos mai gustos, după ce punem sosul de roșii în tigaie, putem adăuga puțin zahăr și un strop de oțet.



Paste Raw



INGREDIENTE

(pentru o salată de 350 g):

- 200 g de dovlecei
- 150 g de roșii
- 2 căței de usturoi
- 5–6 frunze de busuioc
- sare
- piper

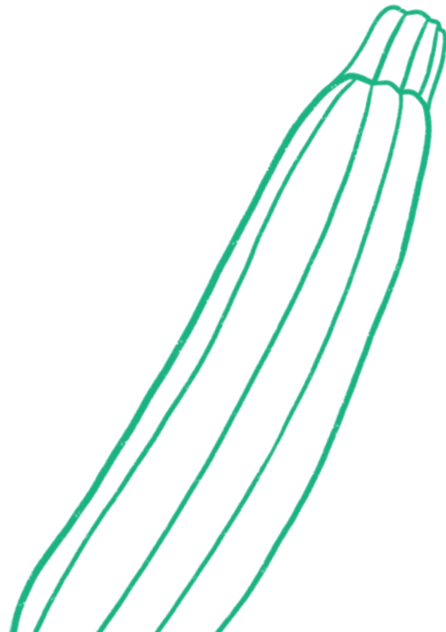


Tăiem dovlecelul cu un peeler în așa fel încât să putem obține forma de tăiței și îi așezăm într-un castron, fără a uita să adăugăm sare și piper peste. Strivim un cățel de usturoi și îl amestecăm cu o lingură de ulei.

Tăiem roșia mărunt și o parfumăm cu puțin busuioc verde, tocat și el tot mărunt și amestecăm încet, încercând să evităm ca roșia să lase zeamă multă.



Într-o farfurie adâncă se așează dovlecelul sub formă de inel, iar în mijloc punem roșia mărunțită cu busuioc. Adăugăm peste puțin piper roșu pentru culoare.







Burger

cu linte, fasole
sau năut



INGREDIENTE

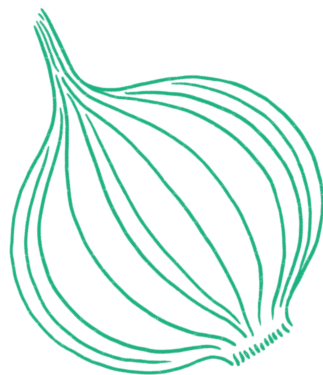
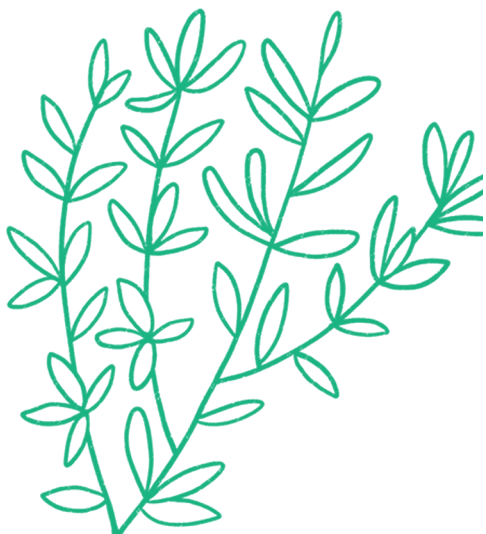
(pentru 6 burgeri
de 120 g/buc):

- 800 g de ciuperci crude
- 400 g de linte fiartă/
fasole fiartă/năut
fiert (un ingredient la
alegere)
- 2 cepe mari
- o legătură de mărar/
pătrunjel
- 3 căței de usturoi medii
- 2 linguri de făină
- sare, piper, cimbru,
nușoară după gust



Tăiem ciupercile în sferturi sau mai mici și le sotăm la foc potrivit împreună cu ceapa tăiată solzișori și 2 căței de usturoi. Adăugăm un ingredient la alegere: fasole, năut sau linte, verdeață, și condimentăm cu sare, piper și cimbru.

Dăm compoziția obținută prin mixer până când obținem o pastă omogenă; adăugăm și cele 2 linguri de făină plus un cățel de usturoi și un praf de nușoară. După ce se încorporează toate ingredientele, gustăm, zâmbim. Ne place? Sau mai adăugăm condimente? Cu palmele umezite în apă rece, formăm burgeri pe care îi așezăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Tava cu burgeri se introduce în cuptorul preîncălzit la temperatura de 180°C timp de 30 minute.



Burger

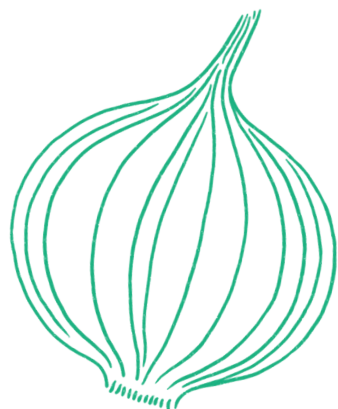
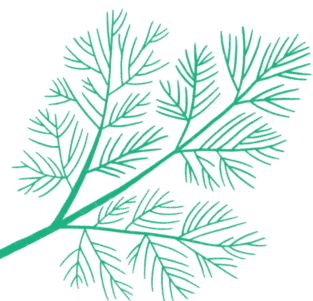
cu sticlă roșie



INGREDIENTE

(pentru aproximativ
6 burgeri-150 g/buc):

- 350 g de arpacaș
(aproximativ 160 g crud)
- 150 g de sfeclă roșie
- 150 g de morcov
- 100 g de ceapă uscată
- 15 g de usturoi
- o legătură de mărar
- 100 g de făină
- ½ de plic de praf de copt
- sare și piper după gust



Punem la fiert pentru aproximativ 40 minute arpacașul. În timpul acesta, așezăm într-un robot de bucătărie sfecla roșie tăiată cuburi mici împreună cu ceapa tăiată fin și usturoiul.

Tocăm amestecul până devine pastă. După ce fierbe arpacașul și-l clătim puțin cu apă rece, îl adăugăm peste compoziție și pornim iar robotul până se macină aproape tot grâul. Mutăm compoziția într-un bol mare și adăugăm mărarul tăiat fin și morcovul ras mare, făina, sarea, piperul și praful de copt. Amestecăm până la omogenizare.

Ne pregătim 2 tăvi cu hârtie de copt, un cântar și un bol cu apă. Formăm chiftelele în palmele ude, le așezăm în tavă și le turtim uniform. Când toate chiftelele sunt la locul lor în tăvi, se pun la cuptor aproximativ 30 minute la 180°C.







4. Deserturi

Batoane proteice





INGREDIENTE

(pentru 10 batoane):

- 400 g de semințe de floarea soarelui
- 300 g de stafide
- 30 ml de zeamă de lamâie
- 2 linguri de ulei
- 150 g de cereale integrale



Se pun în blender ingredientele cu excepția cerealelor integrale. Se mixează până obținem o compoziție semi-omogenă. Mutăm amestecul obținut într-un bol și adăugăm cerealele integrale. Amestecăm până la omogenizare și formăm batoane de 75 g. Le așezăm într-o tavă cu foaie de copt și le punem la cuptor pentru 15 minute la 170°C.

Prăjitura crudă



INGREDIENTE

(pentru 4 porții de 150g):

- 250 g de stafide
- 200 g de semințe de floarea soarelui
- 150 g de pudră de roșcove
- o linguriță gem/
magiun/dulceață la alegere
- zeamă de lămâie
- un praf de sare



Stafidele se lasă câteva ore la hidratat, apoi se scurg de apă și se amestecă în robotul de bucătărie cu semințele, dulceața și pudra de roșcove până când compoziția capătă o consistență omogenă medie. Se adaugă zeama de lămâie, se mai amestecă până la omogenizare, se gustă, se zâmbește.



Asezonată cu fructe de sezon.

Tartă cu

Dulceață sau gem

INGREDIENTE

(PENTRU ALUAT):

- 250 g de făină
- 25 g de mălai pentru mămăligă
- 70 g de zahăr
- 60 ml de ulei de floarea soarelui presat la rece
- 80 ml de lapte de soia
- 5 g praf de copt
- 1 vârf cuțit de sare
- 4-5 linguri gem de căpșuni sau dulceața pe care o preferați

INGREDIENTE

PENTRU CREMA CAMEL:

- 400 ml de lapte de soia
- 40 g de amidon de porumb
- 65 g de zahăr



Cremă: dizolvăm amidonul în lapte, apoi se pun într-o cratiță pe foc mic. Adăugăm zahărul și amestecăm până când crema se îngroașă (circa 10 minute). Stingem focul, acoperim crema cu o folie de plastic alimentară (folia se așează în contact cu suprafața cremei) și o lăsăm să se răcească complet.

Aluat tartă: amestecăm făina cu praful de copt și sarea și le cernem într-un vas. Adăugăm în centru mălaiul și amestecăm. Încorporăm laptele, uleiul, zahărul și frământăm până când obținem un aluat elastic, cu o consistență moale, dar omogenă. Acoperim aluatul și îl punem în frigider pentru 45 minute sau în congelator pentru 15 minute.

După repaus, îl întindem pe suprafața de lucru pudrată bine cu făină, într-o foaie groasă de aproximativ 6 mm. Ungem forma cu ulei și o tapetăm cu hârtie de copt. Așezăm aluatul în formă



Tartele sunt un pretext minunat de a salva fructele mai coapte. De câte ori vă treziți înfometaji și inspirați, preparați o bază de tartă peste care puteți pune cu încredere orice mix de fructe aveți la îndemână.

și adăugăm gemul de căpșuni. Îl nivelăm frumos, astfel încât să obținem un strat uniform. Mixăm crema rece pentru câteva secunde, apoi o punem într-un șpriț de tort. Acoperim uniform stratul de gem de căpșuni cu cremă.

Tăiem marginile tartei, astfel încât aluatul să fie cu aproximativ 6 mm mai înalt decât stratul de cremă pe care-l înconjoară.

Frământăm marginile tăiate și le întindem pe planul de lucru pudrat cu făină, într-o foaie groasă de circa 2-3 mm. O tăiem în șuvițe subțiri, de cca 3-4 mm și formăm un grilaj pe deasupra cremei.

Coacem tarta în cuptorul preîncălzit la 180°C, pentru aproximativ 40-45 minute sau până când se rumenește uniform.

După ce s-a copt, o scoatem din formă și o așezăm pe un grătar unde o vom lăsa să se răcească.

Dacă ați pregătit prea mult aluat, puteți să puneți excesul în frigider până la 3 zile (într-o pungă reutilizabilă ori un săculeț de bumbac) și să-l folosiți când vă vine pofta de desert bun.

Brioșe cu Mere

INGREDIENTE

(pentru aproximativ
24 de brioșe):

- 750 g de făină
- 4-5 mere mari
- 200 ml de ulei de floarea soarelui presat la rece
- 150 ml de apă
- 4 lingurițe de bicarbonat
- 1 plic de praf de copt
- 2 lingurițe de scorțișoară



Pentru aceste minunății, mai întâi amestecăm într-un vas mai mare făina, zahărul, un praf de sare, praful de copt. Se amestecă bine până se înglobează toate ingredientele. După ce ne-am asigurat că am pus toate ingredientele uscate, pregătim bicarbonatul de sodiu pe care îl vom stinge cu zeama de lămâie sau oțet. Se toarnă peste compoziție, după care adăugăm uleiul și o parte din cantitatea de apă. Amestecăm ușor și mai adăugăm apă în funcție de textura pe care vrem să o obținem: nici prea moale, nici prea tare. După ce am obținut textura potrivită, mai amestecăm măcar 3-4 minute cu spor pentru ca ingredientele să se împrietenească, dar și pentru ca glutenul să se activeze, altfel nu vor crește frumos. Pentru un plus de gust putem adăuga frunze de mentă proaspăt tocate. Simple sunt



Brioșele pot fi servite împreună cu o cafea sau altă băutură tihnită.

oricum foarte gustoase.

Le așezăm în forme și le ornăm cu semințe de floarea soarelui (sau orice alte semințe preferăm) și le dăm la cuptor pentru aproximativ 20 de minute la o temperatură de 180°C.

SFATURI

1. Pentru o crustă ușor crocantă, se pot lăsa 2 minute în plus. Înainte de a le scoate testați cu scobitoarea - dacă este umedă și are compoziție pe ea, trebuie să le mai dăm brioșelor puțin răgaz, iar dacă este curată și uscată înseamnă că brioșele sunt gata. Dacă eliminați merele, să aveți grijă să compensați prin cantitatea de apă.

2. Adăugând la această compoziție pudră de roșcove puteți obține niște brioșe bronzate, foarte asemănătoare celor cu cacao.



Merele pot fi înlocuite cu orice fruct de sezon.

Chec Putes

și versatil

INGREDIENTE

(pentru 1 chec):

- 200 ml de lapte vegetal, la alegere
- 100 g de zahăr brun
- un praf de sare
- aromă la alegere: ghimbir ras, scorțișoară etc.
- 80 ml de ulei cu gust neutru (de rapiță sau de sâmburi de struguri)
- 280 g de făină tip 650, cernută (sau 140 g făină integrală + 140 g făină tip 650)
- o linguriță de bicarbonat stins cu oțet de mere
- opțional, 60 g de oleaginoase sau arahide măcinate, la alegere (nuci, alune de pădure etc.)
- opțional, fructe uscate sau proaspete



Într-un bol se amestecă laptele, zahărul, sarea și aromele, cu ajutorul unui tel până se dizolvă, apoi se adaugă uleiul și se mai amestecă foarte puțin.

Se cerne peste această compoziție făina și se amestecă cu telul doar atât cât să se omogenizeze, iar la final se adaugă bicarbonatul stins și, eventual, oleaginoasele și/sau fructele (uscate).

Se toarnă compoziția într-o tavă de chec în care a fost așezată hârtie de copt. Se lasă la cuptorul preîncălzit, la 180°C, timp de 25–30 minute (se face testul cu scobitoarea). Când se scoate checul de la cuptor, se ia imediat din tavă și se așază pe un tocător din lemn sau pe un grătar, pentru a se răci. Pentru a-l face mai interesant, se poate înlocui laptele vegetal cu must de struguri sau, înainte de a fi dat la cuptor, se pot așeza într-un model felii de mere proaspete sau călite. Dacă se dublează cantitățile, se poate scădea un pic din cantitatea de zahăr și ulei (20–30 g).



Aceasta este o rețetă de chec ușor de adaptat la ingredientele pe care le aveți la dispoziție, fiind necesară numai respectarea măsurătorilor. Se poate folosi și ca blat de tort. Simțiți-vă liberi să experimentați cu diverse combinații de arome, nuci și fructe.



Cozonac

INGREDIENTE

(pentru doi cozonaci):

- 1 kg de făină la temperatura camerei
- 200 g de nucă măcinată
- 250 g de zahăr
- 3-4 linguri de pudră de roșcove
- 2 pliculețe de drojdie uscată sau 60 g de drojdie proaspătă
- 1 linguriță de ghimbir proaspăt ras
- 100 ml de ulei
- un praf de sare
- 555 ml de lapte vegetal neîndulcit (preferabil făcut în casă)
- o linguriță de esență de rom
- rahat de fructe sau fructe uscate/confiate



Într-un bol se așază făina și, într-o gropiță în mijloc, se pregătește maiaua din drojdie, puțin zahăr și lapte.

Separat, se dizolvă zahărul în lapte.

După ce s-a format maiaua, se amestecă cu laptele și se frământă bine, adăugând uleiul la final sau pe parcurs. Aluatul format se lasă la dospit aproximativ o oră.

Se face o cremă din pudră de roșcove amestecată cu nuca măcinată, puțin lapte/apă și zahăr.

Aluatul se împarte în patru și se întind foile, care apoi se acoperă cu crema de mai sus și se formează niște rulouri. Acestea se împletesc și se așază în două tăvi de cozonac.

Cozonacii se acoperă cu un prosop și se lasă iar la dospit aproximativ o oră, la loc călduț.

Înainte de a fi dați la cuptor, se pot unge cu puțin lapte vegetal amestecat cu zahăr, pentru a căpăta un luciu frumos.



cornulețe
cu
pans,

INGREDIENTE



(pentru 2 tăvi):

- 150 ml de ulei de floarea soarelui presat la rece
- 100 ml de borș de puțină
- 25 g de drojdie
- 350–400 g de făină
- un praf sare
- o lingură de coajă de lămâie rasă
- rahat sau magiun pentru umplură
- zahăr pudră (pentru pudrat)

Amestecăm uleiul cu borșul, praful de sare, lămâia rasă și drojdia dizolvată cu un strop de apă caldă. La sfârșit, adăugăm făina și frământăm până când obținem un aluat un pic uleios și potrivit de tare. Lăsăm aluatul la dospit aproximativ 30 de minute.

Pe o planșetă de lemn presărată cu făină, întindem aluatul și tăiem triunghiuri nu foarte mari. La baza triunghiului punem umplutura și rulăm formând cornulețul.

Ele se vor coace în cuptorul preîncălzit la 180°C, timp de 20–25 minute. Când sunt fierbinți, se tăvălesc bine în zahăr pudră. Cornulețele se păstrează în cutii metalice, în spații răcoroase.

Cornulețele cu borș reprezintă o rețetă veche din Bucovina, folosită des în perioadele de post, dar nu numai. Este o rețetă ce are la bază ingrediente simple ce se găseau în fiecare casă.





Socată cu
trandafiri
(fără drojdie)

INGREDIENTE

- 4,5 l de apă
- 200 g zahăr
- 8 flori mari de soc
- 3 trandafiri pentru dulceață
- 1-2 lămâi (depinde de dimensiune)



Într-un borcan mare de sticlă, se toarnă apa, 3/4 din cantitatea propusă, preferabil filtrată. Zahărul se dizolvă cu restul apei la foc mic, doar cât să se încălzească apa. Această soluție se toarnă în borcan. Lămâile se spală și se taie felii. Acestea se adaugă în borcan împreună cu florile de soc și petalele de trandafiri.

Toată compoziția se amestecă bine cu o paletă. Deasupra borcanului se pune un tifon și se leagă.

Socata cu trandafiri se lasă într-un loc însorit timp de 3-4 zile. În fiecare zi se amestecă compoziția măcar o dată, după care se leagă înapoi gura borcanului.

Vom observa că socata capătă o culoare ușor rozalie și la sfârșitul celei de-a treia zi începe să aibă și puțin acid. Fiind o socată fără drojdie, aciditatea acesteia este redusă, dar nu lipsește cu desăvârșire.

Pregătim sticle din sticlă și strecurăm socata prin strecurătoare în care am pus și o bucată de tifon, asta pentru a elimina drojdiile formate. Sticlele se închid și se păstrează la frigider.



5. Conserve & Murături



Dulceata
de
Ardei iuti



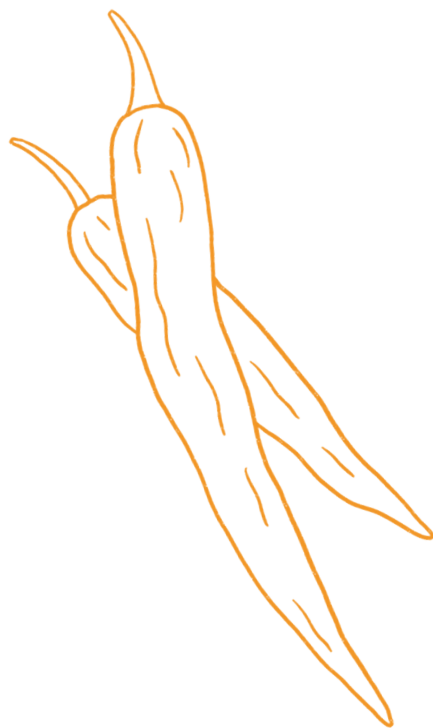
INGREDIENTE

(pentru aproximativ 500 g):

- ½ l de oțet
- ½ kg de zahăr
- ½ kg de ardei iuți



Se fierbe oțetul cu zahărul până se leagă. Se adaugă ardeii tăiați mărunț (sau dați la robot). Se lasă la fiert 30 de minute. Se pune fierbinte în borcane.





*Ciuperci
marinate*



INGREDIENTE

(pentru aproximativ 1kg):

- 1 kg de ciuperci
- 125 ml de oțet
- 5 bucăți de usturoi
- 10 boabe de piper
- 2 lingurițe de sare
- 3 lingurițe de zahăr
- 5 frunze de dafin
- 100 ml ulei de floarea soarelui presat la rece



Ciupercile spălate și curățate fie le lăsăm întregi dacă sunt mici, fie le tăiem în sferturi ori jumătăți dacă sunt mai mari. Le punem într-o oală adâncă.

Punem usturoiul pisat peste ciuperci, apoi oțetul, uleiul, sarea, zahărul și mirodeniile și așezăm oala la foc mediu pe aragaz, acoperită cu capac.

Când începe să fiarbă, dăm focul mic și mai lăsăm 5 minute. Când s-au răcit, le punem în borcan și le lăsăm să se marineze în frigider minim 4 ore. Se pot păstra până la 3 luni în frigider.

A glass baking dish filled with stuffed purple eggplants, almonds, and fresh herbs. The eggplants are halved and filled with a brown meat mixture. They are surrounded by a layer of white sauce, likely tahini, and topped with roasted almonds and fresh green herbs. The dish is presented on a colorful floral patterned tablecloth.

Vinete Umplute cu nuci makdous,

Sursă foto: makdous-credit-cookthenclick.wordpress.com

INGREDIENTE

- 2 kg de vinete mici (4-5 cm lungime)
- 200 g de nuci
- 3 căței mari de usturoi
- o linguriță de sare grunjoasă pentru umplutură
- 25 g de sare grunjoasă pentru pus în creștătura vinetelor
- 1-2 ardei iuți
- 1 lingură de boia dulce de ardei (sau 2 ardei capia tăiați cuburi)
- ulei de floarea soarelui presat la rece cât să umple borcanele



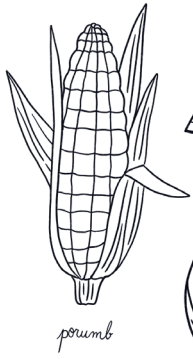
UMPLUTURA PENTRU VINETE: Într-un bol punem usturoiul și nucile zdrobite, adăugăm sarea, ardeii iute tocat mărunt, boiaua dulce și amestecăm bine.

VINETE: Spălăm vinetele și le tăiem codița. Într-o cratiță mare punem apa la fiert și când aceasta clocotește, adăugăm vinetele la foc mediu pentru aproximativ 25 de minute.

Scoatem vinetele pe o tavă și le lăsăm să se răcească. Crestăm vinetele și în buzunarul obținut presărăm puțină sare, după care le așezăm într-o strecurătoare și le acoperim cu o farfurie peste care se pune o greutate pentru a se scurge plusul de lichid. Se lasă la scurs o zi. Umplem vinetele cu compoziția pregătită anterior și le așezăm în borcane concentric. Borcanele se pun pe o farfurie cu gura în jos pentru a se mai elimina plusul de lichid care rezultă.

Le lăsăm la scurs până a doua zi. Umplem borcanele cu ulei și le închidem bine (vinetele trebuie să fie perfect acoperite de ulei, altfel formează mucegai).

Le depozităm într-un loc răcoros (nu e nevoie să stea la frigider) și le putem consuma după 3 săptămâni. Păstrate la frigider, vinetele arăbești pot fi consumate în decurs de un an.



porumb



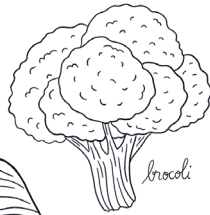
harbuș



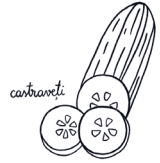
morcovii



roșie



brocoli



castraveti



pepene galben



ridichi negre



varză



fasole



păstărnac



mentă



mărar



fenicul



dovleci



ardei iuți



ridichi



mașore



ardei gras



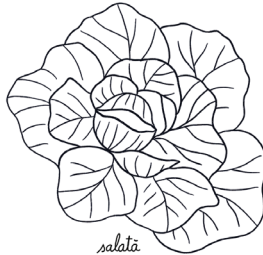
fasole pătăi



ceapă uscată



pătrunjel frunze



salată

ceapă verde

tarhon



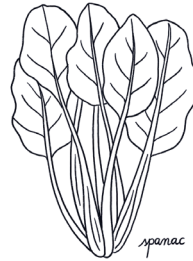
guli



praz



cimbru



spanac



busuioc



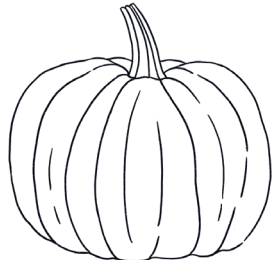
conopidă



lobodă



pătrunjel



dovleci plăintari



Potta Bunäi!





Calculator
de resurse
economisite

Pentru tirajul de 500 de exemplare
al acestei cărți s-au utilizat **hârtie și
carton reciclate** și astfel impactul
asupra mediului a fost REDUS cu:



31

kg de CO₂



234

kg de deșeuri



315

km parcurși în medie
de mașină într-un an
(calculată la nivel
european)



9 118

litri de apă



506

kWh de energie



381

kg de masă
lemnasă





Cartea de bucate este rezultatul interacțiunii cu mii de beneficiari, de clienți și cu comunitatea catalizată în jurul **Asociației Mai bine** și a **Centrului Urban de Inițiative Bune**, a observării evoluției tiparelor de consum și a înțelegerii mai profunde a influențelor reciproce pe care le generăm. Sub sintagma *hrană pozitivă* sunt incluse cele mai sustenabile atribute pentru cea mai importantă dimensiune a consumului nostru - hrana: vegană, locală, naturală, lentă și fără risipă.

2019

www.maibine.eu

www.traieste.maibine.org

Publicație tipărită pe hârtie și carton reciclate.

ISBN 978-973-0-30451-0