

# Rețete vegetariene

Combinatii  
rafinat  
din bucătăria  
internațională

*Curtea  
veche*

# Cuprins

- 7 Introducere
- 13 Aperitive & salate
- 55 Supe & tocănițe
- 89 Legume prăjite rapid & soteuri
- 125 Legume fierte & la aburi
- 149 Legume la grătar, coapte & prăjite
- 205 Leguminoase & legume
- 229 Paste, mămăligă & orez
- 277 Ouă & brânzeturi
- 300 Rețete & tehnici de bază
- 308 Glosar
- 314 Index





# Introducere

Astăzi, mulți gurmanzi se gândesc, măcar din când în când, să devină vegetarieni. Sau poate, la fel ca tot mai mulți oameni, v-ați gândit să adoptați o dietă vegetariană permanentă – fie din convingeri etice, fie din motive de sănătate. Ori ați putea, de asemenea, să vă considerați vegetarian doar o dată sau de două ori pe săptămână, atunci când pregătiți un fel de mâncare fără carne sau atunci când luați cina la un restaurant specializat în produse vegetariene. Sau e posibil să rămâneți atât de impresionați de produsele proaspete pe care fermierii le expun în piață și de magazinele alimentare bine aprovizionate, conștientizând în același timp beneficiile nutriționale pe care vi le oferă un regim vegetarian, încât să nici nu vă mai gândiți să adăugați carne sau fructe de mare în meniu, ci doar să le folosiți din când în când.

Pe scurt, este mai ușor ca oricând să vă gândiți că sunteți vegetarian, un aspect pe care această carte îl celebrează. Atât pentru vegetarienii convinși, cât și pentru cei care încă mai cochetează cu ideea, paginile următoare pun la dispoziție un ghid pentru alegerea, dar și pentru gătitul legumelor și leguminoaselor, a cerealelor, a pastelor, a ouălor și a brânzeturilor, alături de o colecție generoasă de 197 de rețete internaționale, cu ajutorul cărora puteți prepara nenumărate mese vegetariene sau, pur și simplu, vă puteți îmbogăți regimul alimentar. Veți descoperi felurile italiene preferate, precum „Bruschete Primavera“ și „Spaghete cu sos marinara“. Preparatele de inspirație franceză cuprind „Lintea picantă“ și „Sufleul clasic de brânză“. Există și gusturile vii ale bucătăriei tipic

americane, ce se regăsesc în rețetele „Cartofi copti cajun“ și „Sufleu din porumb“. Vor fi, de asemenea, din abundență, și specialități cunoscute din alte părți ale lumii, inclusiv din Asia („Legume îmbogățite cu susan“, „Tăiței cu sos de arahide picant“, „Orez cu tofu prăjit și legume“), din Orientul Mijlociu („Humus“, „Tabbouleh“, „Burgeri din falafel cu maioneză tahini“) și din America Latină („Tortilla mexicană cu straturi de fasole pinto“, „Chili cu găluște de mălai“, „Salată cu foi de tortilla și salsa de tomatillo“).

## O VARIETATE DE SORTIMENTE DIN GRĂDINĂ

Bunul nostru pământ ne oferă un adevărat corn al abundenței când vine vorba de legume: o mulțime de frunze, de la cele de salată până la cele de spanac, trecând prin clasa verdețurilor sănătoase, precum varza kale sau sfecla mangold; familia cruciferelor, care cuprinde varza verde, roșie și albă, varza napa succulentă și crocantă, conopida, broccoli și varza de Bruxelles; tulpini, boboci și muguri de la țelină, sparanghel și anghinare; rădăcinoase, precum morcovii, napii, pătrunjelul și sfecla, cartofii obișnuiți și cei dulci; ciuperci, de la binecunoscutele champignon, la specialitățile asiatice precum shiitake și pleurotus și până la varietățile sălbatice, cum ar fi bureții galbeni (gălbiori) și zbârciogii țuguiți; ceapa înțepătoare, hașmele și usturoiul; o mulțime de fructe de legume, numite astfel pentru că, deși sunt mâncate pe post de legume, ele sunt clasificate de botanică drept fructe, cum ar fi roșiile, vinetele, ardeii grași și cei iuți, dovleci cu coaja subțire, dar și cei cu coaja groasă.

Beneficiile nutriționale ale legumelor sunt extrem de variate și prezente într-o cantitate generoasă. Ele abundă în vitamine și minerale, inclusiv vitaminele A și C, potasiu, acid folic și chiar calciu, prezente în verdețurile cu frunze închise la culoare. Legumele sunt, de asemenea, o sursă bogată de fibre, atât de indispensabile în diete, întrucât sunt sărace în grăsimi și calorii.

Există multe metode de a găti legumele într-un mod cât mai adecvat. Cea mai obișnuită este fierberea sau înăbușirea, cum ar fi în cazul rețetei „Sparanghel cu vinegretă”, dar această metodă de preparare poate fi totodată o metodă preliminară transformării legumelor în piureuri, cum se întâmplă în rețeta „Piure de cartofi cu ulei de măsline”. Fierberea înăbușită sau prepararea tocănițelor se folosește pentru combinarea aromelor, ca în rețetele „Tocană de legume nord-africană” sau „Fenicul înăbușit”. Soteurile și prăjirea rapidă prin agitarea tigăii în stil chinezesc oferă preparate ușor crocante, aromate, așa cum se regăsesc în cazul rețetelor „Sfeclă mangold prăjită rapid, cu brânză feta” și „Sote de cartofi și ciuperci cu brânză de capră”. Frigerea și coacerea sunt două procese culinare care intensifică aromele, în timp ce frăgezesc legumele; încercați să folosiți legume mai tari, cum sunt cartofii și rădăcinile („Sfeclă la cuptor cu suc de portocale”) sau dovleci de iarnă („Dovleac copt cu chutney”). Prepararea la grătar conferă legumelor o aromă delicioasă de afumat, în timp ce le frăgezește, iar acest lucru se întâmplă începând cu ceapa și ardeii și terminând cu sparanghelul, toate unindu-și forțele pentru un „Amestec de legume la grătar”.

Indiferent de metodă, succesul vine atunci când cumpărați cele mai bune produse pe care le puteți



găsi. În zilele noastre, legumele care ajung în piețe pot proveni de oriunde din lume, însă, dacă vreți să vă asigurați că beneficiați de cea mai bună calitate a legumelor, cumpărați de la fermierii locali sau de la magazinele bine aprovizionate cu produse proaspete. Când alegeți legumele, veți obține ce este mai bun, dacă veți cumpăra produse de sezon, obținute în zonă. Și, desigur, mulți iubitori de legume delicioase preferă să le cultive chiar în grădinile caselor lor.

## LEGUMINOASE: BOABELE DIN PĂSTAIE

Fasolea, mazărea și linte, cunoscute sub numele de leguminoase, au niște boabe rotunde care se găsesc în interiorul unei păstăi. Aceste plante sunt cultivate și recoltate pentru a fi uscate și, astfel, conservate, în vederea preparării lor ulterioare. (Unele se mănâncă și proaspete.) Leguminoasele se caracterizează printr-o diversitate pitorească de forme, mărimi și culori, precum și printr-o gamă variată de arome puternice, de la cele aspre până la cele dulci, pentru toate gusturile. Boabele uscate obișnuite cuprind mazărea verde uscată jumătăți, cea galbenă și năutul cu boabe mari, cafenii. Linte poate avea diverse culori, de la verde la galben, de la roșu la maro și negru. Un alt soi demn de a fi menționat este reprezentat de boabele de soia, bogate în proteine, care sunt cel mai adesea comercializate după ce au fost procesate cu scopul de a se obține materia primă pentru cremele vegetariene, cunoscută și sub denumirea de tofu.

Toate aceste boabe uscate sunt surse extraordinare de proteine, fibre, carbohidrați complecși, vitamine și

minerale. Fiind foarte ușor de păstrat, chiar și timp de un an odată ce au fost uscate, leguminoasele au devenit elementul principal în dieta multor culturi din întreaga lume, fapt bine evidențiat de rețete precum „Salată de linte cu ardei gras roșu, mentă și brânză feta“, „Chili vegetarian «trei boabe»“ și „Fasole pestriță picantă cu iaurt și ghimbir“.

Nivelul ridicat de conștientizare din partea oamenilor privind importanța unei alimentații sănătoase în zilele noastre a făcut ca fasolea, mazărea și linte să fie mai răspândite ca oricând. Căutați o sursă de aprovizionare bună, unde produsele nu se păstrează timp îndelungat în raft, indiferent dacă legumele se vând la vrac sau preambalate, pentru că fasolea veche tinde să fie mai uscată și fierbe mai greu. Analizați produsele cu atenție și nu cumpărați, dacă observați că fasolea e zbârcită sau prezintă urme de mucegai, acestea fiind indiciile unei uscări necorespunzătoare. Achiziționați-o doar dacă intenționați să o gătiți în următoarele luni și depozitați-o într-un loc ferit de curenți de aer, într-un recipient din câmară, și nu uitați să-i puneți o etichetă pe care să scrieți data cumpărării.

Înainte de a găti fasolea, acordați un timp suficient înmuierii, conform rețetei, pentru că acest pas al rehidratării este foarte important. Mazărea uscată și linte, care este mai mică și mai puțin densă, cu coaja mai subțire, nu necesită înmuier. Practic, toate felurile de mâncare preparate din fasole, mazărea uscată și linte se pot păstra congelate până la un an; după ce ați preparat leguminoasele, lăsați-le să se răcească bine înainte de a le împacheta într-un recipient etanș, special pentru congelator.

## DIN HAMBAR

Cerealele, semințele comestibile ale diverselor graminee cultivate, reprezintă piatra de temelie a celor mai multe mese vegetariene. Această categorie largă cuprinde toate tipurile de orez, de la cel cu bob lung, subțirel, tip basmati, la orezul cu bob mărunț și rotund, din soiul arborio, și până la orezul maroniu, nedecorticat, tare, cu învelișul intact; de asemenea, categoria cerealelor cuprinde și porumbul care, atunci când este uscat și măcinat, devine versatilul mălai, folosit pentru preparatul cunoscut sub denumirea de mămăligă. Grâul, desigur, face și el parte din familia cerealelor și, lăsând la o parte rolul său major în ceea ce privește bunătățile din cuptor, este probabil cel mai popular produs măcinat, făina obținută din el putând fi folosită pentru diverse paste și tăiței.

Cerealele pot fi preparate la aburi pentru a se obține, de exemplu, pilafuri pufoase ca în rețeta „Orez basmati cu fructe uscate și nuci“. Înăbușiți și amestecați cerealele și veți obține feluri de mâncare moi, cremoase, precum „Rizoto cu mozzarella și roșii uscate la soare“ sau „Mămăligă cu ragout de legume“. Iar în ceea ce privește preparatele din cereale precum pastele, tot ce trebuie să faceți este să le fierbeți și să puneți deasupra un sos, ca în rețeta „Fettuccine cu fasole pestriță și pesto“, sau să le puneți în straturi și să le coaceți într-o caserolă, ca în „Lasagna în «verde și alb»“.

Magazinele bine aprovizionate cu produse vă oferă o diversitate de cereale. Atunci când cumpărați orez, alegeți exact sortimentul potrivit pentru rețetă. La paste, folosiți exact tipul cerut sau înlocuiți-l cu unul care are aceeași mărime și formă, pentru a se potrivi cu sosul sau toppingul. Cerealele sau pastele se pot păstra în recipiente etanșe, la temperatura camerei, până la un an.

## PRINCIPALELE SURSE DE PROTEINE: OUĂLE ȘI BRÂNZA

Pentru mulți vegetarieni, ouăle și brânza reprezintă principalele surse nutritive. Ouăle furnizează proteine, vitaminele A, D și E și minerale precum fosfor, mangan, fier, calciu și zinc.

Desigur, principalele motive pentru care aceste două alimente sunt atât de populare le constituie gustul și versatilitatea lor. Ouăle pot fi fierte, făcute ochi în apă, jumări, prăjite sau coapte. Puteți bate albușurile până când se fac spumă, apoi să le amestecați cu un sos îmbogățit cu brânză, să coaceți totul în cuptor și, din toate acestea, un sufleu aerat va răsări miraculos.

Cumpărați ouă care au eticheta AA, un indiciu al celei mai bune calități și al prospețimii lor la momentul ambalării. Gradul A, următorul nivel, este și el bun. În ceea ce privește mărimea, ouăle mari sunt folosite la prepararea celor mai multe rețete, dacă nu este specificat altceva în mod expres. Verificați întotdeauna interiorul cartonului, să vă asigurați că nu este crăpată coaja și că sunt curate; uitați-vă și la termenul de garanție, ca să fiți siguri că veți cumpăra cele mai proaspete ouă disponibile. În frigider, ouăle nespartele vor rămâne proaspete până la 5 săptămâni după expirarea perioadei de garanție.

Un magazin bun de brânzeturi, de delicatese sau unul alimentar care nu păstrează mult timp produsele în raft (le returnează, dacă se învechesc) reprezintă cel mai bun loc de unde puteți cumpăra brânză. Atunci când e posibil, cereți să vi se taie o felie proaspătă dintr-o bucată mai mare și evitați-le pe acelea care nu au o culoare uniformă, care au vinișoare sau crăpături ori decolorări la suprafață. Puneți brânzeturile în frigider, împachetate