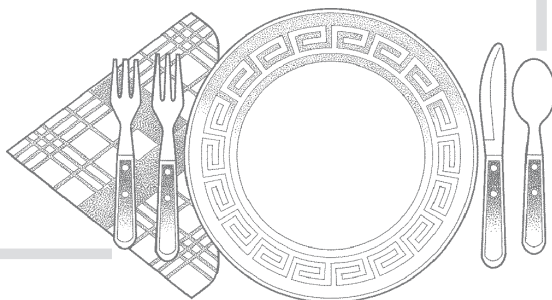


# **SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS!**

**PREPARATE CULINARE  
VEGETARIENE LA ÎNDEMÂNA  
ORICUI**



## ***PREFAȚĂ***

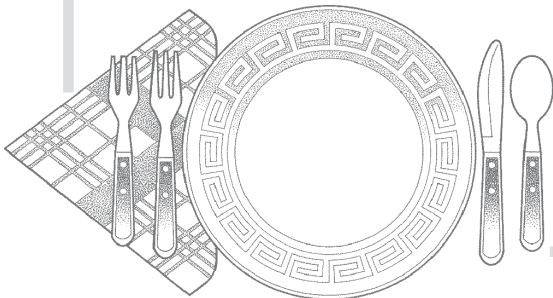
***Lucrarea de față oferă gospodinelor o varietate de preparate culinare ce pot fi preparate simplu și cu puțină cheltuială.***

***S-au ales mâncăruri specifice anotimpului de primăvară, perioadei acestei perioade critice în care alegerea alimentelor este mai dificilă ca de obicei.***

***Lucrarea conține de asemenea câteva sfaturi și idei practice de combinare a alimentelor, astfel încât masa să fie atrăgătoare, gustoasă și sănătoasă.***

***Rețetele sunt strict vegetariene, la îndemâna tuturor celor care doresc să se hrănească sănătos.***

***Tuturor cititorilor vă dorim  
Poftă bună!***



## ***A. SUPE ȘI CIORBE***

Primăvara ne oferă o varietate de “frunze” din care putem prepara supe și ciorbe gustoase.

Nu desconsiderați spanacul, ștevia, urzicile, loboda verde și roșie, știrul, iarba grasă, măcrișul, unișorul.

Toate acestea sunt adevărate izvoare de sănătate, mai ales într-un anotimp când corpul este epuizat și lipsit de vitamine.

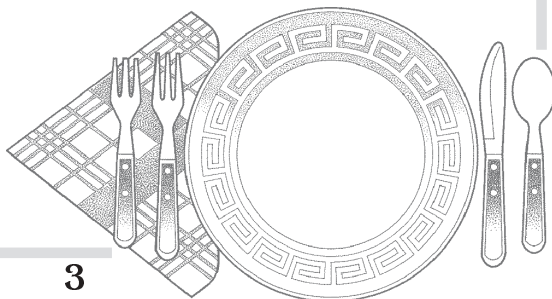
Ciorbele de verdețuri se prepară simplu și sunt foarte ieftine.

Pentru a fi gustoase, este necesar să le punem ceapă și doar puțin zarzavat, în special morcov. Pentru ca ciorba să-și capete consistența dorită se poate adăuga orez sau tăiței (fidea).

Ciorbele de primăvară se cresc în general cu lămâie, sau, pentru cei care folosesc, borș, bulion de zarzăre sau din aguridă (struguri verzi).

Ca și condiment putem folosi mărar sau leuștean.

O supă dulce gustoasă se poate obține din urzici. Pentru supe însă se folosește mai mult zarzavat decât la o ciorbă acră.



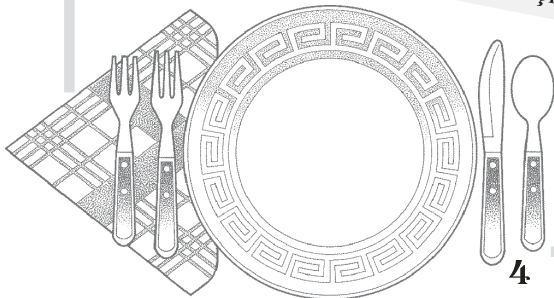
## A.1. CIORBĂ DE PRIMĂVARĂ

*1/2 kg de urzici (sau spanac, ștevie, lobodă sau salată verde), 2 cepe sau două legături de ceapă verde, 2 linguri de ulei, 2 linguri de orez, 300 g suc de roșii, sare, o legătură de leuștean (sau mărar).*

Se curăță, se spală și se toacă ceapa, apoi se pune la fiert cu 3 litri de apă. Când apa clocotește se adaugă orezul ales și spălat.

Se curăță verdețurile, se aleg bine, se spală în multe ape și se toacă. Se pun la fiert, când orezul a început să crească. Se adaugă sare. Se dau câteva clocote, și când verdețurile s-au fiert, se adaugă sucul de roșii și uleiul. Se potrivește de sare și când este gata se adaugă leușteanul (sau mărarul) tocat mărunt. Se poate acri mai mult cu zeamă de lămâie sau bulion acru de zarzăre sau aguridă. Dacă se folosește ceapă verde, aceasta se pune odată cu verdețurile.

**Ciorba de lobodă** se face mai simplu, fără mult zarzavat, eventual doar 1-2 morcovi mici. Se pune doar ceapă și puțin orez. Loboda roșie se taie mărunt și se călește, înainte de a fi pusă la ciorbă, într-o cratiță de aluminiu, doar în sucul pe care și-l lasă ea. Se adaugă la ciorbă când ceapa și orezul sunt fierte.



## ***A.2. SUPĂ DE URZICI***

Urzicile se pot pregăti și sub formă de ciorbă, așa cum am arătat la rețeta precedentă, dar se pot prepara și sub formă de supă dulce.

Se pune să fiarbă apă într-o oală potrivită. Se curăță și se spală zarzavatul. Se poate pune întreg, dacă preferați să-l scoateți din supă, sau se poate rade pe răzătoarea mare sau se taie mărunț.

Când zarzavatul este fiert se adaugă urzicile bine mărunțite și se mai dau câteva clocote. Ca și condiment se poate folosi pătrunjel verde.

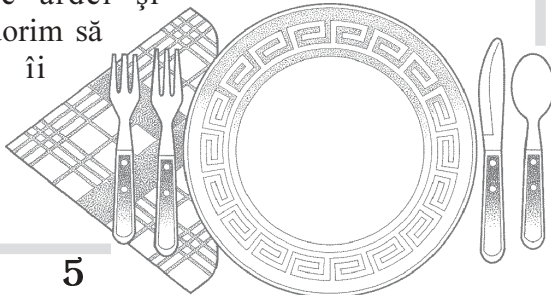
**Pătrunjelul verde** se poate păstra foarte bine la congelator, tăiat mărunț și pus în punguțe de plastic.

## ***A.3. CIORBĂ SAU SUPĂ DE SPANAC***

Deși ciorba sau supa nu este același lucru, la pregătirea spanacului ne putem decide dacă dorim supă sau ciorbă, abia atunci când trebuie să-i adăugăm bulionul.

Pentru ambele variante vom pregăti mult zarzavat: morcov, pătrunjel, țelină, (rădăcini) și ceapă. Când acesta este fiert se adaugă spanacul puțin opărit și mărunțit, sau doar mărunțit. Se lasă să fiarbă.

Dacă dorim să facem o supă dulce, îi adăugăm doar puțin ulei, bulion de ardei și verdeață. Dacă dorim să facem ciorbă îi adăugăm bulion de roșii și bulion de zarzăre pentru acrit, sau lămâie.



## ***SUGESTII:***

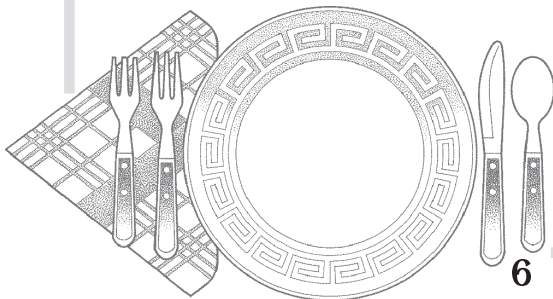
*Pentru a avea o mâncare sănătoasă la masă, nu este suficient ca aceasta să fie gustoasă. Ea trebuie să fie și consistentă, suficientă pentru nevoile corpului.*

Astfel, dacă pentru felul I am pregătit o ciorbă sau supă de verdețuri, vom pregăti pentru felul II ceva mai consistent. Exemple: pireu de cartofi cu șnițele, pilaf de orez cu ciuperci, icre de fasole, pateu de mazăre, sau multe alte combinații pe care le putem “inventa”.

Se pot pregăti verdețurile și sub formă de mâncăruri scăzute. Astfel dacă facem un pilaf de orez cu urzici sau cu spanac, acesta va fi dulce și vom pregăti o ciorbă acră de zarzavat, la care îi putem adăuga câteva ciuperci. Dacă am făcut spanac scăzut, putem face ciorbă de perișoare de orez, acră.

Acestea sunt doar câteva sugestii, dar gusturile diferă.

Urmăriți totuși ca în alegerea meniurilor să combinați echilibrat alimentele, astfel încât să oferiți familiei suficiente vitamine, proteine și mai puține grăsimi.



#### **A.4. CIORBĂ DE ZARZAVAT**

Se pun zarzavaturi, din toate câte avem: morcov, țelină, pătrunjel, păstârnac, ceapă, ardei. Se fierb și în supa astfel obținută se pot pune cartofi sau tăiței.

Se pot pune deasemeni cuburi de soia cumpărate din comerț, ciuperci tăiate mărunt, conopidă sau dovlecel, păstăi de fasole etc. din congelator.

Când este gata se potrivește de sare, se adaugă ulei, bulion de roșii și ardei, verdeață.

*Dacă nu aveți posibilitatea să păstrați zarzavatul pentru iarnă, îl puteți pregăti de toamna astfel:*

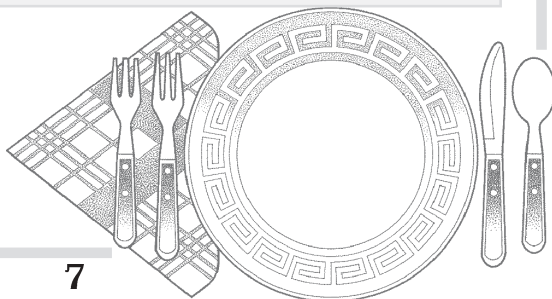
*Se rade morcov, țelină, pătrunjel, păstârnac, în cantități aproximativ egale, cu excepția morcovului care se pune în cantitate dublă față de celelalte.*

*Se adaugă ardei dat prin mașina de tocat.*

*Se amestecă toate acestea și la patru măsuri de zarzavat se adaugă o măsură de sare grunjoasă (mare). Se amestecă bine și se pune în borcane de sticlă de 3 sau 5 kg, presându-se bine.*

*Deasupra borcanului se pune un strat mai gros de sare.*

*Iarna, când este folosit, trebuie să se țină cont ca să nu se mai pună sare la mâncare.*



## ***A.5. CIORBĂ DE LINTE***

*300 g boabe de linte, 1 ceapă, 3-4 morcovi, 1 țelină, 1 ardei, 5-6 roșii, ulei, sare, o legătură de leuștean sau frunze de țelină.*

Boabele de linte se spală și se pun la înmuiat timp de 7-8 ore. Se pun apoi la fiert în apă, atât cât să le acopere, și când apa începe să clocotească se scot cu o lingură de spumă și se pun într-un alt vas cu 3 l apă fierbinte. Când linteia a început să se înmoaie se adaugă ceapa, morcovul, țelina și puțină sare. Când zarzavatul și linteia sunt fierte se adaugă ardeiul tocat mărunt și roșiile tocate. După câteva minute se potrivește de sare și se pune verdeța tocată mărunt.

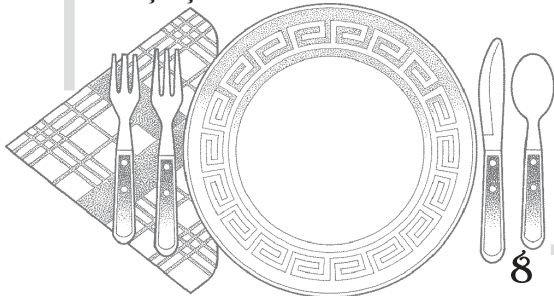
La fel se procedează și pentru ciorba de fasole boabe. Pentru aceasta sunt preferate boabele mici de fasole.

## ***A.6. SUPĂ DE MAZĂRE***

Boabele de mazăre conservate (congelate sunt mai gustoase decât cele din conserve cumpărate), se fierb în apă în care se mai adaugă morcov, țelină, pătrunjel rădăcină, ceapă.

Când este gata se adaugă ulei, sare și verdeță.

Se poate face și ciorbă acră, adăugând la sfârșit bulion de roșii și bulion de zarzăre sau alt bulion de acrit.





## **LINTEA**

“Lintea este un aliment complex, de rezistență pentru muncile care cer forță. Dată fiind concentrația principiilor sale nutritive, să nu consumăm linte decât cu moderație și s-o facem îmbietoare adăugându-i condimente sănătoase (pătrunjel, mărar, usturoi, cimbru, busuioc etc.)

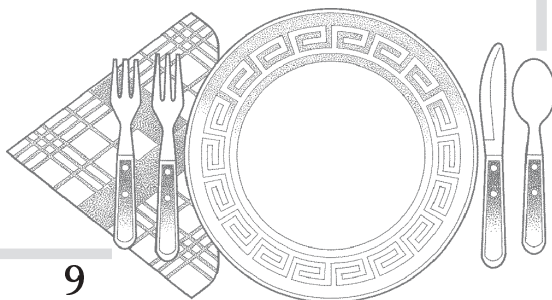
Lintea conține 162 mg de purine la 100 g. Cu această recomandare, hiperuricemicii (exces de acid uric în sânge) ar trebui să o evite. Totuși nu s-a făcut niciodată dovada că le este defavorabilă.”

*(Jean Valnet)*

## **MAZĂREA**

Conține fosfor, fier, potasiu, vitamina A, B, C, amidon, zaharuri, acid uric, cu toate acestea nu este interzisă, în cantități chibzuite, bolnavilor de gută.

Are proprietăți energetice, înlesnește evacuarea intestinală.



## ***B. MÂNCĂRURI SCĂZUTE***

### **Cartofi**

Cartofii sunt foarte folosiți în aproape orice bucătărie, chiar și în bucătăriile celor care nu sunt vegetarieni.

Se face totuși o greșeală considerabilă în folosirea lor, atunci când ei sunt pregătiți în ulei încins (prăjiți).

Persoanele care doresc să-și păstreze sau chiar să-și redobândească sănătatea, pot experimenta cu puțină voință, că gustul plăcut de “cartofi prăjiți” va fi uitat, dacă o perioadă aceștia nu se mai folosesc la masa lor.

Pregătiți-i simplu, fierți, copti, cu sosuri, ca pireu, și vă veți bucura de o sănătate bună, iar după un timp nu veți mai simți nici chiar nevoia de a-i mânca prăjiți.

### ***B.1. CARTOFI COPTI***

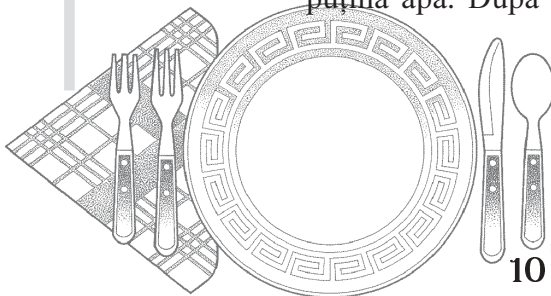
Cartofii copti se pot prepara în mai multe feluri.

- Îi putem pune în mod simplu pe grătarul aragazului, după ce i-am spălat bine;

- Îi putem tăia în jumătăți sau sferturi, cu coajă cu tot (după ce i-am spălat bine), presărați cu puțină sare și așezați într-o tavă. Când s-au copt îi stropim cu ulei și-i mai lăsăm în cuptor câteva minute;

- Putem să-i curățăm complet de coajă, îi tăiem ca pentru prăjit, îi așezăm într-o tavă puțin unsă, le adăugăm sare și puțină apă. După ce au devenit moi îi

stropim cu ulei și-i mai lăsăm în cuptor, cu focul stins, câteva minute.



## ***B.2. PIREU DE CARTOFI***

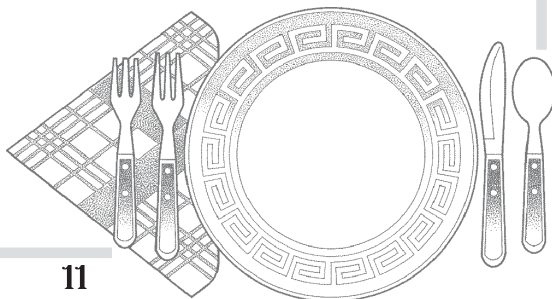
Pentru persoanele care sunt strict vegetariene, sau care într-o anumită perioadă de timp, nu consumă lapte, acesta poate fi pregătit și fără. Fierbeți bine cartofii în care ați adăugat sare și pasați-i calzi, adăugând ulei și câte puțină apă în care au fiert cartofii.

Acesta se poate garnisi cu un sos pregătit astfel:

Ceapa tocată mărunt se amestecă cu o lingură de ulei, doar să se înmoaie. Se pune apoi într-o cratiță de aluminiu, se adaugă puțină sare și se amestecă permanent. Dacă tinde să se prindă se picură puțină apă. După ce s-a înmuiat bine se adaugă puțin bulion de roșii sau de ardei și verdeață.

## ***B.3. CARTOFI LA CUPTOR***

Se taie ceapă solzi, se taie cartofii rondele foarte fine, se amestecă și se adaugă sare, apă și puțin ulei. Se pun la cuptor într-o tavă, acoperită. Când s-au fiert se adaugă suc de roșii, verdeață și (după gust) usturoi tocat mărunt. Se mai lasă câteva minute după care se stinge focul.



## ***B.4. TOCĂNIȚA DE CARTOFI***

Desigur oricine știe să pregătească o tocăniță de cartofi. Există însă câteva mici amănunte care o fac să devină mai gustoasă.

Se călește ceapa, punând-o într-o cratiță de aluminiu, cu puțină sare și picurându-se din când în când puțină apă. Separat se pune la fiert o oală cu apă și în acest timp se pregătesc cartofii. Aceștia se curăță și se taie în cuburi mici.

Când ceapa este fiartă se adaugă cartofii peste care se pune apă clocotită, care va depăși puțin nivelul cartofilor. Se lasă să fiarbă bine la foc potrivit.

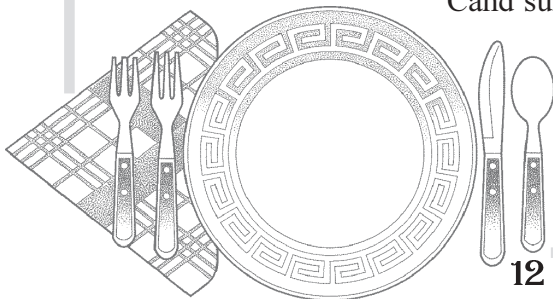
Când cartofii sunt fierți se adaugă suc de roșii, ulei și verdeță.

## ***B.5. CHIFTELUȚE DE CARTOFI***

Se curăță cartofii, se rad pe răzătoarea mică, se adaugă usturoi pisat mărunt (la 10-15 cartofi se pun 4-5 grăunți de usturoi de mărime potrivită). Se poate adăuga pâine înmuiată, 2-3 felii, pătrunjel verde, cimbru, sare, puțin ulei.

Chifteluțele se prăjesc în tigaia de teflon, care s-a încălzit bine înainte, fără să se adauge ulei, sau într-o tavă puțin unsă, se pun chifteluțe cu o lingură și se dau la cuptor la foc potrivit. Când se rumenesc pe o parte se întorc pe partea cealaltă.

Când sunt gata se stropesc cu ulei și se acopăr.



## ***B.6. PIFTIE***

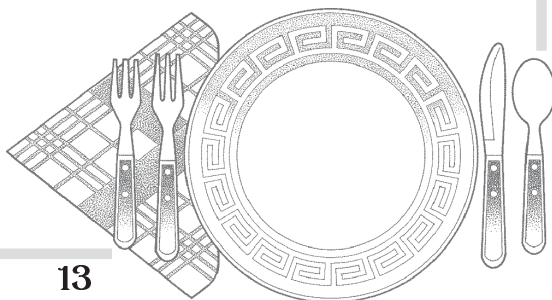
Radem cartofii pentru chifteluțe, punând în vasul în care îi radem puțină apă. După ce îi radem scurgem cu grijă apa și păstrăm amidonul. În continuare la prepararea chifteluțelor procedăm ca la rețeta precedentă.

Pregătim o supă concentrată, în care fierbem zarzavaturi ca: ceapă, morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină, ardei.

O potrivim de sare, îi punem ulei.

Amidonul pe care l-am păstrat de la cartofi îl subțiem cu puțină apă și îl adăugăm în supa aflată încă pe foc, amestecând ușor, până ce observăm că aceasta devine ca un sos, care curge (nu foarte gros). Luăm supa de pe foc, adăugăm usturoi pisat mărunt și amestecăm repede după care o turnăm peste chifteluțele pe care le-am așezat pe platouri sau în porții pe farfurioare.

Dacă nu aveți amidon suficient, puteți completa cu amidon de porumb cumpărat din comerț. Îl veți subția cu apă ca și pe cel obținut din cartofi.



## ***MAI MULTE DESPRE CHIFTELUȚE ȘI DROB***

La chiftelele de cartofi se poate modifica rețeta în funcție de ingredientele ce le avem la dispoziție, sau de gusturile fiecăruia.

Se poate adăuga și zarzavat fiert din supă, ras mărunt.

Se poate adăuga orez fiert, care se amestecă în compoziția pentru chiftele. Acestea vor ieși moi și gustoase.

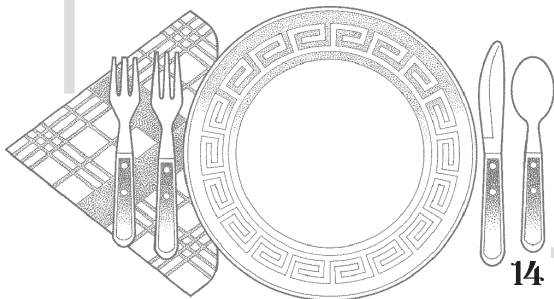
Se pot adăuga ciuperci fierte și tocate mărunt.

Drobul se prepară la fel ca și chiftelele dar se coace într-o tavă puțin unsă. Se taie după ce s-a copt. La drob este de preferat să se adauge orez, pentru că devine mult mai gustos.

### **IDEI:**

Dacă ați făcut sarmale și v-a rămas umplutură, sau v-a rămas de la masa precedentă pilaf de orez, radeți câțiva cartofi, adăugați câțiva grăunți de usturoi, cimbru sau altă verdeață și veți obține un drob gustos.

De asemeni dacă v-a rămas o tocăniță de ciuperci, zacuscă de ghebe sau ciuperci fierte, procedați la fel obținând un drob gustos.



## ***C. ALTE DROBURI:***

### ***C.1. DROB DE SOIA***

300 g soia (1 borcan mic) boabe, 4-5 cepe, 4-5 cartofi potriviți, verdeață, pâine înmuiată.

Soia se fierbe și se dă prin mașina de tocat. Cartofii se rad, ceapa se toacă mărunt. Se adaugă celelalte ingrediente.

Tava se unge și se tapetează cu pesmet. Se poate adăuga puțin amidon de porumb, care are proprietatea de a lega mai bine drobul.

Se coace la foc potrivit.

### ***C.2. DROB DIN ZARZAVAT***

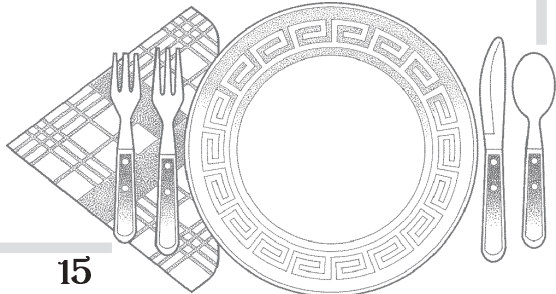
Zarzavatul fiert în supă, pe care de obicei îl dăm laoparte, este bine să fie consumat având în vedere nevoia organismului de fibră. Chiar dacă acest zarzavat și-a lăsat vitaminele în apa în care a fiert, fibra rămâne în pulpa zarzavatului.

Alegeți morcovul, cartoful și țelina și pasați-le mărunt.

Separat căliți 5-6 cepe mari, cu puțină apă și sare.

Amestecați cu zarzavatul fiert, adăugați ulei, sare, usturoi, cimbru, mărar, după gust, și puțin griș.

Coaceți într-o tavă de teflon unsă, la cuptor.



## **D. PREPARATE CU OREZ ȘI LEGUME**

Orezul este un aliment consistent și trebuie folosit în special pentru persoanele care necesită o astfel de hrană. Ca să poată fi consumat cu plăcere, este necesar ca să se pregătească gustos și apetisant.

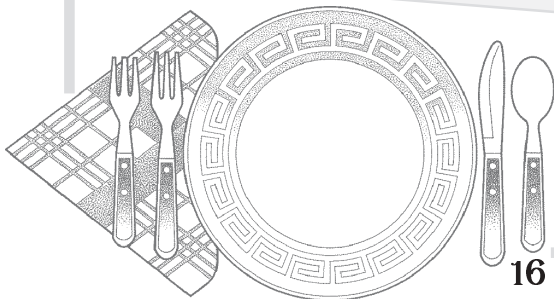
### **D.1. OREZ CU ZARZAVAT**

Se fierb morcovi tăiați cuburi foarte mici. Orezul se fierbe, adăugându-se o cană și jumătate de apă, pentru o cană de orez. (Se pune la fiert și se lasă să fiarbă fără să se amestece în el). După ce este fiert se spală cu apă rece, folosindu-se o strecurătoare, se adaugă morcovul fiert, boabe de mazăre, boabe de porumb, ardei tăiat cuburi mici, ulei și sare.

*Puneți la congelator de toamna boabe fierte de porumb. Este un aliment hrănitor și gustos.*

*Boabele de mazăre crude se pot păstra deasemeni în pungi de plastic, și iarna doar se fierb.*

*Ardeiul se taie bucăți mici și se pune crud în pungi.*





## ***D.2. PILAF DE OREZ CU PRAZ***

Se curăță prazul 7-8 fire pentru o cană de orez. Se secționează de câteva ori pe lungimea lui, apoi se pune pe tocător și se taie transversal în bucăți foarte mici.

Se pune la călit într-o cratiță de aluminiu, cu puțină sare și 2-3 morcovi rași. Dacă este nevoie se adaugă câte puțină apă, ca să nu se prindă.

Când prazul este fiert se adaugă orezul și se completează cu apă sau zeamă de supă, și ulei.

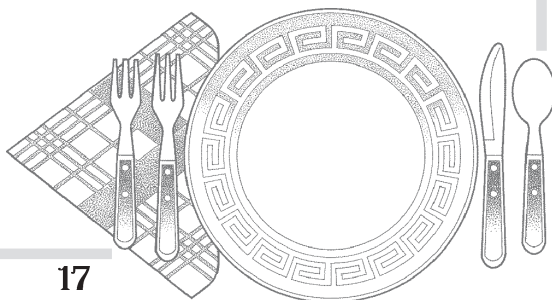
Se dă la cuptor și se lasă până ce orezul a devenit moale. La sfârșit i se poate adăuga verdeață, după gust.

## ***D.3. PILAF DE OREZ CU DOVLECEL***

Dacă aveți la congelator dovlecel crud, tăiat cubulețe, puteți pregăti un pilaf gustos.

Se călește ceapă, după ce a fost tăiată mărunt, adăugându-se câte puțină apă. În ceapă se pot pune și câțiva morcovi rași.

După ce se înmoaie puțin, se adaugă dovlecelul, apoi orezul și se completează cu apă sau zeamă de supă. Se dă la cuptor până ce boabele de orez sunt fierte.



#### ***D.4. PILAF DE OREZ CU URZICI***

*200 g orez, 1 kg urzică, 3-4 legături ceapă verde, 4 linguri ulei, 200 g suc de roșii, 1 linguriță sare, 1 legătură de leuștean.*

Se opăresc urzicile, apoi se scurg și se toacă împreună cu ceapa verde. Se înmoaie foarte puțin într-un vas de aluminiu sau într-o tigăie de teflon. Se adaugă 2 linguri de ulei, 100 ml suc de roșii și 1/2 linguriță de sare, apoi verdeța tocată mărunt.

Se alege și se spală orezul. Se pune la fiert cu 300 g apă. Se lasă să fiarbă fără a se amesteca deloc până când apa scade și orezul începe să fiarbă greu. Se ia de pe foc, se freacă cu 1 lingură de ulei, 50 g suc de roșii și 1/2 linguriță de sare.

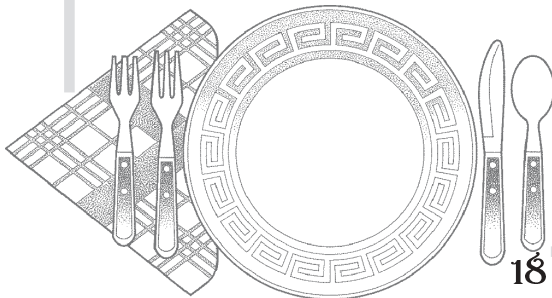
Se unge o cratiță și se pun alternativ straturi de orez și sufleu de urzici. Deasupra se toarnă 1 lingură de ulei amestecat cu 50 g suc de roșii. Se mai pot presăra câteva frunze de verdeță tocată. Se dă la cuptor la foc mic, timp de cca. 20 de minute.

#### ***D.5. PILAF DE OREZ CU SPANAC***

În mod asemănător se poate prepara un pilaf folosind în loc de urzici, spanac.

#### ***D.6. PILAF CU CIUPERCI***

Se poate face un pilaf gustos adăugându-se ciuperci tocate fin, care se fierb odată cu ceapa.



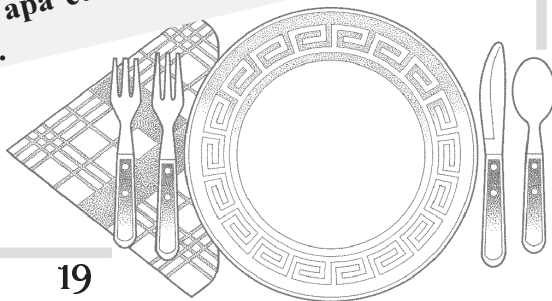
## ***D.7. GHIVECI DE LEGUME***

Căliți ceapa tăiată solzi, adăugați morcov tăiat rondele fine, apoi adăugați de la congelator păstăi de fasole, boabe de mazăre, dovlecel cubulețe (de la congelator), conopidă, cartofi tăiați cubulețe. Când acestea sunt fierte se adaugă sos de roșii, ulei și sare, după gust și se dă la cuptor pentru a da câteva clocote.

## ***D.8. MUSACA DE VINETE***

Se călește ceapă, se adaugă ardei, apoi sos de roșii. După ce se decongelează vinetele, acestea se așază într-o tavă unsă și peste ele se pune un strat de sos de roșii, apoi se pun din nou vinete, din nou sos. Dacă aveți și dovlecel, puteți folosi. Se stropește cu puțin ulei și se dă la cuptor 10-15 minute.

**Pentru a putea prepara și primăvara diferite mâncăruri este necesar ca în congelator să avem: vinete tăiate rondele și uscate în tigaia de teflon, dovlecel crud tăiat cuburi sau rondele uscat în tigaia de teflon, ardei tăiat bucăți fine, mazăre boabe crudă. Păstăile de fasole și conopida se opăresc în apă cu sare, înainte de a fi puse în congelator.**



## **E. PATEURI**

Se pot obține pateuri gustoase din griș fiert, morcov crud, sau fiert, țelină crudă, soia fiartă sau făină de soia, fasole albă fiartă, mazăre, conopidă fiartă, etc.

### ***E.1. PATEU (ICRE) DE GRIȘ***

*1/2 kg apă, 7-8 linguri cu vârf de griș, puțin mălai, 1 lămâie, sare, 100-150 ml ulei, 1 ceapă mică.*

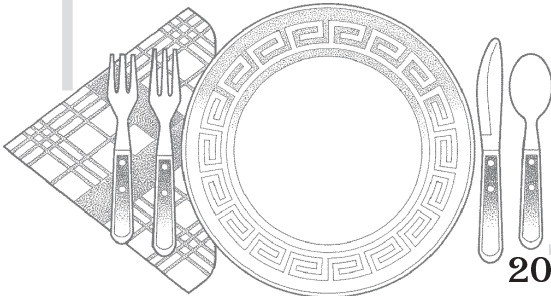
Se pune la fiert apa și când s-a încălzit puțin se pune grișul câte puțin sub formă de ploaie. Se adaugă mălaiul. Se amestecă mereu cu o lingură de lemn, ca să nu se facă cocoloașe.

Se mai lasă puțin, apoi se dă la o parte de pe foc, atunci când pateul începe să fiarbă în clocot sărind că păsatul. (Dacă este nevoie se mai poate adăuga 1-2 linguri griș). În timpul răcirii se amestecă cu o lingură de lemn pentru a nu se forma crustă deasupra.

După ce s-a răcit se adaugă ulei, sare și zeamă de lămâie. La sfârșit se adaugă ceapa tocată foarte fin și se potrivește după gust de sare și zeamă de lămâie.

Se poate prepara și cu maioneză de soia. (vezi rețeta)

*Mălaiul se pune pentru culoare.*



## ***E.2. PATEU DE SOIA***

Se fierbe soia boabe în care se pot adăuga câteva zarzavaturi: morcov, țelină, ceapă.

Când boabele s-au înmuiat se scurge apa și se lasă să se răcească.

Se dă prin mașina de tocat sau prin mixer.

Se adaugă ulei, sare, lămâie, usturoi, sau pentru cei care nu suportă usturoiul, se poate condimenta cu mărar, oregan sau cimbru.

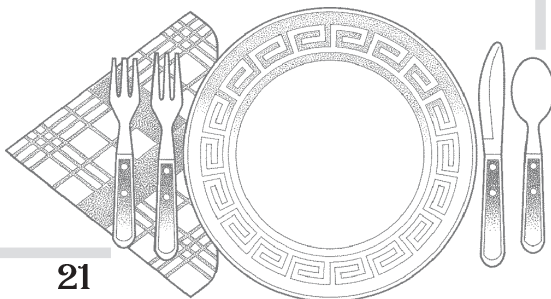
## ***E.3. PATEU DE SOIA II***

Din făină de soia se poate obține un pateu asemănător. Se fierbe făina, ca și grișul de la rețeta pateului de griș. Se adaugă ulei, sare, lămâie și condimente după gust.

## ***E.4. PATEU DIN FASOLE ALBĂ***

Se fierbe fasolea, se strecoară și se dă prin mașina de tocat sau prin mixer (sau în blender). După ce s-a răcit se curăță ceapă (2-3 bucăți) și se rade cu ajutorul unei răzătoare de plastic, amestecându-se mereu.

Se adaugă ulei, zeamă de lămâie și sare.



### ***E.5. PATEU DIN MORCOV CRUD***

Morcovul crud, se curăță, se spală și se rade pe răzătoarea măruntă. Iese mai fin dacă îl punem în blender cu zeamă de lămâie, puțin usturoi, sare și ulei.

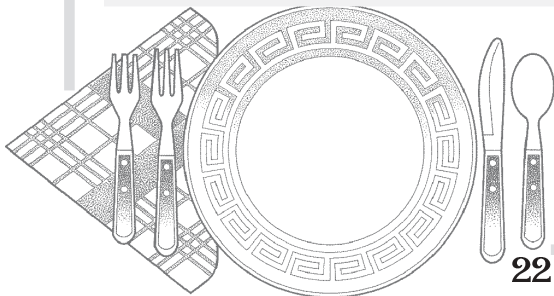
### ***E.6. PATEU DIN MORCOV FIERT***

În același mod se poate prepara un pateu din morcov fiert. Acesta se poate da prin mașina de tocat carne, sau în blender, la care se adaugă, ca și la pateul din morcov crud, ulei, lămâie, sare, diferite condimente și usturoi. Poate fi combinat cu cartof fiert.

### ***E.7. PATEU DIN ȚELINĂ CRUDĂ***

Țelina se curăță, se spală și se rade mărunt. Dacă o dați prin blender, pateul va fi mai fin. Amestecați cu ulei, lămâie și sare, usturoi. Puteți folosi maioneză de soia.

**Nu uitați:** Țelina conține vitaminele A, B, C, minerale și metaloizi: magneziu, mangan, fier, iod, cupru, sodiu, potasiu, calciu, fosfor etc. Este indicată în cure intensive pentru combaterea și ameliorarea reumatismului.



### ***E.8. PATEU DIN CONOPIDĂ***

Dacă aveți conopidă la congelator, dezghețați-o și fierbeți-o (dacă nu a fost fiartă suficient).

Lăsați să se răcească apoi adăugați ulei, sare, ceapă crudă tăiată mărunt.

Dacă preferați, puteți prepara pateul și cu maioneză de soia. De asemeni o variantă ar fi să-i adăugați și griș fiert (aproximativ o treime față de cantitatea de conopidă).

### ***E.9. PATEU DE MAZĂRE USCATĂ***

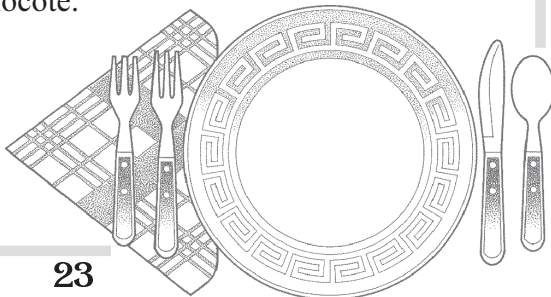
Se fierbe mazărea și se lasă să se răcească. Se dau boabele prin mașina de tocat sau prin blender. Se adaugă maioneză de soia, usturoi, sau ceapă tocată fin.

Dacă nu folosiți maioneză de soia, adăugați doar ulei, sare și lămâie.

**La pateurile de țelină, morcov, mazăre, conopidă se poate adăuga maioneză de soia.**

### ***E.10. PATEU DIN SPANAC***

Spanacul se fierbe în apă cu puțină sare. Se dă prin mixer sau se pasează foarte bine. Separat se călește o ceapă, peste care se pune spanacul. Se face un sos cu o lingură de făină, puțină apă și ulei, se pune peste celelalte ingrediente și se mai dau câteva clocote.



## **F. ȘNIȚELE**

Șnițele se pot folosi foarte bine alături de pilaf de orez, pireu de cartofi sau sosuri.

Acestea se pot obține fie din cartofi (cum am arătat la rețeta “chifteluțe de cartofi”), fie din gluten, soia, conopidă, vinete etc.

### ***F.1. GLUTEN***

2 căni de făină de gluten, o cană de griș, se amestecă cu puțină apă caldă, astfel încât să se obțină o compoziție de consistența brânzei de vaci. Se pune la scurs într-o strecurătoare.

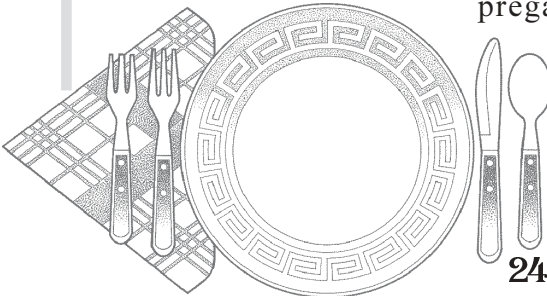
Separat se pregătește o supă foarte concentrată, cu mult zrazavat, usturoi, cimbru, busuioc, sau alte condimente preferate.

Când supa este fiartă, se taie bucăți de gluten, potrivite ca mărime, și se fierb în supă, până când se ridică deasupra.

Acestea se pot da prin pesmet și se coc la cuptor într-o tavă unsă, sau se pot servi într-un sos pregătit după gust.

### ***F.2. ȘNIȚELE DIN SOIA***

Se pot cumpăra din comerț șnițele de soia, care se pregătesc așa cum am prezentat în rețeta anterioară.





### ***F.3. ȘNIȚELE DE CONOPIDĂ***

Conopida decongelată (sau proaspătă, fiartă în apă cu sare), se scurge bine, și se dă prin pesmet, se așază într-o tavă unsă și se stropește cu puțin ulei. Se lasă la cuptor până se rumenește.

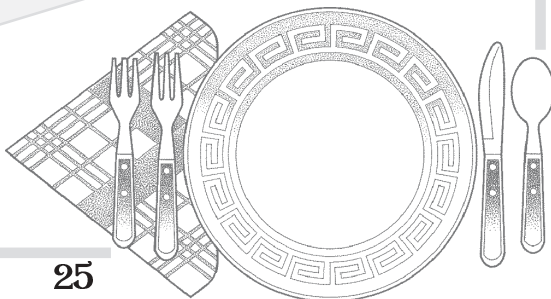
### ***F.4. ȘNIȚELE DE VINETE***

Vinetele tăiate felii sau rondelle, decongelate, se așază în cratița unsă și se stropesc cu puțin ulei, puțină apă, sos de roșii, și usturoi tăiat mărunt. Când este aproape gata se adaugă pătrunjel verde.

În mod asemănător se pot pregăti dovleceii.

*Vinetele uscate în tigaia de teflon și congelate se pot folosi și ca adaos la o ciorbă acră de zarzavat.*

*Puneți de toamna în congelator, rondelle sau feliuțe subțiri de vinete pe care după ce le-ați sărat și le-ați lăsat să se scurgă, rumeniți-le puțin în tigaia de teflon.  
Iarna și primăvara vă vor fi de mare folos în pregătirea mesei.*



### ***F.5. ȘNIȚELE DE ȚELINĂ***

Țelina se curăță, se taie feliuțe fine și se fierbe într-o supă concentrată (vezi rețeta de gluten).

Se scurge într-o strecurătoare, se dă prin pesmet și se așază într-o tavă unsă cu ulei. Se coace la foc potrivit.

### ***F.6. PIZZA FALSĂ***

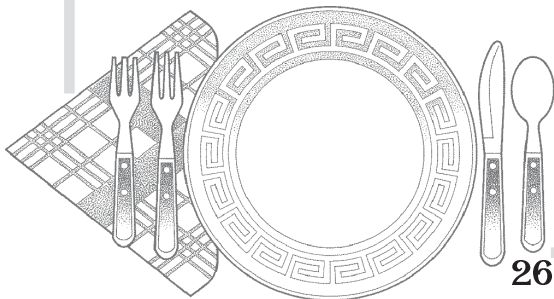
#### ***DIN FELII DE PÂINE***

Pâinea mai veche se taie felii și se așază într-o tavă unsă. Separat se prepară un sos din ceapă tăiată mărunt și călită într-o cratiță de aluminiu, adăugându-se câte puțină apă. Când ceapa este făcută se adaugă bulion, verdeață.

Acest sos se pune peste feliile de pâine stropite cu apă și puțin ulei. Peste sos se poate rade brânză sau tofu (pentru cei care nu folosesc brânza).

Se lasă la cuptor 10-15 minute, la foc potrivit.

Această rețetă poate fi modificată în funcție de ingredientele de care dispunem. Astfel putem adăuga ciuperci fierte, bucăți de vinete, sau cuburi de soia fierte.



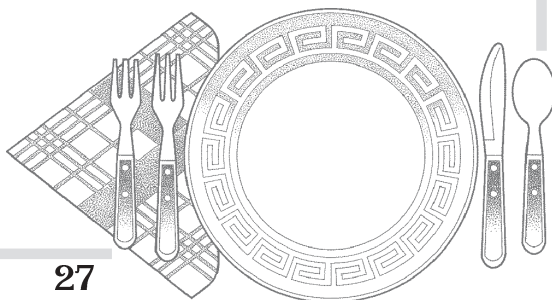
## ***F.7. PIZZA***

### **Aluatul pentru pizza**

1 cană de apă (de preferat minerală), caldută, trei sferturi de cană de ulei, 20 linguri de făină, puțină drojdie dizolvată în apă, sare. Se amestecă totul cu o lingură, ca și maioneza. Când coca devine consistentă, cu mâna unsă cu ulei se așază în tava de asemeni unsă. Se întinde cu grijă, pentru că este o cocă elastică și tinde să se adune la mijloc.

### **Umplutura**

Bulion de roșii și bulion de ardei, se amestecă, se adaugă verdeață, de preferat busuioc. Se întinde peste foaia de pizza. Deasupra se presară ciuperci tăiate mărunt, sau cuburi mici de soia (din comerț). Se dă la cuptor. Când este aproape gata se presară deasupra ceapă crudă, tăiată foarte fin. Se mai lasă câteva minute și se stinge focul.



## ***F.8. DROB CU FOAIE DE ALUAT***

Se pot obține droburi gustoase și cu foi de aluat, pregătit ca la rețeta precedentă.

Dacă alături de apă și ulei se folosește și lapte, foaia va deveni mai moale. (Pentru cei care nu consumă lapte, se poate folosi lapte de soia).

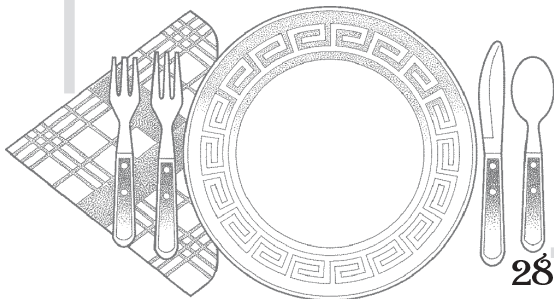
Se împarte compoziția în două părți egale. O parte se întinde foarte subțire și se așază în tava unsă.

Ca umplutură se poate folosi:

- aceeași compoziție ca la pizza;
- se poate face un sos cu ceapă tăiată solzi, bulion de roșii și ardei, verdeață, usturoi;
- ceapă tăiată mărunt, călită cu puțină apă peste care se adaugă spanac tăiat mărunt. Când acesta s-a înmuiat se pune puțină făină dizolvată în apă;
- ceapă tăiată mărunt, călită cu puțină apă, se adaugă cartofi tăiați felii foarte fine, usturoi, verdeață;
- ceapă tăiată fin, ciuperci mărunțite, usturoi și condimente.

Deasupra se întinde cealaltă foaie și se dă la cuptor până se rumenesc foile.

Se poate servi cu supă, în loc de pâine.



## G. SALATE

◆ În anotimpul de primăvară putem prepara salate gustoase și hrănitoare.

◆ În prepararea lor trebuie să ținem însă cont de câteva aspecte:

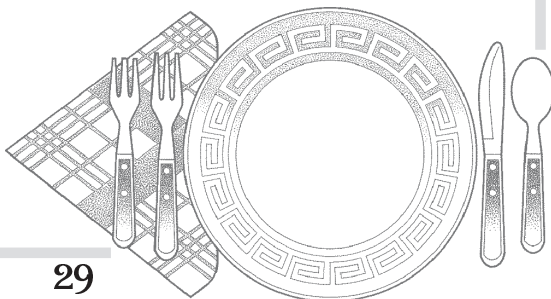
- nu folosiți oțetul pentru acrit: este foarte dăunător sănătății.

- nu folosiți sare de lămâie și nici Hellas, care este obținut tot din sare de lămâie. Aceste produse irită mucoasa stomacului.

◆ Salatele se obțin în mod simplu, din frunzele diferitelor verdețuri bine spălate și tocate atâta cât este necesar pentru a putea fi bine mestecate.

◆ Se acresc cu lămâie sau cu bulion acru obținut din zarzăre sau aguridă.

◆ Salatele crude au proprietatea de a mări pofta de mâncare, sunt hrănitoare pentru că conțin multe vitamine, care în comparație cu cele din alte alimente preparate termic, acestea rămân nemodificate, nu au multe calorii și deci sunt recomandate chiar și celor care doresc să-și mențină kilogramele pe care le au sau să mai dea jos din ele.



## ***SALATA VERDE (LĂPTUCI)***

Salata verde este laxativă, depurativă, calmantă, mineralizantă, vitalizantă, dezintoxicantă.

Tulpina de salată maturizată furnizează un suc special, lapto-lactucarium, care conține lactucină, un principiu activ, amar, datorită căruia salata are proprietăți sedative naturale.

Din acest motiv salata verde este indicată în cazuri de insomnii, palpitații ale inimii și ca sedativ.

### ***G.1. SALATA DE LĂPTUCI***

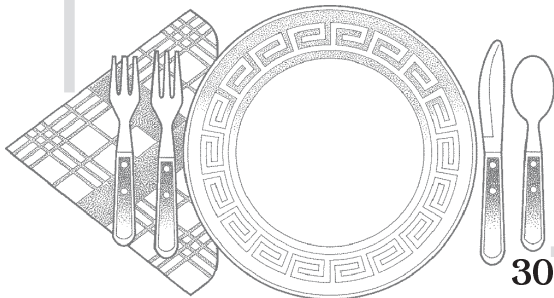
Se spală bine frunzele de lăptucă (salată verde) și se mărunțesc doar puțin, pentru că ea oricum este destul de fragilă.

Se adaugă ceapă verde, ridichi tăiate mărunt și mărar.

La sfârșit se pune puțină sare, zeamă de lămâie și ulei.

Se poate folosi în salate chiar și lăptuca ce s-a “înălțat” și are semințe. Ea posedă multe virtuți terapeutice, iar gustul ei este deasemeni plăcut.

*Deși lactariul pe care lăptuca îl conține are proprietăți asemănătoare opiului, acesta calmează eretismul nervos fără să provoace excitare la începutul acțiunii lui. Nu atrage constiparea, nici inapetența; nu are acțiune nocivă asupra aparatelor circulator și digestiv.*



## **PĂPĂDIA**

Păpădia este o plantă biliară, protectoare a ficatului, asigură “călirea filtrului renal și zvântarea buretelui hepatic” (J. Brei).

“Frunzele, tulpinile și rădăcinile”, spune Dr. Oertel Bauer, “dau primăvara o salată excelentă, cu un gust amar, ce exercită asupra întregului organism o acțiune profund depurativă, îmbunătățind și regenerând sângele. Faceți o cură de 3-4 săptămâni... Această salată este în special indicată în anemii și este recomandată persoanelor cu “sânge sărac”.

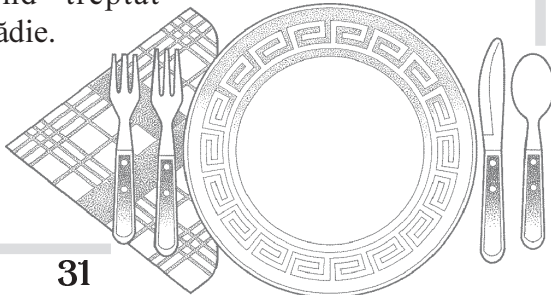
Sucul lăptos ce se stoarce din frunze și rădăcini este folosit în curele depurative, fiind indicat în anemii și foarte recomandat pentru persoanele care suferă de ficat și vezică.

Se va face o cură de 3-4 săptămâni, cu 2-3 lingurițe pe zi.”

### ***G.2. SALATA DE PĂPĂDIE***

Frunzele de păpădie se spală, se toacă mărunt și se amestecă cu ceapă tăiată fin, ulei, zeamă de lămâie, sare. Se poate prepara și cu suc de roșii.

Pentru cei care nu sunt încă obișnuiți cu gustul ei amărui, o pot combina în salata verde, adăugând câte puțină la început, iar apoi mărin­d treptat cantitatea de păpădie.



## ***SPANACUL***

Spanacul este bogat în fier, ceea ce îl face un fortificant optim contra anemiei și rahitismului.

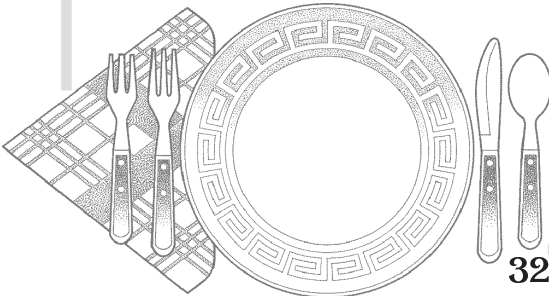
“În spanacul crud Natura a aprovizionat omul cu cele mai fine materii organice pentru purificare și regenerare a tubului digestiv”. (Dr. N.W. Walker)

### ***G.3. SALATA DE SPANAC***

Frunzele de spanac se spală, se taie mărunț, și se amestecă cu frunze de salată verde, ridichi, ceapă verde, ulei, sare, zeamă de lămâie.

Se pot face și alte combinații:

- spanac cu morcov ras
- spanac cu ceapă tăiată rondele
- spanac cu pădăie





## **MORCOVUL**

Este una dintre legumele cele mai prețioase pentru om (J. Valnet).

Bogat în vitamina A, B, C, provitamina A (caroten), zaharuri, săruri minerale: fier, fosfor, calciu, sodiu, potasiu, magneziu, arsenic, etc., are proprietăți tonice, remineralizante, antianemice, întărește imunitatea, este depurativ, diuretic, vermifug, cicatrizant al rănilor.

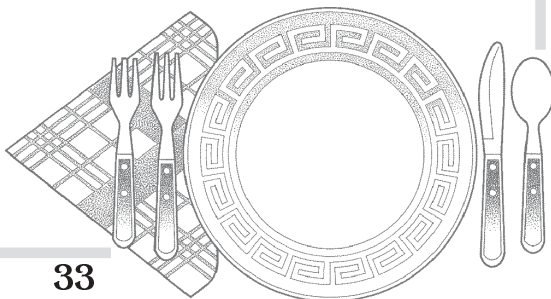
Este indicat în astenii, tulburări de creștere, demineralizare, rahitism, anemii, diarei infantile și ale adultului, colibaciloză, constipație, insuficiența lactației, prevenirea bolilor infecțioase și degenerative.

### ***G.4. SALATA DE MORCOV***

Morcovul curățat, spălat și ras pe răzătoarea mică se amestecă cu puțină sare, zeamă de lămâie și ulei, obținându-se o salată foarte gustoasă.

Se poate combina și în alte moduri:

- morcov și țelină
- morcov și praz
- morcov și urzici



## ***H. PREPARATE CU CIUPERCI***

Pentru a avea ciuperci și iarna, acestea se pot prepara astfel:

1. Se aleg ciupercile, se spală și se pun la fiert. După ce dau câteva clocote se pun la scurs într-o strecurătoare până se răcesc. Se așază în borcane mari punând un strat subțire de ciuperci și un strat de sare. Ultimul strat va fi de sare.

2. Ciupercile fierte doar puțin se pun în pungi de plastic și se așază în congelator.

3. Ghebele se pun crude cu sare. Se scutură de resturi de frunze, se așază în borcan în staturi, alternând cu sarea, ultimul strat fiind de sare.

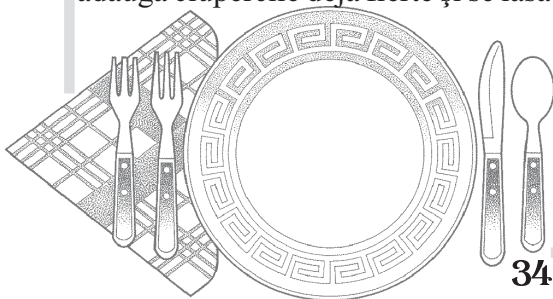
Ciupercile conservate cu sare la folosire se fierb în 2-3 ape, schimbându-se apa de fiecare dată. Astfel se vor desăra perfect.

Ciupercile pot fi folosite în pilafuri, sosuri, supe sau droburi.

### ***H.1. TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI***

O tocăniță gustoasă se poate pregăti călind multă ceapă, câțiva morcovi, puțin ardei, câțiva grăunți de usturoi. Se adaugă ciupercile deja fierte și se lasă să dea câteva clocote.

Se pune bulion, ulei și verdeață.



## ***H.2. CIUPERCI CU MAIONEZĂ***

Ciupercile fierte se dau prin mașina de tocat, apoi se pun în tigaia de teflon (dacă este nevoie, presărate cu puțină sare), până scad bine. Se lasă să se răcească și se amestecă cu maioneză de soia și zeamă de lămâie.

Dacă ciupercile sunt proaspete și au pălărioarele mici, se pot folosi pălăriile întregi, fără a fi date prin mașina de tocat.

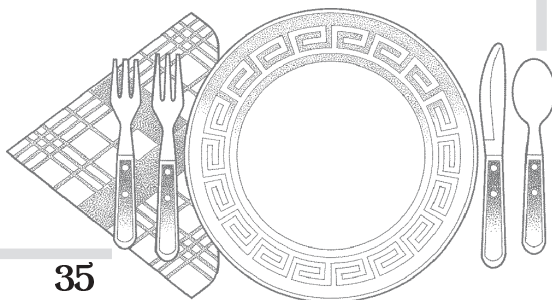
## ***H.3. PATEU DE CIUPERCI***

Un pateu delicios se poate obține astfel:

Se amestecă:

- ciuperci fierte, date prin mașina de tocat;
- boabe de soia fierte, date prin mașina de tocat;
- bucăți de măsline (curățite de pe coajă), date de asemeni prin mașina de tocat.

Se potrivește după gust cu ulei, sare, lămâie și usturoi.



## ***I. CUM PREPARĂM MAIONEZA DE SOIA***

### ***I.1. LAPTE DE SOIA***

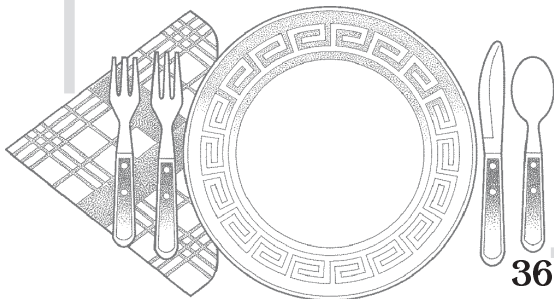
Pentru a prepara maioneză de soia, avem nevoie mai întâi de lapte. Acesta se prepară astfel:

Boabele de soia se pun la înmuiat de seara până dimineața. A doua zi se scurg, se spală și se fierb lăsându-le să clocotească doar 2 minute. Se scurg și se pun în blender cu apă (pentru o cană mare de 250 g boabe se pune 600 ml apă. Se strecoară prin tifon. ‘Laptele’ care rămâne se fierbe 20 de minute.

Se dă la rece, se poate pune chiar la frigider.

### ***I.2. MAIONEZA DE SOIA***

Pentru a obține maioneză de soia se pune în blender o ceașcă mare de lapte și o jumătate de litru de ulei. Din această cantitate veți obține maioneză cât o cutie de margarină.



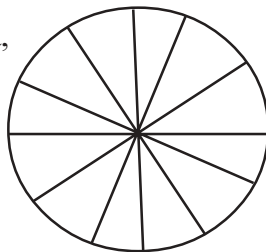
## ***J. DESERTURI SIMPLE***

### ***J.1. CORNULETE***

O cană de ulei, o cană de borș de tărață, puțină drojdie dizolvată în apă caldă, făină cât este nevoie ca să devină un aluat suficient de tare. Se frământă aluatul și se lasă să crească 1/2 de oră. Se întinde o foaie rotundă și se taie astfel:

Pe fiecare bucată, în partea mai lată, se pune gem sau dulceață cu sau fără nucă și se rulează începând tot de la partea lată.

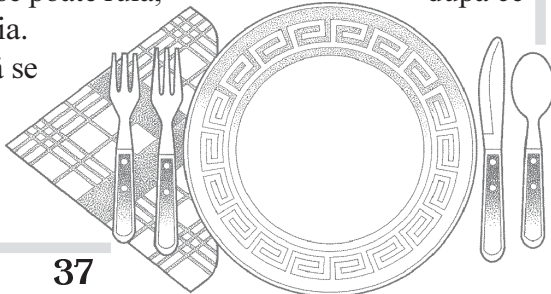
Cornulețele se coc la foc potrivit.



*(În loc de borș se poate folosi apă minerală sau sifon)*

### ***J.2. PLĂCINTĂ SIMPLĂ***

O cană de lapte de soia, o cană de ulei, o cană de apă caldă, puțină drojdie dizolvată în apă caldă, sare. Se frământă și se lasă să se odihnească 15-20 de minute. Se pot întinde foi, una punându-se în tavă și una deasupra compoziției, sau se poate rula, după ce s-a pus compoziția. Pentru umplutură se pot folosi mere, dovleac, gem, etc.



### ***J.3. RULADĂ***

Biscuiți simpli din comerț se înmoaie în apă minerală, se scurg și se dau prin mașina de tocat.

Se întinde o foaie din aluatul astfel obținut, care se așază pe o foaie de celofan. Se umple cu o cremă obținută după cum scrie mai jos și se rulează, strângând bine celofanul.

Se dă la rece 24 de ore.

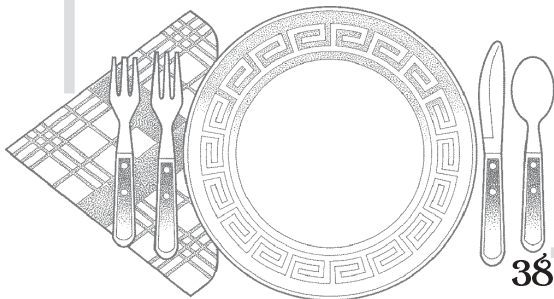
#### **Crema**

1/2 l lapte de soia, se pune la fiert. Se adaugă făină dizolvată în apă (sau griș) și după ce făina s-a fiert se pune miere, după gust, și coajă de lămâie.

### ***J.4. BOMBOANE***

*1/2 kg de biscuiți populari, o cană de stafide, 3 banane, 5 mere, 1/2 cană de miez de nucă, 5-6 linguri de gem de prune sau piersici, 1 lămâie.*

Se dau toate ingredientele (inclusiv lămâia, cu coajă cu tot) prin mașina de tocat. Pasta obținută se modelează în biluțe potrivite ca mărime care se presară cu nucă de cocos.



## **CUPRINS**

Prefața .....	2
<b>A. Supe și ciorbe</b> .....	3
A.1. Ciorbă de primăvară .....	4
A.2. Supă de urzici .....	5
A.3. Ciorbă sau supă de spanac .....	5
A.4. Ciorbă de zarzavat .....	7
A.5. Ciorbă de linte .....	8
A.6. Supă de mazăre .....	8
<b>B. Mâncăruri scăzute</b> .....	10
B.1. Cartofi copti .....	10
B.2. Pireu de cartofi .....	11
B.3. Cartofi la cuptor .....	11
B.4. Tocăniță de cartofi .....	12
B.5. Chifteluțe de cartofi .....	12
B.6. Piftie .....	13
<b>C. Alte droburi</b> .....	15
C.1. Drob de soia .....	15
C.2. Drob de zarzavat .....	15
<b>D. Preparate cu orez și legume</b> .....	16
D.1. Orez cu zarzavat .....	16
D.2. Pilaf de orez cu praz .....	17
D.3. Pilaf de orez cu dovlecel .....	17
D.4. Pilaf de orez cu urzici .....	18
D.5. Pilaf de orez cu spanac .....	18
D.6. Pilaf de orez cu ciuperci .....	18
D.7. Ghiveci de legume .....	19
D.8. Musaca de vinete .....	19
<b>E. Pateuri</b> .....	20
E.1. Pateu (icre) de griș .....	20
E.2. Pateu de soia .....	21
E.3. Pateu de soia II .....	21
E.4. Pateu de fasole albă .....	21

E.5. Pateu de morcov crud .....	22
E.6. Pateu din morcov fiert .....	22
E.7. Pateu din țelină crudă .....	22
E.8. Pateu din conopidă .....	23
E.9. Pateu de mazăre uscată .....	23
E.10. Pateu din spanac .....	23
<b>F. Șnițele .....</b>	<b>24</b>
F.1. Gluten.....	24
F.2. Șnițele din soia .....	24
F.3. Șnițele de conopidă .....	25
F.4. Șnițel de vinete .....	25
F.5. Șnițele de țelină .....	26
F.6. Pizza falsă din felii de pâine .....	26
F.7. Pizza .....	27
F.8. Drob cu foaie de aluat .....	28
<b>G. Salate .....</b>	<b>29</b>
G.1. Salata de lăptuci .....	30
G.2. Salata de păpădie .....	31
G.3. Salata de spanac .....	32
G.4. Salata de morcov .....	33
<b>H. Preparate cu ciuperci .....</b>	<b>34</b>
H.1. Tocăniță de ciuperci .....	34
H.2. Ciuperci cu maioneză .....	35
H.3. Pateu de ciuperci .....	35
<b>I. Cum preparăm maioneza de soia .....</b>	<b>36</b>
I.1. Lapte de soia .....	36
I.2. Maioneza de soia .....	36
<b>J. Deserturi simple .....</b>	<b>37</b>
J.1. Cornulețe .....	37
J.2. Plăcintă simplă .....	37
J.3. Ruladă .....	38
J.4. Bomboane .....	38