



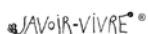
SAVOIR-VIVRE®

DOMINIQUE
LOREAU

Artă SIMPLITĂȚII
în bucatărie

traducere din limba franceză de
INES HRISTEA





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau
L'ART DE LA SIMPLICITÉ EN CUISINE
© Éditions Robert Laffont, Paris, 2022

© Baroque Books & Arts®, 2023

Imaginea copertei: Ana Wagner
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Redactor: Aida Teodorescu
Lector: Nicoleta Valentina Arsenie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Arta simplității în bucătărie / Dominique Loreau;
trad. din lb. franceză de Ines Hristea. - Baroque Books & Arts, 2023
ISBN 978-630-6522-12-5
I. Hristea, Ines (trad.)

64

Tipărit la ARTPRINT S.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse
fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Amenajează-ți un spațiu care să-ți facă poftă să gătești!

Alege-ți ustensilele potrivite pentru nevoile tale!

Acordă-ți timp ca să-ți faci aprovizionarea!

Dobândește câteva noțiuni de bază!

Și...

Lasă-te în voia plăcerii!

INTRODUCERE

GĂTIM DIN CE ÎN CE MAI PUȚIN, MAI ALES CÂND LOCUIM SINGURI

Una dintre prietenele mele, care acum e măritată cu un bonz, spunea că nu există nimic mai greu decât să gătești în fiecare zi pentru tine însuși. Cât de adevărat! Câți dintre cei care locuiesc singuri își acordă timpul necesar ca să gătească o masă adevărată și să se mai și bucure de ea? Haruki Murakami, celebrul scriitor japonez, repeta adesea că mâncarea arată ce suntem. Romanul lui 1Q84 ne-o înfățișează pe o septuagenară bogată, Shizue Ogata, așa-numita „The Dowager” (Văduva), care, după cum ne-o descrie autorul, ca să-și susțină convingerile legate de importanța unei alimentații sănătoase, nu se hrănește decât cu ingrediente simple, naturale și „foarte franțuzești”. Ca să ne facem o idee, mesele ei de zi cu zi pot să fie alcătuite dintr-o porție de sparanghel alb fiert, o salată *niçoise* și o omletă cu carne de rac. Și apoi, firește, Văduva mănâncă întotdeauna cu delicatețe: porțiile îi sunt mici, iar ceaiul și-l bea „ca o zână din adâncul pădurii care soarbe roua dimineții”. Citind despre meniurile și despre bunele ei maniere, ghicim că această doamnă nu e doar

educată și rafinată, dar și „luminată”. Prin opoziție, în roman mai apare un personaj: Ushigawa (nume de familie japonez, care se traduce prin „râul vacilor”), un sărman, care mănâncă, desigur, ca un sărman. Ushigawa n-are o viață cu adevărat. Spre deosebire de Văduva, care se îngrijește și consumă legume proaspete, Ushigawa se hrănește cu piersici în sirop din conservă și cu gogoși cu gem și, zile de-a rândul, nu are parte de nici măcar o singură masă caldă. Văduva își tratează trupul ca pe un templu, el, ca pe o pubelă. Bătrâna e împăcată cu ea însăși, Ushigawa nu. Sparanghelul fiert și omleta cu carne de rac nu pot să fie consumate decât dacă sunt gătite, în schimb conserva cu piersici în sirop nu obligă la nicio pregătire. Din păcate, din ce în ce mai multe persoane se hrănesc asemenea lui Ushigawa.

DE CE MAJORITATEA OAMENILOR CARE LOCUIESC SINGURI GĂTESC PUȚIN SAU DELOC?

Industrializarea, stilurile noi de viață... De ce, obiectăm noi, să mai gătim când, cu un singur click, avem acces la atâtea produse congelate, gătite în prealabil și cu livrare la domiciliu? Tehnicile de conservare ale produselor congelate, biotehnologia produselor proaspete, procedurile UHT și gătitul *sous-vide*, ambalarea alimentelor, ca și sistemele de distribuție ne oferă practic posibilitatea să ne hrănim fără să mai fim nevoiți să gătim. Ca atare, mai ales când locuiești singur – fie pentru că așa ai ales tu, fie pentru că ești obligat de distanța la care ți-ai găsit serviciu, fie pentru că ești despărțit, divorțat, în vârstă sau pentru că ți-ai pierdut partenerul/partenera de viață –, de ce ți-ai mai bate capul să gătești doar pentru tine însuși? Dacă

pentru unii gătitul e o pasiune ori un obicei, mulți alții îl privesc ca pe o corvoadă și o pierdere de timp: să se hotărască asupra meniurilor, să meargă la cumpărături, să se ocupe de pregătirea și de conservarea alimentelor, să spele vasele, să le șteargă, să le pună la loc în dulapuri... Și apoi, cei mai mulți nici nu știu să gătească. O parte din ce în ce mai importantă din populația care trăiește singură (preponderent bărbați și tineri) n-are nici cea mai vagă idee cum să-și gătească o mâncare. De exemplu, tinerii pleacă din casa familiei, iar unicul lor savoir-faire consistă din a pregăti paste ori supe instant. Mai ales dacă părinții lor (generația precedentă a fost prima care s-a hrănit cu preparate și sosuri industriale) nu gătesc nici ei sau gătesc din ce în ce mai puțin. În plus – e un fapt demonstrat –, celor mai mulți le lipsește și motivația.

CARE SUNT REPERCUSIUNILE MODEI ALIMENTARE INDUSTRIALE?

„Restaurantele, hanurile cu jambon ce miroase a salpetru și a cafea slabă: când eu aș putea să mănânc acasă, cu aceiași bani, cel mai bun jambon afumat de Wiltshire! Importăm din ce în ce mai multe alimente: ce decadentă, dacă nu cumva e vorba de o necinste calculată!”

GEORGE GISSING, *Documentele personale ale lui Henry Ryecroft*

Sănătatea fizică și mintală, bugetul, buna dispoziție, silueta, starea de bine, calitatea vieții, respectul față de planetă – toate sunt afectate de faptul că noi, oamenii, consumăm din ce în ce mai multe alimente industriale. Iar asta nu e tot: s-a constatat că, atunci când te hrănești în acest

fel, pe repede înainte, ajungi să te confrunți cu probleme relaționale (generate, între altele, de un temperament agresiv...), cu nervozitate și cu o stare de dezechilibru psihic. Însă câte dintre aceste persoane fac legătura între felul în care se hrănesc și problemele cu care se confruntă, câte mai fac legătura cu capacitatea lor din ce în ce mai scăzută de a raționa sănătos și inteligent și de a-și gestiona multiple probleme de viață? Modul în care ne alimentăm, întrucât face parte din existența noastră, trebuie să fie considerat, în acest sens, o adevărată filozofie. Nu poți să gândești înțelept dacă viața nu e însoțită de concret, spunea filozoful chinez Lin Yutang. Or, ce poate să fie mai concret decât să-ți îngrijești sănătatea fizică și mintală gătindu-ți singur mâncarea, din ingrediente sănătoase și naturale?

GĂTITUL LINIȘTEȘTE

„Alternează acțiunea și reflecția: fă ordine, fă curat, gătește! Creierul e condiționat să facă față sarcinilor fizice importante: ele sunt necesare pentru echilibrul mental. În acest fel se eliberează endorfine, hormonii cunoscuți pentru că liniștesc și induc o stare de bine.”

VERONIQUE AÏACHE, *Elogiul singurătății*

Gătitul e una dintre cele mai bune terapii din câte există. Activitatea aceasta manuală oferă satisfacții profunde: plăcerea simțurilor, bucuria a ceva dus la bun sfârșit... Lucrul la calculator nu vine nici cu aceleași avantaje, nici cu aceeași gratificație tactilă. În plus, gătitul permite ancorarea în clipa prezentă: uiți de trecut și de viitor. Atât de multe persoane trăiesc doar ca să plece în vacanțe departe de casă, proiectându-se constant în ceea ce nu s-a întâmplat

încă! Mănâncă repede, pe un colț de masă, pur și simplu expediind alimentele – poate cu excepția meselor luate în weekendurile petrecute cu prietenii. Dar viața nu asta înseamnă: viața poate să se oprească mâine, ba poate chiar și azi. Oamenii care gătesc în mod regulat spun că au nevoie de aceste momente, de pregătire a mâncărurilor, ca să-și structureze cotidianul, ca să se echilibreze. Gătitul îi mai ajută și să se simtă, într-un fel anume, actorii propriilor vieți: îi ajută să dețină controlul asupra propriilor vieți.

GĂTITUL, O METODĂ DE A TE APĂRA DE LUMEA EXTERIOARĂ

„Să-l vorbesc de rău pe un altul?

Îmi purific spiritul

Curățând mazărea.”

OZAKI HŌSAI, poet japonez de la finalul perioadei

Meiji și începutul perioadei Taishō

În *Cronica păsării-arc*, un alt roman al lui Murakami, personajul principal, Tengo, care și-a pierdut serviciul, își petrece majoritatea timpului gătind și căutându-și pisica răătăcită. La începutul romanului, telefonul sună tocmai când Tengo își pregătește spaghete și un sendviș cu roșii și șuncă. Încearcă să reziste, să nu răspundă la apel până nu-și termină de pregătit mâncarea. Lasă telefonul să sune de trei ori și-și taie sendvișul pe jumătate, apoi îl pune pe o farfurie, șterge cuțitul și-l așază la loc în sertar, după care varsă o ceașcă de ceai reîncălzit. Telefonul sună în continuare. Tengo e conștient de fiecare dintre gesturile lui. Lăsând telefonul să sune, încearcă să blocheze lumea exterioară, s-o împiedice să i se insinueze în program.

SĂ GĂTEȘTI NU ÎNSEAMNĂ SĂ PIERZI TIMP

„Mâncare de toamnă
Prin ușa deschisă
Intră razele amurgului.”

MIURA CHORA, poet japonez de haiku

Așadar, Tengo gătește în mod regulat. Asta e ocazia perfectă ca să se gândească la problemele și la scrisul lui, să dobândească perspectivă asupra evenimentelor zilei, astfel încât să le găsească sensul. Asta e ocazia perfectă ca să reflecteze și să se destindă. Simte că poate să facă toate astea mult mai eficient stând în picioare, în bucătărie, și lucrând cu mâinile, decât zăcând, fără să facă nimic. Concentrându-se pe prepararea mâncării poate, într-un anume sens, să intre în meditație. Cu alte cuvinte, Tengo își acordă timp ca să trăiască. După o zi stresantă, pregătindu-și cina, se simte inundat de valuri de calm.

CE ÎNSEAMNĂ „A GĂTI“?

„Trăim în mijlocul vastei disoluții a vechilor obiceiuri.”

WALTER LIPPMANN, *O prefață la morală*

„A găti”, în sensul general al termenului, nu înseamnă neapărat să faci o bucătărie gastronomică, să lași la marinat gușa de vită vreme de două zile și apoi s-o mijotezi¹ încă trei ore. „A găti” poate să însemne pur și simplu să

¹ În jargonul gastronomic, este un procedeu de preparare a alimentelor prin fierberea lor foarte lentă în lichid fierbinte, la temperatură mai mică (85-90 °C) și timpi de obicei lungi sau foarte lungi (n. tr.).

știi cum să pregătești o mâncare modestă și ieftină, care e gata în zece minute. În primul rând, „a găti” înseamnă posibilitatea de a mânca lucruri pregătite de tine însuși. Dar atenție: gătitul nu se rezumă doar la a arunca două-trei ingrediente într-o tigaie. Gătitul înseamnă tot! Un tot care presupune nu doar să pregătești niște feluri de mâncare, ci și să-ți amenajezi bucătăria (ori doar colțul tău de bucătărie), astfel încât să elimini stresul, să-ți acorzi timpul necesar ca să-ți selectezi ustensilele adaptate nevoilor tale, apoi să mergi să faci cumpărăturile, să știi cum să depozitezi ingredientele ca să nu se strice, să cunoști trucuri cu ajutorul cărora să refolosești resturile de mâncare și, în sfârșit, acest tot mai presupune și să ai grijă să-ți păstrezi bucătăria mereu curată, ca să ai poftă să intri din nou în ea și să gătești. Odinioară, toată această știință se transmitea de la mamă la fiică. Azi, mulți oameni (în special bărbații) nu au idee nici de unde să pornească pe acest drum, nici cum să facă primul pas.

GĂTITUL NU TREBUIE SĂ FIE NICI O CORVOADĂ, NICI O SARCINĂ CRONOFAGĂ

Să gătești pentru tine însuși, în fiecare zi (sau cu o oarecare regularitate), ar trebui să facă parte din programul cotidian al fiecăruia, așa cum e dormitul, spălatul sau serviciul. Totuși, pentru asta e nevoie de câteva condiții de bază. Trebuie:

- să-ți creezi (ori să-ți recreezi) un spațiu agreabil și ergonomic, care să-ți facă poftă să gătești;
- să-ți procuri ustensile „bune” (ustensile de calitate, adaptate nevoilor tale, înălțimii, vârstei și culturii tale);

- să-ți faci un program care să nu-ți consume prea mult timp, astfel încât să-ți rezolvi cumpărăturile și depozitarea alimentelor;
- în loc să urmărești rețetele, cu dificultate, pe smartphone, trebuie să înveți câteva tehnici de bază, astfel încât să poți să pregătești o mâncare fără să mai faci apel la vreun aparat electronic sau chiar la notițe pe hârtie;
- să-ți găsești propria metodă, astfel încât să-ți pregătești mâncărurile cu grijă și eficiență;
- să știi cum să-ți păstrezi bucătăria curată, fără efort.

CUPRINS

Introducere. Gătim din ce în ce mai puțin, mai ales când locuim singuri.....	7
---	---

I. SPAȚIUL BUCĂTĂRIEI, USTENSILE ȘI VESELĂ

Importanța unei bucătării practice și ergonomice.....	17
Un set de bucătărie „bun”.....	22
Ustensile de calitate, care îți fac poftă să gătești gustos și sănătos	41
Dimensiunile și volumul ustensilelor	58
Puține piese de veselă, dar care să te reprezinte	64
Arsenalul de bucătărie nu poate să fie decât unul personal.....	74

II. CUMPĂRĂTURILE ȘI DEPOZITAREA ALIMENTELOR

Arta de a-ți face cumpărăturile	85
Arta de a-ți stoca alimentele	95
Costul mâncării preparate în casă și cel al mâncării industriale	109

III. MAI IMPORTANTE DECÂT REȚETELE ȘI PLANIFICAREA SUNT TEHNICILE ȘI IMPROVIZAȚIA

Gătește fără rețete!	117
Cum să gătești cu doar două sau trei ingrediente.....	126
În loc să planifici, inventează!	130
Câteva tehnici de bază.....	137
Supe și salate.....	148
O tigaie, o masă completă.....	153
Dacă vrei totuși să ai și câteva rețete.....	155

IV. PLĂCEREA DE A GĂTI CU METODĂ ȘI ÎN CURĂȚENIE

Gătește cu metodă!.....	163
O bucătărie mereu curată.....	166
Deșeurile menajere.....	173
Concluzie. Gătitul e o bucurie accesibilă tuturor	178

WITH LOVE,
BAROQUE



 SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.