

Cum sa gatim mancarea chinezeasca perfecta

written by Andreea



De multe ori mi s-a intamplat sa caut pe net diferite lucruri si sa dau peste retete chinezesti. Aproape fiecare blog culinar contine cel putin cate o reteta chinezeasca. Asta pentru ca mancarea chinezeasca place oricui si pentru faptul ca se face foarte repede. Insa, oricat de mult ne-am dori ca mancarea noastra chinezeasca sa fie la fel ca aspect si gust ca cea servita la restaurant, nu ne va reusi decat daca urmam niste reguli de baza. Dupa ce am citit pe net unele retete si am vazut modul de preparare al acelor mancaruri chinezesti, am ajuns la concluzia ca multa lume are impresia ca mancarea chinezeasca se face "cu ce ai prin frigider si prin camera". Eu nu pretind a fi maestru in mancaruri chinezesti si nici nu aspir sa devin asa ceva, insa unele mancaruri pe care le-am vazut pe net nu ai nici in clin nici in maneca cu ceea ce ar trebui sa fie la origine.

Prin urmare, rog pe toti cei care citesc aceste randuri si vor gandi "ca dau lectii ", sa nu se supere pe mine. Sunt sigura ca multi stiu cum se prepara mancarea chinezeasca si ce condimente trebuiesc pentru a o prepara, dar eu totusi doresc sa subliniez cateva lucruri de baza. Chiar daca suna urat, am sa incep cu o lista intreaga plina de NU, pentru a fi clar

inteleasa.

In primul rand, in momentul in care ne alegem ce fel de mancare chinezeasca dorim sa facem, cautam reteta. Cel mai bine e sa o cautam in mai multe locuri caci cu siguranta vom gasi mai multe variante ale unei retete, dar 2 retete sigur vor fi cel putin apropiate, in plus, mancarea noastra poate avea mai multe denumiri. Odata hotarata reteta, vom cauta sa gasim TOATE ingredientele specificate in reteta si vom respecta intocmai gramajele ingredientelor.



E bine sa incepem cu o reteta mai usoara care are mai putine ingrediente si condimente accesibile. Dupa ce suntem multumiti de rezultat, continuam cu retetele mai complicate. Condimentele se pot gasi in market-urile chinezești si uneori avem surpriza sa le gasim si in supermarket-urile obisnuite de unde ne facem cumparaturile. Eu una, mult timp nu am gasit spre exemplu sos hoisin, prin urmare, am evitat sa gatesc toate retele care contin acest sos, inlocuirea unui sos cu altul duce la un total alt gust al mancarii! Si dupa cum spuneam, iata lista cu NU:



1. NU inlocuiti ingredientele sau condimentele din retete! daca nu avem una dintre ele, mai bine nu mai facem mancarea respectiva. Am vazut de multe ori prin retete ca se inlocuieste spre exemplu sosul de soia cu sosul de rosii. Exista mancaruri chinezești care cer si ele sos de rosii, insa mare lor majoritate cer sosul de soia. Sosul de soia da gust si culoare mancarii chinezești intocmai cum face bulionul nostru, insa gustul final nu este niciodata acelasi. De asemenea, daca nu avem un condiment chinezesc in nici un caz nu inlocuim cu combinatia de gen vegeta sau delikat. De asemenea e bine sa nu cadem in capcana sosurilor: rafturile supermarketurilor sunt intesate de diferite tipuri de sosuri, e bine sa le alegem numai pe cele pe care le cunoastem si sa

nu apelam la sosurile deja combinate sau sosuri din alte tari precum cele de tipul teriaki, Worchester, tabasco, diferite tipuri de mustaruri etc..

2. NU adaugati condimente care nu sunt specificate in retete! Evitati sa puneti condimente cunoscute la noi precum cimbrul, dafinul, patrunjelul sau leusteanul. Prin adaugarea lor, veti obtine o tocanita veritabila romaneasca! Ganditi-va ca daca un chinez ar gati la nimereala sarmalele romanesti si ar inlocui cateva ingrediente, ce gust ar putea avea acestea daca in loc de ceapa ar pune ghimbir si usturoi, sau in loc de bulion ar pune sos de soia.



3. NU inlocuiti amidonul cu faina! Multi au o reticenta fata de amidonul de porumb sau de cartof, stiu ca nu e mai sanatos decat faina, insa daca reteta o cere, stie ea de ce :). Si noi toti stim ca amidonul are rolul de a ingrosa sosurile, sau adaugat la carnuri are rol de "a inchide" sucul in interiorul bucatii de carne pentru a evita uscarea acestuia in timpul gatirii.

4. NU gatiti mancarea chinezeasca mai mult decat specifica reteta! Am putea avea tendinta sa credem ca daca nu lasam mancarea pe foc mai mult, carnea va fi cruda sau legumele nefierte. Tocmai de aceea sistemul pe care se bazeaza mancarea chinezeasca se numeste "stir-fry", cunoscut sub numele de calit, sau calit la foc iute. La fel de renumit in China este si prajitul, fiertul sau fiertul in aburi. Dimpotriva, carnea si legumele sunt gatite atat cat trebuie si in nici un caz carnea nu va fi cruda! Aici trebuie sa subliniez faptul ca toata natia chineza are oroare fata de carnurile crude sau gatite prea putin si cu atat mai mult sa vada bucati mari de carne pe masa. De multe ori cand am insotit delegatii de chinezi, au fost invitati de catre companiile pentru care lucram, la restaurante tipic romanesti. Toti au spus ca mancarea romaneasca este prea grea si ca legumele si carnea sunt prea fierte sau prea prajite. Dar bineinteles ca aici

tine de modul fiecaruia de a percepe arta culinara a fiecarei tari, lucru pe care ei se pare nu l-au inteles. Oricata mancare romaneasca ar fi mancat, tot nu s-ar fi saturat caci orezul lor fiert nu poate fi inlocuit cu nimic. Am avut surpriza sa vad ca unii dintre ei isi adusesera de acasa taitei uscati pe care ii preparau cu apa fiarta, astfel mi-am dat seama ca niciodata ei nu vor putea sta departe de mancarea cu care s-au obisnuit.



5. NU adaugati la mancarurile chinezești produse lactate decat daca cere reteta! NU caliti legumele in unt, nu adaugati lapte la sosuri si cu cea mai mare seriozitate va spun sa nu faceti greseala de a inlocui branza tofu cu branza noastra romaneasca! Nu mi-ar fi trecut prin cap sa va atrag atentia asupra acestui lucru daca nu as fi vazut intr-o reteta pe care cineva care pusese in loc de tofu un soi de feta si pretindea ca e mancare chinezeasca. Si daca tot suntem aici, tin sa va spun ca toti chinezii au o mare reticenta fata de tot ceea ce se numeste "branza" din orice lapte ar fi, iar la ei nimic nu se numeste toufu daca nu e facuta din boabe. Denumirea acestui toufu pe care il stim noi este de fapt doufu 豆腐 si are sensul de "boaba fermentata" sau "boaba descompusa".



Cat am stat in China am dus dorul branzei si al cascavalului caci rar il puteam gasi, iar daca exista (doar in hipermarket-uri! si bineinteles ca de import) erau extrem de scumpe! 100g in jur de 7 dolari :(. Trebuie sa spun, China este deficitara la consumul de lapte, prin urmare multi au probleme cu calciul si isi fac rezerve din suplimente de calciu sau consumand foarte multe oase de pasari. Cred ca multi ati vazut tot felul de retete din carnuri cu oase cu tot, sau prin galantarele chinezești diferite capatani si gheare de pui si rate. Oricat de oripilati am fi, in China acestea reprezinta o delicatasa si sunt foarte hranitoare pentru chinezi. Pentru un chinez

branza din lapte in primul rand are un miros foarte urat, contine foarte multe grasimi si il ingrasa. De aici putem trage simplu concluzia ca in nici un caz nu vom gasi in magazinele chinezești produse lactate precum smantana, mascarpone sau feta. Iaurturile sunt foaaaarte diluate, cam cum e Sana la noi si fie ca au sau nu fructe, toate sunt dulci! Pana si marca Danone care se gaseste si la ei, este modificata sub denumirea □□ si chiar daca nu are fructe, are un mare continut de zahar, fiind bineinteles consumat mai mult ca desert. La fel am gasit un fel de branzeturi topite dar toate sub varianta "light" si cu gust cam de cauciuc :).



6. NU evitati ghimbirul! Radacina de ghimbir este aproape nelipsita din bucataria chinezeasca si da un gust specific si aparte mancarii chinezești. Niciodata nu adaugati praf de ghimbir daca nu specifica reteta, optati pentru varianta naturala caci se gaseste in mai toate supermarket-urile din Romania.

7. NU compuneti singuri mancaruri! Principiul de baza al mancarii chinezești nu sta in a toca ce legume gasim prin frigider si a le cali in tigaie. Desi tendinta este de a pune la un loc legume cat mai colorate care sa dea bine in tigaie, nu toate se asorteaza si la gust. Asa cum la noi un anumit tip de carne se potriveste cu un anumit tip de vin de struguri, acelasi lucru se intampla si cu legumele si carnea in varianta chinezeasca.



8. NU adaugati la mancaruri macaroane sau taitei de faina daca reteta specifica taitei de orez! Fiecare dintre noi cunoaste textura taiteilor din faina. Chinezii folosesc si ei destul de mult faina in taiteii din supe, la painicile fierte in aburi, la placintele sau prajituri. Insa de asemenea folosesc si faina din orez. Aceasta faina, in contact cu apa si caldura are o textura glutinoasa si lipicioasa, diferita de faina de

grau. De asemenea, veti avea surpriza sa vedeti ca unele retete cer taitei din mazare sau alte cereale. Vor fi greu de gasit la noi daca nu aproape inexistente, prin urmare putem folosi cu toata increderea taiteii de orez, sau cum se mai numesc ei, Vermicelli.



9. NU fierbeti orezul mai mult decat trebuie, nu adaugati sare, condimente sau ulei la orezul alb fiert! Acesta se consuma ca atare alaturi de mancarurile cu sos si serveste in loc de paine. La origine, orezul se fierbea in abur in cosuri de bambus sau alte tipuri de cosuri, in felul acesta capata un gust aparte. In zilele noastre exista oale electrice speciale in care se fierbe acest orez. In lipsa acestor accesorii, putem fierbe fara probleme orezul in apa, iar dupa ce a scazut apa, il putem clati usor in apa rece daca dorim sa fie mai pufos, insa nu este necesar.



Inchei aici lista cea urata cu NU-uri de teama sa nu va plictisesc prea tare. Tin totusi sa spun ca fiecare dintre noi are dreptul sa adauge in mancarurile sale ce ingrediente si condimente doreste, dupa gust sau dupa pofta, insa e bine sa ii anuntam pe cei carora le impartasim reteta ca ne-am abatut de la reteta de baza si ca gustul nu va fi cel veritabil. Apropo de gust veritabil, exista restaurante cu specific chinezesc de la noi din tara care au mancaruri chinezesti, insa gustul seamana cu orice alta mancare, numai cea chinezeasca nu. Intr-o zi cand am poposit intr-unul dintre aceste restaurante am avut ocazia sa discut cu bucatarul, un roman care facuse cursuri de arta culinara in China. Omul stia foarte bine ca mancarurile pregatite de el nu sunt veritabil chinezesti, mi-a spus ca doar doreste sa aiba aspect asiatic si un usor gust chinezesc, dar nimic mai mult. Cand l-am intrebat de ce a apelat la aceasta metoda, mi-a spus ca mancarurile sale au mult mai mare succes asa decat cele gatite

intocmai dupa reteta chinezeasca.

Acestea toate fiind zise, va urez spor la gatit si cat mai multe satisfactii culinare! ☐



Cum folosim betisoarele chinezesti

written by Andreea



O parte din cultura Chinei o reprezinta betisoarele pentru mancat ☐☐ *kuai zi*. Nu numai ca sunt simbolul mancarii asiatice, dar au si o traditie indelungata. Primele dovezi scrise dateaza inca de acum 2000 de ani, in "Cartea Riturilor". Poate ca ar fi trebuit sa postez partea aceasta cu betisoarele cu mult timp inainte, insa m-am gandit ca multi dintre voi stiu sa foloseasca betisoarele. Pentru cine vrea sa mai exerseze sau sa aprofundeze tehnica folosirii betisoarelor, iata aici cateva explicatii.



Pana a ajunge sa le foloseasca pe post de instrumente pentru mancat, chinezii rupeau cate doua crengute din copac si cu ajutorul lor amestecau in oalele in care gateau sau scoteau cu ele carnea pe care o prajeau la foc. Ulterior, au realizat

utilitatea lor in procesul servirii mesei, incat le-au transformat in instrumentul de baza in bucatarie. In zilele noastre, betisoarele au capatat diferite marimi si culori, in functie de necesitati si dorinte.



Astfel, intalnim betisoare pictate in diferite culori



cu culori aurii sau argintii



cu motive florale



sau din diferite materiale, metal, lemn sau bambus



sau mai scumpe, din oase sau chiar exorbitant de scumpe, din fildes



din lemn sau lemn pretios



dar dupa cum spuneam cele mai uzuale sunt cele din bambus, care reprezinta si betisoarele de unica folosinta. La restaurantele chinezesti mai elegante intalnim betisoare mai lungi, din lemn, bambus sau os. Le vom gasi legate la un capat, fapt ce demonstreaza ca sunt noi si nu au mai fost folosite.



La restaurantele chinezesti obisnuite si atunci cand comandam acasa mancare vom gasi betisoare din bambus de unica folosinta, sigilate in plastic sau hartie, pot arata spre exemplu, asa:



Daca vi se pare ceva suspect la betisoarele primite, daca nu sunt sigilate in hartie sau plastic, daca sunt desfacute, mai

bine nu le folositi! Iar daca sunteti la restaurant si doriti totusi sa mancati cu betisoare, cereti sa vi se schimbe betisoarele cu unele sigilate de unica folosinta. Este cel mai sigur mod sa va asigurati ca nu au mai fost folosite inainte.



Betisoarele de unica folosinta care sunt in hartie nu sunt complet sigilate, inasa le vom gasi lipite intre ele la un capat, si arata asa:



Restaurantele care se respecta, intotdeauna vor avea pe masa acest mic obiect pe care se aseaza betisoarele atunci cand nu le folosim. Daca pe masa de servit nu gasim acest obiect, nu facem o tragedie din asta, vom sprijini varfurile betisoarelor de farfuria sau bolul din care mancam.



Vom da dovada de bune maniere fata de mesenii chinezi si fata de gazda chineza daca folosim corect betisoarele si daca respectam cateva reguli:

- nu ne jucam cu betisoarele chinezesti
 - nu gesticulam cu ele atunci cand vorbim
 - nu folosim un singur betisor in loc de doua
 - atunci cand ducem mancarea la gura, nu tinem un betisor in mana stanga si pe celalalt in mana dreapta, ci numai amandoua betisoarele in mana dreapta
- pe langa aceste reguli, mai exista si cateva superstitii legate de betisoarele chinezesti, astfel pentru a evita momentele penibile la masa vom lua aminte la urmatoarele:
- sa nu batem cu betisoarele in bolul sau farfuria din care mancam-acest lucru aduce aminte de cersetorii care cer de mancare batand cu betisoarele in boluri pentru a atrage atentia celorlalti
 - sa nu infigem betisoarele in mancare-acest lucru aduce in minte chinezului imaginea betisoarelor parfumate folosite in temple sau la morminte



Odata desigilate din hartie sau plastic, vom dezlipi betisoarele tinand cu ambele maini de betisoare si cu o miscare ferma vom trage de ele pentru a le desface. O sa incerc sa fiu cat mai clara in explicatii si sa exemplific si cu imagini (multumesc pe aceasta cale sotului ca si-a lasat manutzele pozate □)



vom avea grija sa tragem de ambele betisoare in acelasi timp, pentru a nu le rupe , ideea e sa le despartim □



odata desfacute , ne vom asigura inca o data ca betisoarele sunt curate si ca sunt intacte. De asemenea va trebui sa ne asiguram ca nu au mici aschiute de ele si ca sunt perfect slefuite.



vom freca un betisor de celalalt pentru a obtine o usoara slefuire pe intreaga lungime a betisoarelor. **Atentie!** Acest lucru il vom face numai la betisoarele de unica folosinta lipite! Altfel, daca avem betisoare de lemn sau alt material, vom risca sa jignim gazda , daca servim masa in casa unui chinez si vom incepe sa le slefuim. Gazda va considera ca ne-a pus la masa betisoare de proasta calitate. sau deja folosite Sau, ar fi ca si cum chinezul s-ar apuca sa stearga furculita cu servetele atunci cand serveste masa la noi acasa.



pozitionam betisoarele in mana cu partea patrata in sus, iar partea rotunda in jos



betisoarele se tin in causul palmei, intre degetul mare si degetul aratator
betisorul de jos se sprijina pe muchia degetului inelar si se tine strans cu degetul mijlociu, facand astfel betisorul sa stea fix



betisorul de sus se tine cu degetul aratator si din cand in cand se sprijina pe degetul mijlociu, ne ajutam de degetul aratator pentru a misca betisorul de sus si a-l face sa fie mobil si nu fix.



exersam de cateva ori miscarea cu betisoarele pentru a ne obisnui, incercand sa inchidem si sa deschidem unghiul format

intre cele doua betisoare



imagine din exteriorul mainii



dupa care putem incepe sa exersam pe diferite bucatele de
mancare



pentru inceput, e bine sa incepem sa exersam pe bucatele
mici, spre exemplu mazare, fasole sau alune



aici sotul meu a exersat temeinic cu cateva alune □



ajungand la dexteriatea de a apuca si cate doua deodata □



in fond si la urma urmei nu trebuie mare dexteritate, se
capata in timp si cu rabdare. Inainte de a ajunge in China eu
nu reuseam deloc sa mananc cu betisoarele, dar dupa aceea am
capatat mare dexteritate, si nu incercand foarte asiduu, ci
pur si simplu de nevoie! Ganditi-va cum ar fi sa va aflati la
o masa plina cu chinezi infometati si cateva platouri de
mancare. Pana sa-mi dau eu seama cum sta treaba cu
betisoarele, am facut foamea in cateva randuri :). Si uite
asa, fara nici o tehnica, ci pur si simplu din nevoie, am
inceput sa le folosesc, caci in China nu am vazut nici macar
un pui de furculita si nici chinez care sa manance incet sau
caruia sa nu-i fie foame □



Succes la exersat si spor la mancat cu betisoarele! □

Ceai de fructe uscate

written by Andreea



Ceai de fructe uscate este cel mai bun ceai de casa! Sigur, acum pe piata sunt nenumarate tipuri de ceaiuri din plante sau din fructe inasa de multe ori nu stim exact ce contin ele. Se intampla ca ceaiurile acelea sa fie infuzate sau aromatizate cu diferite esente ca sa miroasa mai bine si mai apetisant. Multe dintre ele contin si coloranti ca sa dea o culoare placuta ceaiului, ceea ce nu este deloc ok.

Intr-o seara, cand cautam prin dulap dupa un plic de ceai, mi-a venit aceasta idee cum as putea face singura amestecul meu de ceai. Cu o zi inainte pusesem la uscat niste felii de portocale si niste felii de mere, asa ca nu mult mi-a trebuit ca sa ma gandesc deja cum as putea sa construiesc singura propriul amestec de ceai.



Ceai de fructe uscate

Si pentru ca tot suntem in perioada Sarbatorilor de iarna, eu zic ca un astfel de ceai poate reprezenta o idee minunata de cadou pentru cei dragi, mai ales ca este facut de manutele voastre! Avand in vedere ca aveti la dispozitie nenumarate feluri de fructe uscate si fructe proaspete pe care sa le puteti usca, puteti face combinatii fara numar! In plus, aveti si multe condimente la dispozitie! Deci, va puteti face de cap cu tot felul de arome care mai de care mai imbietoare!

Anul trecut am pus pe blog niste idei de cadouri pentru

Craciun, deci pe langa acelea, puteti adauga si acest ceai preparat in casa! Alte preparate pe care le puteti face cadou: ciocolata de casa, coji de portocale confiate, mix de alune picante, sau gem de dovleac cu portocale.



Ceai de fructe uscate

Dupa cum spuneam, varietatea de fructe uscate si condimente este foaaarte mare, asa ca nu va ramane decat sa experimentati. Cantitatile sunt variabile, puteti pune mai mult sau mai putin dintr-un fruct uscat sau dintr-un condiment. Mai jos am sa scriu si cantitatile folosite de mine. Eu am folosit urmatorul amestec:

- Ingrediente:
- portocale uscate-bucati
- mere uscate-bucati
- kaki uscate-bucati
- ceai osmanthus (optional, eu aveam din China)-puteti inlocui cu putin ceai rooibos
- petale de trandafiri
- menta uscata
- cuisoare intregi
- batoane de scortisoara
- pastai de cardamom

Eu am uscat in casa fructele, nu le-am cumparat, caci mi s-a parut o metoda mult mai sigura. Se gasesc spre vanzare felii de portocale uscate, insa multe dintre ele sunt pentur ornamente, deci nu stiu in ce conditii au fost uscate. Asa ca am preferat sa le usuc eu in cuptor. Daca aveti deshidratator, atunci deja munca este una si mai usoara.

Am folosit 2 portocale bio netratate intregi, 3 mere ionatane si 2 fructe kaki. Am spalat foarte bine cu apa calda toate fructele si le-am taiat bucati mici. Le-am pastrat coaja pentru si mai multa aroma. Am incins cuptorul la 80 grade

Celsius cu ventilatie. Am acoperit cu hartie de copt 3 tavi. Fiecare fruct a fost uscat separat intr-o tava, caci nu toate tipurile de fructe se deshidrateaza la fel in acelasi timp.



Ceai de fructe uscate

Am asezat toate bucatile de fructe in tavi avand grija sa nu se suprapuna unele peste celelalte. Le-am dat la cuptorul incins pentru 2 ore. Intre timp le-am mai verificat sa nu capete culoare prea inchisa. Le-am intors din cand in cand de pe o parte pe cealalta pentru a se usca uniform. Ventilatia cuptorului am lasat-o pentru o ora, apoi am inchis ventilatia si le-am lasat sa se usuce singure la aceeasi temperatura de 80 grade Celsius. Pentru ca ventilatia cuptorului meu e mai puternica, am preferat sa o inchid dupa prima ora ca sa nu arda fructele.

Nota: unele fructe sunt mai zemoase, deci au nevoie de mai mult timp sa se deshidrateze. Am avut situatii in care a fost nevoie si de 3 ore ca sa se deshidrateze complet portocalele. La inceputul procesului de deshidratare portocalele vor lasa mai mult suc in tava, dar apoi usor-usor se vor usca. Evident, cu cat un fruct este mai zemos, cu atat va avea nevoie de mai mult timp de uscare. In cazul meu, merele au fost primele care s-au uscat, apoi fructele kaki si in ultimul rand, portocalele.

Dupa ce s-au uscat bine le-am lasat in tavi sa se raceasca complet. Le-am lasat in tavi pana a doua zi cand le-am mai verificat inca o data sa fiu sigura ca sunt complet uscate. Daca nu sunt complet uscate, vor mucegai atunci cand vor fi puse in recipiente inchise ermetic si nu ne dorim acest lucru.

Dupa ce m-am asigurat ca fructele sunt bine uscate, le-am pus intr-un castron, iar peste ele am pus restul: 2 lingurite petalele de trandafiri, 2 lingurite menta uscata si 2 lingurite ceai osmanthus. Daca nu gasiti ceai osmanthus, nu e

asa grav, folositi putin ceai rooibos (nu foarte mult caci tinde sa acapareze gustul!), sau putin ceai negru, ceai verde. Daca doriti un ceai mai putin aromat, puteti folosi ceai de tei.



Ceai de fructe uscate

Despre condimente: batoanele de scortisoara, evident ca nu le veti lasa intregi, caci va fi greu sa le distribuiti in ceai. Va trebui sa le spargeti bucati mici, folosindu-va de un mojar din piatra cu pistil. La fel veti proceda si cu cuisoarele si cardamomul. Aici nu urmarim sa transformam condimentele in pudra, ci doar sa le spargem bucati mici cat sa le putem distribui in toata cantitatea de ceai. Eu am folosit: 2 batoane scortisoara, 5 cuisoare, 3 pastai cardamom.

Am pus toate ingredientele din lista intr-un castron, le-am amestecat pe toate foarte bine, apoi le-am pus intr-un borcan inchis ermetic. Puteti depozita ceaiul si in cutii de plastic sau in cutii metalice. Si bineinteles, puteti face mai multe borcanele mici pe care sa le legati cu fundite si etichete pe care sa scrieti: ceai homemade. Nu-i asa ca e un cadou tare dragut? ☐

Alte fructe uscate pe care le mai puteti folosi in ceaiuri: caise, pere, piersici, ananas, prune, stafide, curmale, smochine, banane,..etc. Bineinteles ca puteti pune si fructe de padure liofilizate care se gasesc in plafar si magazinele naturiste: zmeura, afine, catina, sau chiar capsune liofilizate.



Ceai de fructe uscate

Alte condimente: pastai de vanilie, nucsoara, ghimbir, piper negru, anason, turmeric, etc...

Acestea fiind zise, nu va ramane decat sa va apucati de treaba

si sa faceti combinatii uimitoare de ceai! Dupa care: puneti 2 lingurite amestec ceai intr-un ceainic, fierbeti 400 ml apa si turnati peste ceai. Infuzati timp de 7-10 minute, dupa care bucurati-va de arome!



Ceai de fructe uscate

Enjoy!

Micul dejun chinezesc

written by Andreea



In China micul dejun nu reprezinta un moment important al zilei. Desi se trezesc devreme, chinezii nu acorda multa atentie mesei de dimineata, chiar daca au mai mult timp la dispozitie. De obicei, chinezul modern isi cumpara in drum spre serviciu sau scoala diverse produse care pot fi mancate repede si care in acelasi timp sa fie si satioase. Micul dejun se serveste in China incepand cu ora 7 si rareori depaseste ora 8:30. Tipul de masa american "brunch" nu isi are locul aici si nici nu este privit cu ochi buni.

Chiar daca nu a apucat sa manance o masa mai consistenta de dimineata, chinezul va suporta cu stoicism senzatia de foame pana la ora 11:30 cand va incepe pranzul, masa cea mai bogata si masa principala a zilei.



Cum restaurantele sunt extrem de numeroase in China, micii vanzatori cu tarabe incearca sa le faca concurenta, vanzand pe strada produse proaspete si gatite pe loc sub ochii cumparatorilor. Astfel, in orice moment al zilei, strazile sunt intesate cu tarabe fixe sau montate pe carucioare mari care ofera clientilor produse ieftine si accesibile.

Desi considerat frugal, micul dejun chinezesc este unul foarte caloric. In general se consuma diferite tipuri de terci din orez, care pot fi dulci cu fasole si fructe confiate sau sarate cu carne si mazare ("congee" sau englezescul "porridge")

Terci de orez cu pui si mazare (reteta curand)



sau terci de orez cu ciuperci (reteta o gasiti **AICI**)



de asemenea se mai consuma oua fierte sau **omleta cu ceapa verde AICI**



sau omleta cu rosii (reteta o gasiti **AICI**).



Aluaturile prajite sunt si ele foarte apreciate:
gogosele din faina de orez glutinos cu pasta de fasole rosie si susan



turtite cu ceapa verde (reteta AICI) , sau baghete prajite.



Clatite chinezesti picante cu ceapa verde si ardei iute, reteta **AICI**



Produsele mai usoare care pot fi consumate dimineata sunt painicile fierte in aburi si chiflele umplute cu legume sau carne fierte in aburi. Uneori aluaturile sarate prajite sau fierte in aburi sunt insotite de sos de soia, sau chiar pasta de ardei iute.



Fructele, dulceata de fructe si cafeaua nu sunt agreate de catre chinezi dimineata, iar despre mezeluri si branzeturi nici nu poate fi vorba! De baut, ei prefera in general un pahar de lapte din soia sau o cana mare de ceai verde.

Enjoy!

Despre condimentele chinezesti-sosul de soia

written by Andreea



Ar fi trebuit sa incep cu aceasta postare mai demult, insa nu m-am gandit ca o mica discutie pe tema sosurilor si uleiurilor chinezesti poate fi atat de importanta. Asa ca astazi m-am decis sa va spun cateva lucruri despre sosurile pe care le folosesc eu la mancarurile chinezesti, importanta lor si pe unde le-am gasit. Intr-o postare ulterioara vor urma celelalte ingrediente chinezesti, precum si mai multe vorbe despre

taitei, si legumele specifice mancarurilor chinezesti.

Incep cu cel mai important sos

Sosul de soia



este absolut necesar si nelipsit din bucataria chinezeasca. Este un sos obtinut din boabe de soia fermentate, pregatit apoi cu apa si sare. De aceea gustul sau este usor sarat, uneori prea sarat incat nu mai este nevoie sa adaugam sare la mancarea noastra. Boabele de soia se lasa la fermentat dupa care sunt presate in prese speciale. Din ele se obtine un lichid care se pastreaza si o materie densa care va constitui hrana furajera pentru animale. Lichidul pastrat se amesteca cu apa si sare (uneori si cu alte cereale), se prepara in vase speciale si se obtine sosul de soia. Sosul de soia este cunoscut sub doua denumiri: **sos de soia light si sos de soia dark**



Sosul de soia light este un sos lichid ca o apa, brun deschis, cu gust sarat obtinut din prima presare a boabelor de soia. Da o usoara culoare mancarii si gust placut. Se foloseste la orice mancare pe baza de legume sau carne, la orez si la taitei.



Se gaseste la orice supermarket, in sticle mai mici de 250-300 ml, sau in sticle mai mari de 1 l, gasit in general in magazinele chinezesti, Dragonul Rosu sau Ki-Life. Gustul, in general este cam acelasi peste tot, insa concentratia de sare poate diferi, astfel ca va sfatuiesc, ca inainte de a-l adauga la mancare sa il gustati pentru a va da seama cat de multa/putina sare sa puneti in mancare.

Sosul de soia dark (foto stanga)



este un sos "imbatranit" nu atat de sarat precum sosul light, cu o consistenta mai groasa, usor vascoasa, asemanatoare cu cea a uleiului. Necesita un proces mai indelungat de preparare prin dubla fermentare, are un gust mai pronuntat decat cel

light si o culoare mult mai densa datorita melasei adaugate in procesul de pregatire, intocmai pentru a-l deosebi de sosul light.



Am pus pe o farfurie cate o picatura din fiecare pentru a observa mai bine diferenta intre ele. Sunt sosuri diferite si nu se inlocuiesc in mancare unul cu celalalt. Sosul dark folosit in locul celui light va colora mult prea mult mancarea, dandu-i un aspect intunecat si neplacut ochiului. In plus, mancarea va capata un gust usor amarui. Daca totusi se intampla sa nu aveti in casa decat sos dark si deloc sos light, il puteti dilua usor cu apa pana la consistenta dorita, dar gustul mancarii nu va mai fi acelasi. Ca sa facem o comparatie mai clara, este precum la noi sucul de tomate si pasta de tomate.



Spre deosebire de sosul light, sosul dark se foloseste mai mult in timpul procesului de gatire, atunci cand aroma sa se imprastie datorita caldurii degajate de wok, in timp ce sosul light se poate adauga si la sfarsit. Ambele sosuri sunt accesibile ca pret si se pot gasi in orice supermarket.



Idei de retete pentru cura de detoxifiere

written by Andreea



Pentru cei care au urmarit cu interes Dieta hipocalorica de detoxifiere :), revin cu cateva idei de retete care sa va ajute sa treceti mai usor prin aceasta dieta. Eh, bun! Si cum nu prea am primit feedback-uri, imi inchipui ca ori v-ati oripilat de dieta, ori ati preferat sa nu cititi postarea, ori ati citit si v-ati gandit ca "mai bine mor de foame decat sa tin dieta asta" :))). Dupa cum v-am spus, eu am tinut dieta asta de 2 ori, daca stau bine sa ma gandesc, chiar de 3 ori. Dar prima data, dieta a avut un mare impact asupra mea, in sensul bun al cuvantului. Nu am sa va spun cat am slabit, asta a fost un bonus. Dar ca sa nu va tin totusi in suspans, va zic ca da, am slabit si chiar foarte mult. Insa cu totii stim ca nu asta este ideea intr-o dieta de detoxifiere, mai ales ca fiecare organism reactioneaza in felul lui.

Incerc sa fac postarea cat mai scurta ca sa nu va mai torturez cu atate sfaturi , dar eu zic ca unele chestii sunt folositoare daca totusi va apucati sa tineti dieta asta. In primul rand, vorbim despre orez. Nu este o cantitate atat de mare de consumat. Este singura sursa de carbohidrati pe care o avem in timpul acestei diete. Dupa primele 2 zile de dieta, eu nu am mai reusit deloc sa mananc intreaga cantitate de orez indicata. Rolul orezului in aceasta dieta este acela de a absoarbe grasimile din organism, de a ne face sa eliminam apa si de a ne hrani in mod sanatos. Ca si tip de orez, eu am consumat in mare parte orezul basmati, care este un tip de orez parfumat si tare usor. Atunci cand am fost in criza de timp, mi-am preparat orez prefierat pentru ca se fierbe mult mai repede si nici nu da in foc atunci cand il fierb :). Metoda mea de preparare a orezului este urmatoarea: pun orezul masurat intr-o craticioara, peste el pun de doua ori cantitatea de apa (o ceasca de orez, doua de apa), il fierb pana ce apa incepe sa "se tulbure" si capata aspect albicios (cam jumatate din timpul de fierbere), scurg orezul de apa si

il trec printr-un jet de apa rece, pun din nou orezul in craticioara si peste el inca o masura de apa. Il las sa fiarba pana ce apa se elimina de tot. In acest fel, orezul nu va capata aspectul de "terci", iar boabele nu se vor fi lipicioase.



dimineata in general reusesc sa mananc aproape toata cantitatea de orez indicata, si in general beau cafea. In aceasta dieta cel mai mult mi-a lipsit cafeaua cu lapte :(.



As fi dat orice sa pot sa-mi beau cafeaua cu lapte. Insa am rezistat eroic si fara lapte si am baut cafeaua amara. In unele dimineti am mancat si cate 1-2 mandarine.



pe tot parcursul zilei am baut mult **ceai verde cu iasomie** sau ceai verde cu lamaie. Din cand in cand mi-am facut si cate un ceai de fructe uscate. Insa am baut foarte multa apa plata. Nu m-am chinuit foarte tare, ci chiar am simtit nevoia sa beau apa plata.



gustarea mea preferata din toata dieta a fost **sucul de portocale si migdalele**. Mi-am luat migdale decojite pentru ca mi-au placut mai mult. Uneori am mancat cateva bobite de fistic. In zilele cand m-am simtit in stare am baut suc de grapefruit, sau amestec de suc de portocale cu grapefruit, insa intotdeauna am baut suc stors acasa, ci nu cumparat!



la pranz in general am mancat legume la cuptor pregatite de seara. Mancarea me preferata au fost **Ciuperci la cuptor cu condimente**.

400 g ciuperci, 1 praf sare, 1 lingurita ulei de masline, piper proaspat macinat, cateva crengute de cimbru proaspat, o cescuta apa, lasat totul la cuptor pana ce apa scade.



cam pe la sfarsitul dietei am inceput sa jonglez cu condimentele si am avut unele feluri mai exotice, dar care au fost in ton cu dieta de detoxifiere.

Curry de conopida

1 manunchi mai mic de conopida, am rupt buchetele,



le-am pus pentru 5 minute in apa clocotita cu sare,



am amestecat 1 lingurita de ulei de masline cu 5 lingurite de apa si 1/2 lingurita de praf curry,



am amestecat aceasta pasta cu conopida si le-am dat la cuptor pana ce s-a rumenit conopida



in unele zile la pranz cand am avut timp si uneori seara am consumat **supa crema de legume**

1 dovlecel, 2 tije de telina, 1 ardei gras rosu, 3 ciuperci mari, 1 cana suc de rosii, 1 lingurita otet balsamic, 1 praf sare, piper proaspat macinat, 1 catel usturoi, crengute de cimbru

legumele le-am taiat bucati portivite,



le-am pus la fiert intr-o craticioara pana ce toate s-au inmuat, le-am dat prin blender pana am obtinut un piure fin



am reasezat craticioara pe foc, am adaugat sucul de rosii si un pic de apa, am condimentat cu sare, piper proaspat macinat, am adaugat usturoiul pisat, otetul balsamic si cimbrul, am lasat sa mai dea un clocot



am servit



dar nu am neglijat ceaiul verde, mai ales pe cel verde cu

iasomie



cand am stat mai mult pe acasa, mi-am pregatit **dovlecei la cuptor cu mujdei de usturoi**. O nebunie! Mancarea mea preferata! Si in acelasi stil am facut si **vinete la cutpor cu mujdei de usturoi**.



am taiat dovleceii feliute, am presarat sare peste, apoi cu ajutorul unei pensule de bucatarie am uns fiecare feliuta cu ulei de masline



am pus feliutele intr-o tava acoperita cu hartie de copt si am dat la cutpor pana cand au inceput sa se rumeneasca, am intors feliutele si pe cealalta parte. Am pregatit si mujdeiul de usturoi cu sare si apa si am servit.



la fel de mult mi-au placut si **ciupercile pleurotus cu sos de rosii si patrunjel**



am taiat feliuta ciupercile pleurotuls



le-am calit intr-o tigaie dupa care am adaugat apa si le-am lasat sa fiarba circa 15 minute. Am adaugat o cescuta de suc de rosii, am condimentat cu sare si piper. Am lasat sa mai scada sosul. Am pus si patrunjel. Tare buna!



cea mai simpla mancare a fost **broccoli cu usturoi**. In acelasi fel puteti pregati fasole verde, conopida, ...

adica broccoli pus in apa clocotita cu sare, lasat 5 minute, peste care pus mujdei de usturoi



atunci cand mi-a fost mai foame am servit **Legume la cuptor**: zucchini, morcov, vinete, dovlecei, rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare , piper, rozmarin si 1 cescuta mica de apa, lasate la cuptor pana devin buuune!



in mod normal, as putea spune ca-mi place **branza toufu**, dar nu simpla, ci cu alte condimente. Nu am mancat decat o singura data branza toufu simpla.



am mancat in schimb destul de multe salate, mai ales **salata de varza cu marar**



sau **salata verde cu seminte si lamaie**



nu am preferat orezul in mod special seara, insa uneori am mai mancat si orez pentru ca asa cerea dieta



Variante de legume sunt 1000, numai sa le pregatiti in mod sanatos si creativ. Eu insa m-am bucurat de fiecare fel de mancare in parte. Sincer va spun ca uneori, pentru mine masa era precum masa de sarbatoare! Am pretuit mancarea si legumele mai mult ca niciodata in aceste zile de dieta.

TIPS!

- gasiti o cana mai mare decat cea obisnuita din care sa beti ceai
- nu stati cu sticla de 2 l apa langa voi! Impartiti apa in 4 sticle mai mici de 0,5 l, si tineti cate 1 sticla sau 2 sticle mici pe langa voi mereu. O sticla mare de apa va va deziluziona si va va da impresia ca nicioadata nu veti reusi sa o terminati.
- aranjati mancarea pe farfurii cat de frumos puteti! Aspectul va conta foarte mult si uneori va crea si senzatia ca mancarea are gust si mai bun!
- mancati incet si fara sa fiti stresati!
- nu mancati dupa orele 18:00!
- puneti mancarea in farfurii mai mici; veti avea senzatia ca mancati o cantitate mai mare.
- nu va infometati! ideea e sa tineti dieta de detoxifiere, nu sa va alegeti cu alte complicatii si anemii dupa 10 zile de dieta
- dupa ce terminati ultima zi de dieta nu reveniti la vechile obiceiuri! incepeti cu mancaruri usoare bazate pe legume, introduceti treptat lactatele dupa care si carnea.

Mult succes!