

Interviu cu mine însămi

Pentru Sofia I.

Eu: – Când ai învățat să gătești?

Cristina: – Atunci când n-am mai avut încotro! Am plecat ca actriță la Teatrul din Arad, proaspăt măritată, aveam 20 de ani și am vrut să-mi zăpăcesc soțul conform cimiliturii „pentru soțul meu iubit, bucate bune am gătit!“ Am cumpărat ouă, o tigaie, un reșou, două farfurii, două cuțite, două furculițe, șervețele și i-am dat bătaie: am încins reșoul, am pus tigaia pe foc și am realizat străluminată de o inteligență fără seamăn... că nu-mi dăduse prin cap să cumpăr ulei!

Eu: – Ai ratat debutul?

Cristina: – S-o crezi mata... fantezia culinară și-a scos cornițele ca melcul, când aude manea preferată „melc, melc codobelc“, scoate coarne bourești și am luat pachetul de unt, cumpărat pentru micul dejun, și am tras o cină... de vis!

Eu: – De aici până la cutezanța unei cărți de bucate, care să-ți poarte numele, nu e un drum puțin obraznic?

Cristina: – Dacă te gândești că obraznicul mănâncă praznicul poate, dar dacă între timp această iubire întâmplătoare s-a transformat în pasiune adevărată? Care drum e prea lung, prea sus, cel pavat sau cel plin de hârtoape?

Eu: – Cu ce gând ai scris cartea ta?

Cristina: – Ca pe o pledoarie la oala cu sarmale, care de multe ori se poate arăta infinit mai seducătoare decât celebrul „90-60-90“.

Eu: – Ai vreo rețetă care să o definească pe Cristina Stamate?

Cristina: – Poate că ar fi următoarea:

Luați una bucată Cristinica, după cum vă place, mai împănată, imediat după Crăciun sau mai slabă, în postul Paștelui.

Condimentați-o cu câteva grame de noroc, un pic de fericire, o legătură de... prieteni aleși pe sprânceană.

Dacă vă place mai picantă, adăugați din belșug umor, iar dacă nu aveți la îndemână... merge și cu puțin haz!

Tăvăliți-o bine, prin toate capcanele vieții, decorați centrul figurii cu un bobârnac dulce-amar... de preferat, apoi acoperiți totul cu multă speranță!

Presărați la suprafață o porție bună de optimism... și este gata de introdus la cuptor, adică la „focul sacru“ al jocului de-a teatrul!

O puteți servi pe un platou în formă de scenă... cu o garnitură de aplauze!

Dacă vă place genul... poate fi chiar bună!

Cu(a)vânt înainte!

Ca să nu vă am pe conștiință că v-ați îngrășat, gătind după rețetele mele, încep această carte oferindu-vă o imbatabilă cură de slăbire.

De câte ori simțiți că... ați luat-o „pe arătură“:

ÎNAPOI... LA PAGINA 1



❀❀❀ **Supă de varză** ❀❀❀

Ingrediente:

- 1 varză mijlocie sau mare
- 6 cepe verzi mari sau 2 cepe uscate potrivite
- 2 conserve de roșii în bulion sau 4 roșii proaspete
- 2 ardei grași verzi
- 1 legătură de țelină verde (încercați gulii)
- 1 pachet de supă Lipton (cub Maggi) de pui sau vită
- adăugați sare, piper, pătrunjel, ardei iute, curry.

Mod de preparare

Tăiați legumele în bucăți mici sau mijlocii și acoperiți cu apă. Se fierb la foc mare zece minute. Lăsați apoi la foc mic, până se înmoaie legumele (cam două ore).

Mâncați oricând și oricât, de câte ori vă este foame.

Această supă nu are calorii, cu cât mâncați mai mult, cu atât slăbiți mai tare.

Umpleți dimineața un termos, dacă veți lipsi mai mult.

Dacă nu mâncați decât supă o perioadă mai mare, veți suferi de malnutriție.

Ziua 1:

Orice fruct, cu excepția bananelor.

Pepenele verde și galben sunt fructele cu cele mai puține calorii.

Nu mâncați decât fructe și supă.

Ca băuturi: ceai fără zahăr și apă.

Ziua 2:

Orice fel de legume. Mâncați pe săturate toate legumele cu frunze verzi și feriți-vă de fasole uscată, mazăre și porumb.

Mâncați împreună cu supa.

La masa principală vă puteți permite un cartof mare cu unt. Atât!

Nu mâncați FRUCTE!

Ziua 3:

Orice cantitate de supă, fructe și legume.

Nu mâncați ardei copti.

Dacă ați urmat acest regim trei zile, fără să trișați, veți slăbi trei kilograme.

Ziua 4:

Banane și lapte degresat.

Trei banane, cât de multă apă și supă.

Bananele conțin calorii și carbohidrați (idem laptele). Dar în această zi, corpul d-voastră are nevoie de potasiu și carbohidrați, proteine și calciu, care dimineța ușurează nevoia de dulce.

Ziua 5:

Carne de vacă și roșii.

Puteți consuma 500-700 g carne de vacă, o conservă de roșii sau până la 6 roșii proaspete. Încercați să beți cel puțin 6-8 pahare cu apă, pentru a spăla acidul uric din organism.

Consumați supă cel puțin o dată pe zi.

Ziua 6:

Carne și legume.

Mâncați oricâtă carne de vacă și legume, până la două-trei grătare de legume cu frunze verzi. Nu cartofi. Supă, cel puțin o dată pe zi.

Ziua 7:

Orez (decorticat), suc de fructe neîndulcit și legume.

Din nou, mâncați cât doriți (pe satureate).

Obligatoriu, consumați supă cel puțin o dată pe zi.

La sfârșitul celei de a șaptea zile, dacă nu ați trișat, veți pierde între patru și șase kilograme.

Dacă ați slăbit mai mult de șapte kilograme, încetați cura pentru două zile, apoi reîncepeți cu ziua 1.

Acest program de șapte zile poate fi ținut oricât de des; de fapt, ținut corect, va curăța organismul de impurități și vă veți simți mai bine ca oricând.

După șapte zile, veți avea cu cel puțin patru-șase kilograme mai puțin și veți avea mai multă energie. Urmați acest regim cât de mult vă place și veți simți diferența.

Acest regim este rapid, topește arde grăsimile și secretul constă în faptul că ardeți mai multe calorii decât consumați.

Acest regim nu permite consumul de băuturi alcoolice.

Oprăți regimul cu cel puțin 24 de ore înaintea oricărui consum de alcool. Sistemul digestiv fiind diferit la fiecare individ, vă va afecta în mod diferit. După trei zile, dacă nu ați trișat, veți avea energie mai multă ca oricând.

Dacă urmați regimul câteva zile, digestia se va modifica. La fel și constipația. În acest caz, folosiți un laxativ ușor. Deși puteți consuma cafea neagră, fără zahăr, s-ar putea să nu simțiți nevoia de cofeină după a treia zi.

Strict interzise:

PÂINE, ALCOOL, BĂUTURI GAZOASE (CHIAR ȘI DIETETICE)

Consumați: apă, ceai și cafea neagră, sucuri din fructe neîndulcite, lapte degresat.

Țineți minte:

Cu cât mai multă supă consumați, cu atât mai mult slăbiți. În niciun caz, mâncăruri gătite sau pâine. Dar puteți mânca în loc de carne de vită, pui la grătar, cuptor sau fiert (în niciun caz nu se va consuma pielea de pe pui).

Niciun medicament prescris de medic nu va afecta regimul. Continuați programul (regimul), oricât de multă vreme și veți simți diferența disponibilităților d-voastră mentale, fizice, morale și psihice.

Dacă preferați peștele, puteți să înlocuiți o singură dată carnea (într-una dintre zilele cu carne de vită) cu peștele la grătar sau fiert.



Preparate din ouă

- ⊗ Câteva sfaturi, care sunt date... ca să nu fie urmate!
- ⊗ Ochiuri românești
- ⊗ Ochiuri care îți fac cu... ochiul
- ⊗ Coșulețe de parizer
- ⊗ Ouă harcea-parcea
- ⊗ Ochi de Bucovina
- ⊗ Taci... și... înghite!





Câteva sfaturi ce sunt date... ca să nu fie urmate!



Ori de câte ori văd ouă, le mănânc sau doar citesc despre ele, nu-mi pot opri amuzanta imagine a tarabei unui țăran dintr-o piață provincială, pe care trona un petec de hârtie pe care scria mare „OO“, adică numele produsului destinat vânzării: ouă.

Așa că intenționez să vă dau câteva informații, poate utile, despre „oo“!

Au apărut obligatoriile ștampile aplicate pe ouă, care îți comunică data valabilității lor, dar trăim în România – totul e posibil – așa că vechile metode de probare a prospețimii ouălor pot fi valabile și astăzi, mai ales când ouăle urmează a fi folosite crude, direct în preparat, fără o tratare termică anterioară.

1. Scufunțați ouăle într-un vas cu apă și puțină sare (cam 100 g la un litru de apă) – ouăle proaspete cad la fundul vasului și stau culcate, cele mai vechi se ridică la suprafață, mai întâi la un capăt, iar cele foarte vechi plutesc pe apă (ceea ce înseamnă că apa din albuș și gălbenuș s-a evaporat și oul a devenit foarte ușor).

2. Când le întrebuințați, e bine să știți să apreciați prospețimea și după ochi. Dacă bănuțul e vizibil și plutește în albuș, iar albușul e limpede și clar, oul e proaspăt.

Dacă bănuțul prezintă firișoare colorate, albușul își pierde transparența și pielița e lipită de bănuț, oul nu mai e proaspăt.

3. Ouăle tratate termic mai multă vreme sunt mai greu de digerat (fierte, prăjite).

4. Ouăle crude (bune pentru vocea cântăreților, artiștilor, răgușiților, în general) se pot consuma ușor, dacă înțepați oul la fiecare capăt, cu ajutorul unui ac și îl sorbiți de la unul dintre capete, prin celălalt intrând aerul.

5. Albușul este în general mai greu digerabil, de aceea e mai bine să dregeți supele, ciorbele doar cu gălbenușul oului.

6. Albușul ouălor, fiind destul de toxic, se consumă (sau prepară), imediat după ce a fost spart oul (nu se păstrează nici măcar la frigider mai multă vreme).

7. Gălbenușul conține mai multe grăsimi decât albușul și, preparat în asociație cu grăsimea (maioneză, de exemplu), devine indigest și nerecomandat în exces.