

L A U R A C O S O I

Forma gustului

Rețete din interior spre exterior



CUPRINS

INTRODUCERE / 8

INTRODUCERE SALATE / 58

- Salată cu edamame și fenicul / 60
- Salată de creveți cu avocado / 62
- Salată de dovleac cu „ginger tomatoes“ / 64
- Salată de gulie cu tulpini de țelină / 66
- Salată cu halloumi și greșfrut / 68
- Salată de quinoa / 70
- Salată din mix de fasole / 72
- Salată de grâu cu ardei coșți / 74
- Salată cu legume și hrișcă / 76
- Salată cu andive și calamari / 78
- Salată mediteraneeană / 80
- Salată detoxifiantă „5 minute“ / 82
- Salată de legume cu sos de rodii / 84
- Salată de crudități cu dressing de turmeric / 86
- Salată de caracatiță / 88
- Salată cu ton și ouă / 90

Salată de vită / 92

Salată cu paste, portocală și sos teriyaki / 94

Salată de sfeclă roșie cu ierburi și brânză de capră / 96

Salată cu urdă, piersici și smochine crude / 98

INTRODUCERE SUPE / 102

Supă-cremă de conopidă / 104

Supă-cremă de mazăre cu mentă / 106

Borș de sfeclă roșie / 108

Gazpacho cu roșii galbene / 110

Supă vegană cu cartofi dulci și linte / 112

Supă-cremă de cartofi mov – „Purple Soup“ / 114

Supă de spanac cu lapte de cocos și dovlecel / 116

Supă rece de iaurt (supă de vară) / 118

Supă Tom Yum cu creveți / 120

Supă de salată verde / 122

INTRODUCERE FELURI PRINCIPALE / 126

Orez negru integral cu fructe de mare / 128

Vrăbioară de mînzat „Aged Prussiana“ / 130

Creveți în vin și lămâie / 132

Ton în crustă de semințe de susan / 134

Păstăi de fasole cu ciuperci / 136

Lasagna ovo-lacto-vegetariană / 140

Caracatiță cu cartofi noi / 142

Piept de rață cu sos de merișoare / 144
Ratatouille / 146
Conopidă coaptă cu orez negru / 148
Dovlecel la grătar cu humus „Ideal Wrap“ / 150
Spaghete cu sos roșu și legume / 152
Quiche cu sparanghel / 154
Doradă cu legume / 156
Vinete cu sos de roșii și feta / 158
„Buddha Bowl“ vegan, cu broccoli / 160
Cartof dulce cu orz și curry / 162
Turtițe din varză cu sos de mărar / 164
Tăieței în stil thai / 166
Drob vegan cu quinoa și linte / 168

INTRODUCERE DESERTURI / 172

Tartă cu rubarbă, fără zahăr / 174
Brioșe vegane cu espresso / 176
Iaurt înghețat cu rodie și ciocolată neagră / 178
Tartă cu mere-trandafir / 180
Carpaccio de ananas cu înghețată de cocos / 184
Sorbet de lămâie / 186
Desert cu grâu și ovăz / 188
Prăjitură de casă, cu nuci / 190
Tort de ciocolată cu cireșe / 192
Tort cu caju și căpșune / 194
Înghețată de casă cu mango, afine și căpșune / 198

Înghețată de lavandă / 200
Prăjitură vegană cu matcha / 204
Desert cu tapioca și fructe de pădure / 206
Plăcintă cu mere dietetică / 208

INTRODUCERE BĂUTURI / 212

Suc verde / 214
Smoothie crocant cu ovăz și nectarine / 216
Licoare rubinie cu rodie și sfeclă / 218
Smoothie de ananas cu ghimbir / 220
Stimulent al imunității cu fructe de pădure / 222
Leac ideal pentru mahmureală / 224
Smoothie din pepene roșu / 226
Remediu pe bază de fructe / 228
Deliciu purpuriu / 232
Smoothie detoxifiant / 234
Smoothie cu ciocolată și căpșune / 236
Eggnog vegan / 238
Smoothie „Tropical dream“ / 240
Elixir de vară / 242
Socată / 244

Introdúcere



Sunt Laura, am 37 de ani și o viață înainte. Întotdeauna mi-a plăcut să privesc înainte și nu la ceea ce a fost. Cred că aceasta este chiar esența optimismului meu. Încerc să asimilez lecțiile care mi se oferă prin experiențe de viață, dar atenția mea este îndreptată mereu spre ceea ce va urma. Aștept fascinată să explorez necunoscutul de mâine, aventurile pe care le promite. Viața este un miracol și un dar, pe care simt nevoia să le celebrez în fiecare zi, prin gesturile cele mai simple: bucurându-mă de cafeaua de dimineață, de un prânz împărțit cu cei dragi, de copaci, de parfumul primăverii, de sunetul valurilor când se sparg de mal, de orașele pe care le descopăr, de oamenii noi pe care-i cunosc și ajung să-i îndrăgesc.

Cred că fericirea este aproape o datorie a fiecăruia dintre noi. Dar, din punctul meu de vedere, aceasta nu înseamnă că pot fi fericiți doar cei care nu întâmpină nicio greutate în viețile lor. Astăzi vreau să vă povestesc vouă, tuturor prietenilor mei, episoade din viața mea cunoscute până acum doar celor foarte apropiați. Unele sunt întâmplări dificile prin care am trecut, altele au fost un pic mai triste. Dar în viață e ca în bucătărie: dacă nu pui și puțină sare într-o prăjitură, nu iese suficient de dulce. Pofta de viață vine trăind, indiferent ce ne aduce momentul, pentru că, până la urmă, importantă este suma clipelor de calitate pe care le-am adunat.

Să stăm mai întâi puțin de vorbă, iar apoi te voi invita la masă.

În familia din care provin, cei mai mulți au fost longevivi. Bunicii aproape că au atins 90 de ani, iar pentru ei, viața a însemnat o adevărată binecuvântare. Părinții mei au fost sportivi de performanță – mama, fostă campioană națională de gimnastică ritmică, tata, antrenor de handbal și baschet. Vorbim cu toții tare – defect profesional deprins de la părinți, obișnuiți cu spațiile largi și zgomotul din sălile de sport. Pe acestea le cunosc și eu foarte bine, pentru că acolo mi-am petrecut mare parte a copilăriei. Știu fiecare bancă din vestiar, fiecare dulăpior, îmi amintesc

structura podelei, mirosul lacului parchetului și încă am senzația că aud pianul care mă acompania la orele de balet. Am făcut gimnastică de la vârsta de trei ani, iar apoi am urmat primii ani de școală la Liceul de Coregrafie. Nu știam multe despre viață, eram doar un copil, dar cunoșteam perfect rutina exercițiilor și, mai ales, că trebuie să fiu mereu punctuală și serioasă. Sala de balet avea ferestre pe două dintre laturi, iar ceilalți pereți erau acoperiți cu oglinzi. Purtam body, ciorapi albi mați și un coc în vârful capului. Deși eram extrem de slabă, la fiecare oră de curs trebuia să fiu cântărită. Îmi amintesc și de încălzire, antrenament dureros aproape de fiecare dată. Aveam o profesoară minionă, care se așeza peste mine, ca să îmi fac deschiderea cât mai bună. Corepetitorul începea să cânte și urmam cu seriozitate indicațiile maestrei din fața mea.

Profesoara era foarte severă. Își dorea de la mine performanță, iar pedepsele, prin care dorea să mă stimuleze, erau pe măsură. Îmi amintesc cum, la ședințele cu părinții, se discuta cu strictețe meniul pe care trebuia să-l respect. Pentru cei doar câțiva ani de viață, mi se impuneau foarte multe restricții.

Mama a fost prima persoană din Moldova care a adus o școală de dans sportiv. Nu știam prea multe despre acest gen de sport, dar cumva, treptat, opincuțele mi s-au transformat în pantofi de dans, iar body-ul roz a devenit o rochie bătută cu pietre lucitoare și paiete, pe care, cel mai adesea, le coseam pe drumul spre competiții.

Au urmat mulți ani de antrenament, cantonamente, competiții naționale și internaționale, bucurii, emoții, lacrimi de durere și oboseală, dar și de fericire. Așa mi-au fost creionați primii ani din viață. Călătoria a început frumos, oferindu-mi-se șansa de a descoperi cel mai minunat tărâm – corpul meu. Am învățat să-l controlez, să-l mișc, să-l fac să simtă, să-i extind limitele. Practic, reprezenta forma pură de exprimare a sentimentelor prin dans. Fiecare părțică a trupului era o prelungire a energiei mele interioare, a gândului meu, precum și a muzicii. În lumina reflectoarelor,

în fața publicului, simțeam că mă înalț de la sol. Ca și acum, îmbrățișând întregul teatru.

Dar a venit o zi când m-am oprit, iar lucrul acesta a reprezentat un adevărat șoc pentru părinții mei. În special pentru mama, care își dorea să-i calc pe urme, să antrenez, să fiu arbitru. Da, a însemnat un șoc pentru ea, însă, pentru mine, o eliberare. Eram deja în ultimii ani de liceu, mă pregăteam pentru bacalaureat și admiterea la facultate. Am fost extrem de hotărâtă să renunț la a face performanță în domeniu și nu m-am uitat înapoi. Niciodată, nici măcar o secundă, nu am regretat alegerea făcută. Pur și simplu nu mai doream să am un program prestabilit pentru un an, nopți nedormite, drumuri interminabile, dureri. Picioarele mele erau în permanență umflate, aveam unghiile rupte și bătăături. Nu mai doream să fiu mereu atentă la ce mănânc, să tremur de frig prin sălile de repetiții, să nu conteze niciodată că sunt la menstruație, să demonstrez în permanență că sunt suficient de bună pentru valoarea mea și efortul depus, pentru partenerul de dans, pentru antrenor, pentru mama, pentru club, pentru familie, pentru țara mea. Am decis să îmi schimb viața complet, să am activitatea obișnuită a unei studente, să învăț, să mă văd cu colegii, să pot petrece de sărbători și să-mi fac prieteni. Să fiu un om normal.

În anii ce au urmat, nu am regretat nicio clipă retragerea, nici nu mi-au lipsit dansul, sportul și sala. Probabil, povestea fusese deja spusă și nu mai avea nevoie de completări.

Dar, cumva, visul mamei a mers mai departe. Aceasta s-a întâmplat când Mona Segall mi-a oferit șansa să dansez pentru bunica Sara la „Dansez pentru tine“ – și tot ceea ce și-a dorit mama să realizez, visul ei a devenit unul cu cel al lui Bogdan Boantă, partenerul meu în acea competiție.

Mi-am pus în aplicare cunoștințele temeinic dobândite în anii în care performam cu adevărat și mi s-a părut incredibil cât de diferit m-am

simțit pe ringul de dans după atâția ani. Practic, când m-am lăsat de dans eram o puștoaică, iar când m-am reîntors la el, eram femeie. Simțeam totul altfel. Energia, relația cu partenerul nu mai reprezentau un joc copilăresc, ci un flirt – nevinovat, dar flirt –, muzica avea categoric altă însemnătate, mișcările, atingerile, privirile, autocunoașterea, toate acestea adunate într-un dans. Întreaga experiență de la „Dansez pentru tine“ m-a marcat și mi-a oferit șansa de a-i arăta publicului cine se afla în spatele personajului Adina din „La bloc“. Nu bănuisem nicidecum că un dans sau filmările de la antrenamente, descoperirea parcursului meu în cadrul unei emisiuni aveau să spună mai multe despre mine decât toate interviurile pe care le acordasem în toți acei ani. Oamenii mă urmăreau și mă îndrăgeau. Prietenii îmi spuneau că atunci când „Dansez...“ sunt cea mai frumoasă. Și probabil că așa era. Dar totul a căpătat cu adevărat sens în urma unei întâmplări care m-a ajutat să realizez că nu este vorba despre măgulirea propriului ego, că nu sunt avidă de atenția, cu orice preț, a publicului.

Într-o zi, în drum spre Buftea, când am intrat în piață să-mi cumpăr fructe, m-a oprit o doamnă în vârstă. Eram foarte grăbită, așa că mă așteptam să-mi spună iute ceva despre personajul Adina, să-mi declare că îi place „La bloc“, să-mi ceară un autograf și gata... Recunosc, eram ușor autosuficientă în gândire, credeam că doar acest scenariu ar fi fost posibil, însă doamna respectivă m-a surprins cu câteva fraze total neașteptate. M-a luat de mână și, cu lacrimi în ochi, mi-a spus că e tare bolnavă, că nu știe cât mai are de trăit, dar că în fiecare săptămână trage de zile ca să mai prindă un dans de-al meu cu Bogdan. Îmi mărturisea că este cea mai mare bucurie a ei în acel moment și mă întreba dacă pot înțelege câtă lumină îi aducem în viață și ce emoții are pentru noi. Pur și simplu m-a redus la tăcere. Îmi amintesc că aveam un nod în gât și că îmi rețineam cu greu lacrimile. Nu mai știu cum s-a terminat întâlnirea noastră, însă mi-am dat seama că, dincolo de visurile celor care erau implicați direct în fenomenul „Dansez pentru tine“, existau oameni în viețile cărora noi aduceam câte ceva – emoție, bucurie, frumusețea actului artistic și, poate,

puțină speranță și puțin sens. Nu am putut uita niciodată acea întâlnire, care a adăugat și alte sentimente celor pe care le resimțeam deja pe scenă. De fiecare dată când evoluam pe ringul de dans, aveam un motiv în plus de bucurie, dublat de o și mai intensă emoție.

Acum sunt acasă, la Iași, întâmplător cocoțată în patul din camera mea. Pe fereastră văd dealurile unduite sub cerul perfect albastru. De la etaj, de pe terasa camerei mele, pot atinge cu degetele ramurile cireșului pe care-l „dezmiere” în fiecare lună mai. Ani la rând m-am bucurat de fructele atârinate ciorchine la fiecare sfârșit de primăvară. Cosmin a remarcat că, la Iași, aproape toți oamenii care locuiesc la casă au câte un cireș în curte. Uneori, ne urcăm în el și mâncăm cireșe direct de la „sursă”. Mare distracție! Facem sport și echilibristică, ne consumăm adrenalina, ne umplem burțile și ne bucurăm de experiență!

Și toamna este minunat acasă, la Iași. În prelungirea terasei casei avem o vie cât vezi cu ochii, ce se oprește mai jos, în livada cu meri. Tata obișnuiește să pună lăzi cu mere în beci, la păstrat pentru iarnă, iar prin octombrie face vin din struguri. De fapt, el nu ar avea voie să bea vin, nici să mănânce mere. Este diabetic, și oricât de teamă i-a fost să nu ajungă la insulină, pofta de viață a luat locul dietei. Chiar dacă și-a pierdut fratele din cauza diabetului și chiar dacă are doi copii mici de crescut, regimul nu este prioritatea lui. Oricât de mult îl iubim cu toții, nu putem să ținem noi regim în locul lui... iar lucrul acesta doare.

Uneori, când sunt la Iași, mă simt tentată să arunc tot din frigider și din dulapul cu alimente. Îmi doresc să fac o schiță cu regimul lui și să îi pun la pachet ceea ce ar trebui. Dar când nu sunt acolo, cu el, îmi dau seama că totul este o iluzie. În definitiv, nu pot controla un mod de viață în care obișnuința de 67 de ani a creat deprinderi extrem de puternice. Vai, nici mie nu îmi vine să cred că mai e puțin până când va împlini 67 de ani! Tata nu e un tip sedentar, doar este profesor de sport, însă până la urmă vârsta își spune și ea cuvântul. În acest moment sunt preocupată să își

urmeze tratamentul, dar mai ales să își facă analizele la timp. Și să-l sun cât mai des, ca să văd cum se simte. Și iată cum în minte-mi vine vacanța petrecută alături de el în Franța...

De ce mi se întâmplă asta?

Una dintre cele mai frumoase vacanțe din viața mea a fost la Paris. Am mers cu tata, cu Alina (sora mea) și cu fratele Andrei, din a doua căsătorie a tatălui meu. Marius, frățiorul cel mic, abia se născuse, așadar nu avea cum să ne însoțească.

Au fost cinci zile superbe, fiindcă le-am petrecut împreună, cu plimbări pe străduțe cochete, vizite la muzee, la Turnul Eiffel, în Disneyland, cu pauze pentru dejun și tratamentul lui tati – și multe, multe altele. Chiar dacă au trecut niște ani de-atunci, îmi amintesc perfect fiecare articol vestimentar pe care l-am purtat, înghețata de vanilie savurată în Place du Trocadéro, aparatul foto, ploaia, parfumul și emoțiile trăite cu extrem de mare intensitate. Au fost clipe frumoase, pline de fericire, naturalețe și dragoste. Sunt convinsă că, indiferent ce minuni ar exista pe lumea asta, când ești binecuvântat cu părinți atât de buni, nu mai ai nevoie de nimic altceva. Cred că oricare om are un rol pe Pământ. Să fie un bun conducător, cercetător, învățător, scriitor, creator sau părinte. Ei bine, tata este simbolul părintelui perfect. Așa cum știu că va fi și Cosmin pentru copiii noștri. De asta Dumnezeu l-a ales pe tata să fie părintele a patru copii. Două fete și doi băieți. Când părinții mei au divorțat și în viețile noastre a apărut Andrei, lumea mă întreba dacă prezența lui nu mă deranjează. Întrebarea, care lor li se părea firească, mă amuza, iar răspunsul meu era de fiecare dată același: „Dacă ați ști ce tată bun este Tata! De ce să nu se bucure și alte suflete de el?!“

Nu întâmplător am adus în discuție Parisul. În avionul care mă ducea pentru prima oară în metropola franceză, în iulie 2007, cu câțiva ani înaintea vacanței petrecute alături de tata acolo, am făcut primul atac de panică.

*Cred că fericirea e o
datorie a fiecăruia
dintre noi.*





*Este adevărat că lecțiile
cele mai importante
pe care le deprindem
sunt cele provenite din
propriile experiențe.*







*Numai trăind, viața
devine suma clipelor
de calitate pe care
le-am adunat.*



Multă lume consideră salata ca fiind o „anexă“ a felului principal. Este adevărat că acest gen de preparate adaugă o notă de prospețime și savoare oricărei fripturi suculente, completând-o de minune. În zilele friguroase de iarnă, salata verde apare ca o promisiune a primăverii, iar o simplă salată de sezon din murături asortate ne revigorează și ne îmbogățește hrana cu vitamine prețioase.

În arșița verii, salatele devin prietenele noastre cele mai bune. Ușoare, proaspete, nutritive și răcoritoare, ne ajută să ne menținem în formă și să facem față zilelor toride.

Cred că nu e nevoie să mai spun că pentru doamnele care țin o dietă de slăbire salata este un aliat de nădejde. Atât timp cât se află în farfurie, nicio calorie nedorită nu are cum să se strecoare în alimentație și să se transforme într-un surplus de kilograme.

Vreau să vă propun, prin rețetele ce vor urma, o nouă perspectivă asupra acestui fel de mâncare. Îmi doresc să descoperim împreună că o salată poate deveni un rafinament culinar, capabil să provoace simțurile prin asocieri neașteptate de arome. Poate fi acel preparat care să ne surprindă familia și prietenii invitați la masă prin ingredientele inedite înglobate în ea. Adevărată simfonie de culori și arome, o salată are potențialul de a deveni regina oricărui meniu, dacă o preparăm cu atenție, cu dragoste și multă inspirație. Asezonată așa cum trebuie și însoțită de ingrediente care să îi pună în evidență calitățile, chiar și o legumă ce ni se pare extrem de banală ne poate răsfăța simțurile prin aroma ei.

Hai să descoperim împreună minunata lume a salatelor, care ne pot hrăni trupul și bucura sufletul prin bogăția lor de gusturi și culori!

SALATĂ CU EDAMAME ȘI FENICUL

INGREDIENTE

2 căni de edamame
1 bulb de fenicul
4 linguri de parmezan
10 frunze de mentă proaspătă
1 fir de ceapă verde
2 linguri de ulei de măsline
zeamă de lămâie
piper negru

Fierbe edamame și scoate boabele din păstăi. Mărunțește feniculul, ceapa verde și frunzele de mentă, după care adaugă boabele de edamame și parmezanul, tăiat în felii subțiri.

Amestecă această compoziție cu un dressing preparat din uleiul de măsline, puțină zeamă de lămâie și un vârf de piper măcinat.

BOABELE DE EDAMAME – adică boabele imature de soia verde –, ce se constituie într-o proteină completă, se recomandă a fi incluse în alimentația sportivilor sau a vegetarienilor, întrucât pot înlocui cu succes carnea. Edamame este o excelentă sursă de substanțe nutritive. În afară de proteine, acest aliment extrem de popular în bucătăria asiatică e bogat în fibre, acizi grași omega-3 și omega-6, vitaminele A, C, K și multe din complexul B (B₁, B₂, B₃, B₅), dar și în minerale (magneziu, potasiu, zinc, fosfor).



VRĂBIOARĂ DE MÂNZAT „AGED PRUSSIANA“

INGREDIENTE

220 g vrăbioară de mânzat/
persoană
edamame (soia verde), fiert
1 lingură de ulei de măsline
sare și piper

Se spală carnea și se usucă, folosind câteva prosoape de hârtie. Se sarează și se piperează. Punând-o pe plită, se rumenește la suprafață, pe ambele fețe.

Se încinge cuptorul la 220°C. Se bagă vrăbioara de mânzat la cuptor, așezată într-o tavă, cu puțină apă pe fund și o lingură de ulei de măsline. Se lasă la copt maximum 7 minute, astfel încât carnea să rămână roz în mijloc. Apoi se scoate și se servește alături de edamame.

Pe lângă faptul că reprezintă o sursă importantă de proteine, **CARNEA DE MÂNZAT** este bogată în fier, zinc și magneziu, precum și în vitamine din complexul B. În general, carnea de vită conține creatină, de mare ajutor în dezvoltarea masei musculare, și este ideală în caz de anemie. Însă, din pricina conținutului mare de grăsimi saturate, ar fi de preferat să o consumăm doar ocazional.



DESERT CU TAPIOCA ȘI FRUCTE DE PĂDURE

INGREDIENTE

40 g de tapioca
500 ml de lapte de cocos
2 lingurițe de miere
fructe de pădure
mentă

Se amestecă tapioca în laptele cald, omogenizând bine. Se pune la fiert și se așteaptă până când tapioca a absorbit tot laptele, amestecând continuu, pentru a nu face cocloașe. Când e gata, se lasă compoziția la răcit 5 minute, apoi se adaugă mierea.

La final, se combină compoziția obținută cu fructele de pădure proaspete.

Poți folosi dulceață de fructe în locul fructelor proaspete, dar în cazul acesta renunță la miere.

Bogată în fier și cupru, **TAPIOCA** este recomandată celor care suferă de anemie, deoarece contribuie la formarea de noi globule roșii. Totodată, ajută la păstrarea sănătății oaselor, având în compoziție calciu și vitamina K, și la menținerea tensiunii arteriale în limite normale, prin acțiunea potasiului din conținut. Cantitatea mare de fibre o face ideală pentru sănătatea sistemului digestiv, însă cei care au probleme în ce privește greutatea corporală e indicat să o consume cu măsură: fiind bogată în carbohidrați, tapioca ne poate îngrășa.



LEAC IDEAL PENTRU MAHMUREALĂ

INGREDIENTE

2 felii de pepene galben
1 cană de spanac tânăr
1 ciorchine de strugure
1 tulpină de țelină

Stoarce toate ingredientele folosind un storcător electric. Servește licoarea imediat, pentru ca aceasta să aibă calitatea cea mai bună, sau în decurs de 24 de ore.

STRUGURII, acest „nectar al zeilor“, aduc multe beneficii sănătății, prin urmare nu trebuie să îi ocolim atunci când este sezonul lor. Consumul sucului de struguri ne umple de energie, ajută la combaterea stărilor de oboseală, întărește sistemul imunitar și înlătură stresul, deoarece facilitează secreția de serotonină, „hormonul fericirii“. Pe lângă faptul că, înglobați în compoziția măștilor de frumusețe, strugurii au un real efect antiîmbătrânire (diminuează ridurile), sunt eficienți și în prevenirea cancerului mamar.



Mai mult decât o carte de bucate, am scris o mărturisire: mă dezvălui printre secretele care fac din hrană un ingredient al schimbării profunde. Inspiră-te din drumul lung pe care l-am străbătut în căutarea celei care sunt astăzi ca să afli cum îți poți modela și tu forma gustului: cultivă echilibrul și prezența conștientă înainte ca problemele emoționale să ajungă în farfurie, gustă din bucuriile recunoștinței și nu uita, din când în când, să îți inviți sufletul la cină.

Laura Cosoi

