CE I-A SPUS EINSTEIN BUCĂTARULUI SĂU

Robert L. Wolke este profesor de chimie la Universitatea din Pittsburgh și a semnat, mai bine de un deceniu, până în 2007, rubrica „Food 101“ din cotidianul *The Washington Post*. Este unul dintre cei mai iubiți autori de cărți de popularizare a științei, distins cu Premiul Societății Americane de Chimie în 2005 și Premiul James T. Grady – James H. Stack pentru aducerea chimiei în atenția publicului larg. I s-a acordat Premiul Fundației James Beard pentru cea mai bună rubrică de ziar și Premiul Bert Greene oferit de International Association of Culinary Professionals' (IACP) pentru articole despre proprietatea alimentelor și arta culinară. *Ce i-a spus Einstein bucătarului său*, o carte în care explicațiile științifice sunt dublate de rețete delicioase propuse de soția autorului, Marlene Parrish, a fost nominalizată atât de Fundația James Beard, cât și de IACP la categoria Cartea de referință a anului.

Robert L. Wolke

Ce i-a spus EINSTEIN bucătarului său

Știința gastronomiei explicată

Cu rețete de Marlene Parrish

Traducere din engleză și note de
DIANA CONSTANTINESCU-ALTAMER

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Andreea Stănescu
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Patricia Rădulescu
DTP: Andreea Dobreci

Tipărit la C.N.I. Coresi S.A.

Robert L. Wolke, with recipes by Marlene Parrish
What Einstein Told His Cook: Kitchen Science Explained
Copyright © 2002 by Robert L. Wolke
Copyright © 2002 by Marlene Parrish
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WOLKE, ROBERT L.
Ce i-a spus Einstein bucătarului său: știința gastronomiei explicată /
Robert L. Wolke; cu rețete de Marlene Parrish;
trad.: Diana Constantinescu-Altamer – București: Humanitas, 2012
ISBN 978-973-50-3537-2
I. Parrish, Marlene
II. Constantinescu-Altamer, Diana (trad.)
641.55(100)

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021 311 23 30/0372 189 509

Îi dedic această carte soției mele,
Marlene Parrish, parteneră și colegă
care mă motivează în permanență.

Cuprins

Introducere 11

I. Dulci palavre 13

Ce-i zahărul brut? • Zahărul alb, rafinat, este mai sănătos? • Cum poți înmuia zahărul brun întărit? • Ce înseamnă teriac, sorg și melasă sulfuroasă? • Care-i diferența dintre zahărul obținut din trestie de zahăr și cel obținut din sfeclă de zahăr? • Cum dizolvi două căni de zahăr într-una de apă? • Ce presupune caramelizarea? • Ce legătură există între amidon și zahăr? • Cum se obține siropul de porumb? • Cum se procesează în stil olandez boabele de cacao? • De ce se topește ciocolata în gură? • Cum se face ciocolata albă?… și multe altele.

II. Sarea pământului 43

Cam ce tipuri de sare și „frăgezitori" se găsesc prin supermarket? • Ce sunt substituenții sării? • De ce punem sare în apa în care vor fierbe pastele făinoase? • Ce are atât de deosebit sarea de mare? • Sare cușer? • Sare proaspăt măcinată? • Poate cartoful să absoarbă surplusul de sare dintr-o supă prea sărată? • De ce rețetele ne recomandă să folosim unt nesărat, ca apoi să adăugăm sare în amestec?… și multe altele.

III. Grăsimea noastră, a tuturor 64

Care-i diferența dintre grăsime și acid gras? • De ce sunt uleiurile numai parțial hidrogenate? • De ce clarificăm untul? • Cum se face uleiul de porumb? • În ce măsură diferă uleiurile de gătit? • Ce puteți face cu uleiul de gătit folosit? • Ce impact au sprayurile antiaderente pentru gătit? • Care tăieței conțin grăsimi? • Chiar este smântâna integrală mai ușoară decât cea degresată?… și multe altele.

IV. Substanțele chimice din bucătărie 88

Care este menirea exactă a filtrelor de apă pe care le folosim acasă? • Care-i diferența dintre praful de copt și bicarbonatul de sodiu? • Aluminiul e periculos? • Ce este amoniacul alimentar, folosit la copt? • Dar sarea acidă? • Sau crema de tartar? • Sau vanilia sintetică? • Și MSG-ul? • De ce brânza topită e „fără calciu"? • Și de ce *lasagna* dizolvă metalul? • Cum se face oțetul? • Cartofii verzi sunt otrăvitori? • În ce fel este utilizată leșia în alimentația noastră?… și multe altele.

V. *Turf* și *surf* 115

Să fie carnea în sânge chiar așa înspăimântătoare? • Din ce cauză devine carnea tocată de vită maronie la suprafață? • De ce carnea rămasă pe os este cea mai „dulce"? • Ce contribuție au oasele în prepararea unei mâncări? • Care este cea mai bună metodă de îndepărtare a stratului de grăsime de pe suprafața unei supe sau a unui sos? • Cum se obțin toate sortimentele de șuncă? • Care este menirea exactă a maturării? • La ce durată de timp se referă, de fapt, expresia „peste noapte"? • De ce în sosul de carne sunt numai cocoloașe și e plin de grăsime? • Din ce motiv timpul de gătire al cărnii de pește este atât de scurt? • De ce peștele miroase a pește? • Ce este *surimi*? • Stridiile care mi se aduc în câte o jumătate de cochilie sunt încă vii? • Homarii trebuie fierți sau ținuți la bain-marie?… și multe altele.

VI. Foc și gheață 158

Ce este caloria? • Prin ce diferă gătitul la altitudini înalte? • De ce fierbe apa? • Din ce motiv scăzutul unei supe durează atât de mult? • Ce semnificație au valorile numerice Btu? • Alcoolul se evaporă cu totul când adaug vin în mâncare? • Chiar putem prăji un ou pe trotuar? • E mai bun grătarul pe cărbuni sau la aragaz? • Care-i cea mai bună metodă de decongelare a alimentelor? • De ce patiserii își întind aluaturile pe suprafețe din marmură? • Apa fierbinte poate înghețа mai repede decât cea rece? • Ouăle pot fi congelate? • Ce-i arsura de congelare? • De ce suflând în mâncarea fierbinte reușim s-o răcim?… și multe altele.

VII. Plăcere lichidă 190

Cafeaua este acidă? • O cafea espresso conține mai multă cofeină decât una americană? • Cum e decofeinizată cafeaua? • Care este diferența dintre un ceai și o tizană? • Din ce cauză băuturile răcoritoare sunt așa de acidulate? • Râgâitul contribuie la încălzirea globală? • Oare o băutură carbogazoasă poate răsufla chiar dacă sticla n-a mai fost deschisă niciodată? • Cum puteți destupa cu aplomb o sticlă de șampanie? • De ce unele sticle de vin au dop din plastic? • Ce trebuie să faceți cu dopul unei sticle de vin atunci când vă este dat de ospătar? • Cât etanol conțin diferitele tipuri de băutură?… și multe altele.

VIII. Misterioasele microunde 218

Cum generează microundele căldură? • De ce mâncarea din cuptorul cu microunde trebuie să stea „să se așeze" un pic? • De ce într-un cuptor cu microunde mâncarea se face mult mai repede decât într-unul convențional? • De ce nu trebuie să introduci metal în cuptorul cu microunde? • Microundele pot ieși din cuptor pentru a-l „găti" pe bucătar? • Ce caracteristici aparte are un recipient „rezistent la microunde"? • De ce în asemenea cuptoare se încing până și recipientele așa-zise „rezistente la microunde"? • Este periculos să încălzești apă în cuptorul cu microunde? • Microundele schimbă structura moleculară a mâncărurilor? • Oare

microundele distrug elementele nutritive din alimente? • De ce mâncărurile pregătite în cuptoare cu microunde se răcesc mai repede decât cele făcute în cuptoare convenționale?… și multe altele.

IX. Echipamente și tehnologii 235

De ce nu se lipește nimic de vasele antiaderente? • Care este cel mai „bun" tip de tigaie? • Oare un suport magnetic vă poate afecta tăișul cuțitelor? • Care este diferența dintre o pensulă de patiserie și o pensulă de stropit? • Cum puteți obține cât mai multă zeamă dintr-o lămâie, indiferent dacă e obișnuită sau lime? • În ce fel dăunează spălarea ciupercilor? • Oxidul afectează proprietățile unei tigăi din cupru? • Care este cea mai ușoară metodă de curățare a vaselor argintate? • De ce avem pahare diferite de măsurat pentru ingredientele lichide și solide? • Pe ce principiu funcționează termometrele cu „citire instant"? • Ce efect au, mai exact, oalele sub presiune? • Cum funcționează plitele cu încălzire prin inducție magnetică și cuptoarele cu unde infraroșii? • De ce au biscuiții atâtea găurele pe suprafața lor? • Care sunt argumentele pro și contra iradierii alimentare? • De ce toate acele compartimente separate din frigiderul dumneavoastră?… și multe altele.

Lecturi suplimentare 279

Glosar 281

Mulțumiri 285

Introducere

În ultimii ani, s-a înregistrat o creștere bruscă a interesului față de mâncare și de gătit, odată cu ea manifestându-se și o dorință tot mai mare de a înțelege principiile chimice și fizice ce determină proprietățile și comportamentul alimentelor noastre.

Această carte explică noțiunile științifice aflate atât în spatele hranei propriu-zise, cât și al ustensilelor folosite pentru prepararea ei. Organizarea capitolelor a fost concepută astfel încât să vă ajute să găsiți ușor amănuntele ori explicațiile căutate.

Gospodinele și bucătarii profesioniști nu se rezumă doar la pregătirea mâncării, ci, în primul rând, trebuie să cumpere ingredientele. Iar tehnologia din ziua de astăzi ne furnizează o varietate atât de mare de produse alimentare, încât problemele gătitului încep de la piață. De aceea, am inclus și comentarii privitoare atât la cruditați, cât și la preparate, specificând provenienta, componenta și posibilele lor efecte asupra celui care le pregătește și celui care le consumă.

Predând prin tot felul de universități deja de prea mulți ani pentru a-i mai putea număra, din care zece am activat ca director fondator al departamentului de dezvoltare a unei facultăți, post care mi-a permis să-i ajut pe profesori să-și îmbunătățească sistemul de predare, am ajuns să identific două căi posibile de abordare a „științei bucătăriei". Am să mă refer la ele numindu-le metoda universitară și metoda experimentală.

Pentru a aplica metoda universitară, aș preda toată teoria din manual, apoi mi-aș îndemna studenții să iasă în lume ca să se folosească de cunoștințele dobândite în rezolvarea unor probleme practice apărute ulterior. Acest sistem de abordare presupune ca întregul curs să fie perfect stăpânit, așa încât noțiunile să revină în minte ori de câte ori este nevoie de ele. Însă atât experiența mea de profesor, cât și, fără nici o îndoială, a voastră, de foști elevi, ne-a revelat zădărnicia unei astfel de metode. (Ziceți repede: Cine a luptat în Bătălia de la Hastings?)

Pe scurt, metoda universitară încearcă să furnizeze răspunsuri înainte de a fi puse întrebările, iar în viața reală, de dincolo de zidurile școlii, întrebările se ivesc pe nepusă masă și trebuie să le găsești răspunsurile pe loc.

Dar cum v-ați simți dacă n-ați mai fi nevoiți să vă confruntați cu mulțimea de teorii științifice de prin manuale, ci ați putea apela la explicațiile clare ale unui om de știință doar atunci când vă simțiți derutat de o anumită problemă? Și cum nu puteți avea mereu la îndemână un om de știință (cu atât mai puțin un Einstein), soluția ar fi să dispuneți de o culegere de răspunsuri la întrebările pe care vi le-ați putea pune, însoțite de explicații simple, la obiect, ale fenomenelor ce se petrec. Aceasta este metoda experimentală. Pentru cartea de față, am selectat peste o sută dintre întrebările ce mi-au fost puse de oameni care se confruntă zilnic cu probleme culinare, toți cititori ai rubricii mele „Food 101" din *The Washington Post* și din alte ziare.

Pe lângă explicații ale unor date științifice ce stau la baza artei culinare, veți descoperi niște rețete neobișnuite, produse ale imaginației soției mele, Marlene Parrish, o profesionistă în domeniu. Ele au fost concepute special pentru a ilustra principiile explicate. Le puteți considera drept rezultate „comestibile" ale unor ore de laborator la care ați participat.

Fiecare structură întrebare–răspuns, formând câte un subcapitol, este de sine stătătoare. Instigați de cuprins ori îndemnați de vreo întrebare ce vă chinuie, puteți deschide cartea ca să citiți doar subcapitolul respectiv, fără a fi nevoiți să treceți prin toată seria de noțiuni anterioare.

Pentru a mă asigura că fiecare subcapitol este complet din punct de vedere conceptual și din cauza faptului că multe subiecte au legătură unele cu altele, am fost deseori nevoit să repet pe scurt o teorie dezvoltată pe larg în alt subcapitol. Dar câte o mică recapitulare, din când în când, nu face decât să ne ajute să înțelegem mai bine.

Deși am fost atent să nu folosesc nici un termen științific fără să-l definesc încă de la început, la sfârșitul cărții veți găsi un scurt glosar, pentru a vă reîmprospăta memoria ori de câte ori este necesar*.

Fie ca înțelegerea „fenomenelor" legate de mâncare să vă facă la fel de mare plăcere ca mâncarea însăși.

---

* Enumerăm mai jos principalele unități de volum folosite în carte [n. tr.]:

1 cană = 16 linguri = 240 mililitri

1 lingură = 3 linguriițe = 1/16 cană = 15 mililitri

1 linguriță = 5 mililitri

1 livră = 453 grame

1 uncie = 28,35 grame

CAPITOLUL I

Dulci palavre

Dintre cele cinci simțuri umane general recunoscute – cel tactil, auditiv, vizual, olfactiv și gustativ –, numai ultimele două sunt de natură pur chimică, adică pot detecta moleculele din compoziția substanțelor chimice. Prin intermediul remarcabilelor simțuri ale mirosului și gustului experimentăm diferite senzații olfactive și gustative, ca urmare a contactului cu moleculele dintr-o mare varietate de compuși chimici.

(Veți pătrunde frecvent în lumea moleculelor pe parcursul acestei cărți. Nu intrați în panică. Nu trebuie să știți decât că molecula este – în cuvintele unei cunoștințe de-ale mele, novice în domeniu – „una dintre chestiile alea minuscule care compun toată materia". Definiția asta, laolaltă cu un corolar care spune că o materie diferită este diferită pentru că-i făcută din diferite tipuri de molecule, vă va fi de mare folos.)

Simțul olfactiv poate detecta numai moleculele gazoase care plutesc prin aer. Simțul gustativ poate detecta numai moleculele dizolvate în apă, fie în lichidul în care se „scaldă" mâncarea, fie în salivă. (Nu poți mirosi sau gusta o rocă.) Ca și în cazul multor specii de animale, mirosul este cel care ne ademenește spre mâncare, iar gustul este cel care ne ajută să găsim alimentele comestibile și apetisante.

Prin cuvântul „savoare" denumim combinația de arome detectate de nas și de gusturi detectate de papilele gustative, aici contribuții suplimentare aducându-și temperatura, iuțeala („pișcăturile" condimentelor) și calitatea (textura mâncării și senzația produsă de ea în gură). Receptorii olfactivi ai nasului nostru pot face diferența dintre mii de miresme, contribuind astfel în proporție de 80% la stabilirea gradului de savoare. Dacă această cifră vi se pare mare, amintiți-vă că gura și nasul au legătură, motiv pentru care moleculele gazoase eliberate în gură în timpul procesului de masticație pot „călători" în sus, spre cavitatea nazală. În plus, actul de înghițire creează un vacuum parțial în cavitatea nazală și face ca aerul să fie aspirat din gură înspre nas.

Comparativ cu simțul mirosului, cel al gustului este relativ slab dezvoltat. Papilele noastre gustative sunt dispuse cu precădere pe limbă, deși mai avem unele atât pe palatul dur (partea osoasă, din față, a cerului gurii), cât și pe vălul

palatin (un strat de țesut moale finalizat cu uvula – omușorul –, acea chestie minusculă ce atârnă exact la intrarea în gât).

În mod tradițional, se consideră că există numai patru gusturi de bază – dulce, acru, sărat și amar – și că avem papile specializate pentru fiecare gust în parte. În ziua de azi însă, toată lumea pare de acord că ar mai exista cel puțin un gust primar suplimentar, cunoscut sub denumirea lui japoneză, de *umami*. El este asociat cu glutamatul monosodic (sarea de sodiu a acidului glutamic) și cu alți compuși ai acidului glutamic, unul dintre aminoacizii comuni pe baza cărora sunt constituite majoritatea proteinelor. *Umami* este așadar un gen apetisant de gust asociat cu alimentele bogate în proteine, cum ar fi carnea și brânza. Mai mult decât atât, nu se mai consideră că fiecare papilă gustativă reacționează exclusiv la un singur tip de stimul, ci la mai mulți, dar într-o proporție mai mică.

Drept urmare, acea „hartă standard a limbii" din manualele școlare, conform căreia papilele „dulci" sunt în vârf, cele „sărate" – de o parte și de alta a acestuia, cele „acre" – în lungul marginii, iar cele „amare" – în partea ei posterioară, este supersimplificată. Ea indică doar care dintre zonele limbii sunt cele mai sensibile la gusturile primare. Dar, de fapt, noi ne formăm o impresie gustativă generală, obținută datorită stimulilor ce acționează asupra tuturor receptorilor noștri gustativi, acele celule ale papilelor care detectează diferitele gusturi. Recentul succes repurtat în domeniul stabilirii secvențelor genomului uman le-a permis cercetătorilor să identifice genele probabile ce duc la formarea receptorilor pentru gusturile amar și dulce, dar deocamdată nu și a celorlalți.

În momentul în care mesajul cumulat al stimulilor gustativi, olfactivi și de textură ajunge la creier, el trebuie să fie interpretat. Sentimentul de ansamblu format, de plăcere, de repulsie sau intermediar, depinde de diferențele psihologice individuale, de experiența anterioară („e exact cum o făcea și mama") și de tradițiile locurilor în care trăiești (vrea careva drob de miel?).

Una dintre senzațiile gustative este, fără tăgadă, favorita speciei noastre, dar și a multor altora, începând de la păsările colibri până la cai: cea dulce. Pentru a parafraza un slogan publicitar faimos de agramat, „Nobody doesn't like sweetness"* („Lui nimeni nu-i place dulceața"). Categoric, datorită naturii suntem așa, ea oferindu-ne atât alimente bune, ca fructele dulci, cât și produse otrăvitoare, așa cum sunt cele care conțin alcaloizi și au gust amar. (Familia alcaloidică din categoria substanțelor naturale provenite din plante include

* Sloganul la care face referire autorul este: „Everybody doesn't like something but nobody doesn't like Sara Lee" – „Tuturor nu le place ceva, dar lui nimeni nu-i place Sara Lee".

„făptași“ răi în adevăratul sens al cuvântului, printre care se numără morfina, stricnina și nicotina, ca să nu mai menționez cofeina.)

În meniurile noastre, există un singur gust căruia îi este dedicat în totalitate un anumit fel de mâncare: dulcele la desert. Aperitivele pot fi savuroase, felurile principale de mâncare se pot baza pe orice combinație complexă de arome, însă desertul este inevitabil dulce – uneori copleșitor de dulce. Ne place atât de mult acest gust, încât asociem termenul cu diferite cuvinte de alint (dulceața mea, bomboană scumpă) și descriem cu ajutorul lui orice lucru, ființă sau stare ce ne face o deosebită plăcere (muzică dulce, dulce dispoziție).

Când ne gândim la dulce, mintea ne zboară imediat la zahăr. Dar zahărul este o specie de zaharoză, cuvântul nedesemnând o singură substanță; este un termen generic, pentru o întreagă familie de compuși chimici naturali, care, împreună cu amidonul, aparține unei familii mai mari, a carbohidraților. Ca atare, înainte de a tânji după vreun desert – și de a ne începe „ospățul“ științific cu această categorie –, trebuie să vedem unde anume se încadrează zahărul în schema generală a carbohidraților.

ALIMENTEAZĂ!

Știu că și amidonul, și zahărul sunt carbohidrați, deși diferă complet. De ce îi băgați în aceeași categorie când vorbim despre nutriție?

Pe scurt, răspunsul e: pentru că sunt surse de combustibil. Când un alergător își „încarcă bateriile“ înainte de cursă, el este ca o mașină alimentată la o stație de benzină.

Carbohidrații formează o clasă de elemente chimice naturale ce joacă roluri esențiale în viețile tuturor ființelor și plantelor. Atât plantele, cât și animalele produc, înmagazinează și consumă amidon și zahăr pentru a se energiza. Din celuloză, un carbohidrat complex, sunt formați pereții celulelor vegetale și scheletul lor structural – osatura lor, dacă-mi permiteți termenul.

Acești compuși au fost numiți carbohidrați la începutul secolului al XVIII-lea, când s-a observat că multe dintre formulele lor chimice ar putea fi scrise ca și cum ar fi constituiți, cu toții, doar din atomi de carbon (C), plus un număr oarecare de molecule de apă (H_2O). De acolo a provenit denumirea de hidrocarbonat, carbohidrat sau „carbon hidratat“. Acum știm că această formulă simplă nu este valabilă pentru orice carbohidrat, dar nu renunțăm la denumire.

Substanța chimică similară care unifică toți carbohidrații este glucoza (concentrația de glucoză în sânge este cunoscută sub denumirea de glicemie),

aceasta aflându-se în toate moleculele lor. Datorită omniprezenței carbohidraților în structurile vegetale și animale, glucoza este, probabil, cel mai răspândit constituent biologic de pe pământ. Prin intermediul proceselor noastre metabolice, toți carbohidrații sunt descompuși în molecule de glucoză, o „zaharidă simplă" (o monozaharidă, pentru a ne exprima în termeni științifici) care circulă prin sânge, furnizând energie fiecărei celule din corp. O altă zaharidă simplă este fructoza, existentă în miere și o serie întreagă de fructe.

Din unirea a două molecule de zaharide simple se formează o „zaharidă dublă" sau o dizaharidă. Zaharoza, adică zahărul din zaharnița ta și nectarul florilor din vază, este o dizaharidă compusă din glucoză și fructoză. Alte dizaharide sunt maltoza (sau zahărul de malț) și lactoza (sau zahărul de lapte), aceasta din urmă găsindu-se doar în organismele mamiferelor și niciodată în structura plantelor.

Hidrocarbonații (carbohidrații) complecși sau polizaharidele sunt compuse din multe zaharide simple – deseori din sute de zaharide. În această categorie intră celuloza și amidonul. Mazărea, fasolea, cerealele și cartofii conțin atât amidon, cât și celuloză. Celuloza nu este digerabilă în cazul oamenilor (termitele o pot digera), însă prezintă importanță, ca fibră, în dietele noastre. Amidonul reprezintă sursa principală de energie a omului, deoarece se descompune gradat în sute de molecule de glucoză. De asta am spus că „încărcarea bateriilor" omului cu carbohidrați este similară alimentării unui rezervor cu benzină.

Oricât de diferiți ar fi carbohidrații din punctul de vedere al structurii moleculare, toți asigură aceeași cantitate de energie procesului nostru metabolic: cam 4 calorii per gram. Și asta pentru că, dacă stai să te gândești bine, reprezintă, în esență, doar niște forme diferite de prezentare a glucozei.

Două tipuri pure de amidon, pe care le aveți probabil în cămară, sunt cel de porumb și cel de arorut. Nu trebuie să vi se spună de unde provine primul, dar știți cum arată arorutul? Acesta este o plantă perenă cultivată în Indiile de Vest, în sud-estul Asiei, în Australia și în Africa de Sud pentru tuberculii ei rotofei, ce conțin aproape numai amidon pur. Aceștia sunt curățați de pământ, spălați, uscați și măcinați. Pudra rezultată este folosită pentru a da consistență sosurilor, budincilor și deserturilor. Dar amidonul de arorut își îndeplinește sarcina, aceea de îngroșare, la o temperatură mai joasă decât cel de porumb, așa că-i indicat pentru cremele și budincile cu ou, deoarece ele se pot „prinde" ușor la temperaturi ridicate.

Un pește pregătit așa cum trebuie

Pește la pachet

Carnea de pește se face atât de repede, că ar putea fi gătită și în abur, o altă metodă ce o protejează de deshidratare. Dar una dintre metodele clasice este *en papillote*, presupunând, mai exact, înfășurarea peștelui în hârtie de copt și încălzirea pachetului în cuptor. Sau, și mai bine, putem folosi folie de aluminiu.

Aproape orice file de pește poate fi pregătit în acest mod: și cel al somonului *coho*, și cele ale unei întregi serii de bibani, începând de la cei de mare – negri, de apă rece sau cocoșați – până la cel galben, de apă dulce. Peștele se gătește perfect (și nesupravegheat) de absolut fiecare dată. Sucurile cărnii făcute în abur se amestecă cu aromele legumelor și ale condimentelor.

2 folii de aluminiu de 40 cm lungime
2 linguriițe ulei de măsline
2 fileuri de pește
sare și piper
2 fire de ceapă verde, cu frunze cu tot, tăiate pe jumătate, pe lungime
2 fire de pătrunjel
2 felioare de ceapă uscată
8 roșii cherry bine coapte
2 linguri de vin alb sec sau de suc de lămâie
2 linguriițe capere deshidratate (opțional)

1. Preîncălziți cuptorul la 220°C. Clătiți fileurile sub un jet de apă rece și uscați-le cu ajutorul unor prosoape de hârtie. Rupeți din sulul de folie de aluminiu două fâșii. Stropiți cu ulei de măsline câte o jumătate a fiecărei fâșii.
2. Apucați un file de unul dintre capete și treceți-l peste jumătatea unsă a unei folii, ca să se îmbibe cu ulei. Întoarceți-l pe cealaltă parte și repetați operațiunea. Procedați la fel și cu celălalt file, care va fi tăvălit prin uleiul de pe folia lui de aluminiu. Asezonați fiecare file cu sare și piper. Împodobiți-le pe ambele cu ceapă verde și pătrunjel, punând deasupra și câte o felie de ceapă uscată. Adăugați roșii cherry, vin și capere, dacă doriți.
3. Pliați jumătatea curată a fiecărei folii peste pește și legume. Pe margini, strângeți folia între degete, pentru a obține niște pachețele compacte și bine etanșeizate. Puneți pachetele pe o tavă cu pereți joși, de copt fursecuri, și țineți-le la cuptor timp de 10–12 minute.
4. Scoateți tava din cuptor. Mutați fiecare pachet pe câte o farfurie adâncă, mare, din-aceea de supă sau de paste făinoase. Apoi desfaceți-le pe amândouă folosindu-vă de un cuțit ori de o foarfecă, tăind foliile pe margine, într-o zonă în care nu le-ați încrețit când le-ați strâns între degete, și, ușor, lăsați-le conținutul, cu tot lichidul de acolo, să alunece în farfurii.

PENTRU 2 PORȚII