

CUPRINS

Prefață	11
Cap. I - Eticheta modernă. Îndrumar	13
• Aranjarea mesei. Norme de bază	
• Bune maniere și eticheta la masă	
Cap. II - Gastronomie. Definiție. Istoric. Tipuri.....	43
• Gastronomiia latinoamericană. Origini	
• Regiunile gastronomice din America Latină	
Cap. III - Preparate pe bază de aluat.....	49
• Arepa	
• Cachapa	
• Empanadas	
• Nachos	
• Quesadilla	
• Pâine de cartofi cu frunze de busuioc	
• Pâine de mălai cu nucă de cocos	
• Tacos	
• Tequeños	
• Tortilla	

Cap. IV - Salate fără carne..... 63

- Salată de mango, avocado și iaurt
- Salată de rucola, ouă și ciuperci
- Salată de linte cu ciuperci și rucola
- Salată de sparanghel cu maioneză de portocale
- Salată de brânză, pere, banane, kiwi
- Salată din varză kale, dovleac, avocado
- Salată de năut, iaurt, roșii, telemea
- Salată cu savoare caraibească
- Salată de vinete, migdale și mentă
- Salată de spanac, roșii, struguri și nucă
- Salată de avocado, mărar și portocale roșii

Cap. V - Salate cu carne 73

- Avocado umplut cu salată de pui
- Salată cu carne de pui și fructe tropicale
- Salată de curcan și sparanghel
- Salată din jambon de rață și brânză de capră
- Salată din paste făinoase și jambon afumat

Cap. VI - Preparate din pește și fructe de mare..... 79

- Salată de cartofi cu creveți
- Salată de rucola, dovleac și crutoane de pește
- Salată tropicală din scoici
- Salată Verbena
- Chupe de creveți. Ciorbă tradițională din Peru
- Cheviche de pește cu yucca
- Pește la grătar cu sos din creveți și calamar

- Pește prăjit în sos de nucă de cocos
- Somon la grătar cu sos de avocado
- Siete Potencias

Cap. VII – Preparate calde fără carne 89

- Cartofi gratinați în cafea
- Humitas.
- Los Tres Golpes
- Macaroane, sfeclă roșie și linte cu sos de ciuperci, alune, nuci și stafide
- Macaroane cu vinete
- Pilaf de orez cu cafea
- Porotos Granados de Cartagena
- Rissoto vegetarian cu ritm tropical
- Roșii umplute cu semințe de quinoa și dovleac
- Supă de porumb, ardei iute și cartofi
- Supă cremă de măcriș, țelină și dovlecel

Cap. VIII – Preparate calde cu carne de pasăre 103

- Ajiaco Santafereno. Supă columbiană
- Friptură de pui cu sos de ghimbir și portocală
- Mofongo umplut cu carne de pui
- Pulpe de pui cu mango și aromă de cafea
- Pui cu bere, cartofi și rozmarin
- Pui cu lămâie
- Rulouri de pui cu jambon și brânză
- Supă aztecă
- Vori – Vori. Supă paraguayana

Cap. IX – Preparate calde cu carne de vită 113

- Banane umplute cu carne tocată și brânză
- Budincă din porumb și carne
- Mușchi de vită în bere
- Mușchi de vită în sos Jamaica
- Pabellón criollo venezolano
- Puchero Paraguayo
- Silpancho Cochabambino

Cap. X - Preparate calde cu carne de porc 123

- Antricot de porc cu sos de ananas
- Charquicán
- Coaste de porc în sos de cafea
- Feijoada
- Frigărui din pulpă de porc cu cafea
- Fritada ecuatoriană
- Friptură de porc în stil cubanez
- Mușchi de porc la cuptor cu sos chimichurri

Cap XI - Preparate calde cu carne de miel 135

- Coaste de miel cu vin și piure de vinete
- Cochifrito
- Friptură de miel cu muștar și mentă
- Mâncare de miel cu nucșoară și prune uscate
- Pulpă de miel umplută cu ciuperci

Cap. XII - Garnituri 141

- Banane fripte
- Maioneză de avocado și coriandru
- Piure de dovleac
- Salsa Criolla
- Salsa Guasacaca. Sos venezuelean
- Sos Huancaína
- Sos verde taquera

Cap. XIII – Desert..... 147

- Cocadă panamaeză
- Chec de banană
- Cremă de ananas cu zahăr caramelizat
- Înghețată din fructe tropicale
- Marmeladă de cartofi
- Sorbete de mango cu căpșuni
- Tartă de mango

Cap. XIV - Cocktailuri 155

- Băutură răcoritoare din mango și kiwi
- Caiprinha
- Cocktail *Bahama Mama*
- Cocktail *Clerico*
- Cocktail de maracuja și ghimbir
- Cocktail *Margarita* tropical cu tequila

Elena Chiriță

- Cocktail de portocale roșii și lichior Campari
- Cocktail din vodka și roșcove
- Margachela
- Mojito de kiwi

Referințe bibliografice.....163

Prefață

“Un lucru e să știi și altceva este să știi să înveți.”

Marcus Tullius Cicero, filozof, orator, politician

Mulți dintre cititori, după ce vor vedea titlurile cărților publicate de mine până acum, se vor întreba ce legătură ar putea fi între diplomație și gastronomie. Primul meu răspuns la această nedumerire ar putea fi un citat ce aparține politicianului francez Jean Anthelme Brillat-Savarin: *“Destinul fiecărei națiuni depinde de alimentația sa.”*

La recepțiile oferite de către Misiunile Diplomatice, cu prilejul Zilei Naționale sau la sosirea unui nou ambasador nu se organizează conferințe, ci se oferă preparate culinare tradiționale specifice țării lor. De aceea, gastronomia este considerată a fi o armă strategică a diplomației, o armă pe care eu am folosit-o, aș spune cu succes, ori de câte ori statutul diplomatic mi-a oferit prilejul să promovez gastronomia românească peste hotare. Papanășii, plăcinta cu dovleac și tortul de fasole, pregătit după o rețetă proprie, nu lipseau de la nici o acțiune de diplomație publică organizată de mine.

La rândul meu am descoperit savoarea gastronomiei latinoamericane, o gastronomie încărcată de istorie și multe obiceiuri culturale, de aceea m-am decis să scriu această carte.

În perioada șederii mele în America Latină am adunat rețete culinare de la localnici, de la membrele Asociației Doamnelor Diplomat, de la bucătari profesioniști, dar și de la indigeni din Delta Amacuro.

Gastronomia este o formă de schimb cultural și de apropiere a oamenilor, indiferent de naționalitate, etnie, religie, categorie socială și profesională. Totodată, să nu uităm că drumul condimentelor le-a permis spaniolilor și portughezilor să aibă contact cu continentul american și să schimbe istoria relațiilor internaționale.

Și dacă nu sunteți încă pasionați de bucătărie, vă asigur că lectura acestei cărți vă va fascina. Călătoria prin bucătăria latinoamericană îi va deschide cititorului apetitul și curiozitatea de a pregăti mâncăruri sănătoase cu arome exotice.

Poate nu este lipsit de importanță să menționez că această carte nu se rezumă doar la un rețetar culinar. Un capitol special l-am dedicat etichetei la masă, pentru că este important să învățăm cum să aranjăm și să folosim tacâmurile, să știm care sunt locurile la masă rezervate pentru invitați și pentru gazdă, precum și multe alte reguli pe care trebuie să le cunoaștem și să le aplicăm. Din păcate, pentru multă lume, cuvântul “*etichetă*” este asociat cu ceremoniile de la Curțile Regale. Sunt puține persoane care cunosc adevărata semnificație a cuvântului “*etichetă*” care descrie sistemul de reguli ale comportamentului social în viața de zi cu zi, dar și la evenimente solemne.

Elena Chiriță