

ECONOMISEȘTE *cu*

JAMIE

CUMPĂRĂ ISTEȚ,
GĂTEȘTE INTELIGENT
IROSEȘTE MAI PUȚIN

120
DE REȚETE
GUSTOASE
ȘI IEFTINE



ACEASTĂ CARTE ESTE DEDICATĂ...

.....

... ÎNTREGII ECHIBE ȘI VOLUNTARILOR MINUNAȚI DE LA CENTRELE JAMIE'S MINISTRY OF FOOD DIN MAREA BRITANIE, PRECUM ȘI TUTUROR CELOR IMPLICAȚI ÎN PROGRAMELE FUNDAȚIEI MELE, DIN MAREA BRITANIE, SUA ȘI AUSTRALIA. FIECARE DINTRE EI MUNCEȘTE DIN GREU PENTRU A SUSȚINE ȘI A INSPIRA LUMEA SĂ GĂTEASCĂ MÂNCARE DELICIOASĂ PORNIND DE LA ZERO, PENTRU A-I ÎNVĂȚA PE CEILALȚI CUM SĂ-ȘI HRĂNEASCĂ FAMILIILE ȘI PE EI ÎNȘIȘI ASTFEL ÎNCÂT SĂ AIBĂ O VIAȚĂ MAI SĂNĂTOASĂ, MAI ÎNDELUNGATĂ. ÎN DEFINITIV, ACESTA ESTE SCOPUL CĂRȚII: SĂ ÎI AJUTE PE OAMENI SĂ CUMPERE ISTET, SĂ GĂTEASCĂ INTELIGENT ȘI SĂ IROSEASCĂ MAI PUȚIN.

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE FUNDAȚIILE MELE, VĂ ROG ACCESAȚI JAMIEOLIVER.COM/FOUNDATION.





CUPRINS

INTRODUCERE	8
CUMPĂRĂ ISTETȚ	10
LEGUME	22
PUI	76
VITĂ	116
PORC	154
MIEL	192
PEȘTE	216
REȚETE BONUS	260
NUTRIȚIE	268
INDEX	278

VĂ ASCULT

Pur și simplu, această carte există pentru că ați cerut-o. În solicitările voastre de pe jamieoliver.com, Twitter, Facebook și Instagram, nevoia de mâncare delicioasă și spectaculoasă, dar care să nu atârne greu la buzunar, a apărut extrem de limpede – așa că v-am ascultat. Oricum, să fiu sincer, faptul că voi, publicul, m-ați confruntat cu o temă precum aceea de a găti și deopotrivă de a economisi m-a încântat nespus, deși a implicat o cantitate incredibilă de documentare, muncă și testare de rețete. Ani de zile am tot afirmat că, dacă privești în trecut, vei descoperi că mâncarea cea mai bună din lume a provenit mereu din comunități aflate sub mari presiuni financiare, condiția de bază fiind că **trebuie să știi să gătești!** Dacă nu știi și nici nu ai bani, abia atunci încep problemele. Așadar, scopul cărții de față este foarte clar – ea ființează ca să vă ajute să mâncați bine și să:

cumpărați istet • gătiți inteligent • irosiți mai puțin

Această carte își poate găsi locul în oricare gospodărie. Fie că sunteți un cuplu, o familie extinsă, o casă plină de studenți sau locuiți singur, vă garantez că veți descoperi rețete și principii culinare la care veți putea apela zi de zi. Este o celebrare a aromelor mărețe, impresionante, iar paleta mâncărilor delicioase a fost inspirată, în mod evident, de bucătăria multor țări din întreaga lume. Cel mai important lucru rămâne însă faptul că fiecare rețetă chiar este accesibilă, de încredere și, mai presus de toate, super-convenabilă. Fiecare masă vă va costa mai puțin de persoană decât costă, în medie, mâncarea de tip *fast-food* la pachet (prețurile aferente rețetelor sunt disponibile la jamieoliver.com/savewithjamie), iar aici nu e vorba de zgârcenie, ci de istețime. Statisticile relevă că, anual, o familie obișnuită din Marea Britanie aruncă mâncare în valoare de circa 680 £ – asta însemnând 12 miliarde £ pentru toată populația*, adică o risipă enormă. Folosiți această carte în scopul în care a fost creată: nu doar că veți irosi mai puțin, dar veți economisi totodată o grămadă de bani.

M-am asigurat că această carte este ușor de parcurs, având șase capitole distincte: legume, pui, vită, porc, miel și pește. Există, suplimentar, o mulțime de sfaturi despre provizii și despre cum să vă încredințați că bucătăria voastră conține tot ce vă trebuie, precum și numeroase ponturi despre cum să folosiți eficient ingredientele, „exploatându-le“ la maximum și

întrebuițând rămășițele. Vă încurajez, de asemenea, să faceți târguiești din apropierea casei și să cumpărați înțelept de la supermarketuri, măcelării, băcănii, pescării și piețe. Aici cartea devine cu adevărat utilă, oferindu-vă posibilitatea de a-i hrăni bine pe cei dragi, de a-i bucura, de a-i alimenta cu substanțe nutritive și a-i ști sănătoși, ținând costurile sub control. Vă stau alături pentru a vă înarma, pe cât posibil, cu informații utile.

Cu toții trebuie să înțelegem elementele de bază despre hrană – de unde provine sau cum ne afectează organismul –, precum și importanța gătitului corect și gustos. Echipa mea de nutriționiști a lucrat cu multă atenție, împreună cu mine, pentru a se asigura că pe fiecare pagină figurează informații nutriționale clare per porție, iar la final există o mulțime de detalii suplimentare (vezi pp. 268-272), pentru a vă ajuta să faceți alegeri în cunoștință de cauză. Sper că volumul nostru vă va fi de folos: vă va oferi mâncăruri minunate, hrănitoare, și nu mai puțin amintiri plăcute legate de mesele zilnice, odată cu garanția că acestea nu vă vor aduce la sapă de lemn. O carte plină de rețete economicoase este o armă grozavă de păstrat în „arsenalul“ casei, indiferent cine sunteți. Astfel va fi transmisă mai departe copiilor din familiile voastre; cu siguranță, ea va fi prima carte de bucate a copiilor mei. Mult succes și un gătit agreabil!

*www.wrap.org.uk/content/new-estimates-household-food-and-drink-waste-uk