

Lifestyle



GHID DE VACANȚĂ CAPITAL.RO: Tot ce trebuie să știi despre bucătăria franceză

Autor: **CAPITAL Online**

Publicat: 7 Septembrie 2009

Francezii au ridicat arta preparării mâncării de la necesitate la rangul de știință și artă, iar Revoluția Franceză a schimbat radical nu doar societatea, ci și bucătăria ei. Rețetele bucătăriei franceze, adevărate axiome ale bucătăriei universale, sunt atât de cunoscute încât enumerarea lor devine o listă de clișee.

Când călătorești în Franța, așteaptă-te să mănânci bine, dar fii pregătit și pentru experiențe nereușite. Așteptările mari sunt uneori nedrept răsplătite, în special în zonele excesiv turistice unde, dacă nu ești atent, poți mânca scump și prost.

Bucătăria franceză se remarcă printr-o mare complexitate și diversitate, cu puternice accente regionale care se străduiesc să își impună personalitatea. Specificul fiecărei regiuni este dat, printre altele, de grăsimea folosită la prepararea mâncării: untură de porc în nord, grăsimea de rață în est, untul în vest, uleiul de măsline în sud. Această hartă se suprapune peste specificul fiecărei zone și influențele ei, cele mai pregnante caractere „străine” le regăsim în nordul cu puternice accente germane (Alsacia și Lorena) și în sudul cu influențe basco-spaniole (Provence).

O listă cu ce ar trebui să mănânci în Franța este imposibil de realizat deoarece ar avea dimensiunile unei enciclopedii. Merită a fi punctate totuși câteva aspecte de ordin general.

Mic dejun franțuzesc

Pentru francezi, micul dejun este foarte important și se compune (dar nu se reduce doar la asta) din produse de patiserie, din foietajuri (aluaturi cu unt) dintre care cele mai cunoscute sunt croissanturile – simple sau cu diverse umpluturi – și pain au chocolat (se traduce mot-a-mot prin „pâine cu ciocolată”). Cafeaua e nelipsită, în special cafe au lait (cafea cu lapte, cald sau rece, la alegere). Micul dejun mai e completat de o selecție largă de tartine din pâine simplă sau prăjită servite cu gemuri (și/sau unt), miere și pateuri din ficat (în funcție de zonă, de pasăre sau porc).

În nordul Franței micul dejun este mai bogat, omletele pufoase însoțite uneori de cârnăciori fiind la ordinea zilei, în vreme ce sudul însorit își păstrează caracterul lejer și predispoziția pentru mic dejunuri ușoare.

Panificația franceză face parte din arta aristocratică a mâncatului, iar francezii apreciază prospețimea, așa că puteți comanda în boulangeries (magazinele de pâine) doar o jumătate de baghetă, e o opțiune firească aici. Pâinea este bună peste tot în Franța.

Meniu de prânz

Prânzul se ia în aproape orice locație, de la cafenele și bistrouri până la baruri și restaurante. Majoritatea lor oferă un meniu de prânz, în care includ un pahar de bere, vin (sau kir/cidru), sau oferă discounturi la unele produse. De obicei, restaurantele servesc prânzul între 12:00 și 14:30.

Ritualul cinei

Cina cere un adevărat ritual, fiind însoțită de fiecare dată de vinuri și încheiată cu un cognac. Servirea cinei începe cu hors d'oeuvre (aperitive sau supă), continuă cu un fel principal și cu un platou de brânzeturi cu fructe. Se servește între orele 19:00 și 23:00, dar după ora 22:00 nu se mai iau comenzi la bucatărie în majoritatea restaurantelor.

Ce ar trebui să încerci Franța? Supa de ceapă și bouillabasse (supa de pește și fructe de mare specifică Marsiliei, aromată cu șofran). Coq au vin și boef bourguignon, carne de cocoș, respectiv de vită, fierte încet, cu legume, în vin roșu pentru a obține o savoare deosebită. Raclette, specialitate care necesită un întreg ritual: fâșii subțiri de carne de vită sunt fripte – de cele mai multe ori la un grătar de pe masă, chiar de către cel care le mănâncă, cu brânză topită tot la masă pe un dispozitiv special și servită cu cartofi, fierți sau copti.

Fripturile, în special cele provensale, de miel, porc sau vânat, sunt cu adevărat deosebite. Rattatouille-ul specific orașului Nisa, la fel ca și salata care poartă numele orașului (nicoise), sunt alte specialități care merită a fi încercate.

Clătite sau ecleruri?

Deserturile franțuzești sunt monumente de simplitate sau capodopere complexe. De fiecare dată foarte bune. Clătitele (Crepes) bretone, cu deosebita rețetă de crepes Suzette (clătite înăbușite într-un sos de portocale aromat cu cognac), și galettes (clătite mari servite deschise) se întâlnesc peste tot. Încercați o clătită cu mere în caramel servită cu o excepțională înghețată cu vanilie de Bourbon. Creme brulee, o cremă pe bază de smântână dulce, legată cu gălbenuș de ou și aromată cu vanilie, cu crustă de zahăr ars e un desert care trebuie încercat. L'Île flotant (insula plutitoare), este o versiune rafinată a mai simplului lapte de pasăre românesc. Eclair-urile sau savarinele sunt clasice ale cofetăriei franțuzești, alături de choix a la creme și profiterole.

Deoarece brânza are un adevărat cult în Franța, multe mese se încheie cu platouri de brânzeturi însoțite de fructe. Un platou de brânzeturi poate conține de 2-3 sortimente și până la 12 sorturi de brânzeturi. Brânzeturi fermentate, proaspete sau maturate, cu mucegai alb (Camembert, Brie) sau albastru, din lapte de vacă, oaie sau capră, servite cu felii de măr, piersică și/sau struguri.

Francezii, mândrii de vinurile lor

Băuturile în Franța fac parte din bucatărie, fiind folosite atât la procesul de gătire, cât și la servirea mâncărilor. În Franța toată lumea bea fără să facă excese. De abia din luna martie a acestui an limita de vârstă legală pentru consumul de alcool a fost ridicată de la 16 la 18 ani.

Unele băuturi își primesc de aici numele. Cognac (distilat din vin) și Champagne (vin spumant obținut prin fermentație naturală) sunt regiuni brand ale băuturilor cu același nume. Cidrul – un vin de mere, simplu sau spumos, este foarte popular, în special în Normandia. Distilatul din mere, Calvados, este de asemenea foarte iubit.

Dar cel mai iubit dintre toate rămâne vinul, în special cel roșu, care se bea pretutindeni în Franța. Francezii se mândresc cu vinurile lor cunoscute în întreaga lume. Vinurile de Bordeaux și cele de Burgundia sunt vinuri de clasă.

Kir-ul (cocktail de vin alb sau vin spumant alb cu un lichior de coacăze numit creme de Cassis), specific Lyon-ului, este apreciat în toată Franța. Pastis-ul, versiunea locală a distilatului aromat cu anason, este și el pe lista oficială de băuturi a Franței.

Mai bine un picnic decât o masă proastă la un restaurant turistic

Întrucât Franța este prin definiție o destinație de vacanță scumpă, pentru a evita mâncărurile supraevaluate la preț și la calitate, încercați să obțineți de la localnici ponturi utile în privința locurilor în care să mâncați, evitați locurile excesiv turistice din preajma atracțiilor și căutați bistrouri (bistrot) sau braserii (brasserie) în locul restaurantelor. Dacă vă aflați în Paris, unde aflul de turiști asigură și unul de mâncare proastă și scumpă, în special în cartierul latin (din care latinii cam lipsesc), puteți să vă organizați un picnic pe Câmpiile lui Marte, din preajma Turnului Eiffel, așa cum fac francezii. Cu 15 euro pentru 2 persoane (cu tot cu o sticlă de vin) obțineți nu doar un moment romantic dar și un prânz care își merită banii. Bon appetit!

SURSA: cevabun.ro