Bucate Aromate
REȚETE SIMPLE

GHID GRATUIT · 2026

Ce gătim în Postul Crăciunului?

mâncăruri simple pentru toată săptămâna





Gătim simplu și gustos cu ingrediente accesibile

ghid practic pentru o săptămână de post

7
IDEI DE MENIU

3
MESE PE ZI

Calendar · meniu · rețete și organizare fără risipă

PUȚINĂ ORGANIZARE

Bun venit în bucătăria mea de post



Când începe postul, întrebarea e mereu aceeași: „*Bun, și acum ce gătim?*”

Am adunat aici un meniu pentru șapte zile, cu mese diferite, dar fără să stăm zilnic ore întregi la aragaz.

Nu este o listă obligatorie. Alegem ce ne place, schimbăm ingredientele după ce avem în casă și folosim mai bine timpul petrecut în bucătărie.

> Uneori gătim puțin mai mult și congelăm două-trei porții pentru altădată. E una dintre cele mai simple metode de a ne ușura zilele aglomerate.

Cum folosim ghidul

- Alegeți mesele în ordinea care vi se potrivește.
- Gătim unele preparate pentru două zile, nu 21 de rețete diferite.
- Apăsați pe linkurile mov pentru ingredientele, pașii și filmările de pe blog.

Cu drag,
Iuliana

Postul Crăciunului 2026

15 NOIEMBRIE – 24 DECEMBRIE

Calendarul marchează cele 14 zile cu dezlegare la pește și Ajunul Crăciunului, conform calendarului comunicat de Basilica, publicația Patriarhiei Române.

NOIEMBRIE

L	Ma	Mi	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	**21**	**22**
23	24	25	26	27	**28**	**29**
30						

DECEMBRIE

L	Ma	Mi	J	V	S	D
	1	2	**3**	4	**5**	**6**
7	8	9	10	11	**12**	**13**
14	15	16	17	18	**19**	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Dezlegare la pește

Ajunul Crăciunului

CÂTEVA LUCRURI BINE ALESE

Cămara de post



Nu trebuie să umplem coșul cu produse „vegetale” speciale. Pornim de la mâncărurile pe care le cunoaștem și ne bucurăm de zacuscă, tocană, ghiveci, murături, gemuri și tot ce am pus ca furnicuțele în cămară.

Ce e bine să avem

LEGUMINOASE
fasole, năut, linte, soia – pentru ciorbe, hummus, sarmale, chiftelușe

PENTRU GARNITURI
orez, mălai, paste fără ou, bulgur, couscous

PENTRU GUST
roșii, bulion, usturoi, ceapă, tahini, condimente, murături

PENTRU DULCE
nuci, gem, cacao, făină, fructe, lapte vegetal, unt de arahide

LA CONGELATOR
vinete coapte, verdețuri, legume pregătite și câteva porții de mâncare

> Înainte de cumpărături: o privire prin cămară, frigider și congelator. Uneori avem deja jumătate din meniul săptămânii.

MENIU DE POST · 7 zile

Luni & Marți

LUNI

DIMINEAȚA	Terci de ovăz (porridge) cu lapte vegetal
PRÂNZ	Borș de sfeclă + sarmale de post
SEARA	Salată de pătrunjel cu avocado și tofu

Gătim borș și sarmale și pentru marți.

MARȚI

DIMINEAȚA	Hummus cu pâine prăjită și legume
PRÂNZ	Borș de sfeclă + sarmale rămase
SEARA	Cartofi zdrobiți cu salată de sfeclă

“Ascundem” o caserolă cu câteva sarmale în congelator și o scoatem strategic mai târziu, într-o zi aglomerată.

> Cele două prânzuri sunt pregătite dintr-o singură sesiune de gătit. Asta da economie de timp!

MENIU DE POST · 7 zile

Miercuri & Joi

MIERCURI

DIMINEAȚA	Chifteluțe de linte roșie
PRÂNZ	Supă de chimen + Lasagna de post cu ciuperci
SEARA	Salată orientală

Facem supă și lasagna pentru două zile.

JOI

DIMINEAȚA	Salată de vinete cu tahini
PRÂNZ	Supă de chimen de ieri + Lasagna rămasă
SEARA	Paste cu cremă de năut

Ce bine! Prânzul este deja pregătit.

Lasagna se păstrează bine în congelator, așa că puneți deoparte 2-3 porții pentru altădată.

MENIU DE POST · 7 zile

Vineri – Duminică

VINERI

DIMINEAȚA	Bruschete cu avocado și ciuperci
PRÂNZ	Supă cremă de linte + tăiței cu varză
SEARA	Spanac cu usturoi și mămăliguță

SÂMBĂTĂ

DIMINEAȚA	Trigoane cu ciuperci
PRÂNZ	Supă de linte + ghiveci de legume
SEARA	Couscous cu ciuperci

DUMINICĂ

DIMINEAȚA	Scovergi de post - cu zacuscă și gem din camară
PRÂNZ	Ciorbă de varză + ciulama de ciuperci
SEARA	Salată caldă cu năut



CE MÂNCĂM ÎNTR-O DIMINEAȚĂ DE POST

Dimineți bune, fără grabă

Porridge de ovăz cu toppinguri de post

Fierb ovăzul în lapte vegetal, cu un praf de sare. Pun deasupra fructe de pădure proaspete sau congelate, nuci sau unt de arahide.

Pe blog găsiți șase variante de topping care se pot adapta pentru post.

Rețeta de porridge pe Bucate Aromate ›

Truc: *Laptele de migdale îl fac acasă: migdale hidratate de seara, câteva vâjj-uri la blender și apoi strecurat prin săculeț sau, și mai simplu, prin sita de ceai.*

Laptele meu de migdale, făcut acasă ›

Și untul de arahide de casă ›

Hummus libanez cremos



Năut fiert, tahini, lămâie, usturoi și ulei de măsline. Mixăm bine și ajustăm consistența cu puțină apă. Bun pe pâine prăjită, crackers sau cu legume.

Truc: *Pentru o textură fină, nu vă opriți după primele secunde de mixare.*

Rețeta de hummus pe Bucate Aromate ›

CE MÂNCĂM ÎNTR-O DIMINEAȚĂ DE POST

Tartinabile și ceva sățios

Bruschete cu avocado și ciuperci



Pâine rumenită, avocado pasat cu furculița și ciuperci rumenite în tigaia cu foarte puțin ulei.

***Truc**: Nu înghesuim ciupercile în tigaie: vrem să se rumenească, nu să fiarbă.*

Rețeta de bruschete pe Bucate Aromate ›

Salată de vinete cu tahini

Vinete coapte, tahini, puțin ulei de măsline și condimente.
Când avem vinete deja coapte în congelator, dimineața e rezolvată.

***Truc**: Tahini are gust puternic. Începeți cu puțin și potriviți după ce gustați.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

Chifteluțe de linte roșie



Linte roșie fiartă, cartofi și condimente.
Formăm chifteluțe și le coacem în cuptor.

***Truc**: Cartofii leagă compoziția; chifteluțele rămân moi la interior.*

Rețeta de chifteluțe pe Bucate Aromate ›

CE MÂNCĂM ÎNTR-O DIMINEAȚĂ DE POST

Pentru dimineți tihnite



Trigoane crocante cu ciuperci

Foi subțiri de plăcintă cu ciuperci și legume. Umplutura se răcește puțin, apoi împăturim și le coacem trigoanele până sunt aurii.

Truc: Plierea se vede cel mai clar în rețeta video.

Rețeta video pe YouTube ›



Scovergi moi și pufoase

Aluat simplu: apă, făină, drojdie și puțin ulei. Le întind mai grosuțe și le prăjesc rapid în tigaie.

Cu gem, hummus, zacuscă sau salată de vinete, sunt tare bune.

Truc: Sunt bune calde, dar dacă mai rămân, a doua zi se încălzesc ușor în cuptor sau la microunde.

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

> Nu trebuie să faceți toate cele șapte mic-dejunuri într-o singură săptămână. Păstrați ideile care vă plac și alternați-le.



CE MÂNCĂM DE POST LA PRÂNZ

Supe și ciorbe hrănitoare

Supă de chimen cu crutoane

O supă ardelenească aromată, făcută din câteva ingrediente obișnuite.
O mâncăm cu crutoane crocante și aromate făcute din pâine mai veche.



***Truc:** În video se vede cum se prăjește chimenul fără să se ardă.*

Rețeta video pe YouTube ›

Vezi aici cum fac eu crutoanele ›

Supă cremă de linte roșie

Bună pentru vineri și sâmbătă. Fierbem lintea cu legumele, pasăm și potrivim gustul cu puțină lămâie sau condimente. O supă simplă, dar sățioasă.

***Truc:** Dacă ați pregătit-o pentru două zile, păstrați porția pentru a doua zi la rece.*



Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

CE MÂNCĂM DE POST LA PRÂNZ

Supe și ciorbe hrănitoare

Borș de sfeclă roșie



O ciorbă veselă, cu o culoare superbă și gust dulce-acrișor.
E bună și a doua zi, așa că merită să facem o oală mai mare.

***Truc**: Tăiați sfecla în cubulețe mai mici decât cartofii, pentru că fierbe puțin mai greu. Dacă vreți o textură mai fină, o puteți da pe răzătoarea mare.*

Rețeta video pe YouTube ›



Ciorbă de varză

O ciorbă moldovenească, simplă și gustoasă, acrită cu borș și parfumată cu leuștean și cimbru.

Merge de minune cu mămăliguță și ardei iute, iar a doua zi parcă e și mai bună.

***Truc**: Adăugați doar două linguri de orez. Sunt suficiente ca să dea puțină consistență ciorbei, fără să fie nevoie de făină sau rântaș.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

PRÂNZURI ȘI CINE


ROMÂNIA

CE AVEM LA FELUL DOI - MÂNCĂRURI CONSISTENTE DE POST

Gătim isteț pentru prânz



Sarmale de post cu soia și ciuperci

Facem o oală bună. Mâncăm luni și marți, iar 10-12 sarmale mai mari le congelăm în porții pentru o zi aglomerată, peste două-trei săptămâni.

***Truc**: Răcim repede porțiile pentru congelator și scriem data pe caserole.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

Lasagna de post cu ciuperci

Sos de roșii, ciuperci, sos alb și foi cumpărate. Mâncăm miercuri și joi, iar două porții le congelăm separat, într-o caserolă cu capac.



***Truc**: Pe blog vedeți și straturile, și rețeta video.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

CE AVEM LA FELUL DOI - MÂNCĂRURI CONSISTENTE DE POST

Mâncăruri simple și bune



Tăieței cu varză dulce

O rețetă ardelenească cu puține ingrediente, dar cu gust grozav!

***Truc**: Nu vă grăbiți cu varza! Căliți-o încet, în suc propriu, fără să adăugați apă. Trebuie să devină aurie, dar să rămână puțin crocantă.*

[Rețeta completă pe Bucate Aromate ›]

Ghiveci de legume cu ciuperci

O mâncare colorată și aromată, în care adunăm legumele pe care le avem prin frigider: cartofi, morcovi, vinete, dovlecei, ardei, ciuperci și roșii.

Fiecare își păstrează gustul, iar împreună formează un sos delicios.



***Truc**: Nu adăugați apă deloc: ghiveciul se gătește în sucul propriu și va avea un gust mult mai concentrat.*

[Rețeta completă pe Bucate Aromate ›]

CE AVEM LA FELUL DOI - MÂNCĂRURI CONSISTENTE DE POST

Mâncăruri simple și bune

Ciulama de post cu ciuperci

O ciulama cremoasă și gustoasă. Usturoiul și nucșoara îi dau o aromă minunată. Cu o mămăliguță fierbinte alături, avem un prânz pe cinste!

***Truc**: Amestecați făina cu supă rece de legume, înainte să o turnați peste ciuperci. Așa obțineți un sos fin, fără cocoloașe.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

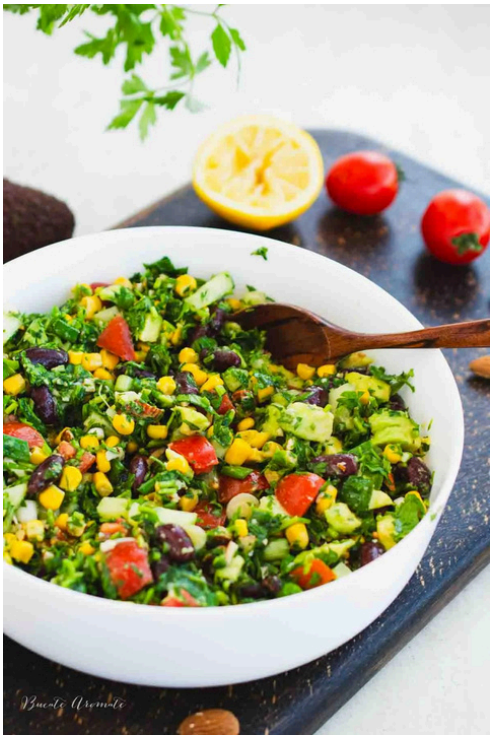


Mâncărurile de post pot fi ușoare, fără mult ulei, și sunt numai bune de luat la pachet, în caserolă. Iar dacă la serviciu nu aveți unde să le încălziți, nicio problemă! Multe dintre ele sunt la fel de gustoase și reci.



CINE CARE ADUNĂ FAMILIA LA MASĂ

Rețete mai ușoare



Salată de pătrunjel cu avocado și legume

O salată proaspătă și colorată, în care pătrunjelul este vedeta!

Avocado, roșiile, castraveții, fasolea roșie și porumbul o transformă într-o masă sățioasă.

Pentru o cină de post, o putem servi și cu tofu crocant la tigaie.

***Truc**: Tăiați avocado ultimul și stropiți-l imediat cu lămâie, ca să nu oxideze. Lăsați salata 15–20 de minute la rece înainte de servire.*



Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

> Eu cumpăr mereu avocado „ready to eat”, adică gata de consum. E bine copt, mai cremos și se pasează foarte ușor, fiind perfect pentru salate și creme tartinabile

CINE CARE ADUNĂ FAMILIA LA MASĂ

Rețete mai ușoare



Cartofi zdrobiți la cuptor

Cartofi crocanți la exterior, moi în interior, cu mujdei de usturoi și mărar. Cu o salată de sfeclă roșie, dulce-acrișoară, avem o masă de post simplă, dar tare gustoasă!

***Truc**: Turnați mujdeiul peste cartofi imediat ce îi scoateți din cuptor, cât sunt fierbinți.*

Cartofi zdrobiți Salată de sfeclă roșie

Salată orientală cu roșii uscate și capere

Salata orientală pe care o știm cu toții, dar într-o variantă mai bogată: cu năut, roșii uscate, capere și măsline. Și un dressing minunat, cu muștar și lămâie.

***Truc**: Folosiți în dressing puțin din uleiul în care au stat roșiile uscate. Și nu vă grăbiți cu sarea: caperele și măslinele sunt deja sărate!*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›



CINE CARE ADUNĂ FAMILIA LA MASĂ

Rețete mai ușoare



Paste cu cremă de năut

O combinație foarte gustoasă, gata în 20 de minute!
Năutul transformat în cremă fină îmbracă perfect pastele.

***Truc**: Păstrați puțin din apa în care au fiert pastele și adăugați-o în sos.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate

Spanac cu usturoi și mămăliguță

O mâncare de post simplă, ieftină și surprinzător de cremoasă, chiar dacă nu conține lapte sau smântână. Usturoiul și puțina nucșoară îi dau aromă, iar cu mămăliguță alături e o bunătate!

***Truc**: Nu aruncați apa în care ați opărit spanacul! O folosim pentru sosul cremos, în loc de lapte. Iar dacă trecem spanacul imediat prin apă foarte rece, își păstrează culoarea frumoasă.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›



CINE CARE ADUNĂ FAMILIA LA MASĂ

Rețete mai ușoare

Couscous cu ciuperci



Couscous pufos, ciuperci rumenite, pătrunjel și puțină coajă de lămâie.
Se pregătește repede și este la fel de bună caldă sau rece, luată la pachet.

***Truc**: Păstrați câteva ciuperci rumenite pentru final, ca să avem și textură, nu doar gust. Iar în cele cinci minute cât se hidratează couscous-ul, nu ridicați capacul!*

Rețeta completă pe Bucate Aromate



Salată caldă de năut cu legume

Năut, morcov, ardei, fasole verde și ceapă, sotate rapid și înviorate cu lămâie, oregano și pătrunjel. O salată gata în aproximativ 20 de minute. Merge și la pachet, fiind gustoasă inclusiv rece.

***Truc**: Nu gătiți legumele prea mult! Sunt mai bune când rămân puțin crocante. Iar coaja rasă de lămâie, adăugată la final, face o diferență surprinzătoare.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›



FĂRĂ LAPTE, UNT SAU OUĂ DAR FRUMOASE ȘI GUSTOASE

Deserturi pentru weekend

Alegem unul sau două deserturi pentru sâmbătă și duminică. Dacă ne rămâne, avem și pentru zilele următoare.

Chec de post cu suc de portocale

Un chec marmorat, moale și pufos, cu aromă minunată de portocale, cacao, stafide și migdale.

Și nici măcar nu avem nevoie de mixer!

Sucul proaspăt de portocale îi dă un gust deosebit și o culoare frumoasă.

***Truc**: Folosiți o formă de chec înaltă și umpleți-o doar pe jumătate cu aluat. Checul crește mult la cuptor și are nevoie de spațiu.*



Rețeta completă pe Bucate Aromate ›

> Nu e nevoie să avem desert proaspăt în fiecare zi. Unele dulciuri se pot porționa și păstra pentru mai târziu.

FĂRĂ LAPTE, UNT SAU OUĂ DAR FRUMOASE ȘI GUSTOASE

Deserturi pentru weekend

Alegem unul sau două deserturi pentru sâmbătă și duminică. Dacă ne rămâne, avem și pentru zilele următoare.

Clătite de post cu apă minerală

Ies subțiri, moi și elastice, numai bune de umplut cu gem. Apa minerală le face aerate și fragede, iar ingredientele le avem mereu în casă.

Truc: *Lăsați aluatul să se odihnească 30 de minute înainte de coacere.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›



FĂRĂ LAPTE, UNT SAU OUĂ DAR FRUMOASE ȘI GUSTOASE

Deserturi pentru weekend

Alegem unul sau două deserturi pentru sâmbătă și duminică. Dacă ne rămâne, avem și pentru zilele următoare.

Plăcintă însiropată cu nucă

O plăcintă care amintește de baclava și de turtele moldovenești de Crăciun. Foile subțiri, încrețite și umplute cu nucă se coc până devin crocante, apoi primesc un sirop parfumat cu citrice, miere și rom.

***Truc**: Plăcinta, și siropul trebuie să fie calde când le combinați. După însiropare, acoperiți tava cu un șervet de bumbac și lăsați plăcinta să se răcească bine înainte de tăiere.*

Rețeta completă pe Bucate Aromate ›



LISTĂ ORIENTATIVĂ DE BIFAT

Ce cumpărăm pentru o săptămână

Verificați întâi ce aveți deja. Bifați doar ce vă lipsește și adaptați cantitățile la câte persoane gătiți.

LEGUME & VERDEȚURI

- [ ] ceapă, usturoi, praz
- [ ] morcovi, țelină, păstârnac
- [ ] sfeclă, cartofi
- [ ] ciuperci
- [ ] avocado, legume pentru
- [ ] salată pătrunjel, verdețuri
- [ ] varză proaspătă

BORCANE & CĂMARĂ

- [ ] roșii pasate / suc de roșii borș,
- [ ] bulion, murături
- [ ] varză murată
- [ ] gem pentru micul dejun

LEGUMINOASE

- [ ] năut, linte roșie
- [ ] soia granule
- [ ] tofu
- [ ] tahini, arahide, migdale

ALUATURI & GARNITURI

- [ ] ovăz, orez, mălai
- [ ] paste și foi de lasagna fără ou
- [ ] foi de plăcintă
- [ ] făină și drojdie

CONDIMENTE & ALTELE

- [ ] ulei, sare, piper
- [ ] chimen, boia, cimbru
- [ ] lămâi, fructe / zmeură

MAI PUȚIN ARUNCAT, MAI MULT FOLOSIT

Postul fără risipă

PÂINEA DE IERI

O tăiem cubulețe pentru crutoane sau o transformăm în pesmet.

OREZUL RĂMAS

Îl folosim într-o supă, o umplutură de sarmale sau în chifteluțe de legume.

LEGUMELE COAPTE

Pasate, cu usturoi și puțină lămâie, devin o pastă bună de întins pe pâine.

VERDEȚURILE

Le tocăm și le congelăm înainte să se ofilească.

CONGELATORUL

Punem mâncarea răcită în porții potrivite, etichetate cu numele și data.

> Nu toate mesele trebuie făcute de la zero. O bază bună pregătită din timp poate deveni o altă masă, fără să mâncăm același lucru la nesfârșit.

Ne mai vedem în bucătărie!

Sper să vă fie de folos acest meniu. Nu trebuie să gătiți tot ce este aici. Luați ideile care vi se potrivesc, folosiți ce aveți în casă și păstrați timp și pentru lucrurile frumoase din afara bucătăriei.

Pe blog găsiți rețetele întregi, cantitățile, fotografiile și multe videoclipuri. Ghidul acesta este doar începutul.

Poftă bună și post cu folos!



Cu drag,
Iuliana
Bucate Aromate

GĂTIȚI MAI DEPARTE CU MINE

Rețete de post și idei pentru fiecare zi ›

Mai multe deserturi de post ›

Emisiuni video cu rețete de post ›