

GABRIELA-LIVIA CURPĂNARU

ELENA LAIU

ELENA-CRISTINA POPA

ANA MACOVEI

## **REȚETE TRADIȚIONALE ROMÂNEȘTI**

GHID DE BUNE PRACTICI DIN CADRUL PROIECTULUI JUDEȚEAN „IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ”



Editura Alfa a Casei Corpului Didactic Neamț  
Piatra Neamț  
2025

ISBN 978-606-667-329-7

Publicația cu titlul:

# **REȚETE TRADIȚIONALE ROMÂNEȘTI**

GHID DE BUNE PRACTICI DIN CADRUL PROIECTULUI JUDEȚEAN „IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ”  
reprezintă un produs al proiectului județean „**IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ**”

înscris în

**CALENDARUL PROIECTELOR DE EDUCAȚIE EXTRAȘCOLARĂ JUDEȚENE - 2025,**

**Nr. 16294/04.12.2024, Poziția 26**

***„Fără obiceiurile și tradițiile noastre,  
fără portul și limba noastră, nu am putea să ne numim români.”***

organizat de **Casa Corpului Didactic Neamț și Liceul Economic „Alexandru Ioan Cuza” Piatra Neamț**

în anul școlar 2024-2025 și este postată pe link-ul:

<https://www.ccdneamt.ro/new/ghiduri-metodice/>

**Referent științific:**

**Conf.Univ.Dr. Habil. Liliana MĂȚĂ**

**Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău**

**Coordonatori:**

**Profesor-metodist dr. Gabriela-Livia CURPĂNARU, Casa Corpului Didactic Neamț**

**Profesor Elena LAIU, Director Casa Corpului Didactic Neamț**

**Profesor Elena-Cristina POPA, Liceul Economic „Alexandru Ioan Cuza” Piatra Neamț**

**Bibliotecar Ana MACOVEI, Casa Corpului Didactic Neamț**

**Echipa de implementare, Casa Corpului Didactic Neamț:**

**Administrator Financiar Ramona-Mihaela URSU**

**Secretar Iustina CENUȘE**

**Publicație îngrijită de Profesor-metodist dr. Gabriela-Livia CURPĂNARU, Casa Corpului Didactic Neamț**

**Anul apariției: 2025**

## Cuvânt înainte

Referent științific:  
Conf.Univ.Dr. Habil. Liliana MĂȚĂ  
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

Dragi cititori,

Avem onoarea să vă prezentăm un volum cu o valoare culturală și sentimentală deosebită, intitulat „**REȚETE TRADIȚIONALE ROMÂNEȘTI. GHID DE BUNE PRACTICI DIN CADRUL PROIECTULUI JUDEȚEAN IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ**”, elaborat în cadrul proiectului județean „**IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ**”. Acest ghid nu este doar o simplă colecție de rețete culinare, ci o adevărată comoară a memoriei colective românești, punți către tradițiile strămoșești și o invitație de a redescoperi gusturile autentice ale bucătăriei noastre naționale.

Fiecare rețetă din acest ghid poartă în sine povestea unui popor, ecoul bucătăriilor de altădată și căldura meselor în familie. De la simplele și hrănitoarele rețete de *papanași moldovenești* până la complexul și aromatul *storcean de sturion* din Delta Dunării, fiecare preparat reprezintă o mostră din bogăția culinară a diferitelor regiuni ale țării noastre.

Proiectul și-a propus să adune și să păstreze pentru generațiile viitoare acele rețete care definesc identitatea noastră culturală, prin preparate care au fost transmise din generație în generație, de la bunici la nepoți, prin intermediul experienței practice și al dragostei pentru tradiție.

Bucătăria românească este mult mai mult decât simpla preparare a hranei. Ea reflectă istoria noastră, influențele culturale diverse, adaptarea la condițiile geografice și climatice specifice, dar și creativitatea și ingenozitatea poporului român în valorificarea resurselor locale.

Prin acest ghid, învățătorii, profesorii și bibliotecarii din unitățile de învățământ din județul Neamț au demonstrat că educația poate lua forme diverse și că păstrarea tradițiilor poate deveni o lecție vie, plină de savoare și emoție.

Realizarea acestui ghid s-a constituit într-o adevărată lecție de istorie, geografie, chimie și artă deopotrivă. Elevii au descoperit că în spatele fiecărei rețete se ascunde știința proporțiilor, secretele reacțiilor chimice din procesul de gătit, geografia ingredientelor și arta prezentării.

Totodată, procesul de documentare și experimentare practică a permis întărirea legăturilor între școală și comunitate, între tineri și vârstnicii purtători ai tradițiilor locale.

## *Mulțumiri și recunoștințe*

Adresăm cele mai calde mulțumiri tuturor cadrelor didactice, elevilor și bibliotecarilor care s-au implicat în buna desfășurare a acestui proiect județean. Munca dumneavoastră dedicată a făcut posibilă realizarea unei lucrări care va rămâne o mărturie a valorii și frumuseții culturii noastre tradiționale.

Un mulțumesc special se cuvine doamnei **Conf. Univ. Dr. Habil. Liliana Mâță** de la **Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău** pentru îndrumarea științifică acordată.

În contextul unei lumi în continuă schimbare, în care globalizarea exercită o influență tot mai puternică asupra modului nostru de viață, păstrarea și transmiterea identității culturale naționale devine o prioritate fundamentală pentru sistemul educațional românesc. Proiectul **„IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ”** se afirmă în această misiune nobilă, propunându-și să reconecteze tânără generație cu valorile, tradițiile și obiceiurile care definesc esența poporului român. Prin proiectul județean **„IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ”** nu doar că păstrăm trecutul, ci construim viitorul, un viitor în care tradițiile românești vor continua să lumineze calea tinerilor noștri către înțelegerea propriei identități naționale.

Vă invităm să răsfoiți cu plăcere acest ghid, să experimentați rețetele propuse și să redescoperiți aromele care ne definesc ca popor. Fiecare preparat pe care îl veți realiza va fi nu doar o masă hrănitoare, ci și un omagiu adus înaintașilor noștri și o contribuție la păstrarea identității noastre culturale. Prin fiecare rețetă preparată, prin fiecare aromă redată, prin fiecare masă împărtășită, păstrăm vie flacăra tradițiilor și continuăm să construim punți între trecut și viitor, între învățământ și viață, între teorie și practică. Să ne bucurăm împreună de această călătorie prin universul gusturilor românești și să transmitem mai departe, cu mândrie și responsabilitate, comoara culturală pe care o reprezintă bucătăria noastră tradițională.

*„Fără obiceiurile și tradițiile noastre, fără portul și limba noastră, nu am putea să ne numim români.”*

### **Coordonatorii proiectului:**

- **Profesor-metodist dr. Gabriela-Livia CURPĂNARU, Casa Corpului Didactic Neamț**
- **Profesor Elena LAIU, Director Casa Corpului Didactic Neamț**
- **Profesor Elena Cristina POPA, Liceul Economic „Alexandru Ioan Cuza” Piatra Neamț**
- **Bibliotecar Ana MACOVEI, Casa Corpului Didactic Neamț**

*Piatra Neamț, 2025*

**Cercetare documentară din domeniul  
Artă culinară. Gastronomie. Cărți de bucate**

**Casa Corpului Didactic Neamț - Macheta exemplu  
Rețete propuse de bibliotecar Macovei Ana**

<b>Rețete tradiționale românești</b>	<b>Imagine preparat final</b>	<b>Bibliografie sau webgrafie</b>
<p style="text-align: center;"><b>Pâine de casă</b></p> <p><i>Ingrediente:</i> 1 kg făină, 30 g drojdie, 1/2 l apă, sare.</p> <p><i>Preparare:</i> Se cerne făina într-un vas, la mijloc se face o gropiță în care se toarnă drojdie desfăcută într-o ceașcă cu apă caldă, 1 linguriță de zahăr și puțină făină. Se acoperă și se ține la cald (45—60 min) pînă ce drojdia începe să crească. După ce maioua a crescut, se începe amestecarea cu coada unei linguri de lemn, adăugîndu-se cîte puțină apă caldă și sarea necesară. Se frămîntă bine cu mîna, pînă se obține un aluat de consistență medie; dacă aluatul este prea tare, se mai poate adăuga puțină apă. După frămîntare, aluatul se netezește pe deasupra (se poate și unge pe deasupra cu grăsime), se acoperă și se ține la loc cald pînă crește bine. Aluatul crescut se împarte în formele de copt unse și încălzite puțin și se lasă să mai crească, după care se unge cu apă pe deasupra și se introduce în cuptorul bine încălzit. Pîinea se pune la copt în tăvi lungi de cozonac sau în forme rotunde, se coace în</p>		<p><i>OLEXIUC, Nicolae;</i> <i>OLEXIUC, Silvia - 1800</i> <i>rețete culinare practice.</i> <i>București:Editura</i> <i>tehnică,1986.</i></p>

funcție de mărimea ei și de tăria cuptorului, circa 40—60 min, pînă se rumenește frumos pe deasupra, fără să se ardă. În bucătăria rece, mai ales iarna, pîinea nu crește și nu poate fi reușită, decît dacă se prepară într-o încăpere caldă.

***Poftă bună!***

### **Sirop de zmeură**

*Ingrediente:*

1 l suc de zmeură, 1,25 kg zahăr, 1 g sare de lămîie.

*Preparare:*

Zmeura curățată se pune într-un borcan și se zdrobește amestecînd ușor cu o lingură de lemn. Borcanul cu zmeură se leagă la gură cu un tifon și se ține 2—3 zile, amestecîndu-se o dată pe zi, ca să nu prindă mucegai. Apoi sucul se strecoară printr-un tifon pus dublu sau triplu, udat în prealabil cu apă și stors. Sucul obținut se lasă acoperit pînă a doua zi să se limpezească, apoi se scurge cu grijă în alt vas, cu atenție ca să nu se răscolească drojdia care s-a depozitat la fund. Pentru fiecare litru de sirop se adaugă cîte 1,25 kg zahăr tos și cîte 1 g sare de lămîie, se pune totul într-o cratiță smălțuită și cu volumul dublu față de cantitatea de sirop, deoarece atunci cînd fierbe face multă spumă. După ce s-a introdus zahărul, se amestecă pînă cînd se dizolvă complet, apoi se lasă să fiarbă la foc mic, amestecîndu-se continuu la suprafața siropului ca să dispară spuma. Se fierbe cam 30 min, după care se toarnă siropul fierbinte (clocotit) în sticle sterilizate și



*OLEXIUC, Nicolae;  
OLEXIUC, Silvia- 1800  
rețete culinare practice.  
București:Editura  
tehnică,1986.*

bine încălzite. Se astupă sticlele cu dopuri noi opărite în apă clocotită, se înfășoară în pături și se țin pînă a doua zi, după care se păstrează în cămară.

*Poftă bună!*

### Plăcintă cu poale-n brâu

*Ingrediente:*

1 kg făină, 30 g drojdie de bere, 1 ceașcă lapte, 3 ouă, 2 linguri ulei, 1 lingură untură, 1 lingurițăza hăr, sare, brănză de vacă (cantitatea după dorință), ou pentru uns aluatul, făină pentru formă.

*Preparare:*

Într-un vas mai mare se freacă drojdia cu zahărul pînă ce devine lichidă, se adaugă două linguri de lapte cald, puțină făină și se amestecă bine cu lingura. Se lasă acoperit la loc cald. Cînd a crescut puțin, se adaugă ouăle bătute cu laptele, uleiul și untura, toate acestea calde. Se pune sare și se frămîntă cu făină pînă ce aluatul se dezlipește de pe mîna și de pe vas. Se acoperă cu un șervet și se lasă să crească la loc cald. Cînd aluatul a crescut, se întinde o foaie groasă de 1 cm. Se taie pătrate nu prea mari, se așază la mijloc umplutura de brînză (preparată ca la rețeta 652) și se aduc colțurile peste brînză în formă de plic, lipindu-se bine ca să nu iasă umplutura. Se presară cu făină tava de copt și se așază plicurile la distanță de 3-4 cm unul de altul. Se lasă să mai crească în tavă 15-20 min, se ung cu ou și se coc.

*Poftă bună!*



*DELEANU, Maria;*  
*DELEANU, Alla-Carte de*  
*bucate. București: Editura*  
*tehnica, 1973.*

**Rețete primite de la Liceul Tehnologic „Arhimandrit Chiriac Nicolau” Vânători Neamț**  
**Preparate realizate de d-na Adiaconiței Vasilica**  
**Prof. coord. Adiaconiței Roxana-Maria**

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p style="text-align: center;"><b>Sarmale de post cu ciuperci și miez de nucă</b></p> <p><i>Ingrediente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2kg ceapa uscata</li> <li>● 600g morcov</li> <li>● 1kg de orez</li> <li>● 600ml de ulei</li> <li>● 300g ciuperci variate</li> <li>● 300 g miez de nuca măcinat</li> <li>● Condimente după gust.</li> </ul> <p><i>Preparare:</i></p> <p>Legumele tăiate și tocate se călesc în ulei domol. După ce a fost spălat și lăsat la umflat, se adaugă orezul și miezul de nuca, condimentele și verdeața. La final se încorporează ciupercile tăiate mărunt. Compoziția se lasă la răcorit după care se împachetează sarmalele în foi de varza murată sau proaspătă. După ce au fost învelite, se așază în oala/ceaun și se fierb la foc moderat timp de 2 ore-2,30 ore.</p> <p style="text-align: center;"><b>Poftă bună!</b></p>		<p><i>Oprean, Lucreția, Preparate lactate, făinoase și vegetale, Editura Tehnică, București, 1984.</i></p> 



*Poftă bună!*



## Piftie de porc (Răcitur)

### Ingrediente:

La piftia de porc se folosește capul și picioarele.

La ½ cap de porc se adaugă 250 g carne macră, 4 picioare de porc, 1 frunza dafin, 5-6 căței de usturoi, sare, boabe de piper, 1 ceapă mare.

### Preparare:

După ce se curăță foarte bine capul și picioarele care trebuie mai întâi părlite puțin și spălate (daca sunt cumpărate din comert), se taie bucăți. Carnea macră se fierbe întreagă.

Într-o oală mare se pune toată carnea și ceapa, se umple cu apă de un lat de palmă peste carne și se lasă să fiarbă la foc foarte mic, descoperită. Nu se adaugă apă în timpul fiertului.

După 1 ½ se adaugă piper, sare și dafinul și se lasă să fiarbăși să scadă la jumătate. Când carnea se desface de pe oase este gata. Se ia de pe foc, se strecoară, carnea se taie în porții și se aranjează pe farfurii adânci.

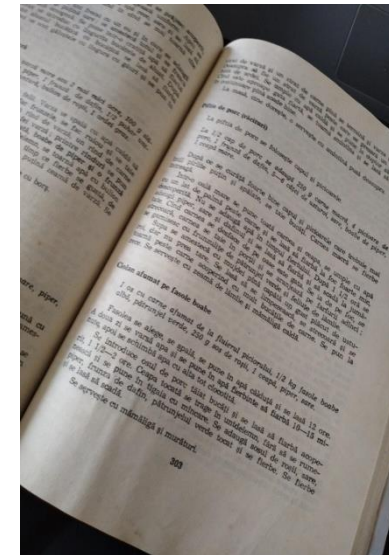
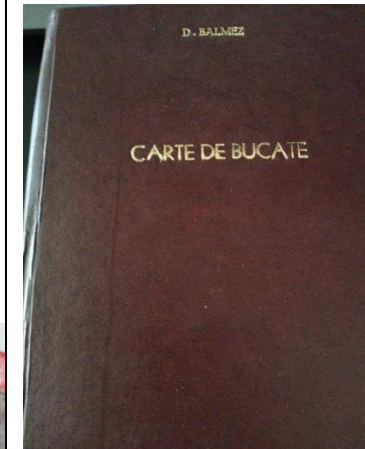
Supa se amestecă cu mujdei până capătă un gust plăcut de usturoi, dar nu prea tare. Se lasă să se limpezească, se strecoară și se toarnă peste carne acoperind cu mult bucățile de carne.

Se pun la rece, se servește cu zeamă de lămâie și mămăligă caldă.


**Poftă bună!**



*D. Balmez, Carte de bucate, Editura Tehnică, București 1981, p. 303.*



## Preparate realizate de prof. Panaite Laura-Elena

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p data-bbox="199 379 945 427" style="text-align: center;"><b>Clătite</b></p> <p data-bbox="199 480 412 523"><i>Ingrediente:</i> 2 ouă, 500 grame făină, 300 ml lapte, un vârf de cuțit de sare, 3 linguri zahăr, esență de vanilie.</p> <p data-bbox="199 727 394 770"><i>Preparare:</i> Se sparg ouăle într-un castron, se adaugă sarea, zahărul și esența de vanilie. Se bat bine, apoi se adugă laptele, până se dizolvă zahărul. Se pune făina, amestecând mereu, până se obține o compoziție consistentă ca o smântână. Se coc în tigaia încinsă, unsă cu puțin ulei. Se servesc umplute cu dulceață sau umplute după preferință.</p> <p data-bbox="340 1222 801 1385" style="text-align: center;"><i>Clătite calde, dulci și moi, Cu miere, nuci sau gem de soi, Le savurez cu poftă mare, Un răsfăț fără hotare!</i></p>		<p data-bbox="1532 416 1816 448"><a href="http://www.savoriurbane.ro">www.savoriurbane.ro</a></p>

## Zacuscă de vinete

### Ingrediente:

- 3 kg vinete crude
- 1,5 kg ardei capia gogoşari
- 0,5 kg zarzavat ( 4-5 morcovi, 1 pătrunjel)
- 0,5 kg ceapa
- 500 ml ulei de floarea soarelui
- 1 L de bulion
- Sare, piper, foi de dafin

### Preparare:

Se coc vinetele și se lasă la scurs, se toacă apoi mărunt. Ardeii sau gogoşarii se coc, apoi se toacă, la fel și celelalte legume. Se pune la călit în ceainic ceapa, morcovul, pătrunjelul, ardeii tocați, cu 100 ml ulei, cam 10-15 min. Când devin moi, se adaugă puțină apă și se lasă să fiarbă încet, până se înmoaie. Se adaugă vinetele tocate când începe să clocotească, mirodeniile și sare după gust. Se completează cu vinetele și bulionul, dar și cu ulei. Se lasă la fiert aprox. o oră, învârtind mereu, să nu se prindă de ceainic, până când uleiul se ridică deasupra. Se lasă puțin la răcit, se pune în borcane, care apoi se sterilizează.

*Zacuscă coaptă, aromata,  
Pe pâine caldă-I așezată,  
Cu vinete și ardei de soi,  
Gustul toamnei pus în borcane noi!*



[www.savoriurbane.ro](http://www.savoriurbane.ro)

## Dulceață de trandafiri

### *Ingrediente:*

- 200-250 g de petale de trandafiri de Damasc(120 de flori)
- 1 kg de zahar
- 500 ml de apa
- zeama de la 1 lamâie/ ½ plic sare de lămâie

### *Preparare:*

Se taie cu un foarfece partea albă a petalelor( care este amară).

Petalele se freacă cu zeama de lămâie, până se înmoaie și lasă zeamă.

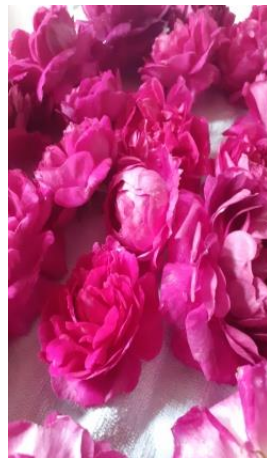
Se pune la fiert apa cu zaharul și se lasă până se leagă siropul.

Se poate încerca într-o ceșcuță cu apă rece, dacă se leagă un bob de sirop.

Se adaugă petalele, se lasă până se omogenizează bine.


Se amestecă cu grijă, să nu se zaharisească.

***Poftă bună!***



[www.pofta-buna.com](http://www.pofta-buna.com)

**Liceul Tehnologic „Arh. Chiriac Nicolau” Vânători-Neamț**  
**Preparate realizate de prof. Alistar Marinela**

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p style="text-align: center;"><b>Pâine de casă</b></p> <p><i>Ingrediente:</i> 1 kg făină, 25 gr. drojdie, 1 ½ cană cu lapte, sare, 3 linguri cu undelemn.</p> <p><i>Preparare:</i> Se cerne făina și se pune într-o cratiță. Se moaie drojdia de bere în puțin lapte, cu o linguriță făină, și o linguriță cu zahăr, se freacă bine și se pune la căldură să crească. Se face o adâncitură în făină, se pune sare, drojdia crescută, undelemnul, lapte câte puțin și se amestecă mereu până se obține un aluat mai vârtos și omogen. Se frământă bine și se pune la crescut acoperit cu un servet curat. Se pregătesc două tăvi înguste și se ung bine cu undelemn, când aluatul a crescut se împarte în două și fiecare partese frământă puțin pe masa de aluat. Se dă aluatului forma tăvii sau se împletește, se așează în tavă și se pune la un loc cald să crească. După ce a crescutse unge cu puțin undelemn deasupra și se pune la cuptor să se coacă. Se poate face și cu o mână de făină opărităcu lapte și când s-a răcoritse amestecă cu drojdia, făina, laptele, undelemnul, se frământă și se pune la crescut. <b>Poftă bună!</b></p>		<p><i>D. Balmez, Carte de bucate, Editura Tehnică, București 1981, p. 319.</i></p>

## Cozonac cu nucă

### *Ingrediente:*

600 g făină, 1 ceașcă de lapte, 2 ouă întregi, 2 gălbenușuri, ½ linguriță sare, 140 g unt proaspăt, 2 linguri de zahăr, 20 g drojdie, vanilie.

### *Umplutură:*

500 g nuci măcinate, 350 g zahăr pudră, un praf de sare, 1/2 ceașcă de lapte.

### *Preparare:*

Se înmoaie drojdia cu o linguriță de zahăr și puțin lapte călduț. Se freacă untul spumă împreună cu 2 linguri de zahăr. Se cerne făina, se face loc la mijloc și se toarnă plămădeala, o ceașcă de lapte, 2 ouă întregi și 2 gălbenușuri freate cu o jumătate de linguriță de sare; se frământă, adăugând și untul frecat spumă până face aluatul beșici și se desprinde de pe mână. Se lasă să crească. Umplutură: se amestecă nucile trecute prin mașină cu zahărul pudră și un vârf de linguriță de sare. Se opărește cu o jumătate de ceașcă de lapte clocotit și se freacă până pasta devine potrivit de consistentă (dacă este necesar se mai adaugă lapte, dar cu grijă, deoarece pasta devine ușor prea moale). Aluatul crescut se desparte în două, se întinde prima foaie pe masa presărată cu făină, deasupra se întinde jumătate din nucă, într-un strat cât mai egal, se rulează și se pune în forma de tablă, unsă cu unt.




*Sanda Marin, Carte de bucate,  
Ed. Carthemia, București, 2025,  
p. 269.*

Același lucru se repetă cu a doua jumătate de aluat. Se ung cu ou și se dau imediat la cuptor, fără să se lase aluatul să crească, în formă, deoarece se fac goluri între nucă și aluat. Se coace la foc potrivit.

*Poftă bună!*

**Liceul „Mihail Sadoveanu” Borca, Neamț  
Bibliotecar Despina Gheorghiu**

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p style="text-align: center;"><b>Papanași moldovenști</b></p> <p><i>Ingrediente:</i> 2 linguri de griș, 2 linguri făină, 400 g brânză vaci (scursă bine de zer), puțină sare, 2 ouă, untură pentru prăjit</p> <p><i>Preparare:</i> Se separă gălbenușurile de albușuri, se bat spumă, se freacă bine brânza cu gălbenușurile, făina, grișul, sarea. La sfârșit se adaugă albușurile. Se încinge untura, se fac găluștioare turtite de papanași, se găuresc cu degetul, se pun la prăjit pe ambele părți până se rumenesc. Se oferă cu zahăr și smântână ori, pe la raiul Neamțului, cu dulceață de frăguțe.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Poftă bună!</i></p>	<p><i>ROMAN, Radu Anton. Poveștile bucătăriei românești, volumul IV. București: Editura Jurnalul Național, 2010, p. 72.</i></p>

## Borșul

*Borșul acru tare, sărat, și chipărat mănâncă și beu cu gust cei mahmuri sau tehui de beție.*

### *Ingrediente:*

3 kg tărâțe de grâu, 250 g pâine neagră (integrală), 2 cărbuni (să limpezească și să ia mirosul greu), 1 kg de mălai, 9 litri de apă, crenguțe de vișin, 500 g huști (tărâțe înăcrite de la alt borș).

### *Preparare:*

Dacă nu aveți, și probabil că nu aveți, se obțin fermenți astfel:

Se amestecă 250 g tărâțe, 150 g mărar și 1 litru apă rece cu 500 g pâine integrală, neagră tare și caldă, se lasă să dospească 10-12 ore și gata huștile.

Se pune apa la fiert. Într-un borcan de sticlă, sau mult mai bine, butoiuș de stejar de 12 litri se amestecă tărâțele și mălaiul. Se umezesc cu apa rece, se toarnă apoi apă clocotită. Se amestecă, se lasă să se răcească, când apa e caldută se pun huștile, pâinea neagră, cărbunii, frunzele de vișin ( dau parfum). Dacă se lasă la loc caldura, într-o noapte borșu-i gata.

**Taină:** curățați de coajă 2 lămâi. Vor da borșului o savoare neobișnuită.



*ROMAN, Radu Anton. Poveștile bucătăriei românești, volumul IV. București: Editura Jurnalul Național, 2010, p. 43.*

**Înăcritul borșului:** În prima zi după Lăsata Secului se pun tărațele de grâu la fermentat. În jurul putinei se ac vrăji, descântece, gesturi magice, , se rostesc formule fermecate care garantează puritatea și forța vindecătoare a borșului la ieșirea trupului omenesc din iarnă.

*Poftă bună!*

### **Hârzobi de păstrăv afumat („Păstrăvi la cobză”)**

*Ingrediente:*

Păstrăvi (200 g minimum la bucată dar e mai bun afumat cel mare), sare.


*Preparare:*

Se spală păstrăvul, se taie pe burtă, se curăță de toate, mai ales de branhi. Se dizolvă sare în apă- 2,3 linguri la 1 litru-se stropește peștele bine peste tot, se lasă o zi și o noapte în zeama lui, să se pătrundă. Se scurge, se clătește scurt, se lasă în vânt câteva ore, să se usuce. Se trece prin ambii ochi o țepușă, se atârnă în afumătoare. Se face un fum calduț, subțire, din rumeguș și cetină de brad, 1 zi, și apoi, 2-3 zile, fum rece. Se poate oferi imediat, e magnific, dar se poate și conserva în (alt) hârzob, căci așa, învelit în această savantă împletitură de cetină sau, după obicei și loc, în coajă de brad, păstrăvul capătă o mireasmă uluitoare, devenind, spre ciuda și stupoarea ignoranților, unul dintre unicatele mondiale ale gastronomiei românești.



*Poftă bună!*

*ROMAN, Radu Anton. Poveștile bucătăriei românești, volumul IV. București: Editura Jurnalul Național, 2010, p. 28.*

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p data-bbox="398 379 752 416"><b>Cozonac moldovenesc</b></p> <p data-bbox="197 491 389 528"><i>Ingrediente:</i></p> <ul data-bbox="197 533 640 916" style="list-style-type: none"><li>- 1 kg de făina 000</li><li>- 50 g drojdie proaspătă</li><li>- 400 ml lapte călduț</li><li>- 300 g zahar</li><li>- 4 oua</li><li>- 100 g unt topit si răcit</li><li>- 100 ml ulei</li><li>- 3 plicuri zahar vanilat</li><li>- esență rom și vanilie, sare</li></ul> <p data-bbox="197 948 380 984"><i>Umplutura:</i></p> <ul data-bbox="197 995 613 1203" style="list-style-type: none"><li>- 300 g rahat colorat</li><li>- 400 g nuca</li><li>- 200 g zahar ( după gust)</li><li>- 50 g cacao</li><li>- sare, stafide</li></ul> <p data-bbox="197 1262 949 1385"><b>Laptele l-am încălzit ușor (sa nu fie fierbinte!) – pregătiți 400 ml însă in aluat puneți treptat, posibil sa nu-l folosiți tot - depinde de faina.</b></p>		<p data-bbox="1554 379 1783 416"><i>Caietul bunicii</i></p>

*Preparare:*

Intru-un castron am pus cele 4 gălbenușuri peste ele am adăugat sarea (pentru intensificarea culorii), am amestecat bine si lăsăm deoparte. In alt vas am pus drojdia împreuna cu o lingura de zahar (luata din cel cântărit) am amestecat bine, am adăugat 100 ml de lapte călduț (din cel măsurat), 2 linguri cu faina (luata din cea cântărita) si am amestecat bine.

Am lăsat-o deoparte ca sa crească (10 minute). Eu pun zaharul la topit in lapte cald (200 ml), adaug si aromele amestec bine sa se topească zaharul Si faina trebuie adusa in bucătărie ca sa se încălzească si sa ajungă la temperatura camerei si sa fie cernuta de doua ori înainte de a ne apuca de treaba. Peste faina adăugam: maioua, laptele cu zaharul si aromele, gălbenușurile cu sarea si frământam. Deocamdată e lipicios însă va deveni neted după ce îl frământam. Daca este prea tare mai adăugați lapte.

După 10 minute începem sa incorporam uleiul si untul (în 3-4 prize ).Când terminam de frământat acoperim aluatul cu folie alimentara apoi cu un prosop din bumbac si îl lăsăm la loc călduros sa crească.



*Umplutura:*

Am bătut spuma albuşurile am adăugat nuca măcinată, cacao , sare, esenţe si zahar după gust . Am amestecat bine cu mişcări circulare.

După ce a crescut aluatul l-am împărţit in patru bile. Am luat fiecare bila de aluat si l-am întins in forma de dreptunghi si am pus  $\frac{1}{4}$  din crema obţinuta apoi am presărat cu stafide si rahat din abundenţă.


Au ieşit patru rulade. Am luat cate doua rulade, le-am împletit si le-am pus in tăvile tapetate cu hârtie de copt, apoi le-am lăsat la loc cald acoperite, pana au crescut cât forma .

După ce au crescut cozonacii i-am uns cu un gălbenuş de ou, i-am ornat cu miez de nuca şi i-am dat la cuptorul preîncălzit la 160 grade, căldură sus si jos, fără ventilaţie aprox. 60 min.

După ce s-au copt, i-am scos din cuptor, i-am pus pe un grătar şi i-am lăsat sa se răcească.

***Poftă bună!***

**Școala Gimnazială „Julia Hălăucescu” Tarcău**  
**Bibliotecar Munteanu Ana**

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p data-bbox="421 395 667 435"><b>Crap pescăresc</b></p> <p data-bbox="197 485 387 525"><i>Ingrediente:</i></p> <p data-bbox="197 571 882 699">1 kg crap,150 g ceapă,150 g morcov,150 g ulei,2 ardei capia,1 fir de cimbru,1 căpățână de usturoi,100 g vin,piper,sare.</p> <p data-bbox="197 745 371 785"><i>Preparare:</i></p> <p data-bbox="197 831 882 911">Crapul tăiat felii se sarează și se pune într-o tavă cu ulei.</p> <p data-bbox="197 919 882 1046">Se adaugă usturoiul tăiat mărunt,ardei capia tăiat felii,morcovul tăiat rondele subțiri,piper și cimbru.</p> <p data-bbox="197 1046 882 1174">Se toarnă 100 g de vin peste pește și se dă tava la cuptorul încălzit pentru 30 de minute la 180 grade.</p> <p data-bbox="443 1220 633 1260"><i>Poftă bună!</i></p>		<p data-bbox="1552 395 2040 435"><i>PREPARATE CULINARE RECI</i></p> <p data-bbox="1552 485 1877 525"><i>EDITURA TEHNICĂ</i></p> <p data-bbox="1552 533 1794 572"><i>București, 1976</i></p> <p data-bbox="1552 580 1753 620"><i>N.OLEXIUC.</i></p>

## Șarlotă de ciocolată

### *Ingrediente:*

8 ouă,100 g zahăr,200 g lapte,6 g gelatină,20 g cacao,300 g frișcă,1 pachetel zahăr vanilat,2 linguri rom,40 g zahăr pudră,199 g frișcă și 100 g fructe din dulceață.

### *Preparare:*

Se amestecă bine cu telul(mixerul) ouăle, zahărul și laptele.

Se pun la foc și se lasă să fiarbă,amestecând tot timpul.

Se adaugă foile de gelatină(muiate în apă rece) și cacao,lăsând să mai fiarbă puțin.

Se ia de pe foc și se pune cratița într-un lighean cu gheață. Se amestecă continuu până se răcește compoziția de mai sus.

Se adaugă rom și vanilie.Se toarnă compoziția în pahare,se sprîțuiește deasupra cu frișcă și se decorează cu fructe din dulceață.

***Poftă bună!***



*PREPARATE CULINARE RECI*

*EDITURA TEHNICĂ*

*București, 1976*

*N.OLEXIUC.*

## Suc de fragi

### *Ingrediente:*

2 kg fragi

### *Preparare:*

Sucul de fragi este o băutură aromată și plăcută. El conține cantități însemnate de vitamina C, de la 30 la 100 mg la 100 g produs și până la 150 g zahăr. Este sărac în săruri minerale. El este recomandat în bolile de inimă, ficat și podagră. Pentru prepararea sucului sunt preferate fructele mici, tari, coapte, intens colorate și parfumate. Se aleg fructe sănătoase, se toarnă apă rece peste ele și se amestecă cu mare atenție să nu se strivească fructele. Se scot cu atenție într-o strecurătoare și se lasă la scurs. Fructele curățite se pun într-un vas emailat, se strivesc cu o lingură de lemn, se acoperă și se lasă pentru 2-3 ore, după care se adaugă 100 g apă la 1 kg de fructe, se amestecă și se stoarce sucul printr-un săculeț de pânză. În fructele rămase după presare se toarnă puțină apă și se lasă la foc moale până ajunge la 60°C. Se ia de pe foc și se presează din nou. Se poate îndulci după gust. Se pasteurizează la 85°C, se toarnă fierbinte în sticle, se acoperă cu o pătură și se lasă până a doua zi, apoi se depozitează în cămară sau beci.



*Poftă bună!*




*PREPARAREA BĂUTURILOR  
ÎN CASĂ*

*N.GHERMAN*

*EDITURA TEHNICĂ*

*An 1969.*

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p data-bbox="224 284 837 331"><b>Borș moldovenesc</b></p> <p data-bbox="197 392 385 427"><i>Ingrediente:</i></p> <ul data-bbox="197 437 772 1161" style="list-style-type: none"><li>• 500 g carne de pui</li><li>• 1 ceapa</li><li>• 2-3 morcovi</li><li>• 1/2 telina mica</li><li>• 1 gulie mica taiata cubulete</li><li>• 1 dovlecel</li><li>• cateva buchetele de conopida</li><li>• 2 cartofi</li><li>• 1 legatura leuștean</li><li>• 1 legatura ceapa verde</li><li>• 1 ardei kapia</li><li>• sare</li><li>• piper</li><li>• 1-2 linguri ulei de floarea soarelui</li><li>• 500 ml bors – daca este foarte acru</li><li>• patrunjel verde – pentru servit</li></ul> <p data-bbox="197 1209 371 1244"><i>Preparare:</i></p> <p data-bbox="197 1254 837 1331">In primul rand punem carnea la foc, in apa cu putina sare.</p> <p data-bbox="197 1340 837 1460">Cand incepe sa fiarba luam spuma de cate ori este necesar si lasam sa fiarba in continuare la foc mic.</p>		<p data-bbox="1541 331 1854 363"><a href="http://www.divainbucatarie.ro">www.divainbucatarie.ro</a></p>

Calim ceapa tocata marunt cu morcovii taiati rondele si ardeiul tocat cubulete intr-o lingura de ulei. Le punem peste carne impreuna cu telina, gulia si cartofii taiati in cuburi.

Dupa 5 minute adaugam buchetele de conopida si dovleceii taiati in cuburi. Continuum sa fierbem acoperind cu un capac.

Cand au fiert legumele si carnea, adaugam borsul fiert in prealabil, frunzele de leustean si mai lasam sa fiarba 2-3 minute.

Servim borsul fierbinte cu ptarunjel sau leustean proaspat tocat.

### **Ciorbă de ștevie dreasă cu iaurt și gălbenuș de ou rețeta delicioasă cu cartofi**

*Timpi de preparare:*

- Timp de preparare: 10 min
- Timp de gatire: 30 min
- Gata in: 40 min

*Ingrediente:*

- 30 de frunze de ștevie
- 2 l apă
- 1 ceapă mică

<https://retete.unica.ro/recipes/mancare-de-urzici-cu-leurda-reteta-pentru-cea-mai-gustoasa-mancarica-de-primavara/>

- 2 fire ceapă verde
- 2 fire usturoi verde
- 30 ml ulei
- 2 cartofi medii
- 40 g de tăieței de casă
- 1 linguriță de sare
- piper
- 1 gălbenuș
- 220 g iaurt

*Preparare:*

Această ciorbă de ștevie este un preparat tradițional românesc care aduce în farfurie gustul autentic al primăverii. Cu o culoare vibrantă și o aromă ușor acrișoară, această ciorbă este o adevărată binecuvântare după lunile reci de iarnă. Ștevia, bogată în vitamine și minerale, oferă nu doar un gust revigorant, ci și multiple beneficii pentru sănătate, contribuind la detoxifierea organismului și susținerea digestiei. Adesea preparată cu o bază simplă de legume și îmbogățită cu verdețuri proaspete, ciorba de ștevie este un simbol al simplității hrănitoare. Poate fi savurată atât caldă, cât și rece, fiind la fel de reconfortantă în orice moment al zilei. Aromă sa delicată se combină perfect cu alte plante de sezon,



cum ar fi leușteanul sau mărarul, creând un echilibru de gusturi ce amintește de mesele copilăriei. Această ciorbă nu este doar o mâncare, ci și o celebrare a naturii și a abundenței primăverii. Fiecare lingură aduce un strop de prospețime, reamintindu-ne cât de gustoase pot fi ingredientele simple, culese direct din grădină sau din piață.

1. Ceapa, ceapa verde și usturoiul verde se spală și se taie mărunt. Se înăbușă în ulei pentru 3-4 minute.
2. Cartofii se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă în tigaia cu ceapă. Se amestecă. Se adaugă apa, sare și piper. Se lasă să fiarbă pentru 20 de minute.
3. Ștevia se spală. Se înlătură codițele. Ștevia se taie fin și se adaugă peste ceapă și cartofi. Se lasă să fiarbă timp de 6-7 minute.
4. Într-un castron se amestecă gălbenușul cu iuart. Se iau 1-2 polonice din supă și se adaugă treptat peste gălbenuș. Se amestecă bine. Soluția obținută se adaugă în ciorbă și se amestecă bine.
5. Această ciorbă de ștevie se servește caldă alături de pâine proaspătă.

## Desert cu căpșuni

Spumă de căpșuni – un desert regal, simplu și nostalgic! O spumă ușoară, aerată și fină din căpșuni, exact ca în copilărie – perfectă pentru copii, adulți și îndrăgostiți deopotrivă. Preparată cu căpșuni proaspete, de sezon, acest desert clasic este rapid, delicat și plin de savoare.

### Ingrediente:

- 400 g căpșuni
- 5 albușuri de ou
- 1 praf de sare
- 1-2 linguri de suc de lămâie
- 15-20 ml apă rece
- 200 g zahăr

### Preparare:

1. Spală bine 400 g de căpșuni, curăță-le de codițe și taie-le cubulețe de aproximativ 5 mm. Pune-le într-un bol și adaugă 1 lingură de zahăr și 1 linguriță de zeamă de lămâie. Amestecă ușor și lasă-le deoparte să-și lase aroma și sucul.
2. Pune într-o crăticioară 200 g de zahăr și 1 lingură de apă. Fierbe la foc mediu



<https://sefpaulconstantin.ro/desert-cu-capsuni-spuma-de-capsuni-fina-aerata-delicata/>

<p>până când se obține un sirop care face spumă (fără caramelizare). Oprește focul imediat ce siropul e format.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Bate spumă 5 albușuri de ou cu un vârf de cuțit de sare, până când se formează o spumă consistentă. Încorporează treptat siropul fierbinte în fir subțire, mixând continuu, până când obții o spumă fermă care se menține pe paletele mixerului (testul „în cap”).</li> <li>4. Aducă căpșunile tăiate în spuma de albuș și mixează încă puțin pentru a obține o consistență aerată, uniform colorată.</li> <li>5. Transferă spuma într-un poș sau direct în cupe. Decorează cu felii de căpșuni, coajă rasă de lămâie bio și frunze de mentă.</li> <li>6. Lasă la rece minim 30-60 de minute înainte de servire pentru stabilizarea spumei.</li> </ol>		
<p><b>Turte rupte moldovenești cu nucă. Scutecele domnului</b></p> <p>Turtele rupte sau turte de Crăciun se pot face cu nucă sau julfă fiind delicioase în ambele variante.</p>		<p><a href="https://barbosuoficial.ro/retete/turte-rupte-moldovenesti-cu-nuca-scutecele-domnului/">https://barbosuoficial.ro/retete/turte-rupte-moldovenesti-cu-nuca-scutecele-domnului/</a></p>

*Ingrediente:*


- 300 grame de zahar
- 2 linguri de miere
- linguriță de pastă de vanilie
- sticlută de esență de rom
- 400 – 500 grame de nucă măcinată
- 100 grame de zahăr vanilinat
- un vârf de linguriță de scorțișoară măcinată
- jumătate de kilogram de făină albă (000)
- o lingură de ulei de floarea soarelui

*Preparare:*

1. Punem într-o cratiță 1,5 litri de apă, zahărul și mierea.
2. Punem pasta de vanilie și esența de rom, și lăsăm să clocotească până se dizolvă zahărul și se amestecă aromele.
3. Când clocotește și s-a dizolvat zahărul stingem focul, punem capac și lăsăm să se răcească.
4. Peste miezul de nucă măcinat punem zahărul vanilinat și scorțișoara și amestecăm bine.
5. Într-un castron punem făina, 250 mililitri de apă și olecuțacă de sare.
6. Frământăm bine și adăugăm o lingură de ulei, continuând frământarea.



7. După vreo 10 minute de frământare, acoperim castronul cu un prosop și lăsăm aluatul să se odihnească.
8. După alte 10 minute, presărăm făină pe blat, rupem o bucățică de aluat cât o bilă potrivit de mare și o întindem cu mâna, apoi cu sucitorul, până obținem o foaie cât se poate de subțire.
9. Punem foaia de aluat pe un tocător presărat cu olecuțăcă de făină și o dăm și pe ea cu un strop de făină.
10. Repetăm operația până când terminăm tot aluatul.
11. Încingem o tigaie pe foc mediu și huștiuliuc cu o foaie de aluat. După 1 minut – 1 minut și jumătate o întoarcem pe partea cealaltă și o mai lăsăm 30 de secunde. O punem pe o farfurie.
12. Ștergem tigaia cu un șervețel pentru a îndepărta toate urmele de făină, care s-ar arde și s-ar lipi de următoarea turtă.
13. Procedăm la fel până le terminăm pe toate.
14. Aducem vasul cu sirop și huștiuliuc cu turtele în sirop.
15. Punem câte 3 și le lăsăm oleacă la muiat.
16. Scoatem una pe o farfurie, o aranjăm nițel, punem deasupra un strat de nucă măcinată, apoi punem altă turta

<p>înmuiată, alt strat de nucă, până când terminăm turtele.</p> <p>17. Dacă se rupe vreo foaie, nu-i nicio problemă, o aranjăm în farfurie așa cum e.</p> <p>18. Deasupra punem nucă din belșug.</p> <p>19. Le acoperim cu folie și le punem în frigider, cel puțin 12 ore.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Poftă mare!</i></b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Supă de pui cu găluște</b></p> <p><i>Ingrediente:</i></p> <p><i>Pentru supă:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 morcovi</li> <li>• 2 cepe</li> <li>• 1 kg carne de pui cu os</li> <li>• 1 pastarnac</li> <li>• 1 telina mica</li> <li>• 1 legatura patrunjel</li> <li>• sare</li> </ul> <p><i>Pentru găluște:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 g gris</li> <li>• 1 ou</li> <li>• 1 lingura ulei</li> <li>• 1 lingura apa</li> <li>• un varf de cutit praf de copt</li> <li>• putina praf sare</li> </ul>		<p><a href="https://jamilacuisine.ro/supa-de-pui-cu-galuste-reteta-video/">https://jamilacuisine.ro/supa-de-pui-cu-galuste-reteta-video/</a></p>

*Preparare:*

1. Pentru o supa de pui cu galuste reusita, aveti nevoie de carne cu os, sau chiar de oase de pasare. Cu cat adaugati mai multa carne cu os, cu atat va fi mai gustoasa. Eu am folosit spate, pulpe si aripi de pasare. Ca sa ramana limpede, supa se spumeaza des si se fierbe la foc mic. Eventual mai puteti adauga si apa rece putin cate putin. Cand carnea e aproape gata adaugam legumele. Puneti radacinoase, ceapa si morcov. Partea cea mai complicata a acestei supe o reprezinta galusetele de gris.
2. In compozitia pentru galuste eu pun mereu putin ulei, putina apa si un varf de cutit de praf de copt. Aceasta este reteta mostenita de la mama, ca si ciorba de perisoare. Evident ca voi puteti omite praful de copt, insa e o cantitate foarte mica si nu face rau. Apoi adaug gris pana ce obtin o compozitie potrivit de tare. Adica nici prea tare cat sa nu curga din lingura si nici prea moale incat sa se destrame galustele in apa. Consistenta ar trebui sa fie asemanatoare cu cea a unei smantani groase.
3. Compozitia se lasa apoi putin sa se odihneasca 5-10 minute, apoi se formeaza galustele pentru supa de pui

cu galuste si se pun in apa care fierbe la foc mic. Le las sa fiarba cam 10 minute si apoi pun peste ele putina apa rece si le mai las inca 5 minute. Apa rece le face extrem de pufoase. Nu fac galustele niciodata direct in supa. In primul rand pentru ca supa isi pierde limpezimea. Apoi pentru ca daca nu mi ies cum vreau, pot sa fac altele fara sa fie nevoie sa le pescuiesc din supa. Galustele se pun apoi in supa si imediat adaugam si patrunjelul tocat si supa este gata. Servim supa de pui cu galuste fierbinte, cu mult patrunjel deasupra si eventual cu ardei iute. O nebunie!

*Poftă mare!*

### Plachie de pește

*Ingrediente:*

- 500-750 gr peste (cântarit dupa curățare; crap, caras, rosioara; am folosit biban de mare)
- 2 cepe (cca 200-250 gr)
- 2 căței mari usturoi
- 50 ml vin alb sec
- 80 ml bulion (sau 2-3 rosii din conserva mixate; sau 50 ml sos simplu de rosii)

<https://www.e-retete.ro/retete/plachie-de-pest>

- 1 foaie dafin
- 1 fir cimbru
- 2 boabe ienibahar (optional)
- 1/4 lingurita boabe piper negru
- 1/2 lingura otet (sau suc de lamaie)
- 1 legaturică patrunjel
- 50 ml ulei

*Supa bază:*

- capetele si cozile peștilor
- 1 morcov
- 1 felie țelină
- 1 rosie mica

*Preparare:*

1. Peștele se curata de intestine, se taie aripioarele cu o foarfeca. Se curata de solzi. Se taie coada si capul (le vom folosi la supa-baza). Daca aveti un peste mare, atunci il taiati bucati cam de 250 gr. Daca aveti pesti mici ii puteti lasa intregi. Eu am folosit 2 bibani de mare de 350 gr fiecare, iar dupa curatare am ramas cu 2 bucati de 250 gr fiecare pe care le-am lasat intregi si le-am crestut in cateva locuri pe latime. Sosul care va rezulta din cantitatile date este suficient pentru 3 portii, asa ca puteti folosi 3 bucati de



- peste de 250 gr. Bucatile de peste le presarati cu sare grunjoasa de mare in interior si in exterior. Le lasati sa stea pana aveti nevoie de ele.
2. Intr-o craticoara puneti capetele si cozile de peste impreuna cu morcovul, telina si rosia taiate bucati. Adaugati apa doar cat sa acopere totul si fierbeti la foc mic, cu capac, timp de 20-30 minute. Se strecoara supa.
  3. In acest timp incingeti uleiul si prajiti bucatile de peste pe ambele parti doar pana sunt pe jumătate facute (cam 2 minute / parte, pana prin un pic de culoare; nu le lasati sa se rumeneasca foarte tare ca sa nu se usuce carnea). Scoateti pestele pe o farfurie.
  4. Adaugati in grasimea ramasa ceapa taiata pestisori. Se caleste ceapa, amestecand din cand in cand la foc mic, pana este foarte moale si incepe sa prinda un pic de culoare (cca 15-20 minute). Se adauga usturoiul taiat felii si se mai caleste 1 minut. Se adauga foaia de dafin si vinul si se fierbe la foc mediu pana vinul se evapora. Se adauga bulionul si se fierbe 2-3 minute la foc mediu pana vedeti ca se aduna ulei pe marginea cratitei.
  5. Se adauga 300 ml din supa-baza de peste, cimbrul, ienibaharul, piperul

<p>boabe si sare dupa gust. Se aduce la fierbere si se fierbe cu un capac timp de 30 minute, la foc mic.</p> <p>6. Dregeti sosul de sare. Cand gustati, daca sosul este foarte dulce (depinde de ceapa si de bulion), adaugati putin otet, doar cat sa-l echilibrati (am adaugat 1/2 lingura otet de sherry). Se adauga jumătate din patrunjelul tocat si bucatile de peste in sos. Se stropesc bucatile de peste cu sos, sa se imbibe bine. Se pune capacul si se mai fierbe inca 5-10 minute (doar cat pestele sa se faca de tot).</p> <p>7. Se opreste focul si se lasa sa stea 10 minute sa se imbine aromele.</p> <p>8. Se serveste pe pat de mamaliguta, presarat cu restul de patrunjel tocat.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Chifteluțe marinate</b></p> <p><i>Ingrediente:</i></p> <p><i>Chiftelute:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 500 gr carne tocata (de porc sau mixta vita+porc)</li> <li>● 2 catei usturoi</li> <li>● 1 felie de paine fara coaja inmuata in lapte</li> <li>● 1/4 legatura patrunjel</li> <li>● 1 ou, sare, piper</li> </ul>		<p><a href="https://www.e-retete.ro/retete/chiftelute-marinate">https://www.e-retete.ro/retete/chiftelute-marinate</a></p>

*Sos de rosii:*

- 250 ml bulion
- 120 ml supa de pui
- 2 linguri rase faina
- 1 ceapa
- 1 catel usturoi
- 1 lingurita zahar
- 1 lingurita otet
- 1 foaie dafin
- 1/4 lingurita cimbru uscat
- sare, piper negru
- 30 gr unt
- 1 lingura ulei

*Preparare:*

1. **Chiftele:** se amesteca carnea cu patrunjelul tocat, usturoiul strivit, oul batut, miezul de paine stors si sfaramat, sare si piper dupa gust. Cu mainile umede se modeleaza chiftele mici (cat o nuca). Intr-o tigaie se incinge ulei de cca 1 deget si se prajesc chiftelutele pe ambele parti pana sunt rumene. Prajiti-le in mai multe ture, nu le inghesuiti in tigaie. Se scot chiftelele pe o farfurie cu servetele de hartie sa absoarba grasimea.



2. **Sos:** intr-o craticioara se topeste untul cu uleiul. Cand e incins se adauga ceapa tocata marunt si usturoiul strivit. Se calesc pana ceapa se inmoaie. Se adauga faina si se amesteca bine pana faina e absorbita in grasime. Stingem totul cu bulion si supa, amestecand cu telul. Se fierbe pe foc mic, amestecand des cu telul, pana sosul capata consistenta. Daca sosul se ingroasa prea tare (trebuie sa curga de pe lingura; cum se ingroasa depinde de consistenta bulionului vostru), mai adaugati putina
3. Strecurati sosul printr-o sita fina, apasand pe ceapa sa extrageti tot lichidul. supa.
4. Se adauga condimentele (dafin, cimbru, sare, piper), zaharul si otetul. Amestecati si fierbeti la foc mic 5 minute. Gustati sosul si in functie de cum a fost de acrisor bulionul vostru, vedeti daca mai trebuie sa adaugati zahar sau otet.
5. Asezati chiftelele in sos si mai dati cateva clocote impreuna. Puneti capacul pe craticioara si lasati sa stea asa 10-15 minute.
6. Se servesc cu piure de cartofi, presarate cu patrunjel si daca doriti, adaugati o lingura de smantana alaturi.

## Drob de pui cu ficat, pipote și inimioare

<https://cookpad.com/ro/search/drob>

### *Ingrediente:*

- 500 g ficăței de pui
- 300 g mix de inimi și pipote
- 200 g carne de pui (pulpe dezosate sau piept)
- 2 legături de ceapă verde
- 2 fire de usturoi verde
- 1-2 cepe vechi
- 1 legătură mare de pătrunjel verde
- 50 ml ulei
- sare
- piper negru proaspăt măcinat
- 4 ouă crude

### *În plus:*

- 50 g unt moale (pentru uns forma + fulgi la suprafață)
- 1 lingură de pesmet (pentru formă)
- opțional: 3 ouă fierte tari

### *Preparare:*

1. Ficatul, pipote le, pieptul le spălăm, le ștergem cu prosop absorbant și le tăiem în cuburi. Într-o tigaie cu pereții mai înalți punem uleiul la încins, apoi adăugăm ficăței și pipote le și le călim la foc moderat 10-15 minute sau până

când se evaporă toată apa din ei și se rumenesc foarte ușor. Scoatem ficăței și pipotele într-o farfurie și procedăm la fel cu bucățile de piept de pui. După ce le călim ușor și pe acestea, le scoatem pe o farfurie și în aceeași tigaie călim ceapa și usturoiul.

2. După ce s-au răcit le tocăm cu robotul sau le tocăm în bucățele mici cu un cuțit bine ascuțit. Punem ficăței, pipotele și pieptul tocat într-un vas încăpător, adăugăm ceapa și usturoiul tocat la robot, de asemenea adăugăm și verdeață tocată. Punem și cele 6 ouă crude și condimentăm cu sare și piper după gust. Amestecăm foarte bine. Jumătate din această cantitate o punem în tava tapetată cu hârtie de copt. Acum distribuim și cele 3 ouă fierte tocate pe toată suprafața, apoi punem restul de compoziție și nivelăm. Introducem tava în cuptorul preîncălzit la 190 de grade C și ținem în cuptor aproximativ 50 minute.

*Poftă mare!*



## Ciorbă rădăuțeană

### *Ingrediente pentru ciorbă:*

- 4 litri apa
- 1 kg carne pui (pulpe si piept)
- 1 telina
- 2 radacini pastarnac
- 3 morcovi
- 2 cepe mari
- 2 ardei grasi
- 1 legatura patrunjel

### *Ingrediente pentru dres ciorba:*

- 200 ml smântână
- 2 galbenusuri
- 4 catei de usturoi
- Otet, sare

### *Preparare:*

1. Intr-o oala mare pune apa si bucatile de carne sa fiarba la foc mic pana cand se formeaza spuma.
2. In acest timp ocupa-te de legume. Spala si curata morcovul, telina, pastarnacul, ardeii si cepele, apoi taie-le in bucati mari.
3. La fel ca in cazul ciorbei de burta, cand apa incepe sa clocoteasca si sa se formeze spuma, opreste focul, scoate bucatile de pulpe si piept de pui din



<https://www.arctic.ro/blog/cele-mai-bune-retete-de-ciorba-traditionala-romaneasca/>

<p>oala si inlocuieste apa fierbinte cu apa rece, curata.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Pune din nou carnea in apa rece, adauga legumele pe care tocmai le-ai taiat si lasa-le sa fiarba foarte bine (40-50 de minute).</li> <li>5. Dupa ce au fiert, scoate ingredientele din ciorba, astfel incat sa ramana doar zeama. Taie carnea in bucati mici, iar legumele le poti folosi pentru a face o salata a la Russe delicioasa.</li> <li>6. Intr-un vas separat amesteca smantana impreuna cu galbenusurile si cu sarea. Cand compozitia s-a omogenizat, pune-o cu grija in supa, astfel incat zeama sa nu se separe de amestecul de smantana cu ou.</li> <li>7. Pune supa inapoi pe <u>aragaz</u>, la foc mic si in final adauga bucatile de carne, morcovul taiat, usturoiul pisat bine, otet dupa gust, sare si patrunjelul tocat marunt.</li> </ol>		
<p style="text-align: center;"><b>Fasole cu ciolan</b></p> <p><i>Ingrediente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 ciolan afumat de aproximativ 1kg</li> <li>● 600g fasole boabe uscată</li> <li>● 500ml roşii pasate</li> <li>● 3 linguri ulei</li> </ul>		<p><a href="https://www.freshful.ro/retete/r/reteta-fasole-cu-ciolan?srsltid=AfmBOopv99gLLOLiCFZ4EokRYVqwx5GDxSkmcSZoO9ztieeBYIYxow">https://www.freshful.ro/retete/r/reteta-fasole-cu-ciolan?srsltid=AfmBOopv99gLLOLiCFZ4EokRYVqwx5GDxSkmcSZoO9ztieeBYIYxow</a></p>

- 2 cepe
- 2 morcovi
- 2 foi de dafin
- 2 lingurițe boia dulce
- 2 lingurițe boia afumată
- 1 linguriță cimbru
- 1 linguriță tarhon
- sare
- piper

*Preparare:*

1. În primul rând, trebuie să ținem cont că fasolea trebuie pusă la înmuiat, în apă rece, peste noapte.
2. Punem ciolanul la fiert, într-un vas încăpător și umplem cu apă până ce este acoperit 4 degete deasupra lui.
3. Se fierbe aproximativ 3 ore, până ce carnea devine fragedă și poate fi ușor desprinsă de pe os.
4. Când timpul de fierbere a ciolanului este pe la jumătate, punem și fasolea la fiert.
5. Scurgem fasolea de apă și o punem la fiert într-o oală încăpătoare.
6. După 20 de minute, luăm oala de pe foc, scurgem apa și umplem din nou cu apă caldută.



7. Repetăm acest pas după alte 20 de minute, apoi lăsăm fasolea la fiert pentru aproximativ 40 de minute sau până când boabele s-au înmuiat suficient. Trebuie să ținem cont că sunt soiuri care fierb mai ușor, iar altele mai greu.
8. Dezosăm ciolanul și feliem carnea, în bucăți potrivite.
9. Apa în care a fiert ciolanul se pastrează, pentru a fi folosită la prepararea fasolei.
10. Avem ciolanul fiert și feliat, fasolea fiartă, trecem la următorul pas, combinarea celor două ingrediente, în cel mai delicios mod.
11. Călim ceapa tocată și morcovii rași, într-o cratiță încăpătoare, cu 3 linguri de ulei.
12. După ce s-au înmuiat legumele, adăugăm o cană din apa în care a fiert ciolanul. Punem și roșiile pasate și condimentăm cu sare (doar dacă este necesar, deoarece apa în care a fiert ciolanul este destul de sărată), piper, boia dulce, un pic de boia afumată (în cazul în care ciolanul nu are suficient gust de afumat), o foaie de dafin, 2 lingurițe de tarhon și 2 lingurițe de cimbru.

13. Adăugăm fasolea fiartă, bucățile de ciolan, completăm cu apa în care a fiert ciolanul și gătim, la foc mic, pentru aproximativ o oră.

14. Fasolea noastră cu ciolan este gata, mirosul e îmbietor, gustul e divin.

### Tochitură de porc moldovenească

#### Ingrediente:

- 700 g pulpă de porc
- 300 g piept de porc
- 300 g cârnați afumați
- 3 linguri de ulei
- 2 linguri de untură
- 300 ml apă
- 4 căței de usturoi
- 3 linguri sos de roșii
- 1 lingură pastă de tomate
- 2 lingurițe de cimbru uscat
- o linguriță de boia dulce
- 1 frunză de dafin
- 200 ml vin alb (opțional)
- sare și piper după gust

#### Preparare:

1. Rețeta de tochitură de porc moldovenească iese mai gustoasă dacă este făcută într-un vas încăpător, chiar într-un tuci sau un vas de fontă.
2. Se pune uleiul și untura în vasul mare



<https://www.la-doi-pasi.ro/reteta/tochitura-de-porc-moldoveneasca-.html>

și se lasă la încins. Când este încins, se adaugă cotletul și pieptul de porc, bucăți ce s-au tăiat mărunț în prealabil. Carnea se gătește până când începe să-și schimbe culoarea și devine ușor albicioasă, timp de 10 - 15 minute.

3. În vasul în care se prăjește carnea, se adaugă apa, cățeii de usturoi pisați mărunț, piper, sare și frunza de dafin. Se mai pot adăuga și ierburi aromatice precum: rozmarin, cimbru, oregano sau busuioc. Se da focul mai mic, se pune capacul peste vas și totul se lasă la fiert pentru aproximativ 10 minute. După acest timp, se ia capacul de deasupra, iar tochitura se mai lasă pe foc până când lichidul se evaporă.
4. Când carnea de porc începe să se prăjească și capătă culoarea aurie, se adaugă și cârnații afumați tăiați în cubulețe, se pune vinul alb (dacă nu vrei să adaugi vin, mai poți adăuga apă ori de câte ori este nevoie), pasta și sosul de roșii, se mai condimentează cu sare și piper, se mai adaugă usturoi pisat, dacă dorești, se amestecă bine totul pentru ca tochitura să fie cuprinsă de toate aromele și se lasă vasul să fiarbă la foc mic până când lichidul se evaporă și rețeta capătă compoziția dorită.

5. Când tochitura de porc este gata, se oprește focul, se acoperă cu capac vasul și se lasă să se mai răcească înainte de servire.
6. Tochitura de porc moldovenească se servește caldă cu o porție de mămăligă proaspătă și cu ingredientul surpriză, care nu trebuie să lipsească din rețetă, un ou ochi prăjit.
7. Așează preparatul de o farfurie, adaugă mămăliga caldă lângă tochitură, iar deasupra pune un ou ochi bine prăjit și peste toată mâncarea rade puțină brânză proaspătă. Servește totul cald, chiar și cu o porție de murături asortate lângă.
8. Pentru prepararea rețetei de tochitură, cărnurile pot fi atât pulpa de porc, dar și spată, ceafă sau piept de porc. Se poate încerca orice combinație dintre aceste tipuri de carne, ba chiar se pot folosi și organe de porc precum: inima, limba, ficatul sau rinichii. Toate acestea dau o textură deosebită tochiturii, în timp ce vinul ajută la o gătitură mai rapidă și îi conferă un gust mult mai aromat.
9. Rețeta de tochitură de porc moldovenească este foarte ușor de pregătit, este sățioasă și foarte gustoasă.

## Ardei umpluți

### Ingrediente:

- 700 g carne tocata de vita
- 300 g rosii pasate
- 70 g orez
- 10 ardei
- 3 foi de dafin
- 1 ceapa tocata marunt
- 1 lingura pasta de tomate
- 1 legatura patrunjel
- 1 lingurita boia, sare, piper

### Preparare:

1. Înainte de toate, ardeilor li se scoate cotorul cu semințe, se curăță pe cât posibil și de nervurile din interior și se spală bine, lăsându-se apoi la scurs cu deschizătura în jos. Carnea tocată se pune într-un castron. Se toacă ceapa mărunț și se adaugă peste carne. Se adaugă și orezul spălat și zvântat, sarea, piperul, paprika, pasta de roșii și verdețurile tocate. Se amestecă toate foarte bine, până la obținerea unei compoziții omogene. Compoziția de carne și orez se îndeasă în ardeii umpluți, fără a-i umple însă complet (țineți cont că orezul se va mai umfla la fierbere). Opțional, putem înfunda



<https://www.lauralaurentiu.ro/retete-culinare/retete-mancare/ardei-umpluti.html>

ardeii cu un „capac” dintr-o roșie mică.

2. Se aranjează ardeii într-o oală potrivită, cu deschizătura în sus. Separat, se dă în clocot cam 1 litru și jumate de apă. Când apa clocotește, se toarnă cu grijă deasupra ardeilor din oală, să fie apă doar atât cât să acopere ardeii. Se mai presară un strop de sare, se adaugă foile de dafin și se pune oala pe foc. Când apa clocotește, se adaugă roșiile pasate sau bulionul. Se fierb ardeii la foc potrivit spre moale timp de 1 oră – 1 oră 1/2, suficient să se gătească și carnea și să fie fiert și orezul.

### Piftie de porc

#### *Ingrediente:*

- 500 g carne de porc – pulpa superioara
- 500 g picioare de porc
- 1 kg cap de porc
- 2 morcovi mari
- 1 radacina pastarnac, 1 ceapa
- 1 lingura sare si 1 lingurita piper boabe
- 1 lingura otet, 1 căpățână mică usturoi – pisat



<https://divainbucatarie.ro/2010/12/17/piftie-de-porc-racitura/>

<p><i>Preparare:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rasolul de porc si urechile curatate bine se pun intr-un vas mare cu apa si sare la fiert la foc mic cu capac.</li> <li>2. Este bine sa puneti mai multa apa la inceput, astfel incat sa nu fie nevoie sa completati cu lichid când scade, pentru că riscati sa nu se intareasca. Se poate opri focul cand picioarele de porc sunt moi si oasele ies usor.</li> <li>3. Se scoate carnea din zeama cu o spatula, se deosează. Zeama ramasa se strecoară, trecând-o printr-o sita cu tifon.</li> <li>4. Se pune usturoiul pisat si se verifica daca se coaguleaza introducand o lingura de zeama in frigider pentru 15-20 minute.</li> <li>5. In acest timp se aranjează carnea in castroane/ boluri.</li> <li>6. Vasele cu piftie/ racitura se lasa la racit la temperatura camerei.</li> </ol>		
<p><b>Papanasi cu brânză dulce de vaci</b></p> <p><i>Ingrediente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g branza de vaci grasa si bine scursa de zer</li> <li>• 300 g faina</li> <li>• ½ plic praf de copt (1 lingurita rasa)</li> <li>• 2 oua</li> </ul>		<p><a href="https://savoriurbane.com/papanasi-prajiti-reteta-traditionala-cu-smantana-si-dulceata/#google_vignette">https://savoriurbane.com/papanasi-prajiti-reteta-traditionala-cu-smantana-si-dulceata/#google_vignette</a></p>

- un praf de sare
  - 1 plic zahar vanilat
  - coaja rasa de la o lamaie
- In plus:
- cca. 500 ml ulei pentru prajit

*Pentru servit:*

- smantana
- dulceata la alegere
- zahar pudra vanilat

*Preparare:*

1. Se adaugă ouale intregi, sarea, vanilia si coaja rasa de lamaie si se omogenizează totul cu un mixer de mana. Amestecul trebuie sa fie cremos si fara cocoloase. Nu se pun deloc zahar in compozitie deoarece acesta o inmoaie si poate duce la imprastierea papanasilor in tigaie.
2. Deasupra se cerne faina si se adaugă si lingurita rasa de praf de copt.
3. Se omogenizează totul cu mana, fara sa se framante mult, obtinand un aluat moale, usor lipicios.. Se acoperă aluatul cu folie de plastic aplicată direct pe suprafata lui si se da la frigider pentru 30 de minute.
4. Papanasii trebuie prajiti in baie de ulei.
5. Papanasii se umfla, cresc frumos la prajit. Plutesc in grasimea incinsa, nu



stau pe fundul tigaii. Dupa 2-3 minute se intorc. Bilutele se intorc singure, fara ajutor. Se asezonează cu smântână și dulceață.

### Mâncare de urzici cu leurdă

#### Ingrediente:

- 700 g urzici curățate
- 150 g leurdă
- 2 căței de usturoi
- 1 ceapă medie
- 10 ml ulei
- sare
- piper

#### Preparare:

1. Se fierbe apă într-o oală încăpătoare. Când ajunge la fierbere se adaugă urzicile. Se lasă să fiarbă circa 4-5 minute.
2. În ultimul minut se pune și leurda curățată de codițe și spălată.
3. Urzicile și leurda fierte se pun într-o sită, la scurs. Se scurg bine și se pasează într-un robot de bucătărie. Pentru o pasare mai ușoară se poate pune și puțin din apa în care au fiert verdețurile.
4. Ceapa se taie mărunt și se căleşte într-o tigaie încăpătoare cu ulei. Se adaugă



<https://retete.unica.ro>

urzicile și leurda. Se amestecă. Se toacă mărunt și usturoiul și se adaugă în tigaie. Se condimentează cu sare și piper.

5. Această mâncare de urzici și leurdă se servește alături de mămăligă și ou prăjit/poșat.

### Gomboți cu prune

*Ingrediente:*

Pentru gomboți:

- 500 g cartofi (pentru piure)
- 8-12 prune brumării
- 125 g făină
- 37 grame griș
- 1 ou
- 1 lingură de unt
- Sare

Pentru învelișul crocant:

- 42 g unt
- 50 g pesmet
- 50 g alune de pădure măcinate
- 30 g zahăr
- scorțișoară

*Preparare:*



<https://retete.unica.ro>

1. Se fierb cartofii timp de 20-30 de minute. Se curăță de coajă și se dau pe răzătoarea mare. Se lasă să se răcească.
2. Se spală prunele. Se taie pe jumătate (dar nu de tot, ci doar cât să se poată scoate sâmburele).
3. Cartofii se pun într-un castron. Se adaugă sare, 1 lingură de unt topit, făina și grișul. Se amestecă bine.
4. Se adaugă oul și se frământă puțin (până se formează un aluat omogen lipicios, nu mai mult).
5. Aluatul obținut se împarte în 8-9 părți egale. Fiecare parte se întinde într-un cerc cu ajutorul mâinilor bine înfăinate.
6. Se adaugă câte o prună în mijlocul fiecărei bucăți de aluat și se înfășoară aluatul în jurul prunei. Dacă gălușca nu stă închisă se poate lipi degetul umezit în puțină apă.
7. Într-o oală se adaugă apă cu puțină sare și se aduce la fierbere.
8. Se adaugă gomboții cu prune în apa care fierbe încet și se lasă să se gătească timp de 12-15 minute. Vor începe să plutească la suprafață.
9. Separat, într-o tigaie se topește untul, se adaugă pesmetul și alunele tocate. Se amestecă timp de câteva minute la

foc mediu, până încep să își schimbe culoarea. Se adaugă și scorțișoara. Se ia tigaia de pe foc.

10. Gomboții fierți se dau prin amestecul de pesmet și alune astfel încât să fie acoperiți în întregime.

11. Acești gomboți cu prune pot fi ținuți la frigider peste maxim 3 zile, într-un recipient cu capac.

### Ficăței cu ceapă la tigaie

#### *Ingrediente:*

- 500 g ficăței de pui
- 2 cepe
- 100 ml vin alb
- 3-4 lg ulei de floarea soarelui
- 50 g unt
- pătrunjel verde
- sare și piper
- mălai și apă pentru mămăligă

#### *Preparare:*

1. Curăță și spală ficățelei în mai multe ape, apoi scurge-i bine.
2. Curăță și taie ceapă în fâșii subțiri.
3. Încinge uleiul într-o tigaie mare și adaugă ceapa. Las-o puțin, apoi adaugă un cub de unt. Călește-o la foc potrivit până devine aurie. Adaugă



<https://www.bucataras.ro>

<p>ficăței, amestecă ușor și gătește-i la foc mediu timp de 5 minute. Condimentează cu sare și piper.</p> <p>4. Toarnă vinul alb, acoperă cu un capac și lasă să fiarbă încă 15-20 minute, până când ficăței sunt bine pătrunși și scade zeama lăsată în tigaie.</p> <p>5. Între timp, prepară măcăleșul și pune-o într-un castron. Adaugă deasupra ficăței cu ceapă și presară pătrunjel verde tocat.</p>		
<p><b>Tocinei de cartofi cu brânză</b></p> <p><i>Ingrediente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kilogram de cartofi</li> <li>• 150 de grame de telemea – opțional (eu am folosit de oaie, merge perfect și de vacă)</li> <li>• ½ de linguriță de sare</li> <li>• ¼ de linguriță de piper</li> <li>• 1 ou de mărime medie</li> <li>• 2 linguri de făină (40-50 de grame)</li> <li>• ulei pentru prăjit</li> </ul> <p><i>Preparare:</i></p> <p>1. Odată curățați, am ras cartofii pe răzătoarea mica. După ce am terminat de ras cartofii, i-am stors cât am putut de bine de lichid, strângându-i în</p>		<p><a href="https://retetefeldefel.ro/tocinei-de-cartofi-cu-branza/">https://retetefeldefel.ro/tocinei-de-cartofi-cu-branza/</a></p>

pumni, cât am putut prinde o dată. Pe măsură ce i-am stors de lichid, am pus cartofii rași într-un nou castron. În planul secundar al imaginii de mai jos puteți observa cât lichid am scos din cartofi (în castronul de sticlă). Se pot face tocinei și fără să se stoarcă lichidul din cartofii rași, doar că va intra mai multă făină și nu e chiar de dorit.

2. Peste cartofii bine storși, am adăugat brânza telemea sfărâmată (dacă nu doriți brânză, nu puneți, nu e musai), oul, piperul negru măcinat și sarea. Dacă folosiți o brânză foarte sărată, nu mai e nevoie să adăugați suplimentar sare.
3. Am amestecat bine totul, ca să se omogenizeze. Am adăugat apoi făina. E de preferat să adăugați făina în două tranșe (1 lingură, la început, dacă e nevoie și a doua). Evident, nu e de dorit ca acești tocinei să fie plini de făină dar nici să se împrăstie la prăjire. După cât de umezi sunt cartofii, intră mai multă sau mai puțină făină. Compoziția, după omogenizare, trebuie să fie moale dar legată bine.
4. Am turnat ulei de 1,5-2 centimetri adâncime într-o tigaie largă și adâncă. Am pus tigaia pe aragaz, am potrivit



focul la mediu și am lăsat uleiul să se încingă bine.

5. În timpul în care s-a încins uleiul, am modelat prima șarjă de tocinei, cu palmele ușor umede.
6. Am prăjit câte patru deodată, pe care i-am modelat rotunzi și pe cât posibil egali, cam de 1-1,5 centimetri grosime și cu un diametru de 7-8 centimetri.
7. Când uleiul a fost bine încins, am adăugat tocinei în tigaie, la prăjit. Uleiul trebuie să sfârșie când se adaugă tocinei, dar nu foarte puternic, să nu se ardă la suprafață înainte să se gătească și în interior. După 3-4 minute, când au devenit brun – aurii pe partea în contact cu tigaia, am întors fiecare dintre tocinei pe partea opusă și am continuat să îi gătesc încă 3 minute. După prăjire, i-am scos pe șervete de hârtie absorbantă.

*Poftă mare!*

## Ștufat de miel

### Ingrediente:

- 1 kg carne miel;
- 1 ceapă;
- 1 lingură făină;
- 2 legături mărar;
- 1 pahar ulei;
- 5 – 7 legături groase de ceapă verde;
- 5 – 7 legături groase de usturoi verde;
- 2 legături pătrunjel;
- sare, piper boabe;

### Preparare:

Ceapa și usturoiul verde se împletesc în coroniță și se pun la rumenit în ulei. Ceapa uscată se toacă. Carnea se taie porții. Când s-au muiat, usturoiul și ceapa verde se scot, se dau deoparte, să aștepte ce urmează. În același ulei, se pun carnea și ceapa tocată la călit, cu boia și piper boabe. Când s-au rumenit ușor, se sting cu apă și se lasă să legumească la foc mic, acoperit, cam 1 jumătate oră, până se pătrunde carnea. Se toacă mărar și pătrunjel. Se desface făina în puțină apă caldă. Se pune făina în fiertură, se amestecă, se lasă să dea un clocot. Se adaugă coronițele de ceapă și usturoi, se lasă să bulucească totul încă un sfert de oră. Se sarează, se presară verdeașă.



*ROMAN, Radu Anton - **Bucate, vinuri și obiceiuri românești.**  
București:Editura Paideia, 1998.*

## Plăcintă bucureșteană cu mere

### Ingrediente:

#### Aluat:

- 1 pachet și jumătate de unt;
- 2 linguri zahăr;
- 250 ml smântână
- 1 ceașcă mare de făină – 300-350 g

#### Umplutura:

- 1,5 kg mere;
- 2 linguri bune zahăr;
- 2 plicuri zahăr vanilat;
- 3 linguri unt;
- 100 g stafide;

### Preparare:

Se amestecă bine untul, smântâna, făina și zahărul. Bulgărele obținut se lasă la frigider 1 noapte și se scoate cu 1 oră înainte de copt.

Merele se curăță și se rad mare. Se încinge unt într-o crăticioară și se pun merele la aurit. Când și-au schimbat culoarea, adăugați zahărul și stafidele, amestecați bine și lăsați să se răcească.

Coptul: Se unge o tavă de cuptor cu unt. Aluatul se împarte jumătate și se întinde în 2 foi cât tava. Se întinde prima foaie în tavă, se înțepă cu furculița (marcați bine



*ROMAN, Radu Anton- Bucate, vinuri și obiceiuri românești.*

*București:Editura Paideia, 1998.*

unghiurile) și se dă 1 sfert de oră la cuptor încins. Se scoate tava, se aștern merele, se acoperă cu a doua foaie, care și ea se înțeapă cu furculița. Se dă la cuptor 1 jumătate de ceas

Taină: Plăcinta se taie mai ușor când e caldută. Plăcinta se scoate mai ușor din tavă când s-a răcit dar e bună caldă, așa că, după ce ați dizlocat-o, reîncălziți-o.

### Șerbet de caise

#### Ingrediente:

- 1 kg zahăr tos;
- vreo 10-15 sâmburi de caise;
- 1 kg caise foarte coapte;
- 1 lămâie;

#### Preparare:

Se scot sâmburii, se fierb caisele împreună cu un pahar cu apă până se lichefiază. Se storc-strecoară (presa de bulion de roșii e perfectă) cât se poate. Se toarnă sucul peste zahăr și se pune la fiert până se leagă, amestecând mereu. Se sparg sâmburii, se pisează miejii. Se stoarce lămâia. Când siropul s-a legat, se adaugă sâmburii și zeama de lămâie, se amestecă bine. Se lasă să se răcească dar numai un pic, apoi se toarnă în borcane.



*ROMAN, Radu Anton- **Bucate, vinuri și obiceiuri românești.**  
București:Editura Paideia, 1998.*

### Curcan cu salvie

#### Ingrediente (4 porții):

- 1 kg carne curcan
- 5-6 frunzulițe de salvie
- 1 pahar vin alb
- 2 linguri smântână
- 1 lingură făină albă
- 50 g unt
- sare, piper, usturoi granulat după gust

#### Preparare:

Curcanul se tranșează și se pune într-o cratiță cu puțin ulei vegetal și puțină apă. Se lasă la fiert 10 minute, se condimentează și se dă la cuptor la 180°C timp de 35-40 minute.

Separat, într-o tigaie pe foc, se pune untul, salvia tocată mărunt, smântâna, 1 pahar vin alb și puțină făină pentru a închea sosul. Se condimentează cu sare și piper, se pune peste curcan la cuptor și se mai lasă încă 5 minute.



ȘOIMAN, Paula - *Carte de bucate boierești*, ediție îngrijită de Florentina Călmățuianu.

Ilustrații de Cristina, Tudose, Iași: *Doxologia*, 2015.

### Rulouri de pui cu spanac

#### Ingrediente (3 porții):

- 5 bucăți de piept de pui
- 100 g de spanac
- sare, piper negru măcinat, verdeață după gust

ȘOIMAN, Paula - *Carte de bucate boierești*, ediție îngrijită de Florentina Călmățuianu.

<p><i>Preparare:</i> Trei piepturi de pui se taie de-a lungul, se bat puțin cu ciocanul, se sarează și se piperează . Celelalte două piepturi de pui se dau prin mașina de tocat carne. Se amestecă tocătura cu spanacul care a fost în prealabil spălat și tocat, se adaugă sarea, piperul și verdeța. Carnea bătută se umple cu tocătură și se formează rulade mici. Se prăjesc ruladele în ulei încins până la obținerea unei cruste rumene, la temperatura de 180°C timp de 20 de minute.</p>		<p><i>Ilustrații de Cristina, Tudose, Iași: Doxologia, 2015.</i></p>
<p style="background-color: #008000; color: white; text-align: center; padding: 5px;"><b>Ciorbă cu trei feluri de pește</b></p> <p><i>Ingrediente (6 porții):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg crap</li> <li>• 1 kg caras mai măricel</li> <li>• 1 kg pește fitofag sau novac</li> <li>• 1 țelină</li> <li>• 1 păstârnac</li> <li>• 1 rădăcină de pătrunjel</li> <li>• 2 cepe</li> <li>• 2 ardei grași</li> <li>• 4 roșii</li> <li>• 5 căței de usturoi</li> <li>• 300 g smântână</li> </ul>		<p><i>ȘOIMAN, Paula - Carte de bucate boierești, ediție îngrijită de Florentina Călmățuianu.</i></p> <p><i>Ilustrații de Cristina, Tudose, Iași: Doxologia, 2015.</i></p>

- 3 lămâi sau 100 ml oțet de vin
- 1 legătură de leuștean
- 1 legătură de pătrunjel
- sare, piper

*Preparare:*

Se curăță peștele, se spală și se tranșează. Se separă din fiecare fel de pește câte două bucăți de aproximativ 100 g. Restul de pește se pune la fiert într-o oală, împreună cu puțină sare și cu rădăcinoasele care au fost în prealabil curățate, spălate și tocate cubulețe.

După ce au fiert toate se scoate peștele și se dă la răcit. În ciorbă se adaugă ardeiul și roșiile tocate mărunt.

Peștele se curăță de oase și se reintroduce în oala cu ciorbă. Se adaugă întregi bucățile de pește care au fost separate la început și se mai fierbe încă 10 minute.

Într-un bol se amestecă usturoiul pisat cu smântâna, oțet, leușteanul și pătrunjelul tocate mărunt. Acest dressing se adaugă peste ciorbă, apoi se dă de pe foc.



## Brioșe din ciuperci

### *Ingrediente (2-3 porții):*

- 500 g champignon sau alte ciuperci proaspete
- 1 ceapă
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 legătură de mărar
- 3-4 căței de usturoi
- 3 felii de pâine albă
- 500 g cartofi albi
- 50 g unt
- sos de roșii preparat în casă
- sare, piper

### *Preparare:*

Ciupercile se spală, se curăță și se opăresc. Se lasă să se răcorească și apoi se dau prin mașina de tocat carne.

Pâinea se moaie cu apă și se dă prin mașina de tocat carne. Mărarul și pătrunjelul se spală și se toacă mărunt. Usturoiul se pisează.

Se amestecă toate și se condimentează.

Compoziția se pune în formele de brioșă, apoi se dă la cuptor la 180°, timp de 30 minute.

Se prepară un piure mai consistent din cartofi și unt. Cu ajutorul poșului se montează un moț de piure pe fiecare brioșă. Se decorează cu sos de roșii.



ȘOIMAN, Paula - *Carte de bucate boierești*, ediție îngrijită de Florentina Călmățuianu.

*Ilustrații de Cristina, Tudose, Iași: Doxologia, 2015.*

## Biscuiți de casă

Timp preparare: 15 minute

Timp de gătit: 10 minute

Durata totală: 25 minute

Porții: 4

După ce veți face biscuiți în casa, după această rețetă, veți renunța să mai cumpărați biscuiți din magazine. Biscuiți perfecți pentru ceai sau pur și simplu pentru o gustare. Rețeta e foarte simplă.

### *Ingrediente:*

- 6 linguri de făină integrală
- 4 linguri de fulgi de ovăz integral
- 4 linguri de tărâțe
- 4 linguri de zahăr brun
- 1 lingura de semințe de susan
- câteva nuci
- 1 lingura de ulei de măsline
- 1 lingura de semințe de in
- 1 lingura de semințe de floarea soarelui
- 2 linguri de fructe confiate
- 1 vârf de sare.

### *Preparare:*

Mixam nucile cu zaharul brun si cu jumătate din fulgii de ovaz. Punem



<https://www.crestinortodox.ro/retete-post/retete-prajituri/biscuiti-casa-138245.html>

compozitia intr-un vas si adaugam peste ea taratele, faina integrala, semintele de in, de susan si de floarea soarelui, fulgii de ovaz, sarea si 10 linguri de apa calda. Amestecam bine si apoi adaugam uleiul de masline. Amestecam din nou pana uleiul se incorporeaza in aluat. Adaugam nucile si fructele confiate taiate marunt. Presaram faina pe blatul de lucru si intindem aluatul. Decupam aluatul cu formele dorite si punem biscuitii intr-o tava tapetata cu hartie de copt. Introducem biscuitii in cuptorul preincalzit la 180 grade si ii coacem vreme de 10 minute.

### Vărzări. Plăcinte cu varză

*Ingrediente:*

Pentru aluat:

- 1 kg faina alba
- 25 g drojdie proaspata sau 14 g uscata
- aproximativ 650 ml apa calduta
- 50 ml ulei
- 2 lingurite sare
- 1 lingurita zahar

Pentru umplutură:

- 2,5 kg varza proaspata sau murata
- 100 ml ulei



<https://pofta-buna.com/varzari-placinte-cu-varza/>

- piper dupa gust
- 1 lingurita sare
- 1 frunza mica de dafin(optional)
- boia de ardei dulce sau iute-optional

*Preparare:*

1. Prima data se framanta aluatul dospit.  
2. Cat timp creste aluatul, varza se taie fideluta (felii, pestisori). Daca este varza proaspata, se adauga sarea si se framanta bine, apoi se lasa deoparte, sa se inmoaie, pentru 10 minute. Daca varza este murata, se spala mai intai si daca este cazul, se lasa la desarat. Se stoarce bine si apoi se taie fin. La varza murata nu se mai adauga sare. Se pune uleiul intr-o cratita sau tigaie cu fund gros si apoi se adauga varza si dafinul. Se lasa la foc iute, cateva minute, amestecand incontinuu, pana se inmoaie. Se condimenteaza cu piper si boia dupa gust si se lasa deoparte, la racit.  
3. Aluatul se rupe in 20 de bucati, se face din fiecare cate o bila, se intinde cat palma, se pune in mijloc varza si se impatureste ca pe un plic. Se pun varzarile in tava tapetata cu hartie de copt. Se lasa la dospit 20 de minute, apoi se ung cu ou batut, daca nu e post. Se coc la foc potrivit de 170-180 de grade Celsius, in functie de cuptor (treapta 2 spre 3).

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p><b>Prăjitură cu brânză / măr / ...</b></p> <p><i>Ingrediente:</i> Pentru foi: 450 g făină, 1 plic praf copt, ½ linguriță sare, 1 plic zahăr vanilinat, 150 g untură, 150 g smântână, 2 gălbenușuri</p> <p><i>Pentru umplutură:</i> a) 1,5 kg mere fără cotor (cu sau fără coajă, după preferință), 2 linguri de zahăr, scorțișoară, pesmet SAU b) brânză de vaci, zahăr după gust, stafide</p> <p><i>Preparare:</i> Se pun ingredientele într-un vas și se frământă până se formează un aluat ca o plastilină. Nu se adaugă nimic, doar răbdare până se formează aluatul. Odată format, se împarte în două și pune în frigider într-o pungă de plastic. a) Merele date pe răzătoare, cu sau fără coajă, după preferință, se scurg sau se călesc puțin. Se amestecă cu zahăr și arome (zahăr vanilinat și scorțișoară).</p> <p>SAU</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TiAxGM5MXZA">https://www.youtube.com/watch?v=TiAxGM5MXZA</a></p>

b) Brânza se amestecă într-un vas cu zahăr după gust, arome, stafide

Se întind două foi, între care se pune umplutura, se înțeapă foaia de deasupra cu o furculiță. Pe prima foaie se presară pesmet.

Se coace 30 – 40 min la 180<sup>0</sup> în cuptorul încins în prealabil. Se face testul scobitorii. Se pudrează la final, după ce se răcește.

### **Borșul la putină**

*Prepararea borșului:*

Borșul se prepară în putini de stejar (butoiașe mici de 8, 10 l, mai largi la fund și mai strâmte la gură). Putina poate fi înlocuită cu o oală mai mare de lut, smălțuită, iar în lipsă cu un borcan de sticlă. Pentru 10 l de borș sunt necesare: 1 kg de tărâțe de grâu, 1 kg de porumb de mălai, 500 g huște (tărâțe acrite de la borș, care se pot cumpăra), 5-6 feliuțe de pâine neagră, de preferat secară. Se clătește putina, la nevoie se opărește. Se umple un sfert cu tărâțe de grâu amestecate cu cele de porumb. Se umezește bine cu apă rece, apoi se toarnă apă clocotită, atât cât să se umple vasul pe  $\frac{3}{4}$ . Se lasă până se răcește. Se adaugă huștele, apoi se amestecă bine



*CRISTESCU, Brîndușa  
TURLEA Lucian.  
Bucătărie ovo-lacto-vegetariană.  
București: Editura Litera, 1982.*

<p>cu un făcăleț. ( În lipsa huștelor, se poate folosi, la umezitul tărațelor, borș în loc de apă). Se așază borcanul la loc cald, de obicei în bucătărie. După 24 ore borșul este gata. Este bine ca borșul să se strecoare și să se păstreze la rece. Tot la rece trebuie să se păstreze și huștele, în același borcan. După ce s-a terminat borșul din sticle , se toarnă din nou, în același borcan, apă clocotită, se lasă la cald 24 de ore și când se limpezește se pune la sticle.</p> <p>Gustul borșului este mai bun dacă se adaugă la prepararea lui, o crenguță de vișin, cu frunze, sau o lămâie tăiată felii, cu coajă.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Poftă bună!</i></b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Papara</b></p> <p>Papara este un preparat tradițional românesc similar ca omleta, dar care are anumite particularități. Este o mâncare simplă și rapidă, adesea pregătită pentru micul-dejun sau ca o gustare. Papara se servește, de obicei, caldă, imediat după ce este gătită. Acest preparat este apreciat nu doar pentru gustul său delicios, ci și pentru simplitatea și rapiditatea cu care poate fi pregătit.</p> <p>Papara este adesea asociată cu mesele în familie, în special în zonele rurale, unde ingredientele sunt adesea de casă și proaspete.</p>		<p><a href="https://www.libertatea.ro/lifestyle/cum-sa-faci-papara-retete-4957295">https://www.libertatea.ro/lifestyle/cum-sa-faci-papara-retete-4957295</a></p>

### ***Papară cu pâine înmuiată în lapte***

Această variantă de papară este nu doar gustoasă, ci și hrănitoare. Ouăle oferă proteine de înaltă calitate, iar pâinea contribuie cu carbohidrați complecși, care furnizează energie. Adăugarea de legume poate îmbunătăți valoarea nutritivă a preparatului, făcându-l mai echilibrat. Papara cu pâine înmuiată este un exemplu de cum mâncărurile tradiționale românești pot fi adaptate pentru a satisface diferite preferințe și necesități alimentare, păstrând în același timp esența și gustul autentic al bucătăriei românești.

#### *Ingrediente:*

3-4 ouă 2-3 felii de pâine (de preferat puțin mai veche, pentru a absorbi mai bine ouăle)  
100 ml lapte 50 g brânză rasă o ceapă mică (opțional) o lingură de unt sau ulei sare și piper, după gust verdeață (pătrunjel sau mărar) pentru decor.

#### *Mod de preparare:*

Rupeți feliile de pâine în bucăți mici și puneți-le într-un bol. Bateți ouăle într-un bol separat. Adăugați laptele și brânza rasă și amestecați bine. Condimentați cu sare și piper după gust. Turnați amestecul de ouă peste bucățile de pâine și lăsați-le să se



Înmoaie câteva minute, amestecând ocazional pentru a vă asigura că pâinea absoarbe bine ouăle și laptele. Încălziți untul sau uleiul într-o tigaie la foc mediu. Dacă folosiți ceapă, adăugați-o acum și căliți-o până devine aurie și moale. Adăugați amestecul de pâine și ouă în tigaie. Gătiți, amestecând ocazional, până când ouăle sunt gătite și amestecul capătă o culoare ușor aurie.

### Gălbiori murați

#### *Ingrediente:*

- 2 kg gălbiori de pădure
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță sare
- piper proaspăt rășnit
- boabe de piper negru
- 6 linguri oțet alb (9 grade)
- 1 ceapă (opțional)
- 3 căței de usturoi (opțional)

#### *Mod de preparare:*

Pentru început, curățați ciupercile. Apoi, le lăsați la scurs într-o strecurătoare până se scurge toată apa.

Ulterior, într-o cratiță mare și adâncă, antiaderentă puneți uleiul la încins. După care, adăugați ciupercile, puneți și sare și piper după gust.



<https://www.viva.ro/retete/reteta-de-galbiori-murati-2718738>

De asemenea, adăugați și câteva boabe de piper.

Căliți totul cu grijă, fără a amesteca cu lingura, ci doar mișcând cratița. N-ați vrea ca gălbiorii să se rupă, nu-i așa? Gălbiorii nu trebuie să se prăjească. Dacă vreți să puneți și ceapă, adăugați-o tăiată felii sau rondele subțiri și o călești-o împreună cu ciupercile.

După ce ciupercile s-au pătruns bine, stropiți-le cu puțin oțet până ce vei termina toată cantitatea. Căliți ciupercile până când oțetul este absorbit în totalitate. Dacă vreți să adăugați și usturoi, adăugați la sfârșit usturoiul zdrobit și luați vasul de pe foc. Apoi, așezați gălbiorii marinați în borcane cu tot cu zeama pe care și-au lăsat-o. Sigilați borcanele cu capace înfiletate și le sterilizați 30 de minute. Lăsați borcanele să se răcească în vasul în care le-ați sterilizat. După care, așezați-le într-un loc răcoros.

### **„Taci și înghite”**

#### *Ingrediente:*

lapte 0,500 l, mălai 0,300 kg, brânză de oi 0,200 kg, ouă 5 buc., unt 0,150 kg, sare 0,050 kg

#### *Preparare:*

Din lapte mălai și sare se face o mămăligă



*Calendar gastronomic. Galați:  
Editura Recoop, 1985.*

ce se împarte în două. Se unge o tavă cu unt, se întinde în tavă jumătate din cantitatea de mămăligă, se presară brânză rasă, se acoperă cu cealaltă cantitate de mămăligă și se unge pe deasupra cu unt.. Cu un polonic sau un pahar se fac în mămăligă ciuburi în care se sparge câte un ou. Se presară pe deasupra brânză rasă și apoi se rumenește în cuptor. La servire, se porționează astfel încât la fiecare porție să revină câte un ou. După gust, se poate servi și cu smântână.

### Cozonac

#### *Ingrediente:*

1 kg făină tip 000, 14 g drojdie uscată Dr Oetker sau 40 drojdie proaspătă, 10 gălbenușuri, coaja rasă de la 1 lamaie și 1 portocală, 250 g zahăr, 400 ml lapte cald, 150 g unt moale, 50 ml ulei, vanilie sau 1 păstaie de vanilie, un praf de sare, după gust stafide, rahat, cacao, nucă, fructe confiate, 1 ou pentru uns.

#### *Preparare:*

Se cerne făina într-un vas de cu seară. Separăm albușurile de gălbenușuri. Batem gălbenușurile cu un sfert de linguriță de sare și le lăsăm puțin deoparte, să își intensifice culoarea.



[https://pofta-buna.com/cozonac-pufos-reteta-10-galbenusuri/#google\\_vignette](https://pofta-buna.com/cozonac-pufos-reteta-10-galbenusuri/#google_vignette)

Într-un alt bol sfărâmăm drojdia, adăugăm o linguriță de zahăr, apoi puțin lapte. Desfacem drojdia cu lapte și zahăr, amestecăm până când devine totul fluid. Punem zahărul, coaja de lămâie și portocală. Adăugăm și gălbenușurile, vanilia.

Laptele trebuie să fie călduț. Începem turnând cam trei sferturi din cantitatea de lapte și amestecăm din mijloc, ușor.

În timp ce frământăm, mai adăugăm lapte, dacă este nevoie.

Peste untul topit adăugăm 50 ml de ulei.

Din când în când mai adăugăm unt cu ulei.

Ungem ligheanul dedesubt.

Frământăm cu ambele mâini, aducem aluatul de la margine spre mijloc și continuăm. În felul acesta vom dezvolta rețeaua de gluten a aluatului și acesta va îngloba mai mult aer.

Frământatul este bine să dureze o oră.

Trebuie frământat până când nu se lipește de mână.

La final luăm aluatul și îl trântim de masă, de aproximativ 20 de ori. În felul acesta aluatul va deveni mai fin și mai elastic.

Dăm formă frumoasă aluatului, îl acoperim cu un prosop și îl lăsăm în loc cald să crească.



*Umplutura de nuca si cacao:*

Într-un vas adăugăm nuca, zahărul și cacaoa. Punem puțin albuș și amestecăm.

Mai adăugăm albuș treptat.

Crema pe care o obținem nu trebuie să fie foarte fluidă, ca să nu curgă din cozonac.

Ungem masa cu ulei, răsturnăm aluatul, îl împărțim în două bucăți, din care vom face doi cozonaci, unul cu umplutură clasică de nucă, iar celălalt cu umplutură de stafide și fructe confiate.

*Modelarea cozonacului:*

Una dintre bucăți o întindem, apoi presărăm stafide (pe care le-am înmuiat într-o lingură de coniac sau rom), rahat și fructele confiate.

Împăturim aluatul, astfel încât umplutura să vină în mai multe straturi.

Pregătim formele de copt, pe care le tapetăm cu hartie de copt.

Modelăm și celălalt cozonac, în care punem umplutura de nucă și cacao.

Rulăm foarte strâns aluatul, sigilăm capetele aluatului, să nu curgă.

Împletim apoi cozonacul și îl punem în tava pe care am tapetat-o cu hartie de copt.

Punem cozonacii să dospească până când aceștia ajung la nivelul tăvii.

Ungem cozonacii deasupra cu un gălbenuș pe care l-am bătut cu o linguriță de lapte.



<p><i>Temperatura de coacere:</i>  Punem cozonacii la cuptor la 160-170 de grade Celsius, depinde de fiecare cuptor în parte.  Ideal este ca focul să fie de jos în sus.  La cuptoarele pe gaz focul trebuie să fie mediu.  Coacerea durează aproximativ 1 oră.</p>		
---	--	--

**Școala Gimnazială Nr. 2 Piatra-Neamț**  
**Mediator școlar Ursu Carmen Dumitrița**

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p style="text-align: center;"><b>Ciorbă de leurdă</b>  <i>Rețeta simplă, fără afumătură</i></p> <p><i>Timpi de preparare:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timp de preparare: 10 min</li> <li>• Timp de gatire: 25 min</li> <li>• Gata in: 35 min</li> </ul> <p><i>Ingrediente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 legături leurdă (cam 10 fire) tăiate fâșii</li> <li>• 1,5 litri supă de legume</li> <li>• 250 g paste mici (orzo preferabil)</li> <li>• 1 ceapă tăiată cubulețe</li> <li>• 2 morcovi tăiați cubulețe sau dați pe răzătoare</li> <li>• o felie de țelină tăiată cubulețe</li> </ul>		<p><a href="https://retete.unica.ro">https://retete.unica.ro</a></p>

- 3 linguri ulei
- lămâie pentru acrit

*Preparare:*

Această ciorbă de leurdă este o explozie de prospețime care aduce natura direct în bucătărie. Leurda, cunoscută și sub numele de „usturoiul sălbatic”, își face apariția în păduri odată cu topirea zăpezii, umplând aerul cu parfumul său inconfundabil. Această plantă cu frunze verzi, lucioase, nu doar că îmbogățește gustul oricărui preparat, dar poartă în ea o încărcătură de beneficii pentru sănătate.

Fiecare lingură aduce un echilibru perfect între aromele suave, ușor picante, și textura fină a frunzelor. Lejeră, dar hrănitoare, această ciorbă reușește să revitalizeze corpul și să ofere o stare de bine, fiind ideală după lunile reci de iarnă.

Ciorba de leurdă a devenit, de-a lungul timpului, un element nelipsit din bucătăria de primăvară. Fie că este savurată fierbinte, pentru a încălzi sufletul în zilele răcoroase, sau că este degustată ușor răcorită, într-o zi însorită, ciorba păstrează mereu aceeași notă reconfortantă.

Dincolo de savoarea ei deosebită, ciorba de leurdă poartă cu sine și o dimensiune afectivă. Ea evocă amintiri din copilărie, cu bunici care culegeau leurdă din poieni, sau după-amieze liniștite petrecute în familie. Este un preparat care leagă



generații, aducând laolaltă gusturi simple și povești spuse la masă.

### *Cum se prepară delicioasa ciorbă de leurdă*

1. Într-o oală încăpătoare se încinge uleiul la foc moderat.
2. Se adaugă ceapa și se gătește până se înmoaie (circa 5 minute).
3. Se adaugă morcovul și țelina. Se mai gătește circa 10 minute.
4. Se adaugă supa și se aduce la fierbere și apoi se dă focul la mic.
5. Se adaugă pastele mici și se gătesc conform instrucțiunilor de pe pachet (circa 10-12 minute).
6. Când pastele mai au un minut de fierbere se adaugă leurda.
7. Se condimentează cu sare și piper.
8. Ciorba de leurdă se acrește cu suc de lămâie după gust.

### *Trucuri și secrete pentru a obține cea mai rapidă ciorbă de leurdă*

Leurda, cunoscută și ca usturoiul sălbatic, este vedeta primăverii datorită aromei sale delicate și beneficiilor pentru sănătate. Dacă vrei să te bucuri de o ciorbă delicioasă, dar timpul nu este de partea ta, iată câteva trucuri care te vor ajuta să pregătești

rapid această minunăție verde!

#### *Organizarea ingredientelor din start*

Pentru a economisi timp, spală și taie leurda imediat ce o aduci acasă. Poți chiar să o păstrezi în frigider, într-o pungă cu fermoar, gata de folosit. La fel, pregătește legumele de bază (morcovi, ceapă) din timp și păstrează-le porționate.

#### *Folosește un robot de bucătărie*

Toacă rapid legumele cu un robot de bucătărie în loc să le tai manual. Acest truc îți poate salva 10-15 minute, mai ales dacă vrei ca legumele să fie uniforme și să se gătească rapid.

#### *Fierbere rapidă în oală sub presiune*

Dacă ai o oală sub presiune sau un multicooker, poți reduce timpul de fierbere la jumătate. Legumele vor fi gata în câteva minute, iar leurda se adaugă la final, pentru a-și păstra aroma proaspătă.

#### *Supă de legume congelată*

Ai la îndemână cuburi de supă de legume preparate și congelate? Perfect! Adaugă-le direct în apă fierbinte pentru un boost instant de gust, fără să mai fierbi legume separat pentru bază.

#### *Smântână sau iaurt*

Pentru a da ciorbei o textură mai cremoasă, poți amesteca rapid leurda opărită cu smântână sau iaurt

grecesc folosind un blender. În câteva secunde, obții o ciorbă catifelată, gata de servit.

#### *Condimente simple, dar eficiente pentru ciorba de leurdă*

Leurda are deja o aromă puternică, așa că nu ai nevoie de condimente complexe. Sare, piper, puțin cimbru sau leuștean — adăugate la final — sunt suficiente pentru a intensifica gustul natural al plantei.

#### *Adaugă ouă bătute pentru consistență*

Dacă vrei să transformi ciorba într-un fel mai sățios, poți turna ouă bătute direct în ciorba fierbinte, amestecând ușor. Se vor găti instantaneu și vor îngroșa preparatul fără a fi nevoie de făină sau alte îngroșători.

Cu aceste trucuri simple, poți avea o ciorbă de leurdă gata în mai puțin de 30 de minute, perfectă pentru prânz sau cină. Nu doar că economisești timp, dar te bucuri și de un preparat plin de vitamine și savoare!

#### *Leurda — beneficii și contraindicații*

Frunzele sale verzi, cu un miros subtil de usturoi, nu doar că îmbogățesc preparatele culinare, dar aduc și o serie de beneficii surprinzătoare pentru sănătate. Cu toate acestea, ca orice plantă cu puteri

vindecătoare, leurda trebuie consumată cu moderație, deoarece există și câteva contraindicații importante de luat în considerare.

#### *Beneficiile leurdei*

##### *Detoxifiere naturală*

Leurda este cunoscută pentru capacitatea sa de a purifica sângele și de a elimina toxinele din organism, sprijinind funcția ficatului și a rinichilor.

##### *Sprijin cardiovascular*

Datorită conținutului de alicină, compus activ prezent și în usturoi, leurda ajută la reglarea tensiunii arteriale și la reducerea colesterolului „rău” (LDL), protejând astfel inima și vasele de sânge.

##### *Efect antiseptic și antibacterian*

Această plantă are proprietăți antimicrobiene, contribuind la combaterea infecțiilor și întărirea sistemului imunitar.

##### *Digestie îmbunătățită*

Leurda stimulează secreția bilei și ajută digestia, prevenind balonarea și disconfortul abdominal.

##### *Sursă bogată de vitamine și minerale*

Frunzele de leurdă conțin vitaminele A și C, fier, magneziu și calciu, nutrienți esențiali pentru

susținerea sănătății generale.

### *Contraindicații și precauții*

#### *Probleme digestive*

Consumată în exces, leurda poate irita mucoasa gastrică, provocând arsuri sau reflux gastroesofagian, mai ales la persoanele cu sensibilitate digestivă.

#### *Tulburări de coagulare*

Datorită efectului său de subțiere a sângelui, leurda ar trebui consumată cu precauție de persoanele care urmează tratamente anticoagulante, pentru a evita riscul de sângerări excesive.

#### *Gravide și mame care alăptează*

Deși leurda este bogată în nutrienți, consumul excesiv în sarcină sau în perioada alăptării poate influența digestia și poate da un gust neplăcut laptelui matern.

#### *Alergii*

Deși rare, unele persoane pot prezenta reacții alergice la leurdă, manifestate prin iritații ale pielii sau disconfort respirator.

Leurda este un dar valoros al naturii, care poate sprijini sănătatea și vitalitatea organismului atunci când este consumată cu echilibru.

Integrată într-o dietă variată și savurată cu moderație, această plantă poate deveni un aliat de nădejde pentru detoxifiere, imunitate și energie.

Totuși, pentru persoanele cu afecțiuni cronice sau care urmează tratamente medicamentoase, este recomandat să consulte un specialist înainte de a consuma leurdă în mod regulat.

### Rețeta de storceag

#### *Cum se face cea mai bună ciorbă storceag*

*Timpi de preparare:*

- Timp de preparare: 20 min
- Timp de gatire: 30 min
- Gata in: 50 min

*Ingrediente:*

- 1 kg carne de sturion (morun, nisetru, păstrugă, cegă)
- 250 g cartofi
- 1 ceapă mare
- 1 ardei (opțional)
- 1-2 morcovi mici
- un gălbenuș
- 100 ml zer de lapte (100 ml smântână lichidă)
- o legătură de mărar/pătrunjel
- ardei iute (opțional)



<https://retete.unica.ro>

- sare
- piper

#### *Preparare:*

Rețeta de storceag este rețeta pentru un preparat tradițional pescăresc originar din Delta Dunării, o regiune pitorească și unică în România. Această supă de pește, bogată și aromată, este cunoscută pentru simplitatea și savoarea sa, fiind un fel de mâncare apreciat de pescari și turiști deopotrivă.

#### *Originea storceagului*

Delta Dunării este un loc în care tradițiile pescărești sunt adânc înrădăcinate, iar storceagul este unul dintre preparatele emblematice ale acestei regiuni. Inițial, storceagul era gătit de pescarii locali care foloseau peștele proaspăt prins în Dunăre și ingredientele simple pe care le aveau la îndemână. De-a lungul timpului, rețeta a evoluat, dar a păstrat mereu esența sa rustică și autentică.

#### *Popularitatea storceagului*

Deși este un preparat tradițional specific Deltei Dunării, storceagul a câștigat popularitate și în alte regiuni ale României, fiind apreciat pentru gustul său inconfundabil și pentru faptul că poate fi adaptat în funcție de tipul de pește disponibil și preferințele culinare locale.

Astăzi, storceagul este servit în multe restaurante din România, în special în cele care pun accent pe bucătăria tradițională românească și pe preparatele din pește. Fie că este savurat într-o gospodărie de pescar sau într-un restaurant de lux, storceagul rămâne un simbol al tradiției și al artei culinare din Delta Dunării.

### Storceag – rețeta pas cu pas

1. Carnea de pește se dezosează și se taie cuburi.
2. Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie cuburi.
3. Morcovii și ceapa se taie cubulețe.
4. Într-o oală încăpătoare se pun la fiert 2,5 litri de apă rece. Se adaugă morcovul și ceapa. Se condimentează cu sare și piper.
5. Când a fiert apa, se adaugă cuburile de carne de pește.
6. Separat, într-un castron se amestecă gălbenușul cu zerul (smântâna). Se adaugă, pentru temperare, un polonic din zeama în care fierbe peștele. Se amestecă.
7. După ce s-a fiert carnea, se adaugă smântâna și gălbenușul în fir subțire.
8. Se mai lasă 2-3 minute și se oprește focul.
9. Se adaugă verdeța tocată mărunt.
10. Storceagul se servește alături de ardei iute.

### *Trucuri și secrete pentru rețeta de storceag*

Storceagul este o ciorbă tradițională din Delta Dunării, specifică mai ales comunității de pescari din Sfântu Gheorghe. Cu o consistență bogată și un gust intens de pește, acest preparat culinar este o adevărată delicată pentru iubitorii de pește. Iată câteva trucuri și secrete care te vor ajuta să obții un storceag delicios:

#### *Alegerea peștelui potrivit*

Pentru un storceag autentic, folosește pește proaspăt din Delta Dunării. Cele mai bune alegeri sunt sturionii, somnul sau crapul. Peștele trebuie să fie foarte proaspăt, pentru a conferi supei un gust autentic și rafinat.

#### *Folosește o bază de ciorbă aromată*

Un storceag de calitate începe cu o bază de ciorbă bine aromată. Fierbe oasele de pește împreună cu legume precum ceapa, morcovii și rădăcina de pătrunjel. Aceasta va da ciorbei un gust bogat și profund.

#### *Nu uita de cartofi și legume*

Adaugă cartofi și alte legume precum ardeii sau roșiile, care vor îmbogăți gustul supei și vor adăuga consistență. Cartofii trebuie să fie tăiați în cuburi și fierți până devin moi, dar nu sfărâmicioși.

### *Ajustează consistența supei*

Pentru a obține consistența dorită, poți pasa o parte din legume sau poți adăuga smântână sau iaurt la final. Smântâna va adăuga cremozitate și un gust mai bogat, în timp ce iaurtul va oferi o notă de prospețime.

### *Condimentează corect*

Sarea, piperul, foile de dafin și zeama de lămâie sunt esențiale pentru a accentua aromele storceanului. Nu ezita să ajustezi condimentele după gustul tău, dar ține minte să adaugi zeama de lămâie la final, pentru a nu risca să taie smântâna.

### *Gătire lentă și atenție la detalii*

Gătirea storceanului trebuie să fie lentă și atentă. Peștele trebuie adăugat spre sfârșitul procesului de gătire, pentru a nu se sfărâma. Monitorizează constant ciorba și ajustează focul pentru a menține o fierbere ușoară.

### *Servirea storceanului*

Storceanul se servește de obicei fierbinte, cu verdeață proaspătă presărată deasupra și cu pâine de casă alături. Acest preparat este perfect pentru a fi savurat într-o zi rece, aducând un strop din savoarea Deltei Dunării în farfuria ta.

### *Experimentarea și personalizarea*

Nu te teme să experimentezi cu diverse ingrediente și să personalizezi storceanul după preferințele tale. Poți adăuga ardei iute pentru un gust picant, sau diferite tipuri de ierburi aromatice pentru un gust mai complex.

Cu aceste trucuri și secrete, vei putea să prepari rețeta de storcean de excepție, care să te transporte direct în inima Deltei Dunării, chiar din confortul bucătăriei tale.

### **Mâncare de urzici cu leurdă**

*Rețeta pentru cea mai gustoasă mâncărică de primăvară*

#### *Timpi de preparare:*

- Timp de preparare: 10 min
- Timp de gatire: 10 min
- Gata în: 20 min

#### *Ingrediente:*

- 700 g urzici curățate
- 150 g leurdă
- 2 căței de usturoi
- 1 ceapă medie
- 10 ml ulei
- sare, piper



<https://retete.unica.ro>

*Preparare:*

Această mâncare de urzici cu leurdă este un adevărat simbol al primăverii, reunind în aceeași farfurie prospețimea naturii și beneficiile plantelor verzi. Urzicile, recunoscute pentru proprietățile lor nutritive, se completează perfect cu aroma intensă și ușor usturoiată a leurdei, creând un preparat simplu, dar plin de savoare. Acest fel de mâncare aduce o explozie de verde crud și prospetime, amintind de reînnoirea naturii. Textura catifelată a urzicilor se îmbină armonios cu parfumul delicat al leurdei, iar fiecare îmbucătură oferă un gust autentic, echilibrat între dulceag și ușor picant.

Consumată de multe ori pentru proprietățile detoxifiante și revigorante, mâncarea de urzici cu leurdă este mai mult decât o tradiție culinară — este o invitație de a redescoperi ritmurile anotimpurilor prin bucătărie. Fie că o savurezi simplă, alături de mămăligă, sau însoțită de brânzeturi, acest preparat te conectează la bogăția naturală a primăverii și la gusturile autentice ale copilăriei.

*Cum se prepară delicioasa mâncare de urzici cu leurdă*

1. Se fierbe apă într-o oală încăpătoare. Când ajunge la fierbere se adaugă urzicile. Se lasă să

- fiarbă circa 4-5 minute.
2. În ultimul minut se pune și leurda curățată de codițe și spălată.
  3. Urzicile și leurda fierte se pun într-o sită, la scurs. Se scurg bine și se pasează într-un robot de bucătărie. Pentru o pasare mai ușoară se poate pune și puțin din apa în care au fiert verdețurile.
  4. Ceapa se taie mărunț și se căleşte într-o tigaie încăpătoare cu ulei. Se adaugă urzicile și leurda. Se amestecă. Se toacă mărunț și usturoiul și se adaugă în tigaie. Se condimentează cu sare și piper.
  5. Această mâncare de urzici și leurdă se servește alături de mămăligă și ou prăjit/poșat.

*Trucuri și secrete pentru a obține cea mai bună mâncare de urzici cu leurdă*

Primăvara aduce în bucătărie ingrediente proaspete și pline de nutrienți, iar combinația de urzici și leurdă este o adevărată comoară pentru sănătate și gust. Dacă vrei să obții o mâncare de urzici perfectă, cremoasă și aromată, iată câteva trucuri care fac diferența!

*Alegerea urzicilor proaspete*

Culege sau cumpără urzici fragede, de preferat muguri tineri. Frunzele mai tinere sunt mai dulci și mai fine, evitând gustul amarului al celor bătrâne.

### *Blanșarea corectă*

Fierbe urzicile pentru câteva minute în apă cu sare, apoi scurge-le și clătește-le cu apă rece. Acest pas elimină gustul crud și păstrează culoarea verde vibrantă.

### *Leurda adăugată la momentul potrivit*

Pentru a profita din plin de aroma usturoiată a leurdei, adaug-o spre finalul gătitului sau chiar crudă, tocată fin, pentru un plus de prospețime.

### *Creozitate naturală*

Adaugă puțin lapte, smântână sau chiar făină dizolvată în apă pentru a obține o textură catifelată și mai bogată.

### *Condimente echilibrate*

Sare, piper și nucșoară sunt clasice, dar poți încerca și un strop de zeamă de lămâie pentru un gust mai fresh.


### *Ulei de măsline sau unt pentru savoare*

Călește ceapa și usturoiul în ulei de măsline sau unt, pentru o bază aromată care potențează gustul urzicilor. Servită simplă, cu mămăligă caldă, ouă poșate sau chiar brânză de capră, mâncarea de urzici cu leurdă devine un preparat care îți aduce primăvara în farfurie.

Respectând aceste mici secrete, vei transforma un fel tradițional într-o adevărată delicată!

*Zeama de urzici — beneficii pentru sănătate și vitalitate*

Zeama de urzici este un adevărat elixir natural, folosit de secole pentru proprietățile sale vindecătoare și nutritive. Obținută prin fierberea frunzelor de urzică proaspăt culese, această licoare verde este bogată în vitamine, minerale și antioxidanți care susțin organismul și revitalizează corpul din interior. Consumul regulat de zeamă de urzici contribuie la detoxifierea ficatului și a rinichilor, sprijinind eliminarea toxinelor și reducând retenția de apă. Datorită conținutului ridicat de fier, ajută la combaterea anemiei și la energizarea organismului, fiind un remediu natural împotriva stării de oboseală și a slăbiciunii. Pe lângă efectele tonice, zeama de urzici susține sănătatea pielii și a părului, stimulând circulația și aportul de nutrienți esențiali. De asemenea, poate contribui la reglarea tensiunii arteriale și la întărirea sistemului imunitar, pregătind organismul pentru schimbările de sezon. Fie că o bei simplă, cu puțină lămâie pentru un gust revigorant, sau o integrezi în diverse preparate, zeama de urzici este o comoară naturală care aduce echilibru și vitalitate în fiecare pahar.

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p data-bbox="143 336 929 416" style="background-color: #4CAF50; color: white; text-align: center; padding: 5px;"><b>Piftie de porc tradițională</b></p> <p data-bbox="143 421 797 501"><i>Rețeta pas cu pas. Trucuri și secrete pentru răciturile de porc</i></p> <p data-bbox="143 547 450 587"><i>Timpi de preparare:</i></p> <ul data-bbox="259 628 719 746" style="list-style-type: none"><li>• Timp de preparare: 15 min</li><li>• Timp de gatire: 360 min</li><li>• Gata in: 375 min</li></ul> <p data-bbox="143 799 327 839"><i>Ingrediente:</i></p> <ul data-bbox="259 879 611 1390" style="list-style-type: none"><li>• 2 picioare de porc</li><li>• 2 cozi de porc</li><li>• 2 cozi de vită</li><li>• apă</li><li>• 1 morcov</li><li>• 1 păstârnac</li><li>• 1 rădăcină de țelină</li><li>• 1 ceapă</li><li>• 4 căței de usturoi</li><li>• sare (după gust)</li><li>• boabe de piper</li><li>• foi de dafin</li></ul>		<p data-bbox="1597 379 1865 419"><a href="https://retete.unica.ro">https://retete.unica.ro</a></p>

### *Preparare:*

Faimoasa piftie de porc tradițională, cunoscută și sub denumirea de răcitură, este un preparat românesc, apreciat pentru savoarea și textura sa distinctivă. Acest fel de mâncare este adesea prezent pe mesele de sărbători, mai ales de Crăciun și Anul Nou, fiind un simbol al tradițiilor culinare străvechi.

### *Caracteristicile piftiei de porc*

Piftia se distinge prin claritatea și consistența gelatinoasă a aspicului care înconjoară bucățile de carne de porc. Acest aspic se obține prin fierberea îndelungată a părților de porc bogate în colagen, cum ar fi picioarele, urechile sau chiar capul, până când lichidul capătă proprietățile necesare pentru a se solidifica după răcire.

### *Tradiție și semnificație*

În cultura românească, piftia de porc este mai mult decât un simplu preparat. Este un prilej de a aduna familia în jurul mesei și de a celebra momentele importante ale anului. Prepararea piftiei este adesea un ritual în sine, transmis din generație în generație, fiecare familie având propriile sale secrete și tehnici pentru a obține cea mai bună piftie.

### *Servirea piftiei de porc*

Piftia de porc se servește de obicei ca aperitiv, alături de ceapă roșie și pâine proaspătă. Textura sa răcoroasă și aromele intense o fac ideală pentru a deschide un festin bogat. Este de asemenea acompaniată adesea de oțet sau lămâie, care ajută la echilibrarea gustului său bogat.

### *Beneficiile piftiei de porc*

Dincolo de gustul său delicios, piftia de porc este și benefică pentru sănătate datorită colagenului prezent în carne, care contribuie la sănătatea articulațiilor și a pielii. Aspicul, bogat în proteine și sărac în calorii, face din piftie o alegere excelentă pentru cei care doresc să îmbine plăcerea culinară cu un regim alimentar echilibrat.

### *Cum se prepară delicioasa piftie de porc tradițională*

1. Se spală carnea foarte bine.
2. Se pune într-o cratiță încăpătoare și se acoperă cu apă rece.
3. Se aduce la fierbere și se curăță de spuma ce se formează deasupra.
4. După ce nu se formează spuma, se adaugă legumele spălate și curățate de coajă și se completează cu apă fierbinte dacă este necesar. Se adaugă sare, boabe de piper, 2

- foi de dafin și 2 căței de usturoi.
5. Se va fierbe carnea la foc mic cu capac până se va găti complet (în jur de 5-6 ore).
  6. Lichidul rămas se lasă să se răcească puțin. Se îndepărtează carnea și legumele.
  7. Carnea se dezosează și se dă deoparte.
  8. Supa rezultată se trece printr-o sită fină pentru îndepărtarea fragmentelor osoase mai mici.
  9. Doi căței de usturoi proaspeți se pisează și se pun în sita. Se trece tot lichidul de 2-3 ori prin sită pentru ca piftia să aibă gust de usturoi. Se gustă și se condimentează după gust.
  10. Carnea se face fâșii și se distribuie în mod egal în recipientele în care vom distribui supa.
  11. Supa se distribuie în recipiente, peste carne.
  12. Piftia de porc tradițională se dă la rece peste noapte.

*Trucuri și secrete pentru a obține o delicioasă piftie de porc tradițională*

Piftia de porc tradițională, cunoscută și sub denumirea de răcitură, este un preparat emblematic al bucătăriei românești, apreciat pentru textura sa gelatinoasă și gustul său savuros. Pentru a obține o piftie de porc perfectă, este esențial să ținem cont de câteva trucuri și secrete care vor face diferența.

### *Alegerea cărnii*

Selecția părților de porc. Pentru o piftie delicioasă, alege părți de porc bogate în colagen, cum ar fi picioarele, urechile, capul și coada. Acestea vor oferi preparatului final textura gelatinoasă caracteristică.

Carnea curată. Este important să cureți bine carnea înainte de a o găti, pentru a îndepărta orice impurități și a obține un aspic clar.

### *Prepararea corectă*

Fierbere lentă și îndelungată. Carnea trebuie fiartă lent, la foc mic, timp de câteva ore. Aceasta permite colagenului să se elibereze treptat, contribuind la formarea aspicului.

### *Degresarea*

Pe măsură ce fierbe, îndepărtează spuma și grăsimea de la suprafață pentru a obține un lichid clar și limpede.

### *Aromatizarea*

Condimente și legume. Aduagă legume precum ceapă, morcovi, țelină și condimente precum boabe de piper și foi de dafin.

Acestea vor îmbogăți gustul piftiei.

### *Echilibrul gustului*

Asigură-te că adaugi sarea la momentul potrivit și în cantitatea potrivită. Gustă frecvent pentru a ajusta condimentele după preferință.

### *Claritatea aspicului*

Strecurarea. După fierbere, strecoară lichidul printr-o sită fină sau un tifon pentru a îndepărta orice impurități și a obține un aspic limpede.

Răcirea treptată. Lasă piftia să se răcească treptat, întâi la temperatura camerei și apoi în frigider. Aceasta va ajuta la solidificarea uniformă a aspicului.

### *Servirea*

#### *Prezentarea:*

Pentru o prezentare deosebită, poți adăuga felii de ou fiert, morcov sau pătrunjel înainte de a turna aspicul în forme.

Respectarea acestor trucuri și secrete te va ajuta să obții o piftie de porc tradițională delicioasă, cu un gust autentic și o textură perfectă. Fie că o prepari pentru sărbători sau pentru a-ți răsfăța familia, acest preparat va fi cu siguranță apreciat de toți cei care îl vor gusta.

## Sarmale cu păsat

### *Rețeta de post*

#### *Timpi de preparare:*

- Timp de preparare: 15 min
- Timp de gatire: 60 min
- Gata in: 75 min

#### *Ingrediente:*

- 1 varză murată
- 200 g păsat
- 250 ml supă de legume
- 250 g ciuperci
- 1 morcov mic
- 1 pahar bulion
- sare
- piper

#### *Preparare:*

Sarmalele cu păsat sunt o variantă tradițională și foarte apreciată în bucătăria românească, în special în zonele rurale. Aceste sarmale aduc o notă rustică și autentică preparatului clasic, fiind preferate de mulți datorită consistenței și gustului lor deosebit.

#### *Tradiție și autenticitate*

Sarmalele cu păsat sunt adânc înrădăcinate în tradițiile culinare ale României.



<https://retete.unica.ro>

Păsatul, adică porumbul măcinat grosier, era folosit în mod frecvent în gospodăriile țărănești, fiind un ingredient accesibil și hrănitor. Aceste sarmale se gătesc adesea în perioadele de post sau în timpul sărbătorilor, când familiile se reunesc pentru a celebra cu preparate tradiționale.

#### *Textură și gust unic*

Ce face aceste sarmale atât de speciale este textura unică pe care o aduce păsatul. Comparativ cu orezul, păsatul oferă o consistență mai fermă și un gust mai bogat. Acesta absoarbe sucurile din carne și legume, rezultând într-un amestec savuros care se topește în gură. De asemenea, păsatul oferă sarmalelor un aspect vizual distinct, conferindu-le un aer autentic și tradițional.

#### *Ingrediente de calitate*

Pentru a obține cele mai bune sarmale cu păsat, calitatea ingredientelor este esențială. Varza murată sau frunzele de viță-de-vie folosite pentru împachetarea sarmalelor trebuie să fie de calitate superioară, bine murate și fără defecte.

#### *Preparare cu migală*

Prepararea sarmalelor cu păsat necesită timp și atenție. Este un proces laborios, dar rezultatul final merită efortul. Fiecare sarma este împachetată manual, cu grijă, pentru a asigura că umplutura

rămâne bine învelită și că frunzele nu se desfac în timpul gătitului. De asemenea, gătitul lent, la foc mic, permite aromelor să se amestece și să se intensifice, oferind un preparat final deosebit de gustos.

*O delicată pentru ocazii speciale*

Deși sarmalele cu păsat pot fi pregătite oricând, ele sunt adesea asociate cu ocazii speciale și sărbători. Ele reprezintă un simbol al ospitalității și al tradițiilor culinare transmise din generație în generație. Fie că sunt servite la mesele de Crăciun, la nunți sau alte evenimente importante, sarmalele cu păsat sunt mereu un deliciu apreciat de toți cei care le gustă.

*Sarmale cu păsat – mod de preparare:*

1. Păsatul se fierbe circa 5 minute în supa de legume.
2. Frunzele de varză se lasă la desărat în apă rece.
3. Ciupercile se taie mărunt. Morcovul dă pe răzătoare.
4. Ciupercile și morcovul se călesc în puțin ulei. Se adaugă păsatul, se amestecă și se oprește focul. Se condimentează cu sare și piper.
5. Se îndepărtează cotoarele de varză și se dau deoparte.
6. Foile de varză se umplu cu umplutura de păsat.
7. Cotoarele de varză se toacă mărunt.

8. Într-o tavă pentru cuptor se aşază un strat din cotoare de varză tocate.
9. Sarmalele cu păsat se aşază una peste alta.
10. Toate sarmalele se acoperă cu încă un strat de cotoare de varză tocate.
11. Se adaugă paharul de bulion peste sarmale. Se completează cu apă.
12. Se preîncălzeşte cuptorul la 180 de grade Celsius (treapta 3 la cuptoarele pe gaz).
13. Aceste sarmale cu păsat se gătesc circa o oră (timpul poate varia, în funcţie de cuptor).
14. Se servesc cu mămăligă caldă.

#### *Trucuri și secrete pentru sarmale cu păsat delicioase*

Sarmalele cu păsat sunt o delicată tradițională românească, care combină ingrediente simple, dar savuroase, pentru a crea un preparat delicios și autentic. Pentru a obține cele mai bune sarmale cu păsat, este esențial să cunoașteți câteva trucuri și secrete care vor face diferența.

#### *Alegerea păsatului*

Calitatea păsatului este crucială. Optați pentru un păsat de porumb măcinat grosier, proaspăt și de calitate superioară. Păsatul trebuie să fie curat și fără impurități. Înainte de a-l folosi, clătiți-l bine și lăsați-l să se scurgă pentru a elimina orice urmă de praf sau impurități.

### *Pregătirea frunzelor de varză*

Pentru a obține sarmale cu păsat delicioase, frunzele de varză murată trebuie să fie bine pregătite. Alegeți varză murată de calitate, bine fermentată. Dacă frunzele sunt prea sărate, clățiți-le ușor în apă rece. În cazul în care sunt prea acide, lăsați-le în apă rece pentru câteva ore. De asemenea, îndepărtați nervurile groase pentru a putea împacheta sarmalele mai ușor.

### *Condimentarea corectă*

Condimentarea este esențială pentru a obține sarmale cu păsat pline de savoare. Folosiți un amestec generos de sare, piper, boia dulce și cimbru pentru a da gust umpluturii. Adăugarea unor legume tocate fin, precum ceapa și morcovul, va intensifica aromele. Puteți adăuga și puțin usturoi pentru un plus de gust.

### *Tehnica de împachetare*

Împachetarea sarmalelor trebuie făcută cu grijă și răbdare. Luați o cantitate potrivită de umplură și așezați-o pe frunza de varză. Împăturiți marginile laterale peste umplură și rulați strâns pentru a obține sarmale compacte care nu se vor desface în timpul gătitului.

### *Gătirea lentă*

Secretul unor sarmale cu păsat perfecte este gătirea

lentă, la foc mic. Așezați sarmalele într-o cratiță mare, în straturi, și acoperiți-le cu apă sau cu zeamă de varză, dacă preferați un gust mai acrișor. Gătirea lentă permite păsatului să absoarbă toate aromele și să devină moale și gustos. Acoperiți cratița și lăsați sarmalele să fiarbă la foc mic timp de câteva ore.

#### *Arome suplimentare*

Pentru un gust cu adevărat deosebit, adăugați câteva foi de dafin și câteva boabe de piper în timpul gătitului. Acestea vor infuza sarmalele cu arome subtile și plăcute.

#### *Odihna sarmalelor*

După ce sarmalele sunt gata, lăsați-le să se odihnească acoperite pentru câteva ore sau chiar peste noapte. Acest lucru permite aromelor să se întrepătrundă și să devină și mai intense.

#### *Servirea*

Serviți sarmalele cu păsat alături de mămăliguță sau smântână (dacă nu se ține post). Aceste garnituri tradiționale completează perfect gustul sarmalelor și le transformă într-un adevărat festin.

Respectând aceste trucuri și secrete, veți obține întotdeauna sarmale cu păsat delicioase, care vor fi apreciate de toți cei care le gustă.

***Poftă bună!***

## Drob de pui – rețeta cu piept de pui

### *Timpi de preparare:*

- Timp de preparare: 15 min
- Timp de gatire: 85 min
- Gata in: 100 min

### *Ingrediente:*

- 1,5 kg carne de pui (pulpe și piept)
- 300 g ceapă
- 20 g căței de usturoi
- 3 linguri ulei
- 1 ou
- 50 g pâine
- 100 ml lapte
- 1 lingură de coniac
- o mână de ciuperci
- 15-20 g sare
- piper

### *Preparare:*

Drobul de pui, un adevărat deliciu culinar, ne încântă papilele gustative și ne aduce aminte de momente pline de bucurie și savoare. Aroma îmbietoare a acestui preparat, împreună cu textura sa fină și gustul său rafinat, ne duc cu gândul la întâlnirile cu cei dragi și la momentele de sărbătoare petrecute în familie.



<https://retete.unica.ro>

Indiferent de modul în care este pregătit, drobul de pui este întotdeauna un simbol al tradiției gastronomice și al bucuriei de a împărtăși momente speciale alături de cei dragi.

*Cum se prepară drobul de pui cu piept de pui fără organe:*

1. Se taie ceapa cubulețe.
2. Usturoiul se pisează.
3. Într-o tigaie se încinge uleiul la foc mediu. Se adaugă ceapa, se amestcă și se gătește timp de circa 5 minute.
4. Se adaugă usturiul tocat. Se amestecă timp de 1 minut.
5. Se închide focul și se lasă să se răcească.
6. Pâinea se taie cuburi (ca pentru crutoane). Într-un castron se adaugă pâinea și laptele. Se dă deoparte.
7. Ciupercile se taie mărunt.
8. Pulpele de pui și pieptul de pui se curăță de piele și se dezosează. Se taie cuburi.
9. Carnea de pui se dă prin mașina de tocat.
10. Într-un castron se adaugă carnea de pui, ciupercile, sarea, 1 ou, piper proaspăt râșnit, coniacul, ceapa și usturoiul. Opțional se poate adăuga și o lingură de sos de soia light.

11. Pâinea și laptele se frământă cu mâna și se adaugă în castron.
12. Amestecul de drob se frământă cu mâna câteva minute și se pune într-o tavă de chec/cozonac/pâine tapetată cu hârtie de copt.
13. Amestecul se presează cu mâna în formă pentru a elimina golurile de aer.
14. Drobul de pui cu piept de pui se acoperă cu capac sau cu folie de aluminiu/de copt și se dă la cuptorul preîncălzit la 180 de grade Celsius pentru 80 de minute sau mai mult, în funcție de cuptor.

*Cum facem cel mai bun drob de pui*

*Ce verdeață se pune la drobul de pui*

Nu există drob fără verdeață! Puteți adăuga ceapă verde, usturoi verde (leurdă), mărar, pătrunjel.

*Ce ingrediente folosim pentru drobul de pui*

Pentru un drob de pui cu adevărat delicios, este esențial să alegi ingrediente proaspete și de cea mai bună calitate. Există păreri împărțite. Unii preferă drobul cu măruntaie (ficat, pipote, inimi), alții preferă drobul doar cu pipet de pui sau pulpa de pui.

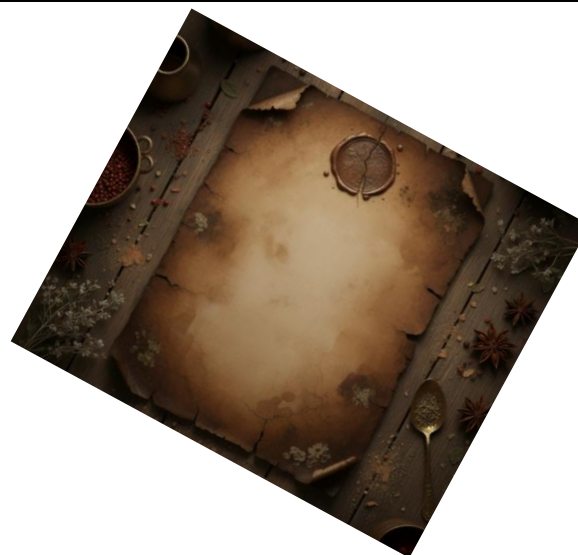
*Ce nu se schimbă sunt ingredientele de bază: ceapa, usturoiul, ouăle.*

Pentru a obține o textură fină și catifelată, este recomandat să mărunțești carnea de pui foarte fin sau să o toci într-un robot de bucătărie. Astfel, drobul va avea o consistență uniformă și va fi mai plăcut la degustare.



Dacă dorești să adaugi un plus de savoare, poți unge drobul de pui cu un sos aromat înainte de coacere sau poți presăra deasupra o mână de ierburi proaspete tocate fin.

*Cât timp se lasă drobul de pui la cuptor*

Răspunsul e simplu: depinde de cuptor. De obicei, drobul se coace la temperatura de 175-180 de grade Celsius, de la 30 de minute până la 90 de minute, în funcție de tavă și dacă este acoperit sau nu.



## Colegiul Național „Ștefan cel Mare” Târgu Neamț

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<i>Propuse de eleva Bubutanu Amalia, clasa a IV-a B</i>		
<p style="text-align: center;"><b>Omletă cu ficăței</b></p> <p><i>Ingrediente:</i> 8 ouă, 4 linguri de ulei, 200 g ficăței de pui, 4 frunze de salată verde, sare, piper</p> <p><i>Preparare:</i> Ficăței, curățați și spălați, se taie mărunt și se prăjesc în ulei încins. Când încep să lase zeamă, se acoperă vasul și se lasă să se înăbușe timp de aproximativ cinci minute, după care se scot și se scurg. Se împarte cantitatea în patru, fiecare porție amestecându-se cu câte două ouă bătute. Se rumenesc omletele pe ambele părți, după care se servesc pe câte o frunză de salată verde, presărând sare și piper după gust.</p>		<p><i>FRÂNCU, Gina – Bucătăria românească modernă: 1001 rețete. București: Editura Runa, 2004.</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Ciocolată de casă</b></p> <p><i>Ingrediente:</i> 2 cani de zahăr, o jumătate de cană de cacao, o cană de lapte praf, 150 g unt, zeama de la o lămâie, 100 g arahide(nesărate), 3 lingurițe de rom</p> <p><i>Preparare:</i> Arahidele se taie în bucăți mari și se rumenesc câteva minute într-o tavă introdusă în cuptor. Acestea se amestecă cu cacaoa și cu laptele praf. Se dizolvă zahărul în apă cât intră într-o cană și se amestecă apoi</p>		<p><i>FRÂNCU, Gina – Rețete pentru meniurile de sărbători. București: Editura Runa, 2006.</i></p>

cu untul frecat spumă și cu zeama de lămâie. Vasul cu această compoziție se pune în bain - marie, amestecându-se continuu până când zahărul se topește. Se încorporează amestecul de lapte praf și arahide, continuând fierberea în bain - marie încă zece minute. După ce vasul a fost luat de pe foc, se adaugă romul. Compoziția se toarnă într-o tavă unsă cu puțin unt și se lasă la rece. A doua zi se poate tăia în bucăți.

### Găluște cu prune

#### *Ingrediente:*

500 g cartofi, 200 g prune, 4 linguri de făină, 6 linguri de pesmet, 2 linguri de zahăr pudră, 4 linguri de margarină, sare, scorțișoară

#### *Preparare:*

Se fierb cartofii în apă clocotită cu sare, apoi se curăță și se zdrobesc ca pentru piure.


Se amestecă bine cu făina, adăugând și un praf de sare, după care se întinde o foaie de un centimetru. Se taie pătrate din această foaie, peste fiecare din acestea așezându-se câte o prune, curățată și presărată cu puțin zahăr.

Se împachetează prunele în aluatul de cartofi, se modelează în formă de găluște, apoi acestea se fierb în apă clocotită cu sare, până devin pufoase.

Între timp, se rumenește pesmetul în margarina încinsă, apoi se dau găluștele prin acest pesmet, după ce s-au scurs bine de apă. Se servesc pudrate cu zahăr amestecat cu puțină scorțișoară.



*FRÂNCU, Gina – Bucătăria românească modernă: 1001 rețete. București: Editura Runa, 2004.*

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<i>Propuse de eleva Cojocaru Ingrid, clasa a IV-a A</i>		
<p data-bbox="152 293 994 336"><b>Ceapă umplută cu carne tocată</b></p> <p data-bbox="152 379 338 422"><i>Ingrediente:</i></p> <p data-bbox="152 466 994 635">600 g carne de porc (pulpă), 8 cepe mijlocii, 3 linguri orez, 2 linguri de pastă de tomate, o cană de zeamă de carne, 4 linguri de ulei, o legătură de pătrunjel, sare, piper boabe, piper măcinat, o foaie de dafin.</p> <p data-bbox="152 678 322 721"><i>Preparare:</i></p> <p data-bbox="152 764 994 1326">Se curăță cepele și se fierb până se înmoaie. Se scobesc cu o linguriță, se toacă mărunt miezul și se călește în ulei încins. Se spală orezul și se adaugă peste ceapă, punându-se și puțină zeamă de carne. Se lasă la fiert câteva minute. Se dă carnea prin mașina de tocat și se adaugă peste orez. Se potrivește de sare și piper. Cepele se umplu cu această compoziție. Se toarnă restul de ulei într-un vas, în care se așază apoi cepele. Se amestecă pasta de tomate cu zeama de carne, se adaugă peste cepe împreună cu o foaie de dafin, sarea și boabele de piper și se lasă la fiert. După ce au fiert timp de 15-20 de minute, se introduce vasul în cuptor. Se servesc cu pătrunjel tăiat mărunt, presărat peste ele.</p>		<p data-bbox="1650 293 2033 459"><i>FRÂNCU, Gina – Rețete pentru meniurile de sărbători. București: Editura Runa, 2006.</i></p>

### Mere coapte cu scorțișoară

*Ingrediente:*

8 mere, 100 g de unt, 2 lingurițe de scorțișoară, 4 linguri de dulceață de vișine, 3 linguri de zahăr, 1 lingură de ulei.

*Preparare:*

Se spală merele și li se îndepărtează cotorul cu un cuțit cu vârful ascuțit, având grijă să rămână întregi. Nu se curăță de coajă. Se umple fiecare măr cu câte un cubuleț de unt, se presară puțin zahăr și se adaugă câteva vișine din dulceață. Se presară scorțișoară și se așază într-o tavă cu puțin ulei sau unt topit. Se introduce tava la cuptor, să se înmoaie.

Când sunt gata, se așază pe o farfurie, se ornează fiecare cu un moț de frișcă și se presară scorțișoară.



*FRÂNCU, Gina – Rețete pentru meniurile de sărbători. București: Editura Runa, 2006.*

### Cartofi țărănești

*Ingrediente:*

1 kg cartofi, 4 roșii mijlocii, 2 cepe, o jumătate de cană de ulei, o legătură de pătrunjel verde tăiat mărunt, o căpățână de usturoi, sare, piper.


*Preparare:*

Cartofii se spală și se fierb în coajă, adăugându-se un praf de sare în apă, până când se înmoaie. Ceapa e curăță, se taie solzișori și se prăjește în uleiul încins. Când s-au răcit, cartofii se taie în bucăți groase și se prăjesc cu ceapa. Roșiile se opăresc, se curăță de coajă, se toacă mărunt și se adaugă peste cartofi.



*FRÂNCU, Gina – Rețete pentru meniurile de sărbători. București: Editura Runa, 2006.*

Se pisează usturoiul, se adaugă puțină apă. Se adaugă sare și piper. Se lasă cartofii să se înăbușe, adăugându-se puțină apă fierbinte din când în când, dacă sosul scade prea mult. Se amestecă încet, având grijă ca bucățile de cartofi să nu se sfarme. Când sunt gata, se presară pătrunjel verde proaspăt tăiat și se servesc ca garnitură pentru friptură.

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p><i>Propuse de eleva Atomei Casiana, clasa a III-a B</i></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Prăjitură cu vișine</b></p> <p><i>Ingrediente:</i> 200 g unt, 3 căni de făină, 2 linguri de smântână, 4 ouă, un praf de sare, 500 g brânză de vaci, o cană de zahăr, coaja rasă de la o lămâie, 300 g de vișine fără sămburi din compot, zahăr vanilat.</p> <p><i>Preparare:</i> Se freacă untul spumă, se adaugă smântâna, un ou, se încorporează făina și un praf de sare și se frământă bine. Se întinde o foaie. Se unge o tavă cu unt, se pune aluatul și se lasă zece minute la cuptor. Se separă albușurile de gălbenușuri. Se amestecă brânza cu gălbenușurile, zahărul, coaja de lămâie și zahărul vanilat. Se bat albușurile spumă și se omogenizează cu brânza. Se pun vișinile peste aluatul din tavă, se adaugă amestecul de brânză și se presară cu zahăr tos. Se dă tava la cuptor.</p>		<p><i>FRÂNCU, Gina – Rețete pentru meniurile de sărbători. București: Editura Runa, 2006.</i></p>

## Pogăci

### Ingrediente:

2 căni făină, 100 g jumări de porc, 2 ouă, un sfert de cană de vin, 10 g drojdie, sare, piper

### Preparare:

Se cerne făina într-un castron. La mijloc, se face o adâncitură, în care se pun drojdia dizolvată în apă caldă, un ou, vinul și puțină sare. Se frământă până se obține un aluat tare. Se lasă aluatul la frigider un sfert de oră, apoi se întinde o foaie. Jumările, date prin mașina de tocat, se piperează și se întind peste foaia de aluat, care se împătorește și se întinde din nou cu sucitorul. Se repetă procedeul de trei ori la rând, apoi, cu gura unui pahar, se taie cercuri de aluat, care se ung cu ou bătut și se rumenesc o jumătate de ora la cuptor, într-o tavă uscată.



*FRÂNCU, Gina – Bucătăria românească modernă: 1001 rețete. București: Editura Runa, 2004.*

## Supă de roșii

### Ingrediente:

1 kg roșii, o ceapă, un morcov, o țelină, un ardei gras, o jumătate de cană de orez, o legătură de pătrunjel, sare, piper

### Preparare:


Ceapa și zarzavatul se taie în sferturi, apoi se fierb în apă clocotită cu puțină sare. Când încep să se înmoaie, se adaugă roșiile, tăiate și ele în sferturi. Se lasă la fiert timp de aproximativ o jumătate de oră, apoi se ia de pe foc, legumele se pasează, iar zeama se strecoară.



*FRÂNCU, Gina – Bucătăria românească modernă: 1001 rețete. București: Editura Runa, 2004.*

Se alege orezul, se spală și se fierbe în supa strecurată, apoi, când e gata, se adaugă legumele pasate și se mai lasă un clocot. Se sarează și se piperează după gust, servindu-se cu pătrunjel tocat presărat în farfurii.

### Școala Gimnazială Comuna Poienari

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p style="background-color: #90EE90; text-align: center;"><b>Cozonac fără frământare</b></p> <p><i>Ingrediente:</i></p> <p><i>Aluat:</i> 500 g făină de grâu, 100 g unt, 250 ml lapte, 4gălbenușuri, 100 g zahăr tos, 7 g drojdie, uscată, 1/2 linguriță sare, 2 lg ulei, coajă de portocale și lămâie, esență vanilie</p> <p><i>Umplutură:</i> 200 g nucă măcinată, 100 g zahăr, 30 g cacao, esență de rom, fulgi de ciocolată</p> <p><i>În plus:</i> 1 ou pentru uns, 1 lg lapte</p>		<p><a href="http://bucataras.ro">bucataras.ro</a></p>

*Preparare:*

Pune laptele la încălzit într-o cratiță și adaugă untul, esența de vanilie, zahărul, sarea și coaja de portocală și de lămâie. Amestecă până se topesc zahărul și untul. Dacă se înfierbântă prea tare lichidul, lasă-l la temperatură înaintea să îl adaugi peste făină. Într-un bol mare, pune făina, drojdia și amestecă ușor ca să se distribuie uniform. Toarnă apoi ușor lichidul cald (nu fierbinte) peste făina și amestecă ușor. Separă gălbenușurile de albușuri și adaugă-le în bol. Păstrează albușurile pentru umplutura de nucă. Amestecă toate ingredientele din bol până se omogenizează aluatul. Spre final, toarnă puțin ulei ca să amesteci mai bine. Odată omogenizat aluatul, acoperă bolul cu folie alimentară și lasă-l la dospit pentru aproximativ 1,5 h, până își dublează volumul. În acest timp, toacă nuca la granulație mai mare sau, dacă vrei, o poți măcina fin. Taie rahatul în bucățele. Separat, în alt bol, mixează spumă albușurile și un praf de sare. Când devin pufoase și capătă consistență, încorporează zahărul. Mixează bine până obții o beza fermă, apoi adaugă miezul de nucă mărunțită, cacaua și esența de rom. Amestecă bine până obții o umplutură omogenă. Unge cu puțin ulei blatul de lucru și scoate aluatul. Împarte-l în două jumătăți. Întinde fiecare bucată în strat egal și subțire, pune jumătate din umplutură și nivelează frumos. Așază câteva bucățele de rahat și câțiva fulgi de ciocolată. Rulează strâns aluatul. Procedează la fel și cu cealaltă jumătate de aluat. Împletește cele două rulouri și formează cozonacul, apoi așază-l în tava de copt și

lasă-l la dospit încă 20 de minute. Unge-l cu gălbenuș de ou amestecat cu lapte. Presară puțin zahăr sau semințe de susan, după bunul plac. Coace cozonacul în cuptorul preîncălzit, la 170 de grade C, pentru aproximativ 50 de minute sau până trece proba scobitorii. După coacere, scoate tava din cuptor și lasă cozonacul puțin la temperat, apoi scoate-l din tavă și transferă-l pe un grătar de bucătărie.

### **Păstrăv prăjit în crustă de mălai, cu mămăligă și mujdei de usturoi**

#### *Ingrediente:*

2 fileuri de pastrav, faina, malai, sare, piper, ulei

#### *Mamăligă:*

1 cana malai, 1 litru de apă, sare

#### *Sos de usturoi:*

4 catei de usturoi, ulei, sare, lamaie

#### *Preparare:*

Șterge cei doi pești cu șervețele absorbante și freacă-i cu sare. Învește-i apoi în folie de plastic și lasă-i să tragă sarea. Dacă peștele trebuie tăiat și curățat, asigură-te că faci asta foarte bine, pentru ca preparatul să aibă gustul dorit. Încinge uleiul pentru prăjit într-o tigaie antiaderentă, de preferat una cu pereții și baza mai groase. Presară peste pești puțin piper, după care pune mălai într-o farfurie întinsă și tăvălește peștii prin el. Scutură-i ușor la final pentru a îndepărta mălaiul în exces. Pune ulterior ambii pești în tigaia cu ulei încins și lasă-i să se prăjească în jur de 5 minute.



<https://www.amintiridinbucatarie.ro/pastrav-prajit-cu-mamalguta/>

Întoarce-i apoi pentru a îi rumeni și pe partea cealaltă tot 4-5 minute. Când sunt gata, trebuie să aibă o crustă aurie. Scoate-i pe o farfurie acoperită cu șervețele de hârtie, astfel încât uleiul în exces să fie absorbit. Păstrăvul prăjit se servește cu mămăligă caldă și mujdei cremos.

### *Cum să faci mămăliga*

Pentru 2 porții de mămăligă, pune la fiert 2 căni de apă, în care dizolvă puțină sare.

Când apa începe să clocotească, adaugă 8 linguri de Mălai în ploaie, amestecând zdravăn pentru a nu se forma cocloașe.

Lasă apoi mămăliga să fiarbă la foc mic în jur de 20 de minute, după care o poți răsturna.

### *Cum să faci mujdei cremos de usturoi*

Curăță 3-4 căței mai mari de usturoi. Pisează-i și freacă-i cu puțină sare, dar și cu un strop de ulei de floarea soarelui. Vei observa că usturoiul se transformă într-o pastă.

Adaugă câteva picături de zeamă de lămâie, apoi puțină apă și mujdeiul este gata.

Așază în fiecare farfurie câte un păstrăv prăjit, alături de 2-3 linguri de mămăligă și o linguriță de mujdei de usturoi.

## Storceac (storceag) de sturion

### *Ingrediente:*

400g– 500 g de sturion, 2 cartofi mari, 1 radacina de patrunjel, 1 ardei gras, 2 morcovi medii, 1 ceapa mare, marar (sau leustean), 4 linguri de smantana, 2 galbenusuri ou, 2-3 linguri otet, sare.

### *Preparare:*

Punem la fiert cam 4 litri de apa, de ajuns pentru 8 portii de ciorba. Am pregatit legumele si le-am pus la fiert pentru 15 minute, mai intai morcovii cu patrunjelul radacina, apoi cartofii si ardeii pentru inca 10 minute. Total fiert legume 25 minute. Am sarat pestele si l-am lasat asa cu sare cat au fiert legumele. Am adaugat sturionul la fiert si am turnat 3 linguri de otet. Ca idee, aceasta ciorba nu trebuie sa fie nici dulce, nici acra. Pestele l-am lasat la fiert 10 minute. 4 linguri mari de smantana se amesteca cu marar tocat marunt si cu 2 galbenusuri de ou. Am vazut ca se pune si leustean in loc de marar, eu asociez mai bine mararul cu aceasta ciorba. Sau puteti combina si leustean cu marar. Peste amestecul de smantana cu oua se adauga treptat zeama din ciorba (cateva polonice) si se amesteca, avand grija sa nu branzim amestecul. Apoi se adauga acest amestec in ciorba, tot treptat, incet si amestecand continuu. Inca un clocot si ciorba este gata.



<https://www.info-delta.ro/storceac-storceag-de-sturion-regina-ciorbelor/>

## Brânzoaice calde și pufoase

### *Ingrediente:*

500g făina, 7g drojdie uscată, 50g zahăr, un varf de linguriță sare, 1 esență vanilie, 2 galbenusuri, 200ml lapte, 75g unt.

### *Pentru umplutura am folosit următoarele ingrediente:*

600g brânză grasă de vaci, 2 ouă, zahăr după gust, 1 lingură amestec din coaja rasă de lămâie și portocală, 2 plicuri zahăr vanilat, 1 lingură esență rom.


### *Preparare:*

Am scos din timp ingredientele ca să fie la temperatura camerei. Am început apoi să amestec făina cu drojdia uscată și zahărul. Am turnat apoi laptele cald amestecat cu esența de vanilie, ouăle frecate cu sarea și am framântat aluatul 10 minute. Am adăugat la final și am mai framântat un pic, untul încălzit ușor la cuptorul cu microunde. Am lăsat aluatul să crească, până să-și dubleze volumul. Între timp, am pregătit umplutura de brânză amestecând-o cu ouăle, zahărul după gust, zahărul vanilat, esența de rom și amestecul de coajă rasă. Acum aluatul a crescut și îl împartim în 12 bucati. Facem bilute și le mai lăsam 10 minute să se odihnească. Întindem apoi fiecare biluta cam de 20cm diametrul, punem câte o lingură cu umplutura, aducem colturile deasupra până se formează brânzoaica. Pentru uns am folosit 2 galbenusuri de ou. Le-am dat la cuptor pentru 25 minute. Primele 10 minute la temperatura de 180°, următoarele minute la 150°. Au ieșit rumene, frumoase, numai bune de mâncat!



<https://www.bucataras.ro/retete/branzoaice-calde-si-pufoase-o-reteta-pe-gustul-pofticosilor-98221.html>

**Seminarul Teologic Ortodox „Veniamin Costachi”, Mănăstirea Neamț**  
**Prof. Oana –Iuliana Grădinaru, Prof. Marcela-Lăcrămiora Bălău, prof. Cristina Grigore**

<b>Rețete tradiționale românești</b>	<b>Imagine preparat final</b>	<b>Bibliografie sau webgrafie</b>
<p data-bbox="147 363 842 403"><b>Portocale cu frișcă</b></p> <p data-bbox="147 448 338 488"><i>Ingrediente:</i> 5 portocale, 150 g zahăr, 250-300 g frișcă</p> <p data-bbox="147 579 320 619"><i>Preparare:</i></p> <p data-bbox="147 663 842 746">Tăiem un căpăcel la fundul fiecărei portocale ca să poată sta bine pe farfurie.</p> <p data-bbox="147 751 842 919">După aceea tăiem coaja deasupra, în dreapta și în stânga, apoi orizontal, lăsând la mijloc o suviță de coajă care să formeze o toartă de coșuleț de care să putem apuca portocala.</p> <p data-bbox="147 963 842 1091">Scoatem coaja tăiată și scobim miezul, scoțând la început mai greu o felie, celelalte se desfac ușor.</p> <p data-bbox="147 1096 842 1224">Stoarcem miezul portocalelor și în zeama lor topim zahărul, făcând un sirop legat ca pentru dulceață. Îl lăsăm să se răcească.</p> <p data-bbox="147 1228 842 1340">Pe urmă îl amestecăm cu frișca bătută. Umplem coșulețele și le dăm la gheață până le servim.</p> <p data-bbox="147 1345 842 1428">! Putem umple coșulețele și cu înghețată de portocale</p>		<p data-bbox="1572 411 2020 491"><i>M. Sevastos, Carte de bucate, Editura Tehnică, 1968.</i></p>

## Brânzoaice

### Preparare:

Frământați un aluat dintr-o cană de iaurt, 3 linguri ulei, puțină sare, 1 cubuleț de drojdie și făină cât cuprinde, până obțineți o cocă nu prea tare.

În făina cu care frământați, pui și o mână de mălai de casă, ca să le mențină moi.

Separat, razi brânză și o amesteci cu 2-3 ouă, 5-6 linguri de zahăr, coaja rasă de lămâie și 1 lingură de griș.

După ce coca a crescut, întinzi o foaie de grosimea muchiei de cuțit.

Pui compoziția cu brânză pe jumătate de foaie, iar cealaltă jumătate o întorci peste brânză, acoperind-o.

Prezezi marginile ca să nu iasă compoziția. Tai apoi bucăți potrivite și le coci în ulei încins.

Dacă îți plac, poți pune în compoziția cu brânză și stafide.

Dai tava la cuptor și după ce o scoți, cât e caldă pudrezi brânzoaicele cu zahăr.



*Mariana Brăescu, Cristina Bunea, Practic în bucătărie, Editura Casa Lux, nr.1, 2003.*

## Rețetă de ouă de Paște

- vopsite cu coji de ceapă.

### *Ingrediente:*

- Ouă
- coji de ceapă (eu adun coji înainte)
- frunze de mărar, pătrunjel, leuștean, trifoi, sau flori bumbișori, panseluțe etc (ce plante mai aveți prin curte, care au forme frumoase, neregulate)
- 1 lingură sare
- 2 linguri oțet
- Ciorapi fin 10-15 den
- Ață sau elastice fine pentru legat

Iată cum se prepară Rețeta de ouă de Paște vopsite cu coji de ceapă.

Degresăm ouăle cu un burete și puțin detergent de vase (recomand Spark zero de la Sano), cu apă rece. Le clătim bine.




<https://www.bucataras.ro/retete/reteta-de-oua-de-paste-vopsite-cu-coji-de-ceapa-96818.html>

Apoi punem frunzele sau florile preferate pe ou. Acestea se vor fixa pe ou când suprapunem și legăm ciorapul.

Cojile de ceapă (cu cât sunt mai multe, cu atât mai colorate vor ieși ouăle), le punem într-o cratiță cu apa, sarea și oțetul, la fiert.

După ce dă un clocot, micșorăm flacăra și așezăm ouăle, ușor cu o lingură pe fiecare fără să le îngrămădim, având grijă să le scufundăm în apă.

Le lăsăm la foc mic 15 minute apoi scoatem unul câte unul, tăiem capătul ciorapului și îndepărtăm frunzele imediat (dacă se usucă se îndepărtează mai dificil). Fierbinți fiind le ungem cu ulei ajutându-ne de un șervețel, apoi le mai ștergem odată tot cu un șervețel ( pentru îndepărtarea surplusului de ulei ).

<b>Rețete tradiționale românești</b>	<b>Imagine preparat final</b>	<b>Bibliografie sau webgrafie</b>
<p><b>Sirop din muguri de brad</b></p> <p><i>Pentru prepararea rețetei aveți nevoie de următoarele ingrediente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 kilograme de muguri de brad (din zone nepoluate)</li><li>• 2 kilograme de miere de albine de salcâm bio sau organică sau zahăr (alb sau brun)</li><li>• flori de salcâm (opțional).</li></ul> <p><i>Preparare:</i></p> <p>Mugurii de brad se spală bine în mai multe ape, se tamponează cu un prosop din hârtie și se așază într-un borcan din sticlă, să fie de 2 degete, după care se adaugă florile de salcâm, dacă doriți, și miere de 2 degete. Așa se continuă până ce borcanul este plin, ultimul strat fiind obligatoriu cel de miere.</p> <p>Se închid ermetic borcanele și se păstrează la loc rece și înunecat, amestecând o dată pe zi, cu o lingură de lemn, timp de 30 de zile. La sfârșit se strecoară, iar lichidul astfel obținut se păstrează în recipiente de sticlă, închise la culoare.</p>		<p><a href="https://doxologia.ro/tusea-se-alunga-cu-sirop-din-muguri-de-brad">https://doxologia.ro/tusea-se-alunga-cu-sirop-din-muguri-de-brad</a></p>

Se administrează câte o linguriță, de 3 ori pe zi, diluată în puțină apă, înaintea meselor principale.

Recoltarea mugurilor se face în lunile aprilie-mai.

Mugurii rămași și florile de salcâm (dacă le-ați pus) se pot folosi la prepararea unei infuzii delicioase, care vă va revigora organismul și starea de spirit.

Siropul din muguri de brad este un bun antiseptic, tonic pulmonar, combate bronșita, tusea, virozele respiratorii și faringo-amigdalitele.

### Socată

Socata este o băutură răcoritoare tradițională românească făcută prin fermentarea florilor de soc negru (*Sambucus nigra*), zahăr, lămâie și apă.

*Ingrediente pentru 5 l de socată:*

- 8 flori de soc
- 500 g zahar
- zeama de la o lamaie
- 1 lamaie taiata felii

*Preparare:*

Dizolvam zaharul cu 1 l de apă rece. Spălăm florile de soc , le punem într-un borcan de 5 l.



*Caietul bunicii*

Peste ele adăugăm soluția de apă cu gahăr, zeama de la o lamiae și feliile de lamâie . Completăm cu apă rece. Opțional se pot pune 5 g de drojdie proaspătă, pentru a grăbi fermentarea. Se lasă borcanul la soare 3 zile, pentru fermentare. Se strecoară după 3 zile și se poate servi.

### Dulceață de afine (pentru papanași)

#### *Ingrediente:*


- 3 kg de afine
- 2 kg de zahar
- zeama de la 2 lămâi

#### *Preparare:*

Se spală afinele , se pun într-un vas încăpător. Se adaugă zahărul și zeama de lămâie. Se amestecă și se lasă la frigider până afinele își lasă zeama (minim 6 ore). Se fierbe la foc mic 50-60 minute. Amestecăm des și îndepărtăm spuma formată. Verificăm dacă dulceața e bine legată punând o lingură de dulceață pe o farfurie rece și lăsând la răcit. Dacă e bine legată, punem dulceața fierbinte în borcane spălate și sterilizate. Punem capacele, înfiletăm și lăsăm borcanele cu dulceață să se răcească lent, acoperite cu o pătură.



*Caietul bunicii*

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p data-bbox="159 284 952 323"><b>Prăjitură cu mere cu aluat răzuit deasupra</b></p> <p data-bbox="159 411 342 451"><i>Ingrediente:</i></p> <p data-bbox="159 499 360 539"><i>Pentru aluat:</i></p> <ul data-bbox="159 547 745 906" style="list-style-type: none"><li>• 500 g făină integrală</li><li>• 100 g zahăr</li><li>• 150 ml ulei</li><li>• 100 ml apă minerală (carbogazoasă)</li><li>• 1 plic praf de copt</li><li>• coaja rasă de lămâie (opțional)</li><li>• 1 linguriță esență de vanilie</li><li>• un praf de sare</li></ul> <p data-bbox="159 954 439 994"><i>Pentru umplutură:</i></p> <ul data-bbox="159 1002 909 1177" style="list-style-type: none"><li>• 1 kg mere</li><li>• 100 g zahăr (sau după gust)</li><li>• 1 linguriță scorțișoară</li><li>• 1 lingură griș (opțional, pentru a absorbi sucul)</li></ul> <p data-bbox="159 1225 327 1265"><i>Preparare:</i></p> <p data-bbox="159 1313 320 1353"><i>1. Aluatul:</i></p> <p data-bbox="159 1401 958 1473">Amestecă într-un bol uleiul, zahărul, apa minerală, coaja de lămâie, vanilia și sarea.</p>		<p data-bbox="1563 323 1917 395"><a href="https://www.facebook.com/share/p/1CWeUeAQVk/">https://www.facebook.com/share/p/1CWeUeAQVk/</a></p>

Adaugă făina amestecată cu praful de copt treptat, frământând până obții un aluat omogen, ușor de modelat (nu lipicios).

Împarte aluatul în două părți egale. Pune o parte în congelator pentru cel puțin 30 de minute (o vei rade deasupra).

### 3. Umplutura:

Curăță merele, dă-le pe răzătoare și stoarce-le ușor de suc.

Călește-le într-o tigaie cu zahăr până scade lichidul. La final, adaugă scorțișoara și grișul. Lasă să se răcească.

### 4. Asamblare și coacere:

Întinde prima jumătate de aluat într-o tavă tapetată cu hârtie de copt.

Pune umplutura de mere răcită peste.

Scoate cealaltă jumătate de aluat din congelator și rade-o pe răzătoarea mare deasupra umpluturii.

Coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 35-40 de minute, până se rumenește frumos.

## Cozonac moldovenesc

### *Ingrediente:*

- 1kg făină
- 250g zahăr
- 8 gălbenușuri
- 350-400ml lapte cald
- 100ml lapte fierbinte
- 20g drojdie uscată sau 40g drojdie proaspătă
- 100ml ulei
- 80g unt topit
- 13g sare
- vanilie
- coajă de lămâie

### *Pentru umplură:*

- 350g nuci măcinate
- 180g zahăr (sau după gust)
- lapte fierbinte (circa 100ml)
- rom
- cacao
- rahat (opțional)

### *Pentru uns:*

- 1 gălbenuș + 2 linguri lapte



<https://www.bucataras.ro/retete/desert-cozonac-moldovenesc->

*Preparare:*

Eu am folosit un robot de patiserie, dar se poate frământa și cu mâna fără probleme).

În bolul robotului am pus 100g din cantitatea de făină și am turnat 100ml de lapte fierbinte-amestecăm și dăm deoparte. În laptele călduț punem drojdia uscată cu 2 lingurițe de zahăr și lăsăm să se activeze. Peste aluatul opărit punem restul de zahăr, laptele împreună cu drojdia activată, gălbenușurile, sarea, vanilia, coaja de lămâie și la final cernem restul de făină (900g) și lăsăm robotul să își facă treaba. Frământăm până obținem un aluat omogen, apoi turnăm puțin câte puțin din untul topit până se încorporează în aluat, după care punem uleiul și continuăm până obținem un aluat omogen și nelipicios( tot procesul de încorporare a grăsimii durează circa 30 minute). Lăsăm aluatul la crescut până își dublează volumul.

*Pentru umplutură:*

Nuca o amestecăm cu zahărul, cacaoa, adăugăm romul și turnăm laptele fierbinte, apoi omogenizăm (lapte puteți pune în funcție de cât de lichidă doriți compoziția ), iar rahatul îl așezați peste umplutura de nucă, dacă doriți. După ce aluatul a crescut, îl împărțim în 4 părți egale, fiecare bucată o întindem pe masa de lucru (ne ajutăm de puțin ulei) și ungem compoziția cu cate un sfert din crema de nucă, atât cât să ne ajungă și pentru celelalte 3 bile.

Strângem coca umplută, mai formăm una, le răsucim și obținem un cozonac pe care îl așezăm în tava tapetată cu hârtie de copt, așa procedăm și cu celelalte 2 bile rămase. Lăsăm cozonacii acoperiți cu o folie de plastic să mai crească puțin în volum (jumătate de oră), apoi îi ungem cu gălbenuș de ou amestecat cu puțin lapte.

Dăm cozonacii la cuptorul preîncălzit la 160°C pentru 1 oră. Când sunt gata îi scoatem din cuptor pe un fund de lemn și întoarcem tava pe o parte, asta pentru a nu se lăsa greutatea umpluturii în jos.

### Chiftele cu sos

*Ingrediente:*

- 600 de grame de carne de porc tocată
- Un ou
- O legătură de mărar tocată
- O legătură de pătrunjel tăiată
- Niște căței de usturoi pisați
- Un cartof ras
- 2 felii de pâine
- Puțin lapte (apă)
- Un vârf de lingură de boia dulce
- O lingură făină albă
- 200 – 250 de mililitri (o cană) de suc de roșii
- O foaie de dafin
- Puțin pătrunjel verde tocat mărunt
- Ulei de măsline
- Sare, Piper




<https://barbosuoficial.ro/retete/chiftele-cu-sos-de-rosii-si-usturoi/>

*Preparare:*

1. Punem carnea într-un bol, adăugăm oul, mărarul și pătrunjelul, o parte din usturoi, cartoful ras stors bine, feliile de pâine înmuiate în lapte, de asemenea stoarse.
2. Adăugăm boiaua, sare și piper și amestecăm.
3. Punem făina într-o farfurie, facem chiftele puțin mai mari, le dăm prin făină și le punem pe o farfurie.
4. Încingem ulei într-o tigaie la foc mediu spre mic, luăm câte o chiftea, o turtim ușor între palme și o punem în tigaie.
5. Rumenim chiftelele pe ambele părți și le scoatem pe o farfurie.
6. Într-o cratiță punem puțin ulei, călim câteva secunde usturoiul pisat, punem sucul de roșii, spălăm cana cu apă și o punem și pe aceea.
7. Potrivim de sare și piper și fierbem la foc mic până scade puțin.
8. Adăugăm chiftelele și continuăm să gătim, punând cu lingura sos și peste chiftele.
9. Punem foaia de dafin, fierbem 5 minute și închidem focul.
10. Servim cu niște pătrunjel verde presărat deasupra.

## Școala Gimnazială Comuna Gherăiești

Rețete tradiționale românești	Imagine preparat final	Bibliografie sau webgrafie
<p data-bbox="179 316 891 355"><b>Gogoși cu brânză de vaci</b></p> <p data-bbox="179 403 369 443"><i>Ingrediente:</i></p> <p data-bbox="179 491 862 611"><i>Aluat:</i> 1kg făină de grâu, 3 ouă, 200g zahăr, 1 plic drojdie, 100 ml ulei, sare, lapte, esență vanilie.</p> <p data-bbox="179 619 817 699"><i>Umplutura:</i> 750 g brânză, zahăr după gust, sare, lămâie rasă, 3 ouă, griș.</p> <p data-bbox="179 746 347 786"><i>Preparare:</i></p> <p data-bbox="179 794 896 1469">Se cerne făina într-un vas, la mijloc se face o gropiță în care se toarnă drojdia desfăcută într-o ceașcă cu lapte călduț, 1 linguriță de zahăr și puțină făină. Se acoperă și se ține la cald (45—60 min) până ce drojdia începe să crească. După ce maiaua a crescut, se începe amestecarea (ușor) cu mâna, adăugându-se câte puțin lapte călduț și sarea necesară. Se frământă bine cu ambele mâini, până se obține un aluat de consistență medie ușor spre tare. Se adaugă uleiul și se frământă până când încep să apară bule de aer în aluat. După frământare, aluatul se netezește pe deasupra, se acoperă și se ține la loc cald până crește bine. Aluatul crescut se împarte în 15 bile de aluat și se lasă să mai crească.</p>		<p data-bbox="1594 355 1975 395"><i>Caietul mamei mele de rețete</i></p>

Între timp se face umplutura: se bat ouăle cu zahărul, sarea, brânza și lămâia rasă. Pe masa/planșeta unsă cu ulei, fiecare bilă se întinde cu sucitorul (nu foarte subțire, dar nici foarte groasă), se pune într-o parte o lingură generoasă de umplutură care se va acoperi cu jumătatea cealaltă de aluat și se presează ușor pe margine suficient cât să nu se desfacă. După ce sunt făcute toate, se începe prăjirea în uleiul încins, începând cu prima gogoasă făcută. Astfel, fiecare gogoasă negătită mai crește puțin. Se prăjește până se rumenește frumos pe ambele părți, fără să se ardă.

*Poftă bună!*



### Învârtită cu urdă

*Ingrediente:*

-ingredientele sunt pentru 2 tăvi

*Aluat:*

-1,2 kg făină de grâu, 4 ouă, 150g zahăr, 1 plic drojdie, 50 ml ulei, sare, lapte, esență vanilie.

*Umplutura:*

-800 g urdă, zahăr după gust, sare, lămâie rasă, 4 ouă, 2-3 ligurițe de făină. (dacă urda este prea umedă)



*Rețetă de familie*

*Preparare:*

Se cerne făina într-un vas, la mijloc se face o gropiță în care se toarnă drojdia dizolvată într-o ceașcă cu lapte cald, 1 linguriță de zahăr și puțină făină. Se acoperă și se ține la cald, până ce drojdia începe să crească. După ce maiua a crescut, se adaugă zahărul topit bine cu ouăle, se începe amestecarea (ușor) cu mâna, adăugându-se câte puțin lapte cald și sarea necesară. Se frământă bine cu ambele mâini, până se obține un aluat de consistență medie ușor spre tare. Se adaugă uleiul și se frământă până când încep să apară bule de aer în aluat. După frământare, aluatul se acoperă și se ține la loc cald până crește bine.

Aluatul crescut se împarte în două părți egale, apoi fiecare jumătate (pe rând) se întinde cu sucitorul (nu foarte subțire, dar nici foarte groasă), peste care se întinde cu lingura jumătate din umplutură și apoi se rulează și se pune într-o tavă lungă (de cozonac).

La fel se procedează și cu cealaltă jumătate din aluat. Înainte de a fi introduce tăvile în cuptor se ung cu gălbenuș de ou. Se coace timp de 45-50 minute, la 170-180 grade.

***Poftă bună!***

## Cornulețe

### *Ingrediente:*

- 250 g osânză crudă macinată sau untură de porc
- 2 ouă
- 200 g smântână
- 200 ml borș
- 1 lingură de zahăr
- 2 pliculețe de zahăr vanilat
- drojdie cât o nucă
- un praf de sare
- făină cât cuprinde
- magiun de prune pentru umplut / miez de nucă/rahat
- zahăr pudră vanilat pentru decor

### *Preparare:*

Punem toate ingredientele într-un bol.



*Prăjituri de casa. Peste 180 rețete de succes - Florentina Pavel*

*Editura: Alex Alex&Leti PRESS- BUCUREȘTI.*

*Rețetă de familie*

Amestecăm bine până când se omogenizează cât de cât, apoi încorporăm făina. Frământăm doar până când obținem un aluat nelipicios.

Punem aluatul la frigider o ora, două sau mai bine peste noapte. Apoi îl împărțim în bucăți și din fiecare parte întindem discuri și le împărțim în 16 raze.

Punem la baza câte o linguriță rasă cu magiun de prune, rulăm și formăm cornulețele. Se pot face în orice formă doriți.

Dacă nu aveți magiun de prune folosiți gem de caise sau nuclea mărunțită amestecată cu albusuri bătute spumă sau rahat. Le așezăm într-o tavă și le coacem la 180 de grade C, până se rumenesc ușor.

După ce le scoatem din cuptor, le lasăm să se răcorească și le pudrăm cu zahăr pudră vanilat. *Poftă bună!*



## Savarine de casă

*Ingrediente pentru aluat (8-10 savarine):*

250 g făină, 2 ouă, 100 ml lapte cald, 25 g unt topit, 1 lingură zahăr, 7 g drojdie uscată (sau 25 g drojdie proaspătă), un praf de sare.

◆ *Pentru sirop:*

400 ml apă, 200 g zahăr, 1 linguriță esență de rom (sau după gust), coajă de lămâie (opțional)

◆ *Pentru umplutură și decor:*

500 ml frișcă lichidă (naturală, pentru bătut), 1 lingură zahăr pudră (pentru frișcă), gem de caise sau zmeură

😊 *Preparare:*

*1. Pregătirea aluatului:*

Dizolvă drojdia în laptele călduț cu zahărul. Într-un bol mare, pune făina, ouăle, sarea și untul topit. Adaugă treptat laptele cu drojdia și frământă (cu mâna sau mixerul cu cârlig) până obții un aluat moale și omogen. Lasă-l la dospit 30-40 de minute, până își dublează volumul.

*2. Coacerea savarinelor:*

Unge formele speciale pentru savarine (sau forme de briose adânci) cu unt.



*Caietul de rețete al familiei - rețetă din copilărie*

Umple fiecare formă cam 2/3 cu aluatul crescut.

Mai lasă 10-15 minute la crescut în forme.

Coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 20-25 de minute, până devin aurii.

### 3. Pregătirea siropului:

Fierbe apa cu zahărul până se topește complet.

Adaugă esența de rom și coaja de lămâie. Lasă să se răcească.

### 4. Însiroparea savarinelor:

După ce s-au răcit puțin, taie capacelul fiecărei savarine.

Înmoaie bine fiecare în sirop (poți înmuia întreagă sau turna siropul peste ele).

### 5. Montarea:

Umple savarina cu frișcă bătută (amestecată cu zahăr pudră după gust).

Pune deasupra un strat subțire de gem și „capacul”.

O altă variantă: adaugă gemul sub frișcă, în mijloc.

### 💡 Sfaturi:

Folosește frișcă naturală pentru un gust autentic (nu vegetală).

Pentru un aspect lucios, poți unge capacul cu puțin sirop fierbinte sau gem diluat.

***Poftă bună!***



## Tort de mere

Reteta de **tort de mere** este una dintre retetele copilăriei mele, făcută doar la ocazii speciale de către mama mea, de 8 martie, de Crăciun sau la hramul satului. Era copt în rola de la sobă.

### *Ingrediente:*

Pentru pandișpan aveți nevoie de: 8 ouă, 250g zahăr, 1 plic praf de copt, 200 ml ulei, sare, esență vanilie, 2 căni cu făină.

### *Preparare:*

Se bat gălbenușurile separat cu 150 g zahar până se albesc. Se adaugă uleiul ușor amestecându-se compoziția, apoi se adaugă albusurile batute spuma cu 100g zahăr, făina, praful de copt și esențele.

1,5 kg de mere se spală, se curăță de coajă și se taie felii, apoi se așază în tava tapetată cu unt. Se amesteca cu zahar dupa gust si se lasă timp de jumătate de ora la cuptor, la 180 \*. Se dau la răcit.

Se adaugă compoziția de pandișpan peste mere și se mai dau la cuptor pentru 45 min la 180\*.

Se lasă la răcit. Se răstoarnă tava să fie merele deasupra și se adaugă frișcă.

*Vă urez să aveți poftă!*



*Caiet vechi de rețete*

## TRANSMITEREA VALORILOR PRIN REȚETELE TRADIȚIONALE

Profesor Florentina Luca Moise






Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Neamț

Într-o lume care se schimbă cu o viteză amețitoare, rețetele tradiționale rămân una dintre cele mai autentice forme de continuitate. Ele nu sunt doar o succesiune de ingrediente și pași culinari, ci povești despre oameni, locuri și valori. Fiecare rețetă ascunde în ea o fărâmă de istorie și un mod de a privi viața: cu răbdare, recunoștință și dragoste pentru simplitate. În Moldova, arta gătitului a fost mereu o formă de educație afectivă și culturală. Prin mâncare, copiii învățau nu doar gusturi, ci și respectul pentru muncă, pentru tradiție și pentru familie. Astfel, bucatele deveneau mijloace de transmitere a valorilor – tăcute, dar puternice.

### Rețeta ca instrument de educație și identitate

În casa moldovenească, bucătăria a fost dintotdeauna un spațiu de învățare. Acolo se formau deprinderi, dar mai ales caractere. Când bunica frământa aluatul pentru poale-n brâu, nu transmitea doar o tehnică, ci o lecție despre răbdare și dăruire. Când mama adăuga un strop de borș în ciorbă „după ochi”, demonstra încrederea în simțuri și experiență. Când toată familia se aduna la masă, se învăța recunoștința și împărțirea.

Prin fiecare gest culinar, se transmitea o valoare:

-  răbdarea, în frământatul aluatului;
-  ordinea și disciplina, în pregătirea mesei;
-  generozitatea, în împărțirea porțiilor;
-  recunoștința, în binecuvântarea de dinaintea mesei;
-  solidaritatea, în munca în comun.

Acestea sunt lecții de viață.

### Tradiția culinară – legătura dintre generații

Rețetele tradiționale nu se scriu, se povestesc. Ele circulă din gură în gură, din inimă în inimă. Fiecare generație le primește ca pe o moștenire vie, le îmbogățește și le oferă mai departe. Astfel, actul gătitului devine o formă de continuitate între trecut și prezent. Copilul care își ajută bunica la făcut colțunași va păstra acea imagine pentru totdeauna. Mai târziu, va înțelege că, dincolo de gustul mâncării, acolo s-a născut un sentiment de apartenență și identitate.

În școală, aceste experiențe pot fi valorificate prin activități educative tematice – „Tradiții de acasă”, „Gustul copilăriei”, „Rețete din lada bunicilor” –, care îi ajută pe elevi să descopere legătura dintre cultură, familie și comunitate.

### **Valori și simboluri în bucătăria moldovenească**

În fiecare colț al Moldovei, mâncarea are un sens. Borșul de cocoș simbolizează belșugul și curățenia sufletească; sarmalele – răbdarea și generozitatea; plăcintele – ospitalitatea; pâinea frământată acasă – binecuvântarea muncii și a vieții.

Aceste simboluri construiesc o pedagogie a simplității: a respectului pentru pământ, pentru muncă, pentru natură și pentru celălalt.

Prin ele, valorile nu se teoretizează, ci se trăiesc.

Transmiterea valorilor prin rețetele tradiționale este o formă subtilă de educație culturală și emoțională. Prin ele învățăm ce înseamnă continuitatea, recunoștința și bucuria de a împărtăși. Când păstrăm rețetele vechi, nu ne agățăm de trecut, ci îi dăm viață din nou. Le ducem mai departe nu doar ca gust, ci ca lecție despre ceea ce suntem: oameni ai locului, ai inimii și ai memoriei.

Într-o lume grăbită, unde multe se pierd, a găti o rețetă veche înseamnă a spune: „Nu uit cine sunt.”

„Tradiția nu se păstrează prin cuvinte, ci prin gesturi. Iar o rețetă gătită cu dragoste este cea mai frumoasă formă de memorie.”



Prăjitura Delicia

Ingrediente:

Făi - Prăjitura Delicia:

- 3 ouă
- 9 linguri de zahăr
- 7 linguri de făină
- 1 lingură de cacao
- 1 lingură de nucă de cocos

Crema - Prăjitura Delicia:

- Budinca de vanilie Dr. Oetker - 2 plicuri
- 600 ml. de lapte
- 125 grame de margarina (unt)
- 12 linguri de zahăr
- esență de vanilie

Zahărul caramelizat:

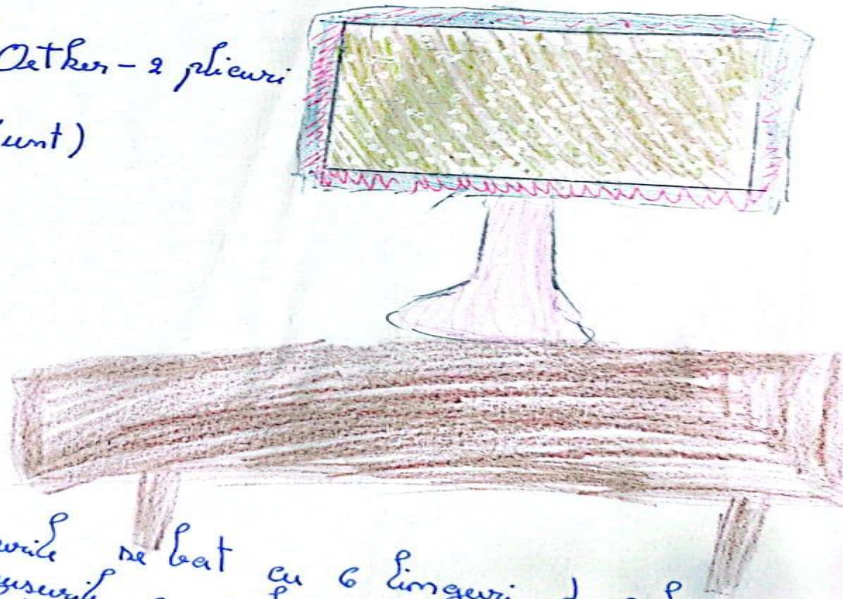
- 300 grame de zahăr
- 100 ml. de apă

Decor - Prăjitura Delicia

- ciocolată albă 100 grame

Mod de preparare:

Se separă ouăle. Albușurile se bat cu 6 linguri de zahăr până se formează spuma. Albușurile se adaugă la crema de cacao și se amestecă ușor. Se adaugă făina cernută și nucă de cocos. Compoziția este împărțită în două părți egale. Într-o parte se adaugă cacao și se bate la 180 grade timp de 10-12 min.



Făcile albe coapte și răcite glasăm pu o față cu zahărul caramelizat și le ținem să se întărească.

Între timp pregătim budinca: praful de budinca se amestecă cu zahărul și o parte din lapte.

Restul de lapte se pune la fiert și când da în efiervență se adăugă peste amestecul de budinca. Se amestecă și se fierbe pu fac prăjitură până ce începe să se îngroașe.

Se pune deasupra budincai o folie de plastic și se lasă la răcit. După ce s-a răcit, adăugăm margarina Rama sau untul la

temperatura camerei și opunăm cu mixerul. Aranjăm prăjitura astfel: punem prima foaie cu caramenzul în sus, adăugăm o parte de cremă, foaia de cacao și o parte din cremă iar ultima foaie cu caramenzul în interior. Deasupra o ungem cu un strat de cremă și răscolim cu oțet albă. Se lasă la frigider câteva ore și se porționează după preferință.

Carte: Prăjituri de casă

Autent: Florentina Parul

Pagina: 125

Nume: Bubutaru Analia

Clasa: a IV-a B

## Mimitarta cu fructe

### Ingrediente:

1 pachet aluat fragol

Pentru crema

170 g. smântână pentru frișcă

170 g. crema de brânză (sau mascarpone)

150g. zahăr pudră

1 linguriță esență vanilie

Pentru decor

100g. fulgi de migdale

fructe proaspete, după preferințe

frunze de mentă

figurine din zahăr sau ciocolată



### Preparare:

Fixezi cuptorul la 180°C. Pregătești o tavă de mimitarta (sau de briose), tapetând fiecare formă cu hârtie de copt. Tai aluatul în atâtea bucați, câte forme de tarte are tava și așezi fiecare bucată de aluat, având grijă să acoperi și marginile fiecărei forme. Întepi cu furculița, aluatul, pe fundul fiecărei forme și dai la cuptor 12-15 minute, până când se rumenesc ușor.

Pentru umplutura, bați smântâna până obții frișcă. Separat, mixezi crema de brânză cu zahărul pudră și esența de vanilie. Incorporezi apoi și frișca, amestecând cu mișcări de jos în sus. Scoți tava din cuptor și lași crustele de mimitarta să răcoască.

Le scoți apoi din tavă și le umpli cu crema (cu o lingură), apoi le decorezi cu fructe, fulgi de migdale, frunze de mentă și figurine de ciocolată, după imaginație.

Le lași la rece cel puțin 3 ore și apoi le servești.

sursa: [www.rețete-deserte.com](http://www.rețete-deserte.com)

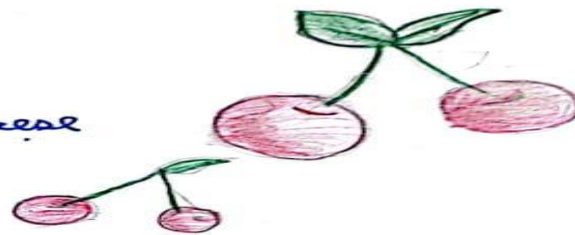
Goldan Maria-Tecolora  
clasa a IV-a B.

Trincaș Gheorghiș, Școala Mariei-Mălina, Rețete de sărbători, Corint, 2006

Vorșicu Mădărina Mihaela



## Prăjitură cu cireșe



### Aluat-

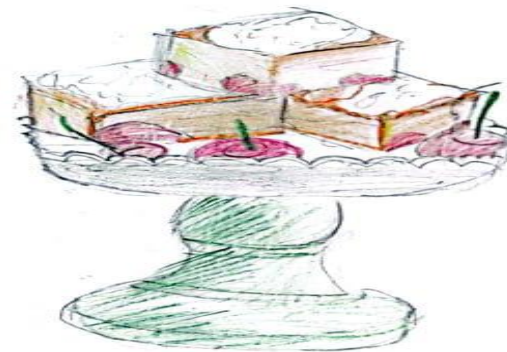
- 200g făină
- 4 ouă
- 80 ml ulei floarea soarelui/soarelui
- 100 ml lapte
- 125g zahăr
- 5g praful de copt
- puțin sare

### Umplutura-

- 400g ricotta / urda
- 100g zahăr
- 1 portajie vanilie (doar semințele)
- 1 ou mare
- 450g cireșe (cântărite după curățare)
- 50g zahăr + 1 lingură zeamă de lăimă

Spălăm cireșele, eliminăm pășteluși și le tăiem în jumătăți. Curățăm cireșele într-o cratiță la foc mic și le călim 15 min. Uda puține mere și arti pură într-un vas în care adăugăm zahărul, vanilia și ouale, și amestecăm.

Aluatul este făcut amestecând treptat laptele făina și praful de copt. Amestecăm cu un pată de bucatărie și turnăm jumătate din compoziție în tavă și cireșele, după care se



coacem la  $180^{\circ}\text{C}$  15 minute.

Scotem tava și adăugăm crema de niseta, nivelăm și  
punem restul de aluat. Le bagăm apoi la cuptor timp de  
20 minute la  $180^{\circ}\text{C}$ .



Bibi Belmer - Carte de bucată, Ed. Tehnică, 1978.  
Căp. IV - a B

## TRADIȚIA STRĂMOȘEASCĂ – RĂDĂCINĂ ȘI ORIZONT

Administrator Financiar Ramona-Mihaela Ursu

Secretar Iustina Cenușe

Casa Corpului Didactic Neamț

Paginile acestui ghid, „**REȚETE TRADIȚIONALE ROMÂNEȘTI**”, se închid aici, dar misiunea lor abia începe. Am adunat în acest volum nu doar rețete, ci fragmente vii de tradiție, semne ale unei *identități culturale* care refuză să se piardă în uitare. Această lucrare este, înainte de toate, o mărturie a faptului că tradițiile noastre nu sunt piese de muzeu, ci elemente vibrante ale vieții de zi cu zi.

Proiectul Județean „IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ”, coordonat de Casa Corpului Didactic Neamț și partenerii săi, și-a asumat o misiune fundamentală: aceea de a reînnoa firul care leagă generațiile. Într-o lume a vitezei și a schimbărilor permanente, ne-am oprit pentru a asculta, a culege și a consemna „obiceiurile” care ne definesc. Cadrele didactice, elevii și bibliotecarii din județul Neamț, ale căror nume se regăsesc în paginile acestui proiect, nu au fost simpli colecători, ci purtători de torță, asigurând transmiterea moștenirii de la bunici la nepoți.

Fiecare rețetă din acest ghid este un act de cultură. Ea poartă în sine ritmul anotimpurilor, înțelepciunea generațiilor trecute și gustul inconfundabil al „românescului”. A găti aceste bucate astăzi înseamnă mai mult decât a prepara o masă; înseamnă a reactiva o memorie colectivă, a cinste munca înaintașilor și a ne reconfirma apartenența la un spațiu spiritual comun. Așa cum ne amintește motto-ul acestui demers, „**Fără obiceiurile și tradițiile noastre, fără portul și limba noastră, nu am putea să ne numim români.**” Prin urmare, acest ghid nu este o arhivă, ci o provocare.

Vă lansăm invitația de a lua aceste rețete și de a le reda viață în bucătăriile dumneavoastră. Transformați-le în mese de sărbătoare sau în bucurii cotidiene. Învățați-i pe cei tineri gustul autentic și povestea din spatele fiecărui preparat. Doar așa, prin practică vie și neîntreruptă, ne vom asigura că tradițiile noastre nu vor fi doar o amintire, ci o rădăcină puternică din care va crește viitorul.

**Păstrați, practicați și transmiteți mai departe!**

**Aceasta este cea mai de preț „bună practică” pe care o putem lăsa moștenire.**

Cercetare documentară  
din domeniul *Artă culinară.gastronomie. Cărți de bucate*  
Pentru proiectul județean  
**„IDENTITATE CULTURALĂ ROMÂNEASCĂ”**

1. BALMEZ, Didi, (1985). *Rețete culinare*. București: Editura Tehnică.
2. GRECU, Lira, (1991). *Arhaisme culinare. Pentru sănătatea dumneavoastra...Bucate de post*. Iași: Editura Mitropoliei Moldovei și Bucovinei.
3. HEROVANU, Elena, (1976). *Îndrumări practice pentru gospodine*. București: Editura Tehnică.
4. KOGĂLNICEANU, Mihail; NEGRUZZI, Costache, (1973). *200 rețete cercate de bucate, prăjituri și alte trebi gospodărești*. Cluj: Editura Dacia.
5. MARIN, Sanda, (1966). *Carte de bucate*. București: Editura Tehnică.
6. MEC, (2006). *Tehnologia produselor de cofetărie și patiserie. Manual pentru clasele X-XII-licee economice ,administrative și scoli profesionale, anii I-IV*. București: EDP.
7. MECT, (2003). *Tehnologie culinară. Manual pentru clasele a X-a, XI- și a XII-a licee economice și de drept administrativ și scoli profesionale cu profil de alimentație publică*. București: EDP.
8. RADU, Ion; ONU, Maria, (1990). *Preparate reci de artă culinară*. București: Editura Tehnică.
9. TEODOREANU, Al.,O., (1977). *De re culinaria*. București: Editura Sport Turism.
10. TEODOREANU, Al.,O., (1973). *Gastronomie*. București pentru Turism.



Cercetare documentară din domeniul  
*Artă culinară. Gastronomie. Cărți de bucate*

**CUPRINS**

	<b>A</b>	<b>pag.</b>
<b>ARDEI UMPLUȚI</b>		<b>49</b>
	<b>B</b>	
<b>BISCUȚI DE CASĂ</b>		<b>67</b>
<b>BORȘ MOLDOVENESC</b>		<b>24</b>
<b>BORȘUL</b>		<b>16</b>
<b>BORȘUL LA PUTINĂ</b>		<b>71</b>
<b>BRÂNZOAICE CALDE ȘI PUFOASE</b>		<b>123</b>
<b>BRÂNZOAICE</b>		<b>125</b>
<b>BRIOȘE DIN CIUPERCI</b>		<b>66</b>
	<b>C</b>	
<b>CARTOFI ȚĂRĂNEȘTI</b>		<b>115</b>
<b>CEAPĂ UMPLUTĂ CU CARNE TOCATĂ</b>		<b>114</b>
<b>CHIFTELE CU SOS</b>		<b>135</b>
<b>CHIFTELUȚE MARINATE</b>		<b>37</b>
<b>CIOCOLATĂ DE CASĂ</b>		<b>112</b>
<b>CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ</b>		<b>42</b>
<b>CIORBĂ CU TREI FELURI DE PEȘTE</b>		<b>64</b>
<b>CIORBĂ DE LEURDĂ. REȚETA SIMPLĂ, FĂRĂ AFUMĂTURĂ</b>		<b>79</b>
<b>CIORBĂ DE ȘTEVIE DREASĂ CU IAURT ȘI GĂLBENUȘ DE OU REȚETA DELICIOASĂ CU CARTOFI</b>		<b>25</b>
<b>CLĂTITE</b>		<b>10</b>
<b>CORNULEȚE</b>		<b>140</b>
<b>COZONAC</b>		<b>76</b>

<b>COZONAC CU NUCĂ</b>	<b>14</b>
<b>COZONAC FĂRĂ FRĂMĂNTARE</b>	<b>118</b>
<b>COZONAC MOLDOVENESC</b>	<b>18</b>
<b>COZONAC MOLDOVENESC</b>	<b>133</b>
<b>CRAP PESCĂRESC</b>	<b>21</b>
<b>CURCAN CU SALVIE</b>	<b>63</b>
<b>D</b>	
<b>DESERT CU CĂPȘUNI</b>	<b>28</b>
<b>DROB DE PUI – REȚETA CU PIEPT DE PUI</b>	<b>108</b>
<b>DROB DE PUI CU FICAT, PIPOTE ȘI INIMIOARE</b>	<b>40</b>
<b>DULCEAȚĂ DE AFINE (PENTRU PĂPANAȘI)</b>	<b>130</b>
<b>DULCEAȚĂ DE TRANDAFIRI</b>	<b>12</b>
<b>F</b>	
<b>FASOLE CU CIOLAN</b>	<b>43</b>
<b>FICĂȚEI CU CEAPĂ LA TIGAIE</b>	<b>56</b>
<b>G</b>	
<b>GĂLBIORI MURAȚI</b>	<b>74</b>
<b>GĂLUȘTE CU PRUNE</b>	<b>113</b>
<b>GOGOȘI CU BRÂNZĂ DE VACI</b>	<b>137</b>
<b>GOMBOȚI CU PRUNE</b>	<b>54</b>
<b>H</b>	
<b>HÂRZOBI DE PĂSTRĂV AFUMAT („PĂSTRĂVI LA COBZĂ”)</b>	<b>17</b>
<b>Î</b>	
<b>ÎNVÂRTITĂ CU URDĂ</b>	<b>138</b>
<b>M</b>	
<b>MÂNCARE DE URZICI CU LEURDĂ</b>	<b>53</b>
<b>MÂNCARE DE URZICI CU LEURDĂ. REȚETA PENTRU CEA MAI GUSTOASĂ MÂNCĂRICĂ DE PRIMĂVARĂ</b>	<b>91</b>
<b>MERE COAPTE CU SCORTIȘOARĂ</b>	<b>115</b>
<b>MINITARTE CU FRUCTE</b>	<b>149</b>

<b>O</b>		
<b>OMLETĂ CU FICATEI</b>		<b>112</b>
<b>P</b>		
<b>PAPANAȘI CU BRÂNZĂ DULCE DE VACI</b>		<b>51</b>
<b>PAPANAȘI MOLDOVENEȘTI</b>		<b>15</b>
<b>PAPARĂ</b>		<b>72</b>
<b>PAPARĂ CU PÂINE ÎNMUIATĂ ÎN LAPTE</b>		<b>73</b>
<b>PĂSTRĂV PRĂJIT ÎN CRUSTĂ DE MĂLAI, CU MĂMĂLIGĂ ȘI MUJDEI DE USTUROI</b>		<b>120</b>
<b>PÂINE DE CASĂ</b>		<b>13</b>
<b>PÂINE DE CASĂ</b>		<b>4</b>
<b>PIFTIE DE PORC</b>		<b>50</b>
<b>PIFTIE DE PORC (RĂCITURI)</b>		<b>9</b>
<b>PIFTIE DE PORC TRADIȚIONALĂ</b>		<b>96</b>
<b>PLACHIE DE PEȘTE</b>		<b>34</b>
<b>PLĂCINTĂ BUCUREȘTEANĂ CU MERE</b>		<b>61</b>
<b>PLĂCINTĂ CU POALE ÎN BRĂU</b>		<b>6</b>
<b>POGĂCI</b>		<b>117</b>
<b>PORTOCALÉ CU FRIȘCĂ</b>		<b>124</b>
<b>PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ / MĂR / ...</b>		<b>70</b>
<b>PRĂJITURĂ CU CIREȘÉ</b>		<b>150</b>
<b>PRĂJITURĂ DELICIA</b>		<b>147</b>
<b>PRĂJITURĂ CU MERE CU ALUAT RĂZUIT DEASUPRA</b>		<b>131</b>
<b>PRĂJITURĂ CU VIȘINE</b>		<b>116</b>
<b>R</b>		
<b>REȚETĂ DE STORCEAG. CUM SE FACE CEA MAI BUNĂ CIORBĂ STORCEAG</b>		<b>86</b>
<b>REȚETĂ DE OUĂ DE PAȘTE</b>		<b>126</b>
<b>RULOURI DE PUI CU SPANAC</b>		<b>63</b>
<b>S</b>		
<b>SARMALE CU PĂSAT. REȚETĂ DE POST</b>		<b>102</b>
<b>SARMALE DE POST CU CIUPERCI ȘI MIEZ DE NUCĂ</b>		<b>7</b>

<b>SAVARINE DE CASĂ</b>	<b>142</b>
<b>SIROP DIN MUGURI DE BRAD</b>	<b>128</b>
<b>SIROP DE ZMEURĂ</b>	<b>5</b>
<b>SOCATĂ</b>	<b>129</b>
<b>STORCEAC (STORCEAG) DE STURION</b>	<b>122</b>
<b>SUC DE FRAGI</b>	<b>23</b>
<b>SUPĂ DE PUI CU GĂLUȘTE</b>	<b>32</b>
<b>SUPĂ DE ROȘII</b>	<b>117</b>
<b>Ș</b>	
<b>ȘARLOTĂ DE CIOCOLATĂ</b>	<b>22</b>
<b>ȘERBET DE CAISE</b>	<b>62</b>
<b>ȘTUFAT DE MIEL</b>	<b>60</b>
<b>T</b>	
<b>„TACI ȘI ÎNGHITE”</b>	<b>75</b>
<b>TOCHITURĂ DE PORC MOLDOVENEASCĂ</b>	<b>46</b>
<b>TOCINEI DE CARTOFI CU BRÂNZĂ</b>	<b>57</b>
<b>TORT DE MERE</b>	<b>144</b>
<b>TRADIȚIA STRĂMOȘEASCĂ – RĂDĂCINĂ ȘI ORIZONT</b>	<b>152</b>
<b>TRANSMITEREA VALORILOR PRIN REȚETELE TRADIȚIONALE</b>	<b>145</b>
<b>TURTE RUPTE MOLDOVENEȘTI CU NUCĂ. SCUTECELE DOMNULUI</b>	<b>29</b>
<b>V</b>	
<b>VĂRZĂRI. PLĂCINTE CU VARZĂ</b>	<b>68</b>
<b>Z</b>	
<b>ZACUSCĂ DE VINETE</b>	<b>11</b>

## Coautori

Unitatea de învățământ	Nume și prenume cadru didactic	Funcția
Casa Corpului Didactic Neamț	Curpănaru Gabriela-Livia	Profesor-metodist
Casa Corpului Didactic Neamț	Macovei Ana	Bibliotecar
Casa Corpului Didactic Neamț	Ursu Ramona Mihaela	Administrator financiar
Casa Corpului Didactic Neamț	Cenușe Iustina	Secretar
Școala Gimnazială <i>I.I. Mironescu</i> Tazlău	Lupu Marinei Violeta Monalisa	Profesor
Școala Gimnazială <i>I.I. Mironescu</i> Tazlău	Blaga Bogdana Valeria	Profesor
Școala Gimnazială <i>I.I. Mironescu</i> Tazlău	Chițu Diana Valeria	Profesor
Școala Gimnazială <i>I.I. Mironescu</i> Tazlău	Hîrlea Liliana	<i>Bibliotecar</i>
Colegiul Tehnic Forestier Piatra Neamț	Chele Ion	Profesor
Colegiul Tehnic Forestier Piatra Neamț	Macovei Ionel Alexandru	Profesor
Colegiul Tehnologic <i>Spiru Haret</i> Piatra Neamț	Mititelu Radu Cristodor	Profesor
Colegiul Tehnologic <i>Spiru Haret</i> Piatra Neamț	Ursan Dorina	Profesor
Colegiul Tehnologic <i>Spiru Haret</i> Piatra Neamț	Pintilie Ionela	Profesor
Colegiul Tehnologic <i>Spiru Haret</i> Piatra Neamț	Cozma Mona Elena	Profesor
Colegiul Tehnologic <i>Spiru Haret</i> Piatra Neamț	Postelnicu Ciprian	Profesor
Colegiul Tehnologic <i>Spiru Haret</i> Piatra Neamț	Purice Mica	<i>Bibliotecar</i>
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Gheorghiu Doina Georgeta	Director
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Todiresei Magdalena Livioara	Director adjunct
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Curpănaru Gabriela-Livia	Profesor
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Popa Elena Cristina	Prof. instr.
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Amariei Mariana	Prof. instr.
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Nistor Magdalena	Prof. instr.
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Hodrea Elena Luminița	Profesor
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Ailincăi Maria	Profesor

Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Berza Ana Maria	Profesor
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Panțiru Teodora	Profesor
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Dobrea Mihaela	Profesor
Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț	Buruiană Gianina	Profesor
<b>Liceul Economic <i>Alexandru Ioan Cuza</i> Piatra Neamț</b>	<b>Tudor Maria</b>	<b><i>Bibliotecar</i></b>
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Neamț	Florentina Luca Moise	<i>Profesor</i>
Școala Gimnazială <i>Elena Cuza</i> Piatra Neamț	Letos Dumitru	Profesor
Școala Gimnazială <i>Elena Cuza</i> Piatra Neamț	Hasna Nicoleta	Profesor
Școala Gimnazială <i>Elena Cuza</i> Piatra Neamț	Șteoboranu Ioana	Profesor
Școala Gimnazială <i>Elena Cuza</i> Piatra Neamț	Cazacu Dana	Profesor
Școala Gimnazială <i>Elena Cuza</i> Piatra Neamț	Darie Liliana	<i>Bibliotecar</i>
Școala Gimnazială <i>Daniela Cuciuc</i> Piatra Neamț	Soloan Mihai	Profesor
Școala Gimnazială <i>Daniela Cuciuc</i> Piatra Neamț	Mirăuță Florența Roxana	Profesor
Școala Gimnazială <i>Daniela Cuciuc</i> Piatra Neamț	Avram Ioana Roxana	Profesor
Școala Gimnazială <i>Daniela Cuciuc</i> Piatra Neamț	Popescu Roxana	Profesor
Școala Gimnazială <i>Daniela Cuciuc</i> Piatra Neamț	Ivan Ana Cristina	<i>Bibliotecar</i>
Liceul <i>Carol I</i> Bicz	Balint Valeria	Profesor
Liceul <i>Carol I</i> Bicz	Hrap Suzana	Profesor
Liceul <i>Carol I</i> Bicz	Hreniuc Elena Gianina	Profesor
Liceul <i>Carol I</i> Bicz	Sîrbu Xenia	Profesor
Liceul <i>Carol I</i> Bicz	Podbereschi Maria	Profesor
Liceul <i>Carol I</i> Bicz	Cordel Georgeta	<i>Bibliotecar</i>
Liceul <i>Mihail Sadoveanu</i> Borca	Vasile Amariei	Profesor
Liceul <i>Mihail Sadoveanu</i> Borca	Gheorghe Caraza	Profesor
Liceul <i>Mihail Sadoveanu</i> Borca	Gheorghiu Despina	<i>Bibliotecar</i>
Liceul Tehnologic <i>Gh. Ruset Roznovanu</i> Roznov	Stroea Ioan	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Gh. Ruset Roznovanu</i> Roznov	Japalela Veronica Tamara	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Gh. Ruset Roznovanu</i> Roznov	Ilarie Oana	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Gh. Ruset Roznovanu</i> Roznov	Corchez Irina	<i>Bibliotecar</i>
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Cojocariu Karina Ingrid	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Timofte Lorena	Profesor

Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Bălan Emanuel	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Rîpanu Mihaela	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Baciu Nicoleta	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Cristea Daniela	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Pralea Otilia	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Tanasă Elvira	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Pralea Ana - Maria	Profesor
Liceul <i>Vasile Conta</i> Târgu Neamț	Necula Ramona	<i>Bibliotecar</i>
Școala Gimnazială <i>Iulia Hălăucescu</i> Tarcău	Mîțu Daniela	Profesor
Școala Gimnazială <i>Iulia Hălăucescu</i> Tarcău	Munteanu Ana	<i>Bibliotecar</i>
Școala Gimnazială <i>Iulia Hălăucescu</i> Tarcău	Găleanu Gabriela	Profesor
Școala Gimnazială <i>Iulia Hălăucescu</i> Tarcău	Macovei Cristina	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Sângeap Nadia-Mihaela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Creangă Mirela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	David Lidia	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Amariei Mihaela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Amariei Nicoleta	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Brânzei Adina	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Ticu Mariana	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Lisman Irina- Petruța	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Croitriu Loredana	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Belciu-Ionită Mariana	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Aparaschivei Mihaela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Panaite Laura	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Andrioaia Cristina	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Alistar Marinela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Butnariu Vasilica	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Lăzărescu Andreea	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Adiaconiței Roxana	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Petrariu Elena	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Paga Teodora Doina	Profesor

Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Vasilu Andreea	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Balau Marcela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Ipate Anca	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Ciubotariu Gabriela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Gaman Mihaela	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Arhimandrit Chiriac Nicolau</i> Vânători-Neamț	Lupu Loredana Maria	<i>Bibliotecar</i>
Liceul Tehnologic <i>Ion Creangă</i> Pipirig	Dorneanu Irina	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Ion Creangă</i> Pipirig	Dorneanu Vasile	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Ion Creangă</i> Pipirig	Arsenescu Niculina	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Ion Creangă</i> Pipirig	Arsenescu Constantin	<i>Bibliotecar</i>
Liceul Tehnologic <i>Ion Creangă</i> Pipirig	Iacob Iuliana	Profesor
Liceul Tehnologic <i>Ion Creangă</i> Pipirig	Lăcătușu Elena	Profesor
Colegiul Național <i>Ștefan cel Mare</i> corp B Târgu Neamț	Margine Adina Raluca	Profesor
Colegiul Național <i>Ștefan cel Mare</i> corp B Târgu Neamț	Arsene Paula	Profesor
Colegiul Național <i>Ștefan cel Mare</i> corp B Târgu Neamț	Muraru- Rusu Mina	Profesor
Colegiul Național <i>Ștefan cel Mare</i> corp B Târgu Neamț	Vrîncianu Aurelia	Profesor
Colegiul Național <i>Ștefan cel Mare</i> corp B Târgu Neamț	Apetrei Ana	Profesor
Colegiul Național <i>Ștefan cel Mare</i> corp B Târgu Neamț	Vintia Monica- Epifania	<i>Bibliotecar</i>
Liceul de Arte <i>Victor Brauner</i> Piatra Neamț	Corlățeanu Carmen	Profesor
Liceul de Arte <i>Victor Brauner</i> Piatra Neamț	Bilbor Vasile Bogdan	Profesor
Liceul de Arte <i>Victor Brauner</i> Piatra Neamț	Achiței Dana	<i>Bibliotecar</i>
Liceul de Arte <i>Victor Brauner</i> Piatra Neamț	Mancaș Mihaela	Profesor
Seminarul Teologic Ortodox <i>Veniamin Costachi</i> Mănăstirea Neamț	Laiu Viorel- Romus	Profesor
Seminarul Teologic Ortodox <i>Veniamin Costachi</i> Mănăstirea Neamț	Grădinaru Oana Iuliana	Profesor
Seminarul Teologic Ortodox <i>Veniamin Costachi</i> Mănăstirea Neamț	Bălău Marcela-Lăcrămioara	Profesor
Seminarul Teologic Ortodox <i>Veniamin Costachi</i> Mănăstirea Neamț	Grigore Cristina	<i>Bibliotecar</i>
Școala Gimnazială Comuna Poienari	Socea Daniela	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Poienari	Bordei Laiu Corina Nicoleta	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Poienari	Mironescu Maria	Profesor
Școala Gimnazială Nr.2 Piatra Neamț	Andrei Stela Luminița	Profesor
Școala Gimnazială Nr.2 Piatra Neamț	Prof.Covasan Claudia -Georgiana	Profesor

Școala Gimnazială Nr.2 Piatra Neamț	Rusu Iuliana	<i>Bibliotecar</i>
Școala Gimnazială Nr.2 Piatra Neamț	Ursu Dumitrița	Profesor
Școala Gimnazială <i>Nicolae Iorga</i> Sat Pângărăcior, Comuna Pângărați	Muraru Carmen Ionela	Profesor
Școala Gimnazială Nicolae Iorga Sat Pângărăcior, Comuna Pângărați	Hoșteanu Mihaela	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Gherăiești	Zăpodeanu Sergiu Daniel	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Gherăiești	Andro Lidia	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Gherăiești	Tancău Maria	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Gherăiești	Imbrișcă Simona	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Gherăiești	Galațanu Minodora	Profesor
Școala Gimnazială Comuna Gherăiești	Enășoaie Ramona	Profesor



**ISBN 978-606-667-329-7**