Imbold Nativ

TRANSILVANIA

BUCATE DE PRIN SATE

TRANSILVANIA

bucătăria s-a născut la sat

ORGANIZAT ÎN TRANSILVANIA DE:
ASOCIAȚIA IMBOLD arts

PROIECT CO-FINANȚAT DE:
Administrația Fondului Cultural Național

SUSȚINUT DE:
VISCRI 32

DEGUSTAT DE:
MOTO GUERRILLA
DESCHIDEM MINȚI DIN 2004

Imbold Nativ

festival
de gastronomie
la sat

VISCRI - SASCHIZ
CRIȚ - MEȘENDORF

bucătăria s-a născut la sat

BUCATE DE PRIN SATE

© Asociația Culturală Imbold - cuimbold.ro
București/Viscri, 2019

Grafică și DTP: Studioplot, Editor: Mara-Elena Oană
Tipărit la Studioplot, Tiraj: 500 exemplare

Ilustrații: Andrei Argaetic

Fotografi: Aura Petrașcu, Gabriela Cuzepan, Chris Nemeș, Mona Petre, Alexandra Bujeniță, Cristian Radu, Alexu Toader, Ștefan Vartolomei

BUCATE DE PRIN SATE TRANSILVANIA

Cărticica de față adună povești, gusturi și obiceiuri uitate și este un fel de a arăta că mâncarea nu este doar hrană ci și ritual, că gătitul ar trebui mereu precedat de buna intenție a folosirii ingredientelor în așa fel încât, în final, bucuria mâncatului să se îmbine cu respectul pentru fiecare îmbucătură, echilibrul datorat naturii și atenția pentru redescoperirea ingredientelor simple, locale.

1: Intro
2: Oana Irina Coantă - Întinsură din zer, caș și burduf cu pită de mălai
3: Mara-Elena Oană - Ciorbă de salate cu papară și afumătură
4: Ioan Bebeșelea - Supă cremă de hrean
5: Mara-Elena Oană - Ciorbă de fasole boabe cu prune uscate și hamei
6: Mama Gerda - Ciorbă săsească de mere
7: Joa Daniel - Iepure gătit la foc mic cu gutui rumenite în miere
8: Mara-Elena Oană - Cartofii ciobanului răzăliți cu cârnați de casă copți
9: Ioan Bebeșelea - Limbă de vită cu mămăligă și sos de heciumpeci
10: Mama Gerda - Chifteluțe de miel cu sos de vișine și pireu
11: Melinda Teohari - Tartă de mămăligă cu lapte de bou
12: Horia Șimon - Șalău în crustă de mămăligă
13: Melinda Teohari - Hrenzăle cu telemea și sos de kefir cu usturoi copt
14: Horia Șimon - Salată de raci și crudități
15: Melinda Teohari - Pită de mălai cu chisătură și castraveți murați prăjiți
16: Ioan Bebeșelea - Ochiuri românești în tocană de ceapă
17: Mara-Elena Oană - Friptură de porc marinat în bere cu mere, sfeclă și țelină
18: Mihai Toader - Înturnat din ușa stânii
19: 2 Women Chefs - Mâncărică de verdețuri de primăvară cu pastă de jumări
20: Mihai Toader - Balmoș cu sos de brânză de burduf fermentată
21: Joa Daniel - Mămăligă cu brânză veche de oaie, o adaptare
22: 2 Women Chefs - Sărmăluțe cu miel și organe de miel în frunze de gulii
23: Tanti Vio - Scoverzi și Minciunele
24: Joa Daniel - Înghețată de sfeclă cu dovleac copt și brânză de capră
25: Mama Gerda - Mere-n pijamale (Apfel im Schlafrock)
26: Mona Petre - Ierburi uitate: Hamei
27: Mona Petre - Ierburi uitate: Limba-mielului

bucătăria s-a născut la sat

Întinsură din zer, caș și burduf din munți cu pită de mălai

Oana Irina Coantă

Slow Food Țara Bârsei / Bistro de l'Arte, Brașov
Best Woman Chef 2019 - Gault & Millau Romania

Ciobanii suiau oile la munte primăvara devreme și le mai coborau toamna, la răvășit. Mâncarea lor era frugală, așezată pe măgari și, de cele mai multe ori, se baza pe o mămăligă fiartă în ceaun și brânză ori zăr. Întinsura nu era altceva decât un sos de brânză topită în zăr ori jintiță, fiert scurt la foc de lemne, în care înmuiau bucăți de mămăligă tare. Un fel de "Fondue" ciobănesc. Am adus întinsura la oraș, dar nu oricum, ci așa, pentru domni, cu pită de mălai și sos bun de burduf de munte și caș dulce, aromat cu ierburi de vară.

PITĂ CU MĂLAI

125 g unt, cimbrișor, 2 ouă medii, 30 g zahăr, 5 g sare, 400 ml lapte bătut, 250 g făină de mălai de moară, cernută, 125 g făină de moară, cernută, 1 praf de copt

PITĂ CU MĂLAI

Untul de topește cu grijă, încălzindu-se împreună cu cimbrișorul și florile lui.
Ouăle, zahărul, sarea și untul topit se amestecă bine cu un tel și se adaugă laptele bătut.
Se toarnă totul peste făina de grâu amestecată cu făina de mălai și praful de copt. Într-o tavă unsă și tapetată cu făină ori îmbrăcată în hârtie de copt, se toarnă compoziția.
Se coace cu răbdare în cuptorul încălzit la 170 de grade, cam 30 de minute.
Tava potrivită este cea pe care o aveți la îndemână, dacă este mai mare, pita va ieși mai subțire, dacă e mai mică, bucățile vor fi mai groase.
Pita asta este mai mult sărată decât dulce, potrivită cu întinsura.
Dacă o vreți lângă un ceai bun de plante, ca desert, atunci măriți cantitatea de zahăr la 100 de grame și lăsați cimbrișorul în pace, merge bine cu dulcele și o lingură de smântână grasă, în serile ploioase de vară.

ÎNTINSURA

Sosul ăsta de brânză, care pare o scofală pe mesele altor nații, se face aruncând în oală niște smântână dulce de casă, ceva smântână acră, o mână de burduf și una de caș dulce.
Apoi, amestecând la foc domol, turnați zărul în fir subțire, amintindu-vă de sosul italienilor de la pastele quattro formaggi, căci la așa ceva trebuie să sperați.
Cantitățile sunt relative, măsura e ochiul și subțirimea pe care vreți voi să o aibă sosul.

Tăvăliți bucățile de pită prin brânza caldă și bucurați-vă că ciobanul nostru știa să mănânce ca elvețianul ori ca franțuzul, boierește, în dosul stânii.

Ciorbă de salate cu papară și afumătură

Mara Elena Oană Slow Food Viscri / Viscri 32 - White Barn & Blue House

- 1 salată verde mare
- 2 legături de lobodă
- 200 g spanac

*Se pot adăuga și alte verdețuri, cum ar fi untișor, măcriș, ștevie etc., în funcție de zonă și de sezon

- 2-3 ouă + 1 gălbenuș (în funcție de cum se dorește ciorba, cu mai puțină sau mai multă papară)
- 100 g smântână de casă
- 400 g rădăcionoase albe (țelină, păstârnac, pătrunjel)
- 1 ceapă mare
- 1-2 morcovi
- 50 g ulei
- 4-5 căței de usturoi
- 300 g afumătură de casă (slănină, șunculiță, jambon, costițe, după preferință)
- pătrunjel, mărar, după gust
- oțet, după gust
- sare și piper după gust

Se toacă ceapa, rădăcinoasele, usturoiul și se călesc în ulei.
Se adaugă verdețurile și se mai lasă puțin pe foc la călit.
Se adaugă apă și se lasă la fiert până ce legumele se înmoaie.
Separat se taie afumătura și se pune la prăjit. Peste afumătură se toarnă ouăle bătute și se face o papară.
Separat se amestecă gălbenușul cu smântâna și se adaugă peste ciorbă. Se stinge focul.
Se adaugă mărarul, pătrunjelul și papara cu afumătură și se lasă câteva minute sub capac.

Supă cremă de hrean

Ioan Bebișelea

Slow Food Sibiu / Syndicat Gourmet, Sibiu
Premiul Terroir 2019 - Gault & Millau Romania

Rețeta supei de hrean provine de la supa tradițională a landlerilor – Krensuppe și este o ciorbă care se făcea în special iarna la tăiatul porcului.
Pentru că folosim hrean murat, supa, deși este ușor picantă, este o supă foarte proaspătă.

Pentru 2 litri de supă avem nevoie de:
- 1 borcan de 400 g de hrean ras în oțet
- 1.5 litri supă cremă de legume
(2 cartofi, 1 morcov, 1 ceapă, 2 - 3 căței de usturoi, 1 ardei gras)
- 0.5 litri smântână dulce
- 50 g unt
- 1 ceapă, 2 - 3 căței de usturoi

Se face foarte ușor, se fierb 2 cartofi, 1 morcov, 1 ceapă, 2-3 căței usturoi, 1 ardei gras și orice alte legume avem disponibile, după care se blendează.
Separat se călește ceapa cu usturoiul, se adaugă untul și hreanul ras, se mai călesc 2-3 minute, apoi se adaugă restul ingredientelor și se fierb la foc mic 5-10 minute.
Se adaugă supa de legume, se blendează, se dă prin sită rară și se potrivește de gust.

Ciorbă de fasole boabe cu prune uscate și hamei

Mara Elena Oană Slow Food Viscri / Viscri 32 - White Barn & Blue House

O rețetă tipică din Viscri și, în general, din Haferland.
Haferland sau „Țara Ovăzului" este regiunea săsească din Transilvania cuprinsă între Rupea și Sighișoara, denumită astfel întrucât localnicii obișnuiau să cultive cu precădere ovăzul, din cauza climatului mai aspru. Culturile de ovăz au fost de foarte multe ori completate în această zonă cu hamei, folosit cel mai adesea pentru bere. Lăstarii de hamei se găsesc primăvara chiar și sălbatic, în zona Saschiz - Viscri, și au o textură și un gust aparte.

- 1 kg fasole boabe
- 2 morcovi
- 2 rădăcini pătrunjel
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- 2 cepe mici
- 300 g prune uscate
- 150 lăstari de hamei
- 1 lingură rasă de zahăr
- 150 ml bulion
- 100 g tarhon în oțet

(se poate pune mai mult sau mai puțin, în funcție de gust)

Fasolea se spală și se pune la fiert. Când fierbe apa, se strecoară și se pune din nou la fiert în apa proaspătă.
Separat se călesc legumele tăiate cubulețe.
Când fasolea e aproape fiartă, se adaugă legumele călite peste, să fiarbă împreună cu fasolea.
Când legumele și fasolea sunt fierte, se adaugă bulionul și o lingură de zahăr.
Se adaugă tarhonul, zeama de la tarhonul în oțet, prunele uscate și lăstarii de hamei și se stinge focul.
Opțional, peste ciorbă se poate face și un rântaș.

Ciorbă săsească de mere

"Mama Gerda" - Gerda Gherghiceanu

Slow Food Viscri / Viscri 22

Un exemplu tare bun de rețetă săsească veche, care amestecă gusturi și arome, cărnuri și fructe; o zamă autentică transilvăneană, din ce în ce mai rar întâlnită în prezent.

- ½ kg oase de porc
- 2 rădăcini pătrunjel
- 1 morcov
- 1 ceapă
- 1 țelină
- 1,5 kg mere acrișoare de casă
- 1 ou
- 1 lingură rasă de făină
- 1 linguriță oțet
- 1 legătură pătrunjel
- sare și piper

Se pun oasele de porc la fiert.
Când sunt fierte, se strecoară, se păstrează zeama. O parte dintre zarzavaturile tăiate mărunt (jumătate de țelină, 1 pătrunjel, ceapa, morcovul) se pun la fiert în zeama păstrată.
Când zarzavaturile sunt aproape fierte, se adaugă merele tăiate cubulețe.
Se ia de pe foc și se mai lasă cam 15 minute să se odihnească, timp în care se adaugă cealaltă jumătate de țelină tăiată în 3 și pătrunjelul rădăcină tăiat bucăți. După 15-20 minute se scot și se dreg cu un ou, făină și o linguriță de oțel.
Se adaugă și carnea de pe oase tăiată mărunt.

La servire se presară pătrunjel verde.
Se servește caldă, cu smântană de casă lângă.

Iepure gătit la foc mic cu gutui rumenite în miere

Joa Daniel Slow Food Sibiu / Hochmeister Sibiu

În trecut, în zona Sibiului, sașii preparau iepurele cu fructe de sezon. Mi-am dorit foarte mult să pun pe masă această rețetă, pentru că iepurele este un ingredient tot mai rar întâlnit în prezent.

- 1.5 kg iepure întreg fără organe
- 500g ciuperci de pădure
- 2 cepe medii
- 6 căței usturoi
- 1 litru supă de pui
- 200 g mălai
- 200 ml vin alb
- 3 gutui
- 4 linguri miere
- 50 g unt
- câteva fire mangold
- 100 ml smântână dulce
- 50 ml ulei de floarea soarelui
- sare și piper – după gust

Iepurele se porționează, se pune într-o cratiță cu ulei încins și se lasă până se rumenește bine, pe toate părțile. Apoi, scoatem toate bucățile de iepure într-un castron. Se toacă ceapa și ciupercile, apoi se călesc în grăsimea în care a fost rumenit iepurele, se adaugă bucățile de iepure înapoi în cratiță și stingem cu vinul alb. Vinul va ajuta la degresarea cratiței, rezultatul fiind un sos de culoare rumenie cu o aromă tare fină. După ce alcoolul s-a evaporat, turnăm supa de pui, punem un capac sau o foaie de copt în formă rotundă și lăsăm să fiarbă la foc mic. După aproximativ o oră și jumătate, carnea se va desprinde ușor de pe os. De regulă, eu separ oasele și las în tocană doar carnea.
Înainte cu 10 minute de a stinge focul, se adaugă usturoiul tocat mărunt și smântâna, pentru a oferi puțină cremozitate sosului. Tocana se condimentează cu sare și piper, după gust.
Separat, într-o tigaie cu aproximativ 100 ml de apă, se adaugă gutuile tăiate în felii egale, fără sâmburi, împreună cu mierea și untul. Se lasă la scăzut, la foc mare, până când gutuile s-au înmuiat și capătă o făină culoare caramelizată.
Pentru mămăligă, se pune apa la fiert într-o oală mai mică. În apă, se presară sare și făină de mălai. Pentru această rețetă, eu prefer mămăliga mai moale.
După ce se așază mămăliga și tocana de iepure în farfurie, se adaugă câteva frunze de mangold, pentru un plus de culoare și prospețime.

Cartofii ciobanului răzăliți cu cârnați de casă copți

Mara Elena Oană Slow Food Viscri / Viscri 32 - White Barn & Blue House

Rețetă din zona Hunedoarei, gătită la noi în casă de mama și înainte de ea de bunica Tiu. O gătim de atâta vreme încât nu mai știe nimeni, cu exactitate, cum a cules rețeta asta. E posibil să aibă și influențe ungurești din Sighetul Marmației, unde s-a născut bunica.

Pentru cartofi:
- 1 kg cartofi albi
- 50 g unt
- 250 g smântână grasă de casă (este foarte important ca smântână să fie de casă)
- 200 – 250 g telemea veche de oaie, de casă
- 100 g burduf de munte

Pentru cârnați:
- 1 kg cârnați de porc de casă
- 300 g moare de varză

Cartofii se fierb în coajă și se curăță. Se unge o tavă cu unt.
Se răzălește un strat de cartofi pe răzătoarea mare. Se răzălește peste cartofi un strat de brânză telemea de oaie. Se adaugă peste brânză un strat de smântână.

Se repetă straturile, până la două treimi din înălțimea tăvii.
Deasupra se rade generos burduf. Se bagă la cuptor, la 170 - 180 de grade, până se formează o crustă deasupra.

Cârnații se taie bucățele și se pun în tavă. Se adaugă moarea de varză.
Se lasă la cuptor la 180 de grade până sunt rumeniți și moarea a mai scăzut.

- Se servesc cu dulceață de ardei iute ori cu sos de smântână și hrean și pudră de sfeclă.

Limbă de vită cu mămăligă și sos de heciumpeci

Ioan Bebișelea

Slow Food Sibiu / Syndicat Gourmet, Sibiu
Premiul Terroir 2019 - Gault & Millau Romania

Această rețetă se făcea în special toamna, când beciurile erau pline și se tăiau vitele care nu ar fi trecut iarna.

- 1 limbă de vită
- 2 - 3 morcovi
- 2 - 3 cartofi
- 1 rădăcină de țelină mică
- 1 lingură de oțet
- 1 linguriță cimbru
- 100 g unt
- 300 - 400 g gem măceșe
- sare și piper

Limba de vită se fierbe 3-4 ore până se ia pielea de pe ea ușor jos. În apa în care fierbem limba, adăugăm sare, o lingură de oțet, cimbru, piper, morcovi, cartofi, țelină și ce alte legume mai avem la îndemână.

Supa în care a fiert limba se reduce și se adaugă gemul de măceșe (heciumpeci). După ce se curăță limba de piele o rumenim în unt.

Se servește cu sosul de heciumpeci, mămăligă prăjită și salată de ardei copt.

Chifteluțe de miel cu sos de vișine și pireu

"Mama Gerda" - Gerda Gherghiceanu

Slow Food Viscri / Viscri 22

Despre sosul de vișine există o dispută veche. Nu se mai știe în Transilvania dacă e specific săsesc sau specific unguresc, dar fiecare parte și-l asumă cu tărie. Asta nu face decât să confirme cât de amestecate sunt gusturile, aromele și rețetele la noi pe dealuri.

Chifteluțe:
- ½ kg carne tocată de miel
- 150 g grăsime pasăre de casă
- 2 cartofi cruzi, răzăliți mărunt și storși
- 3 căței de usturoi
- 1 ceapă mică
- 1 ou
- sare și piper, după gust
- 150 g făină

Sos de vișine:
- 1 compot de 800 ml vișine (acrișor)
- 1 lingură rasă de făină
- 50 ml ulei
- 100 g gem măceșe

Pentru chifteluțe, se amestecă toate ingredientele, mai puțin făina. Se formează chiftelele. Se rostogolesc prin făină. Se prăjesc în ulei sau untură.

Se prăjește făina în ulei, amestecându-se continuu până se face ușor maronie.
Se adaugă compotul de vișine, se amestecă în continuu până se îngroașă.
Se adaugă gemul. Se mai dă un clocot și se stinge.

- Se servește cu pireu sau altă garnitură complementară.

Tartă de mămăligă cu lapte de bou

Melinda Teohari Freelance Chef, București - Sighetu Marmației

Îmi place mult mămăliga tare, aia tăiată cu ață, bunica o făcea la tuci, peste care trecuseră atâția ani și atâtea feluri de mâncare încât îți trebuia 2 mâini să o ridici de pe spor. Apoi, după ce se răcea mămăliga, o învelea în ștergare și o băga sub pernele mari din fân ca să o țină proaspătă. Dar uneori îmi mai făcea și mămăligă fiartă în lapte în care arunca niște paprică. Aia era preferata mea și mânjeam mereu cu ea blidul plin de tocană de hribi. Eu am adaptat-o un pic, dar mereu sunt cu gândul la moșica mea când o mănânc.

Pentru tarta de mămăligă:
- 1 litru lapte gras
- 250 g făină de mălai
- 100 g unt gras
- o linguriță rasă de boia afumată
- sare după gust

Pentru laptele de bou:
- 1 litru lapte gras
- 500 g semințe de dovleac crude
- sare

Pentru topping:
- brânză de burduf mărunțită, pudră de leuștean

Se pune laptele la fiert împreună cu untul și boiaua afumată, când ajunge la punctul de fierbere se varsă treptat făina de mălai și se amestecă continuu până ce mălaiul e gătit.
Se varsă conținutul pe o formă de tartă unsă cu ulei în prealabil și se mulează cu degetele după forma vasului. Să faceți asta cât încă e caldă mămăliga. E mai ușor de manevrat. Se pune deoparte să se răcească.
Încingeți cuptorul la 200 de grade și prăjiți semințele de dovleac.
Apoi măcinați semințele până ce devin o făina fină.
Într-un vas puneți laptele la fiert și treptat vărsați făina de semințe în lapte, amestecând continuu, ajustați după consistența dorită. Nu uitați de sare.
Amestecul se îngroașă puțin și la răcire. La consistență ar trebui să fie o pastă mai groasă. Tarta care a stat la rece se umple cu laptele de bou și se ornează cu brânza de burduf, cât să acopere umplutura.
Tarta se poate mânca rece sau o puteți băga pe cuptor cât să se topească brânza.
Pudrați tarta cu leuștean uscat măcinat într-o râșniță de cafea.

*Restul de mămăligă merge perfect a doua zi cu lapte cald, așa cum îmi făcea moșica în fiecare vacanță de vară pe valea Izei

bucătăria s-a născut la sat

Șalău în crustă de mămăligă

Horia Șimon Freelance Chef / Clubul Gastronomic Transilvan, Cluj-Napoca

Poate cel mai ignorat pește de pe teritoriul României, șalăul se găsește din abundență în Dunăre și pe alocuri pe meleagurile noastre transilvane. Fiind un excelent răpitor, crescătorii de pește îl ocolesc, de aceea, mai tot timpul, șalăul o să fie de captură. Carnea lui albă și fermă îl poziționează foarte sus în topul ingredientelor din Transilvania.

- un șalău de mărime medie
- 150 g făină de mălai
- 10 g cimbru
- 50 - 100g unt
- ulei de floarea soarelui pentru prăjit
- 1 trufă proaspătă
- 3-5 g fulgi de ardei
- sare și piper

Peștele se filetează, fileurile se curăță cu grijă și cu ajutorul unei pensete se scot oasele.
Se răzuiesc câteva felii de trufă și se amestecă cu făina de mălai, doar cu partea din care se face mămăliga.
Se face o mămăligă cu făina aromată, când se ia de pe foc se adaugă unt și se omogenizează cu un tel. Cantitatea de unt depinde de cât de cremoasă se dorește a fi mămăliga.
Peștele se asezonează și se dă prin restul de făină de mălai amestecată cu cimbru și fulgi de ardei. Se prăjește la foc iute în ulei de floare sau într-un cuptor pe hârtie de copt.

Hrenzăle cu telemea și sos de kefir cu usturoi copt

Melinda Teohari Freelance Chef, București - Sighetu Marmației

Hrenzălele le mâncăm acasă, în Sighetu Marmației, mama mi le făcea destul de des, că se fac repede și îmi plăceau mult. Eu sunt înnebunită după cartofi, așa că orice implică prăjit cartofi în untură mă fericește.

Pentru hrenzăle:
- 2 kg cartofi
- 4-5 linguri făină
- 3 ouă
- 1 legătură pătrunjel tocat fin
- sare și piper
- untură sau ulei pentru prăjit

Pentru sosul de kefir:
- 300 ml kefir gras
- 100 g maioneză de casă
- 3-4 căței de usturoi, copți, niște sare

Pentru topping:
- telemea mărunțită de capră și oaie
- pudră de tarhon

Se rad cartofii prin găurile mari de la răzătoare, se storc cât mai bine de lichidul care se acumulează și se amestecă cu restul ingredientelor. Dacă amestecul e prea lichid mai adăugați făină sau dacă e prea gros mai adăugați un ou.
Se pune uleiul sau untura într-o tigaie, cam 100 ml, cu lingura punem amestecul în tigaie și cu dosul ei facem o formă de plăcintă, nu întindem prea mult ca să rămână și pufoase în interior. Când cartofii se prăjesc îi întoarcem și pe cealaltă parte. Se scot pe prosoape de hârtie.
Pentru sosul de kefir amestecăm toate ingredientele. Usturoiul copt se face la cuptorul încins la 200 grade. Tăiați un căpăcel de pe căpățână de usturoi cât să fie expus miezul. Îl stropiți cu ulei de măsline și un praf de sare. Îl înveliți bine într-o bucată de staniol groasă și îl băgați la cuptor pentru 45-60 minute. Când e gata îl lăsați la răcit complet. Usturoiul este atât de moale încât puteți să stoarceți miezul din căpățână.
Asezonați și gustați mereu, ca să vă dați seama dacă e așa cum vă place.
Puteți să aranjați hrenzălele în farfurie așa cum așezați clătitele americane, claie peste grămadă. Turnați câteva linguri din sos, ornați cu brânză și pudră de tarhon.

Eu mâncam hrenzălele cu sămătișă sau cu salată de roșii și ceapă verde sau cu castraveți murați și carne de porc gătită domol până se face zdrențe.

Salată de raci și cruditați

Horia Șimon Freelance Chef / Clubul Gastronomic Transilvan, Cluj-Napoca

Cea mai bună alternativă la fructele de mare, racul este poate singurul supraviețuitor al moluștelor, crustaceelor și a altor „spurcăciuni" ce se regăseau pe mesele transilvănene în secolele trecute. Racul se găsește din abundență doar că nu se mai pescuiește, dar dacă ești norocos, noaptea, cu o felie de slănină, pe malul unui lac, poți ademeni câțiva.

- 10-12 raci
- 2 morcovi
- o țelină, un păstârnac
- pătrunjel verde
- tarhon în oțet
- 50 g maioneză de casă
- o lingură de muștar fain
- un cățel de usturoi
- sare și piper

Racii se fierb în apă cu sare și usturoi zdrobit, circa 5 minute, apoi se mută în apă cu gheață.
Legumele se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri, ca mai apoi fâșiile să se taie în bastonașe fine de tot. Acestea se pun într-un vas cu apă și gheață.
După răcire, racii se curăță, carnea din coadă și din clești se pune deoparte.
Din maioneză, muștar și oțet se face un dressing cu care se aromează bastonașele și carnea de rac. Pătrunjelul se spală și deshidratează. O parte dintre frunzele uscate se folosesc ca decor, o parte se zdrobesc și se presară peste salata dreasă cu dressingul din maioneză. În funcție de gust, se poate adăuga și un splash de lime sau orice alt fruct citric.

Pită de mălai cu chisătură și castraveți murați prăjiți

Melinda Teohari Freelance Chef, București - Sighetu Marmației

Pită de mălai
- 600 ml lapte sau apă
- 250 g mălai grișat
- 250 g făină de grâu cernută
- 1 plic praf de copt
- 50 g de unt topit
- 1 linguriță rasă de sare
- 1 lingurita rasă de zahăr
- 1 lingură de untură de porc sau rață
- 50 g făină albă
- 100 ml apă
- sare, piper, cimbru, boia

Pentru chisătură
- 200 g slănină afumată sau nu, să fie moale
- 1 legătură pătrunjel tocată mărunt
- 1 ceapă roșie tocată mărunt
- sare grunjoasă dacă slănina nu e sărată

Pentru castraveți în saramură prăjiți
- 3-4 castraveți în saramură, feliați nu foarte subțire
- 2 ouă
- făină, pesmet, sare
- ulei pentru prăjit

* se pot adăuga ciuperci de pădure

Încingem cuptorul la 200 grade.
Se amestecă făinurile cu praful de copt și condimentele uscate. Apoi se toarnă laptele și untul topit răcit. Omogenizați și verificați să nu rămână cocoloașe.
Opțional se poate amesteca în compoziție și 100 grame de porumb fiert.
Amestecăm totul și turnăm compoziția într-o formă rotundă unsă cu untură.
Ținem la cuptor cam 30 minute.

Omogenizăm cele 50 grame de făină cu 100 ml de apă și cu pensula ungem toată pâinea.
Ridicăm temperatura și lăsăm să se formeze o crustă, vreo 10 minute.
Se acoperă cu ștergare și se lasă la răcit vreo 2 ore. Apoi se scoate din formă.
Slănină se taie și se mărunțește după plac, mai păstoasă sau mai mășcată. Apoi o amestecați cu ceapa și pătrunjelul.
De vă place picant, merge și un strop de orice sos iute aveți prin casă.
Tapetați bine castraveții feliați cu prosoape de hârtie. Încingeți uleiul într-o tigaie. Pe 3 farfurii pregătiți făina, ouăle bătute bine și pesmetul cu sare. Treceți felia de castravete prin făină, apoi ou și la final prin pesmet. Se prăjesc destul de repede, maxim 1 minut pe ambele părți. Le scoateți pe prosoape de hârtie.

Acum le combinați pe toate, o felie de pită de mălai unsă cu chisătură peste care puneți câte felii de castraveți vreți sau, de nu aveți chef să faceți toată rețeta, merge pită de mălai și cu roșii din grădină, brânză de oaie și niște ceapă verde sau cu iaurt de casă.

Ochiuri românești în tocană de ceapă

Ioan Bebișelea

Slow Food Sibiu / Syndicat Gourmet, Sibiu
Premiul Terroir 2019 - Gault & Millau Romania

Este, dacă vreți, o variantă neaoșă pentru mult mai faimoasa shakshuka.

- 2-3 cepe mari pentru tocană
- 0,2 litri bulion sau roșii proaspete pasate
- 3 ouă
- cimbru, sare, piper

Ceapa tăiată fideluță se freacă cu sare și se pune la foc mic într-o tigaie sau ceaun cu fund gros. Își va lăsa apă și se va găti încet. Când tocana de ceapă este aprope gata, se adaugă bulionul și se fierbe până scade.
Spargem ouăle în tocană și le „poșăm” 5-7 minute - în funcție de preferințe.

Friptură de porc marinat în bere cu mere, sfeclă și țelină

Mara Elena Oană Slow Food Viscri / Viscri 32 - White Barn & Blue House

O rețetă cu puternice influențe săsești, care ar trebui să conțină "răbdare" pe lista de ingredinte.

- 1 kg pulpă de porc
- 500 ml bere blondă
- 50 ml ulei de măsline
- 1 țelină cu tot cu tulpină
- 2 mere, 1 sfeclă
- 1 căpățână de usturoi
- 10 g cimbru sau după gust
- 2 linguriițe muștar
- sare și piper

Se face o marinadă din usturoi pisat, muștar, cimbru, ulei de măsline, sare, piper și bere. Se taie porcul în bucăți cât pentru o persoană fiecare bucată.
Se pune marinada peste porc și se lasă peste noapte în frigider sau măcar pentru câteva ore.
Se taie sfecla și țelina felii și se așază în tavă.
Se pune în tavă și porcul cu tot cu sosul în care s-a marinat. Dacă e cazul, se mai adaugă bere până porcul e aproape acoperit.
Se acoperă tava cu un capac sau cu folie de aluminiu foarte bine și se ține la cuptor la 145 – 150 de grade C, cam 5 ore, până când carnea devine foarte fragedă. Când friptura este aproape gata, se ia folia sau capacul de pe friptură și se adaugă merele tăiate felii.
Se mai ține la cuptor 15 – 20 minute și se poate servi cu un piure de cartofi cu pătrunjel sau de mazăre, cu fasole păstăi sau sparanghel.

Înturnat din ușa stânii

Mihai Toader Freelance Chef, Culegător de rețete și tradiții - Fragmente

O rețetă veche culeasă de pe Valea Sebeșului, o zonă încă bogată în stâne și tradiții ciobănești. Înturnatul din ușa stânii are nevoie de doar patru ingrediente:

- 3 litri smântână
- 300 g caș copt sau maturat
- Pâine densă, veche și uscată, aprox. 1 kg
- sare, după gust, în funcție de salinitatea cașului

Este foarte importat ca acest preparat ciobănesc să fie gătit afară, într-un ceaun, la foc deschis. Fumul are un rol important în aroma finală a preparatului.

Așadar, se pune smântâna la fiert împreună cu sarea. După ce a dat în fiert se adaugă pâinea ruptă la mână și se lasă la fiert până se încorporează uniform. La final, se dă ceaunul de pe foc și se adaugă cașul copt tăiat mic pentru a se topi mai rapid.

Se servește pe loc, extrem de rar sau aproape niciodată în restaurante, cel mai adesea pe dealuri, în aer liber sau în adăpostul ciobanului dacă e vremea tare urâtă.

Mâncărică de verdețuri de primăvară cu pastă de jumări

2 women chefs

Proiect culinar feminin din județul Brașov: Oana Coantă și Mara-Elena Oană

O rețetă veche, numa' bună de mâncat în vremuri de coasă, în zilele bune când timpul îți dădea răgaz să te întorci acasă, să stai la masă și să mânci din blide, nu pe pătură la umbra nucului. Oamenii obișnuiau să spună că amestecul de jumări cu verzituri le dă energie pentru treburile la câmp.

- 1 salată verde
- 1 legătură lobodă roșie
- 1 legatură lobodă verde
- 300 g spanac

*Se pot adăuga și alte verdețuri, cum ar fi untișor, măcriș, ștevie etc., în funcție de zonă și de sezon.

- 1 legătură ceapă verde
- 1 legătură de usturoi verde

*Opțional, se poate adăuga o legătură de leurdă.

- 2 linguri untură de casă
- 150 g pastă de jumări
- mărar și pătrunjel
- sare și piper, după gust

Ceapa verde și usturoiul se toacă și se pun la călit în untură. Se adaugă toate celelalte verdețuri și se lasă la dunstulit (înăbușit). Când sunt aproape gata, se adaugă pasta de jumări, sarea, piperul, mărarul și pătrunjelul tocate și se mai lasă 3 minute pe foc.

Se poate servi cu pogăcele de jumări și cu cremă de ou și se poate găti primăvara cu ierburi din flora spontană de pe dealuri și din pădure.

Balmoș cu sos de brânză de burduf fermentată

Mihai Toader Freelance Chef, Culegător de rețete și tradiții - Fragmente

Rețetă reinterpretată, inspirată din munții care ocrotesc Valea Sebeșului.
La fel ca și înturnatul, balmoșul trebuie gătit afară, neapărat la foc deschis, pentru a primi aromă de fum.

Pentru balmoș:
- 1 litru jintuială, 1 litru lapte gras
- 300 ml smântână și 120 g unt sărat
- 750 g mălai de moară
- 500 g caș de oaie maturat
- 100 g brânză de burduf

Pentru sos:
- 100 ml jintuială
(zer rămas după ce a fost preparată urda)
- 100 ml smântână dulce
- 100 g brânză de burduf
- 200 g ciuperci de pădure

Într-un ceaun se pune jintuiala la fiert împreună cu laptele și puțină sare (trebuie să fim atenți la salinitatea brânzeturilor).
Lăsăm să fiarbă câteva minute. După ce a fiert jintuiala, adăugăm mălaiul în ploaie și amestecăm încontinuu până ce acesta se gătește complet. Adăugăm cașul, burduful, 100 g de unt și smântâna și amestecăm până obținem o textură cremoasă. În mod normal, balmoșul se servește după ce îl iei de pe foc, însă eu am ales să îl răstorn într-o tavă și să îl răcesc pentru a-l tăia într-o formă dreptunghiulară.
După ce am obținut forma dorită, îl introduc într-un cuptor. Într-o cratiță ard restul de unt sărat, iar cu o pensulă ung balmoșul proaspăt scos din cuptor.
Pentru sos, punem ciupercile la deshidratat într-un deshidrator sau pur și simplu la soare, agățate pe o ață. După ce s-au uscat complet, o jumătate din cantitate se macină într-o râșniță cu puțină sare până obținem o pudră foarte fină. Într-un vas punem puțină apă fiartă, introducem cealaltă jumătate de ciuperci deshidratate și lăsăm la infuzat. Într-o cratiță punem la fiert jintuiala, smântâna și brânza, amestecăm continuu, iar la final adăugăm infuzia de ciuperci până obținem textura dorită. Peste sos cernem pudra.

Mămăligă cu brânză veche de oaie, o adaptare

Joa Daniel Slow Food Sibiu / Hochmeister Sibiu

- 100 g mălai de moară
- 1 ou
- 40 g brânză veche de oaie
- 1 conopidă
- 100 ml suc de sfeclă
- 3 cepe mari
- 1 legătură pătrunjel
- 200 ml ulei de dovleac
- 3 linguri ulei floarea soarelui
- 6 foi de dafin
- 150 ml oțet
- 3 cuișoare
- 1 steluță anason
- 100 ml sos de roșii
- o felie bună de slănină
- 1 lingură zahăr
- 1 cățel usturoi
- 10 g unt
- o crenguță cimbru
- sare și piper după gust

Tocană de ceapă: Pentru această rețetă, vom începe cu tocana de ceapă, acesta fiind elementul care necesită cel mai lung timp de gătire. Într-o tigaie cu ulei de floarea soarelui, se adaugă ceapă tocată peștișori, la foc mic. Când ceapa a devenit sticloasă și ușor rumenită, se adaugă 3 foi de dafin, sucul de roșii, sare și piper, după gust. Ca să nu se prindă de fundul tigăii, adăugam și puțină apă și se lasă la foc mic, timp de 20-25 de minute.

Conopidă murată pe loc, cu sfeclă: Într-o cratiță mică, adăugăm oțetul, împreună cu aceeași cantitate de apă (150 ml), o lingură și jumătate de sare, zahărul, cuișoarele, anasonul, 3 foi de dafin și sucul de sfeclă. Compoziția se lasă la fiert până când clocotește. Se stinge focul și se adaugă conopida, dată în prealabil prin răzătoarea mare.
Conopida se lasă timp de 30 de minute, la infuzat, după care se poate strecura.

Uleiul de pătrunjel: Într-o cratiță mică, se pune la foc, uleiul de măsline cu un praf de sare, până când ajunge la temperatura de 40 de grade Celsius.
Într-un blender de masă se adaugă pătrunjelul, uleiul cald și se blendează la viteza maximă. Apoi conținutul se scurge printr-un tifon, obținând un ulei aromat de o culoare verde aprins.

Mămăliga: O mămăligă cu o consistență tare se prăjește în tigaie, în unt cu o picătură de ulei aromat cu cimbru uscat, și cu un cățel de usturoi zdrobit.

Oul românesc: Într-o oală cu apă clocotită, adăugăm o lingură de oțet. Oul se așază în apă, cu grijă, și se lasă la foc mediu. După trei minute (pe ceas), se scoate oul cu o paletă.
Se așază tocana de ceapă, mămăliga, oul românesc și conopida murată într-o farfurie. Peste se presară brânza veche de oaie, slănina prăjită și uleiul aromat de pătrunjel.

Sărmăluțe cu miel și organe de miel în frunze de gulii

2 women chefs

Proiect culinar feminin din județul Brașov: Oana Coantă și Mara-Elena Oană

* pentru 50 de sărmăluțe de 30 g sau 30 de sărmăluțe de 50 g

- 700 g carne tocată de porc
- 300 g organe tocate de miel

(pentru un gust mai puțin intens, organele de miel pot fi înlocuite cu aceeași cantitate de carne de miel sau de porc, după preferințe)

- 500 g carne tocată de miel
- 100 g slănină tocată
- aproximativ 250 g untură
- 200 – 250 g grâu sau arpacaș

(se folosește grâu pentru o textură ușor crocantă a sarmalelor sau arpacaș pentru sarmale moi)

- 1 litru moare de varză sau 1 litru bulion de casă
- 2 cepe mari și 2 ardei capia
- 1 legătură de ceapă verde
- 1 linguriță de cimbru (se poate pune mai mult, după gust)
- o tulpină mărar
- 1 linguriță boia de ardei dulce
- 5-6 foi de dafin
- sare și piper după gust
- aproximativ 50 – 60 frunze de gulie, în funcție de mărime

Grâul se spală bine și se lasă peste noapte în apă.
Se toacă ceapa, ceapa verde și ardeiul capia. Se pun la călit în 100 – 150 g de untură. Se adaugă grâul scurs de apă și se mai lasă 3-5 minute la călit, amestecând la nevoie pentru a nu se prinde. Dacă e nevoie, se mai adaugă untură. Se ia compoziția de pe foc și se adaugă cimbrul, boiaua și piperul. Se lasă la răcit.

Organele de miel se fierb într-un clocot, se scurg, se spală într-un jet scurt de apă, se lasă la răcit și se toacă. Se strecoară de surplusul de zeamă, care nu se aruncă.
Frunzele de gulie se spală, se curăță de codițe și se trec pe rând prin apă clocotită, doar cât să se înmoaie puțin pentru a permite împachetarea ușoară a sarmalelor. Se lasă la scurs și la răcit într-o sită.
Când legumele și grâul s-au răcit, se amestecă această compoziție cu organele de miel tocate, carnea tocată de porc, carnea tocată de miel și slănina tocată. Se adaugă sare și piper, după gust.
Se ia o cratiță lată și se unge bine cu untură. Se pun pe fundul acesteia câteva frunze de gulie, jumătate din tulpina de mărar, foi de dafin, crenguțe de cimbru.

Se împachetează sarmelele și se pun în cratiță. Peste primul rând de sarmale se mai întinde o lingură de untură. Se pune al doilea strat de sarmale și al treilea strat, dacă e nevoie. Indicat este să se pună în cratiță maximum 3 rânduri de sarmale. Deasupra se pune tulpina de mărar, cimbru, foi de dafin și câteva frunze de gulie. Se toarnă moarea de varză și, dacă e cazul, se completează cu apă cât să acopere sarmalele.
Se pun la fiert, la foc mic, sub capac, între 2 și 4 ore.

"Tanti Vio" - Carolea Viorica

Slow Food Viscri / Viscri 125

Scoverzile (scovergile), minciunelele și ruda lor apropiată sărată, cocile, erau dospiturile cele mai ușor de făcut la casa omului. Scoverzile și minciunelele se mâncau ca desert, iar cocile pe post de pâine, în zilele în care nu era vreme de frământat și aprins cuptorul pentru pită. Și unele, și altele se făceau pe plita sobei sau în ulei.
"Rețeta mea de scoverzi vine de la o vecină săsoaică din Bunești și am gătit-o prima oară pe plita sobei, într-o iarnă, cam acu 30 de ani" - Tanti Vio

Scoverzi:
- 1 kg făină
- 40 g drojdie proaspătă
- 1 litru lapte de țară
- 1 lămâie
- 140 g unt
- 2 linguri rom
- un praf de sare
- 6 ouă

Se face o maia din puțin lapte călduț, nu fierbinte, cu puțină făină și puțin zahăr.
Se lasă la dospit vreo 10 minute, apoi se amestecă cu celelalte ingrediente și se frământă bine. Se lasă la dospit până își dublează volumul.

După ce a dospit, se rup cu mâna bucăți din cocă și se întind tot cu mâna cam la o palmă. Se prăjesc în ulei încins sau pe plită, cum făceau bătrânii.

Scoverzile se mâncau cu zahăr sau cu dulcețuri.
La ocazii, aluatul de scoverzi se întindea subțire, se umplea cu urdă și mărar și se cocea pe piatră încălzită pe sobă sau la tuci.

Minciunele:
- 2-3 linguri smântână
- 200 ml (1 cană) lapte
- 2 linguri zahăr
- 200- 250 g făină (făină cât cuprinde)
- 2 ouă
- un praf de sare

Se frământă aluatul, se întinde, se taie în triunghiuri și se prăjește în ulei.
Minciunele se servesc cu zahăr sau cu dulcețuri.

Înghețată de sfeclă cu dovleac copt și brânză de capră

Joa Daniel Slow Food Sibiu / Hochmeister Sibiu

Uneori, în copilărie, când mama ne promitea desert, și primeam dovleac copt, mă strâmbam. Gustul și mirosul de dovleac copt m-au urmărit, devenind pentru mine o provocare. Astfel, acest desert îmbină dulcele cu gustul acrișor al citricelor, sărat și crocant cu un after taste de cognac de la înghețată de sfeclă.

- 110 g sfeclă coaptă
- o felie de dovleac
- 450 ml smântână dulce
- 40 ml cognac
- 6 gălbenușuri de ou
- 150 g zahăr
- 225 ml lapte
- 50 ml de suc portocale
- 50 ml de suc de lămâie
- 10 g nucă
- 5 g brânză de capră
- 3-4 frunze măcriș
- un praf de sare
- sirop de tarhon după gust

Înghețata. Smântâna cu laptele se pun într-o cratiță, la foc mic. Între timp, se freacă gălbenușurile cu 100 de grame de zahăr și se adaugă cognacul. Sfecla coaptă se blendează până obținem un piure fin. După ce laptele a început să fiarbă, adăugăm zahărul cu gălbenușurile și lăsăm la răcit. Când compoziția este rece, se adaugă piureul de sfeclă, se amestecă cu un tel și se bagă la congelator pentru câteva ore.

Dovleacul se curăță de coajă, se feliază și se crestează ușor pe suprafața fiecărei felii. Felia de dovleac se așază pe o tavă pregătită în prealabil, cu foaie de copt. Se dă la cuptor, la 160 de grade, timp de 10-15 minute.

Sosul de citrice. Se stoarce zeama citricelor și se pune la foc mic cu 50 de grame de zahăr, până se îngroașă. Apoi, se lasă la răcit.

Nuca. Se sfărâmă 10 grame de nucă, într-o tigaie. Se prăjește la foc mediu, până când s-a rumenit nuca și se presară cu sare.

Într-o farfurie, se așază felia de dovleac copt, însiropată cu sosul de citrice și un bulgăre de înghețată. Se presară brânza de capră și nuca sărată și se decorează cu frunze de măcriș. Se poate servi și cu un strop de sirop de tarhon.

bucătăria s-a născut la sat

Mere-n pijamale (Apfel im Schlafrock)

"Mama Gerda" - Gerda Gherghiceanu

Slow Food Viscri / Viscri 22

Un fel de clătită săsească zdravănă, cu măr acrișor în compoziție, foarte diferită de rețeta omonimă din Europa apuseană.

- 3 ouă
- 350 ml lapte
- 150 ml apă minerală
- 350 g făină
- 1 plic zahăr vanilat
- 1 lingură zahăr
- un praf de sare
- ulei pentru prăjit
- 1 kg mere acrișoare, curățate de coajă și răzălite mărunt

Se bat bine ouăle, se adaugă făina, laptele, zahărul vanilat, zahărul și la final apa minerală și se amestecă. Se formează un aluat ca cel de clătite, dar mai gros. Dacă aluatul e prea moale, se mai adaugă făina. Dacă este foarte tare, se mai adaugă lapte sau apă minerală.
Se adaugă merele și se amestecă.
Se prăjesc în tigaie și se servesc cu zahăr pudră sau dulceață.

Hamei, hămei, hemei

Mona Petre Ierburi Uitate, Grădina Istorica

Numele românesc hamei, cu formele hemei (în Moldova) și hămei (în Transilvania), se regăsește în mai multe limbi europene și are, probabil, originea într-o limbă străveche indo-europeană. Denumirea botanică – humulus – are aceeași rădăcină.

Plantă erbacee volubilă din fam. Cannabaceae, crește prin lunci, prin crânguri și păduri, în apropierea satelor începând de la câmpie până la 1000 m altitudine, sau cultivat (numai planta femelă) pentru conurile sale utilizate în industria berii.

Fruzele tinere și vârfurile se culeg până la finalul lui mai și se consumă gătite. Sotate, au un gust particular, extrem de savuros. Pot fi adăugate în mâncăruri de legume, ciorbe, în omlete sau în pilafuri. Din frunze și conuri se poate face un ceai cu efect calmant. Conurile femele sunt acoperite cu glande translucente cu gust amar, care conțin lupulină, o substanță ce previne apariția bacteriilor negative în bere sau alte băuturi. Astfel, ajută la fermentarea berii și–i oferă gustul particular amărui.

Rețeta 1 - ”Ia hămeiul şi-l spală bine cu apă, de pământ, când iaste tânăr. Dupre aceia, îl pune într-o tingire au oală de pe potriva lui cât va fi; deci, îi pune apă cât trebue, ceapă prăjită, rădăcini de pătrânjăi, sare, piper şi scorţişoară şi puţintel untudelemn, de nu va fi ceapa usturoasă, şi-l fiarbe. Dupre aceia, când va fi pe jumătate fiert, pune şi o mână de erburi mirositoare şi alta de stafide mărunte.” - Manuscrisul Brâncovenesc, cca. 1690

Rețeta 2 - “Spălând şi dând undă hămeiul, să-l înfăinezi şi să-l prăjăşti. Deci să-l pui în tipsie şi să-i pui pe deasupra foi de pătrânjăi, zeamă de năramză acră au de lămâe, piper şi sare.” - Manuscrisul Brâncovenesc, cca. 1690

Rețeta 3 - “Iaste bun făcut şi sălată: dat undă întâi cu sare, cu untudelemn mult pe deasupra şi cu puţin oţet îndulcit cu puţin zahar, ca să nu fie prea tare, şi presărat pe deasupra cu stafide mărunţele, date undă întâi, şi înpodobite marginile tipsii cu ce vei vrea şi avea.” - Manuscrisul Brâncovenesc, cca. 1690

Arățel, arețel, boranță, boranză, limba-mielului, orățel

Mona Petre Ierburi Uitate, Grădina Istorica

Plantă erbacee anuală, din fam. Boraginaceae, acoperită peste tot cu peri aspri. Tulpină ramificată de până la 60 cm. Frunzele bazale și tulpinale inferioare, ovate sau alungite, brusc îngustate în pețiol. Cele mijlocii sesile sau îngustate într-un pețiol lat-aripat. Cele superioare alungit lanceolate. Florile albastre dispuse în inflorescențe (cime), pe tipul 5, petalele unite la bază dând aspect de stea. Fructele sunt nucule de culoare brun închis, dispuse câte 4.

Frunzele tinere se consumă proaspete sau gătite. Pot fi adăugate la mâncăruri sau în salate. Frunzele sunt bogate în calciu și potasiu și au un gust aparte de castravete. Toată planta este acoperită cu perișori fini, de aceea senzația în gură poată fi neplăcută. Pentru eliminarea acestui aspect, frunzele se aleg tinere, se taie mărunt și se servesc alături de alte frunze verzi în salate. Florile au același gust de castravete și se folosesc la decorarea salatelor, băuturilor răcoritoare sau cocktailurilor. Din ambele, flori și frunze, se poate face un ceai răcoritor. Planta uscată este folosită la aromatizarea unor băuturi sau la colorarea oțetului.

Rețeta 1 - ”Păpară verde. Ia gălbenări de ou răscoapte, ficaţi de pui de găină fierţi au de alte pasări, pătrânjăl, foi de boranză şi alte erburi şi le pisează bine toate în piuliţe, apoi le pune în tingire, puind zeamă de carne au apă, sare şi scorţişoară pisată şi alte dresuri. Deci fiarbe bine şi fă păpară.” - Manuscrisul Brâncovenesc, cca. 1690

Rețeta 2 - ”Păpară de erburi. Să iai lăptuci, iarbă-grasă (n.n. Portulaca oleracea), haţmaţuchiu, boranză, foi de sfeclă, măcriş şi o ceapă tocată mărunt. Déci după ce vei spăla erburile bine, pune-le într-o oală au tingire, fiarbe-le cu puţintică apă, sare şi unt şi, când vor fi mai fiarte, pune-le zeamă de carne şi gălbenări de ou bătute. De vei vrea acră, cu puţintică aguridă au zeamă de lămâe, iar nevrând acră, cu zeamă de carne, şi apoi le fiarbe bine.” - Manuscrisul Brâncovenesc, cca. 1690

Rețeta 3 - “Sălată de lăptuci, pe deasupra cu oţet, cu untudelemn şi flori de boranză au de limba boului” (n.n. Anchusa officinalis) - Manuscrisul Brâncovenesc, cca. 1690

VISCRI 32
WHITE BARN &
BLUE HOUSE
bucătăria s-a născut la sat

Imbold Nativ · TRANSILVANIA

BUCATE DE PRIN SATE

Viscri Deutsch-Weißkirch

TÂRNAVA MARE

UN PROIECT:

ASOCIAȚIA IMBOLD arts

PROIECT CO-FINANȚAT DE:

Administrația Fondului Cultural Național

SUSȚINUT DE:

VISCRI 32

DEGUSTAT DE:

RADIO GUERRILLA · DESCHIDEM MINȚI DIN 2004

PARTENERI STRATEGICI

Slow Food® Viscri · EXPERIENCE TRANSYLVANIA · mytransylvania · 2 WOMEN CHEFS · KREDENZ

bucătăria s-a născut la sat

Proiect cultural co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național
Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitea beneficiarului finanțării.

cuimbold.ro

MULȚUMIRI:

FUNDAȚIA ADEPT · Slow Food® Saschiz · Viscri 125 · acuarela · Teracota Media · FUNDAȚIA MICHAEL SCHMIDT STIFTUNG · VECINĂTATEA FEMEILOR SASCHIZ · VILLA VINEA · Meșendorf Gasthaus · MET MIHAI EMINESCU TRUST · Meșendorf 65 · Festivalul Cetății · IQads · SMARK · Bistro de l'Arte · IERBURIUITATE · Poșta și Călătorii · FEEDER.RO · COOPERATIVA URBANĂ · SANORI URBANE · Colinele Transilvaniei · zeppelin · DESIGNIST · igloo · STUDIOPLOT

BUCATE DE PRIN SATE

TRANSILVANIA

bucătăria s-a născut la sat

Imbold Nativ

TRANSILVANIA

UN PROIECT:

ASOCIAȚIA IMBOLD arts

PROIECT CO-FINANȚAT DE:

Administrația Fondului Cultural Național

SUSTINUT DE:

VISCRI 32

cuimbold.ro