

RAPORT FINAL DE ACTIVITATE

Realizarea unei analize de piață pentru inventarierea patrimoniului cultural gastronomic

“Experiența celor patru sezoane – Turism Gastronomic în Zonele Rurale”

- Proiect de cooperare Măsura 19, Sub Măsura 19.3B –

Concepte teoretice:

- Lășcuțe - paste făinoase în formă de pătrățele, folosite la prepararea ciorbei de lășcuțe;
- Vârtos - dur, dens, îndesat (referitor la aluat);
- Sușitor - sucitor, sul de întins aluatul;
- Zvântat / zbicit - uscat (referitor la aluat);
- Silvoită – magiun/dulceață de prune fără zahăr;
- Tăpsie – tipsie, tavă mare de copt, rotundă;
- Bărbântă – vas de lemn în care se păstrează brânza;
- Săcărea – chimen;
- Îngăduit – tolerat, permis;
- Grășcior – smântâna de pe laptele prins/acru;
- Undat – uscat;
- Astâmpărat / stâmpărat – potolit;
- Rântaș / arântaș / pârgăraș– făină prăjită în grăsime care se adaugă în mâncărurile tradiționale;
- Clopotor – tocător de lemn;
- A se slobozi – a lăsa, a elibera, a turna;
- Hreuci – fructe uscate;
- Perje – prune;
- Rel (referitor la sobă, locul unde se pun la copt diferite preparate);
- Sângerete – caltaboș cu sânge de porc;
- Șir de coleșă – apa care rămâne după ce fierbe făina de mălai pentru mămligă;
- Neaoșă – autentică, adevărată;
- Jântiță – lapte fierbinte turnat peste laptele acru – formează lapte zburat;
- Dărabă – bucată;
- A forcoti – a clocoti;
- Paprica – boia;
- Păsat – boabă de porumb mai rare;
- A se deșăla – a se împrăștia;
- Semn / aaron – pâine împodobită frumos de săcăcițe pentru a le dăruii nașilor;
- Cîngeu – prosop;
- Căldare – ceaun;

- Dârjenie / dârzenie – îndrăzneală;
- Puiuc – sertar;
- Aitură – răcitură, piftie;
- Plămădealaă / încinguș – amestec pentru aluat;
- Gomboți – găluște;
- Napci / pârcioci – cartofi;
- Moare (din varză) – zeamă din varza murată;
- Jumeri – jumări;
- Borcut – apă minerală;
- Unsoare – untură de porc;
- Precurărițe – femei văduve care fac Pasca;
- Prapure – membrana care învelește organele interne ale mielului;
- A se drege – a se îngroșa;
- A se spuma – a se curăța spuma care se adună la suprafața ciorbei de la fierberea cărnii;
- Grunjos – cu aspect de bulgări;
- Dul – obiect metalic folosit la tăierea aluatului pentru papanashi;
- Hârdău – bol din lut;
- Coleșă – mămăligă;
- Ciobotă – cizmă;
- Zdrențe – fășii de ou zlobozite de obicei în zama de șalate/urzici;
- Sămăcișă - lapte acru închegat/stricat, lăsat de două zile, pe a treia zi;
- Sățios – hrănitor;

I. COMUNA ILVA MICĂ

Ilva Mică este așezată într-o regiune muntoasă, departe de marile centre industriale și culturale, astfel încât graiul, portul popular, gastronomia locală păstrează multe din elementele vechi populare. Obiceiurile, portul, graiul oamenilor, arhitectura populară, ritualul nunților, al înmormântărilor, botezurilor și celelalte tradiții, în special cel al gastronomiei locale sunt aproape intacte din punct de vedere al conținutului și al modului de manifestare.

Pe lângă odăile vechi în care femeile gătesc mâncărurile tradiționale se mai află și stânele, oglindite în folclorul pastoral, locație unde de data aceasta, gopodarii sunt bărbații, cei care se ocupă de prepararea cașului și al urdei, acolo având loc diferite activități populare și tradiționale, care duc la bun sfârșit procedeele de preparare a produselor din lapte. (*Strategia de Dezvoltare Locală a comunei Ilva Mică 2014-2020*)



Morar Adriana, Socăciță din comuna Ilva Mică

1. CIORBĂ ACRĂ DE LĂSCUTE

Este o ciorbă tradițională foarte gustoasă care se face după Anul Nou, când din superstiție se evită supa de pasăre. Lăscuțele sunt paste de casă tăiate în formă de pătrățele, iar în comuna

Ilva Mică se pun în ciorbe acrite cu lapte. Una dintre cele mai iubite și răspândite ciorbe care se prepară pe Valea Ilvelor reprezintă expresia duminicilor tihnite și a meselor luate în familie.

Ingrediente:

a. Lășcuțe (turtă de tăiței, tăiați mărunț în formă de pătrățele mici)

- 1 ou;
- 1 lingură de apă;
- făină;

b. Ciorbă

- legume (ceapă, morcov, ardei roșu, pătrunjel);
- carne de oaie;
- condimente (paprica dulce, piper, sare);

Tehnica de preparare:

a. Lășcuțe:

- se sparge un ou întreg într-un vas;
- se adaugă o lingură de apă la un ou
- se pune făină până se poate frământa;
- se frământă **vârtos**;
- turtă se pune pe masă, după care se întinde cu **sușitorul**, până când foaia de turtă devine subțire și mai transparentă, astfel încât să se poată vedea prin ea;
- se lasă puțin la **zvântat** pe ambele părți (uscat), dar nu foarte tare, astfel încât să se poată tăia în fâșii;
- se taie fâșii subțiri și înguste, apoi se taie pătrățele mărunte și se lasă la uscat;

b. Ciorba:

- se pune carnea de oaie separate la fiert;
- se pun legumele la fiert tăiate cubulețe, în alt vas;
- când legumele sunt fierte se streoară ciorba;
- când carnea este fiartă se taie cubulețe, dar și bucăți mai mari și se pune în ciorbă;
- pe timp ce fierbe ciorba se adună spuma care se crează la suprafață;
- se pune separate într-o tigaie o lungură de untură de porc, la care se adaugă la călit ceapa tăiată mărunț, împreună cu legumele scoase din ciorbă și e lasă până se rumenesc;

- se adaugă între timp paprica dulce și piperul;
- se adaugă bulion de casă, apoi se lasă la fiert;
- când clocotește ciorba se pun lășcuțele să fiarbă;
- când acestea sunt fierte se adaugă zarzavatul gătit separat în tigaie;
- se acrește cu lapte acru de oaie (se bat două gălbenușuri de ou separate, la care se adaugă 2 căni pline de lapte acru de oaie, după gust);
- se pregătește rântașul (se căleşte ceapa împreună cu 2 linguri de făină albă de grâu și cu jumeri, apoi se stinge cu lapte acru de oaie);
- când ciorba este gata se trage puțin pe margine și se adaugă compoziția din ou cu lapte acru;
- se adaugă leuștean tocat mărunt;

Acest tip de ciorbă se încadrează în categoria preparatelor tradiționale, datorită tehnicii și ingredientelor folosite la gătitul acesteia, dar mai ales perioadei și evenimentului la care era servită, încă de zeci de ani și anume la nunți. Prima supă care se servea la nunțile din Ilva Mare era cea de tăiței, iar spre dimineață nuntașii erau serviți cu ciorbă acră de lășcuțe, fiind numai bună pentru a-i astâmpăra pe nuntași și pentru a le pieri mahmureala. Astăzi, această ciorbă de lășcuțe se gătește de obicei în Sfânta Sărbătoare de Înviere a Domnului, însă nu este o regulă, astfel că aceasta se gătește de către gospodinele satului ori de câte ori le e dor de gustul de altădată.

2. SALATĂ DE BOEUF

Una din cele mai apreciate gustări reci, nelipsită de la nicio masă festivă a locuitorilor de pe Valea Someșului Mare, dar în special a celor din Ilva Mică este Salata de boeuf. Astfel că, acest preparat a început a fi servit ca și aperitiv la evenimente precum nunțile încă din cele mai vechi timpuri, fiind considerate o specialitate prin mixul de legume indunate în maioneză de casă. Astăzi, Salata de Boeuf nu se mai servește la nunți, însă se prepare de către gospodine în zi de sărbătoare. Deși cuvântul “boeuf” provine din limba franceză și înseamnă “vită”, someșenii o prepare în mai multe feluri, iar cea mai folosită este carnea de porc afumată.

Ingrediente salată:

- 500 g carne de porc;

- 1 kg cartofi;
- 1 kg morcovi;
- 2 păstârnaci;
- 1 țelină potrivită;
- 100 g castraveți murați;
- 100 g gogoșari acri;
- maioneză;

Ingrediente maioneză:

- 1 bucată gălbenuș de ou fiert;
- 1 bucată gălbenuș crud;
- jumătate de linguriță de sare;
- muștar (în cazul în care se taie maioneza);

Tehnica de preparare:

- se pune la fiert carnea de porc afumată, în apă cât să o acopere;
- se pun separat la fiert legumele (morcovi, păstârnac, cartofi);
- când sunt fierte se scot din apă și se strecoară;
- carnea se taie cubulețe sau bucățele mai mari, neuniforme;
- legumele se taie cubulețe;
- se pun toate într-un vas, se adaugă castraveții murați, toate tăiate mărunț, după care se adaugă sarea și piperul, toate după gust;
- se prepară maioneza: se amestecă bine gălbenușurile de ou să nu fie cocoloașe, se încorporează puțin câte puțin uleiul, la început se pune aproximativ câte o lingură, apoi se poate pune și mai mult, se recomandă să se amestece compoziția într-o singură direcție, se poate opri procesul de amestecare al maionezei atunci când s-a ajuns la cantitatea necesară rețetei, poate fi mai puțină sau mai multă, după necesitate, iar în cazul în care maioneza **“se taie”** (s-a adăugat prea mult ulei și nu s-a amestecat în continuu până să se prindă) se adaugă o linguriță de muștar și se amestecă într-o singură direcție, dinspre zona unde s-a pus muștarul către exterior, până se omogenizează;

- se toarnă maioneza peste carnea și legumele puse într-un singur vas, apoi se amestecă până ce maioneza încorporează toate ingredientele, după care aceasta este gata să fie servită;

3. CORNULETE CU UNTURĂ UMPLUTE CU SILVOIȚĂ DE PRUNE

Rețeta de cornulețe fragede cu untură, umplute cu **silvoită** de prune este un dintre cele mai vechi rețete de deserturi de pe Valea Someșului, dar în special în comuna Ilva Mică. Gospodinele satului povesteau despre renumitele cornulețe cu untură care erau la loc de cinste în familiile lor, o rețetă ușor de preparat, care nu necesită ingrediente complexe, ci speciale. Și în prezent ca și pe vremuri, de sărbători gospodinele pregătesc platouri pline cu astfel de preparate tradiționale, cu prăjituri, cozonac, sărățele, printre care și faimoasele cornulețe cu untură răsucite din aluat fraged și umplute cu cea mai bună silvoită de prune din cămara plină de bunătăți.

Ingrediente:

- 500 gr untură de porc;
- 350 ml lapte de vacă;
- drojdie;
- făină albă de grâu cât cuprinde;
- dulceață de poame;

Tehnica de preparare:

- untura se freacă bine până se face albă cu textură de spumă;
- se adaugă laptele, iar în mijloc drojdia topită;
- se pune făină cât cuprinde;
- toate acestea se amestecă împreună cu untura;
- se frământă bine până când aluatul nu rămâne lipicios pe mâini, să fie potrivit;
- se porționează și se așează pe masa câte o cantitate cât prin într-un pumn;
- se întinde cu **sușitorul** până când stratul de aluatul să fie potrivit, nici prea gros, dar nici prea subțire să nu se rupă, dându-i o formă circulară;
- se taie fâșii puțin mai late;
- se pune câte jumătate de lingură de **silvoită** de poame pe partea mai lată a aluatului;

- se rulează cornurile, în formă de spirală;
- se așează în **tăpsie** pătrătoasă și se pun în cuptor la cuptor;
- se lasă la cuptor până se rumenesc/înroșesc ușor la exterior;
- după ce se răcesc se presară zahăr **măcinat**(pudră) pe deasupra;

4. FOI DE UNSOARE CU UMPLUTURĂ DE NUCĂ (PRĂJITURĂ ANA)

Pentru prăjiturile tradiționale care se fac din vechi timpuri în comuna Ilva Mică, la bază stă untura de porc, deoarece foile și blaturile erau mult mai simple și fără prea multe umpluturi printre ele, iar pentru ca blatul sau foile să fie gustoase și nu uscate se folosea untura. Astfel le conferea un gust mai pufos, mai gustos, chiar dacă umplutura era de multe ori mai săracă, cu siguranță era mult mai sănătoasă, cu nucă, făină de mălai, mere, dulceață sau chiar brânză dulce.

Prăjitura ANA era una dintre prăjiturile de bază la nunți în urmă cu ani buni, când era servită alături de cozonacii cu nucă sau halva și cornulețe cu untură umplute cu silvoită de prune. Aceasta este o rețetă care a îndulcit și încă îndulcește pe cei ce locuiesc în Ilva Mică, prăjitură care stârnește intense amintiri ale evenimentelor din trecut, legate de tradiții și obiceiuri.

Ingrediente:

- nucă;
- untură de porc;
- 3 ouă;
- 1 jumătate cană lapte de vacă;
- coajă de lămâie;
- făină albă;

Tehnica de preparare:

- se bat 3 ouă întregi, se pune 1 cană de untură, 1 jumătate de cană de lapte, se adaugă și puțină coajă de lămâie data pe răzătoare;
- între timp se pune făină cât cuprinde, apoi se începe a se frământa mai gras;
- se porționează aluatul, se întinde cu mâinile pe fundul tăvii în formă dreptunghiulară, nici prea groase, nici prea subțiri;
- se lucrează separat la umplutura cu nucă, unde se amestecă nuca cu un pic de zahăr și cu albuș de ou amestecată;

- se pune umplutură de nucă de aproximativ 10 cm peste prima foaie, apoi vine încă un strat de foaie de untură;
- pe deasupra se face o cremă consistentă din gălbenuș de ou frecat spumă pe abur și amestecat cu zahăr, la care se adaugă un sfert de pachet de margarină;
- se știe când e gata crema atunci când se ung puțin degetele, iar dacă aceasta a devenit lipicioasă înseamnă că aceasta se poate lua de pe abur;
- când e aproape răcită crema se adaugă un sfert de pachet de margarină;
- se amestecă până se topește după care se folosește drept glazură peste prăjitură;

5. SĂRĂTELE

Cine nu are bunici să-și cumpere brânză! De ce? Pentru că sărățelele nu ar exista într-o manieră atât de gustoasă, dacă nu s-ar prepara cu brânza aia iute din bărbânța de lemn, pusă într-o groapă în pământ și scoasă de fiecare dată pentru astfel de bunătăți. Acum, bărbânța stă în lada frigorifică și nu se mai chinuie nimeni cu spăatul unei gropi în pământ, deși tehnica aceasta parcă ajută mult la păstrarea acesteia și oferea o durată de viață mai lungă, dar și o contribuție enormă la satisfacerea papilelor gustative.

Pe Valea Someșului, dar în special în comuna Ilva Mică sărățelele se fac încă de când erau bunicii copii, iar rețeta este aceeași, unică, simplă și tradițională. Se serveau de obicei la nunți și alte evenimente sub formă de aperitive, fiind foarte consistente datorită încărcăturii mari de brânză iute ținută la bărbânță.

În prezent, sărățelele continuă să se facă de către gospodinele satului, servindu-se alături de alune sau semințe, sau printre mese, chiar dacă nu este vreun eveniment anume, sărățelele se fac.

Ingrediente:

- brânză iute de oaie din **bărbânță**;
- 1 kg făină;
- 2 ouă;
- 300 grame untură;
- drojdie cât o nucă;
- 200 ml lapte;

- un vârf de linguriță de sare;
- 2 linguri de smântână;
- **săcărea** (chimen);

Tehnica de preparare:

- la un kg de făină se adaugă 2 ouă întregi;
- se pune untura, apoi drojdia topită în cei 200 ml lapte;
- se pune sarea, dar nu multă, deoarece urmează să se pună brânza care este iute și foarte sărată;
- apoi se adaugă smântâna și se începe frământatul vârtos;
- se lasă la dospit, apoi se întinde pe masă ca și foaia de tăiței, însă gros cam de un deget;
- se unge aluatul cu ou bătut, apoi se taie foaia în fâșii lungi, ca niște bețișoare și se presară pe deasupra **săcărea** (chimenul);
- se pun la copt pe o tavă și se bagă la cuptor nu prea mult timp, ci până încep să se rumenească;
- când acestea au prins o culoare roșiatică se pot scoate din cuptor și se lasă la răcit apoi se pot servi drept aperitive;

6. VĂRZARE

În comuna Ilva Mică vârzarele se fac de când lumea până în perioada de Rusalii și de sărbătoarea Rusaliilor, dar și de Sfântul Petru când gospodinele renunță să mai facă cozonaci, fiind vremea potrivită pentru a folosi și verdeța proaspăt crescută în grădină. Vârzarele se pot face în două modalități și anume: dacă gospodina alege să le ruleze în forma unui cozonac, atunci acestea se fac doar cu brânză iute și fără urdă și poartă denumirea de VĂRZARE PIȘCĂTOARE, respectiv VĂRZARELE DULCI, care au forma unor brânzoici și umplutura este și cu urdă dulce. În perioada Rusaliilor mereu se fac Vârzare la Ilva Mică. Urda dulce este proaspăt făcută pentru că este perioada ei, iar gospodinele mai adună de pe fundul bărbânței brânză iute, atâta câtă mai este.

Și dacă există atât de multă diversitate culinară în comună Ilva Mică, este bine de știut și faptul că Vărzarele se pot face și cu făină de mălai și poartă denumirea de VĂRZARE DE MĂLAI. Aluatul de data aceasta va fi frământat cu făină de mălai, nemaifiind nevoie să fie rulat ca și cozonacii, datorită texturii aspre pe care o dă aluatului făina de mălai. Înainte să se facă aluatul, se opărește făina de mălai cu apă fierbinte, se lasă la **îngădui**, se adaugă drojdia, sarea, apoi se frământă cu o lingură de lemn, deoarece textura pe care o are nu permite frământarea lui cu ajutorul mâinilor, deoarece există riscul să se împrăștie. Se întinde aluatul cam de grosimea unui deget pus pe orizontală, apoi se adaugă aceeași compoziție cu brânză iute, cozi de ceapă și frunze de mărar, după care se adaugă încă un strat(o foiță mai subțire) de aluat din făină de mălai.

Ingrediente:

- aluat de pâine (apă, sare, drojdie, făină albă de grâu sau de mălai);
- brânză iute și/sau urdă proaspătă;
- cozi de ceapă verde;
- mărar;

Tehnica de preparare:

- se face aluatul din făină albă de grâu, drojdie topită în apă, apă și sare;
- se frământă aluatul și se lasă la dospit;
- se așează aluatul pe o masă și se întinde exact cum se procedează cu aluatul pentru colaci;
- se pregătește umplutura cu brânză iute, cu cozi de ceapă verde mai subțiri (hașme) și frunzulițe de mărar, iar dacă aceasta este prea sărată se adaugă și urdă proaspătă;
- se umple aluatul cu compoziția respectivă, apoi se rulează în formă de cozonac sau se împletește în 4 părți, în formă asemănătoare unei brânzoici;
- se pune la cuptor în tăpsie și se lasă până se rumenesc și devin puțin roșiatice;
- se scot de la cuptor și sunt gata de servit;

7. ZAMĂ DE ȘĂLATE (SALATĂ)

O ciorbă de primăvară plină de arome și culori, tradițională din cale afară, o rețetă transmisă din generație în generație. În prezent, zama de șalate se gătește în orice perioadă a anului, dar exact după rețeta clasică tradițională, nimic mai mult, nimic mai puțin. Bunicile obișnuiau să pună și **groșcior** (lapte acru) servită din farfurii de lut, fiind foarte gustoasă și dacă era servită rece, cu o bucată de coleslaw tot rece.

Ingrediente:

- slănină;
- ceapă, cozi de usturoi, frunze de mărar;
- salată verde proaspătă sau sărată;
- lapte acru de oaie;
- condimente (sare, piper);
- gălbenușuri de ou;

Tehnica de preparare:

- se pune într-o oală slănină la călit împreună cu ceapa tăiată mărunt;
- între timp se spală șalatele, se taie și se adaugă în oala unde s-a prăjit slănină, la care se adaugă și cozile de usturoi și frunzele de mărar, apoi se pune apă peste;
- se lasă să fiarbă, iar între timp se bat 2 ouă și se lasă ca zdrențeșe (ațele) să se împrăștie prin zamă;
- când este aproape gata se adaugă și 2 linguri de smântână, apoi se acrește cu lapte de oaie proaspăt;
- se lasă să dea un clocot și se ia de pe foc apoi e gata de servit;

8. ZAMĂ DE FASOLE BOABE ȘI CU PĂSTĂI UNDATE

Undatu fasolii este o tehnică tradițională care cu siguranță pe Valea Someșului încă se mai practică, dacă nu și în alte teritorii din România. De obicei, ciorba de fasole undată se gătește iarna, pentru că pe timp de vară acestea trec efectiv prin procesul de undare.

Păstăile verzi se culeg vara, se cutăță de colțuri și codițele de pe capete, se dau în clocot aproximativ 10 minute, când apa a început să fiarbă. Fără sare, fără ulei, fără nimic altceva, decât

apă. După care, acestea se scot din apă și se strecoară și se întind la soare în jur de 3 zile consecutive, pentru a se usca cât mai bine și mai corect. O gospodină adevărată cum sunt cele din Ilva Mică urmăresc cele mai potrivite zile când se pot pune păstăile la undat. După ce au trecut cele 3 zile pline cu soare, se adună într-un săculeț de pânză, pentru a se păstra mai bine și se agață undeva în podul casei, unde să circule aerul, printre scândurile de lemn ale podului. Chiar dacă astăzi casele nu se mai construiesc la fel, iar podul casei nu mai are aceeași înfățișare ca altădată, tehnica aceasta încă se aplică în stil tradițional.

Pe timp de iarnă se coboară din pod și se pun la înmuiat aproximativ 10 minute în apă caldă atâtea cât e nevoie să se folosească pentru ciorbă. Cu o seară înainte se pune într-o oală la înmuiat un pumn bun de fasole boabe, iar ziua următoare pentru ciorbă se scoate și se pune într-o oală cu apă rece pe sobă, apoi se adaugă păstăile undate, alături de un ciolan afumat de porc. Și de aici începe magia.

Ingrediente:

- fasole boabe;
- fasole undată;
- legume (ceapă, morcovi, roșii tăiate mărunt, pătrunjel);
- condiment (sare, piper, paprica dulce);
- 1 lingură de făină;

Tehnica de preparare:

În alte vremuri s-a apelat la tehnici cu adevărat autentice și mai sănătoase de conservare a alimentelor, iar pentru fasolea verde s-a procedat și încă se procedează într-un stil cu siguranță tradițional și anume conservarea păstăii prin **undare** (uscare, deshidratare).

Odată cu iarna gospodinele din Ilva Mică și nu numai apelează la rețetele nemuritoare tradiționale cu care niciodată nu se dă greș. Umblă la săculețul de pânză din pod în care au stat la rece păstăile undate astă-vară și se pregătește ciorba de fasole undată cu boabe și ciolan afumat. După ce cu o seară înainte s-a pus la înmuiat o mână de boabe de fasole până ziua următoare, se începe prepararea ciorbei și anume:

- într-o oală se pune apă rece peste care se adaugă boabele de fasole și cele undate tăiate cu foarfeca, după ce au fost opărite câteva minute;
- se pune apoi un ciolan de porc afumat pentru a da un gust autentic ciorbei de fasole, împreună cu cimbru uscat;

- când carnea și fasolea este fiartă aproape în totalitate împreună cu o ceapă întregă se adaugă morcovi tăiați cubulețe, respectiv câteva roșii tăiate mărunt;
- între timp se pregătește rântașul, prin care se căleşte slămina împreună cu făina și paprica dulce, la care se adaugă și piperul și sarea după gust;
- aproape la final se adaugă această compoziție de rântaș peste ciorbă și se amestecă până la omogenizare;
- se trage de pe foc și se adaugă pătrunjelul tăiat mărunt, apoi zama de fasole boabe și păstăi undate este gata de servit;

9. CIORBĂ DE SĂCĂREA CU GĂLUȘCUTE

Acest preparat rămâne în istoria culinară de pe Valea Someșului Mare ca fiind ciorba care se ducea în coșarca cu mâncăruri la femeile care au născut. Chiar dacă sună a fi sărăcăcioasă, gustul ei este unul foarte aromat și bogat în savoare, astfel că dă o notă de prospețime și mix de gusturi fiecare înghițitură. Tocmai de aceea era potrivită pentru cele care au dat naștere, ajutându-le să-și recapete puterea și pofta de mâncare și să se **stâmpere**.

Ingrediente:

- săcărea (chimen);
- griș;
- slănină;
- ou;
- făină albă de grâu;
- sare, piper, paprica dulce;

Tehnica de preparare:

- se pune la fiert săcăreua fără niciun zarzavat aproximativ 10 minute;
- se fac gălușcuțele cu ou și griș, și anume se bate un ou sau două și se adaugă în ploaie griș, se amestecă până când prinde o textură potrivită;
- în timp ce fierbe apa se pun gălușcuțele cu o lingură la fiert, apoi se adaugă sarea și puțin piper;

- după două clocote se stinge cu 1-2 cană de apă rece, după care se lasă din nou să fiarbă și să iasă la suprafață, mai umflate, mai pufoase, mai moi, nemaifiin nevoie nici de untură sau ulei în compoziția lor;

- între timp se face **arântașul** (slănină tăiată mărunț în cubulețe se pune la călit cu 2 linguri de făină albă de grâu, puțină paprica dulce și se stinge cu lapte de oaie);

- ciorba este gata și se trage de pe foc apoi se poate servi sau pune la pachet pentru peroaspăta mămică;

10. LAPTE DE PASĂRE

Laptele de pasăre este considerat un desert al copilăriei, tocmai de aceea în Ilva Mică nou-născuții împreună cu mamele lor erau întâmpinați cu lapte de pasăre făcut simplu, gustos și autentic, adus în semn de puritate de către invitați și membri familiei, considerat desertul “mamei eroine”.

Ingrediente:

- 6 ouă;
- 1 litru lapte;
- zahăr;
- puțină esență de vanilie;

Tehnica de preparare:

- laptele se pune la fiert până începe să clocotească, moment în care se adaugă zahărul;

- se bat albușurile separate de gălbenușuri, albușurile se bat cu 7 linguri de zahăr până se face spumă și stă intact când se întoarce vasul invers;

- se trage laptele deoparte de pe flacără și se ia cu o lingură din albușurile bătute spumă și se lasă puțin pe o parte, apoi se întorc pe cealaltă parte, pentru a se opări pe ambele părți apoi se scot albușurile pe o farfurie;

- se bat gălbenușurile bine până se obține o cream mai subțire și se pune câte puțin treptat din laptele clocotit;

- se mai lasă foarte puțin să dea un clocot gălbenușurile cu laptele, dar nu foarte mult ca să nu se brânzească;
- după care se pune albușurile de pe farfurie în laptele cu gălbenușurile și se lasă un clocot toate împreună;
- apoi se trage de pe foc și e gata de servit sau de pus în coșarcă mamei-eroine;

11. CURECI ACRU CU CARNE PROASPĂTĂ DE OAIE

Dacă e să vorbim doar de varza acră, nu pare să fie ceva ieșit din comun, dar în compania cărnii de oaie Cenușăreasa se îmbracă de bal. Se scoate din butoi o varză murată, mai tare la pipăit, dintre cele aflate la fundul butoiului și care de abia așteaptă să fie combinată cu cea mai fragedă carne de oaie, gătită bine și în cinstea vremurilor de demult.

Ingrediente:

- piept de oaie;
- 1 varză murată medie;
- 2 cepe;
- 2 ardei grași;
- 1 gogoșar;
- 3 roșii;
- crenguțe de cimbru;
- 2 linguri de untură de porc;
- sare, piper (după gust);
- paprica dulce;
- pătrunjel mărunțit;

Tehnica de preparare:

- se spală carnea de oaie, se curăță de piele, se taie bucăți și se pune la fiert în apă cu puțină sare;
- între timp se “desărează” varza din butoi, se spală și se toacă mărunț;
- ceapa se pune la călit în untura de porc;

- când carnea de oaie este fiartă se întrerupe fierberea și în vasul în care se prepară acest meniu specific toamnei, se așează în straturi succesive ceapa, varza murată, carnea, crenguțele de cimbru, paprica dulce, piperul și sarea după gust, nu foarte multă;
- se toarnă zeama de la carne și dacă este necesar se mai completează cu apă, astfel încât întreg amestecul să fie acoperit;
- se lasă la fiert la foc mic, până se fierbe bine și se întrepătrund gusturile;
- se mai lasă câteva clocote, se ia de pe foc și se adaugă pătușelul tăiat mărunt, apoi curecul este numai bun de servit;

12. PULPĂ DE PORC MARINATĂ ÎN SLATINĂ (JAMBON DE PORC)

În comuna Ilva Mică gospodinele obișnuiau să pună în slatină (apă cu sare – e îndeajuns de sărată atunci când se introduce în slatină un ou crud, iar dacă acesta rămâne la suprafață atunci este potrivit de sărată) o pulpă întreagă de porc cu tot cu copită timp de două săptămâni, într-o covată mare de 40 litri, timp în care aceasta se întoarce pe toate părțile pentru a-și lua cantitatea de sare de care are nevoie. După cele două săptămâni se scoate din slatină și se urcă sus în podul casei, unde se pune la afumat într-un cârlig agățat aproape de horn.

Ce poate fi mai tradițional decât modul în sine de preparare și tehnica de păstrare a acestui preparat, care se făcea iarna după tăierea porcului și se lăsa în pod la afumat până în Postul Mare al Paștelui, pe timpul iernii ținându-se la afumat zi de zi.

În joia mare, se pune la fiert într-un ceaun pulpa de porc marinată și afumată, alături de vin acru roșu (dar numai atunci când pulpa este fiartă de jumătate), foi de dafin și boabe de piper, se îndepărtează copita până la genunchi, se lasă la răcit, iar în ziua de Paște se scoate pe masa bogată pe **clopotorul** de lemn și se taie felii subțiri, care se servesc alături de ouăle fierte, de Pască și drobul de miel, dar și alături de nelipsita pastă de hrean și salata de sfeclă murată cu hrean și cu **săcărea**.

Pentru a se înțelege exact cum arăta acest preparat, el se aseamănă cu un jaban de porc, servit de către pretențioșii în materie culinară. Astăzi, nu multe dintre gospodinele satului pregătesc pulpa de porc în acest fel, dar cele care o fac nu pierd niciun detaliu din tehnica de preparare, ceea ce face ca una dintre pulpele din partea din spate a porcului să fie destinată musai pentru Postul Paștelui și să reprezinte unul dintre preparatele tradiționale din zonă.

Osul care rămânea se folosea la prepararea ciorbei de fasole sau se gătea cu varză dulce călită. Păstrarea oaselor nuanțează tradiționalismul culinar al acestui preparat, deoarece pe vremuri se puneau într-o găleată de tablă legată cu o sfoară lungă și se lăsa la păstrat în fântână. Deasupra cărnii se puneau urzici verzi spălate, pentru a ține la distanță muștele sau alte insecte, apoi **se slobozea** la nivelul apei din fântână.

13. ZAMĂ DE CARTOFI ȚĂRĂNEASCĂ

Ciorba de cartofi este un preparat tradițional, specific comunei Ilva Mare, care se făcea pe vremuri și încă se face pentru zilele când se muncea la camp, pe timp de primăvară, când se mergea la aratul pământului și la pus de cartofi.

Reprezentând o bază a mâncărilor tradiționale din Ilva Mică, aceasta se face la fel ca orice ciorbă țărănească, la care se adaugă și **arântașul** cu slănină, dar mai ales laptele de oaie proaspăt, care îi dă un gust mult mai bun ciorbei.

Ingrediente:

- cartofi (aprox 1 kg);
- 3 morcovi;
- 1 rădăcină de păstârnac;
- 1 ceapă;
- 3-4 căței de usturoi;
- 2 linguri de ulei;
- sare;
- paprica dulce;
- pătrunjel;
- lapte acru de oaie proaspăt;

Tehnica de preparare:

- se pune la călit ceapa tăiată mărunt, împreună cu morcovii și păstârnacul tăiate cubulețe și usturoiul mărunțit;
- după 2-3 minute se toarnă aproximativ 2 litri de apă caldă, se adaugă cartofii tăiați cubulețe și paprica dulce;

- se lasă la fiert nu prea mult, până când legumele sunt fierte potrivit;
- se adaugă laptele acru de oaie proaspăt;
- se adaugă pătrunjel proaspăt tăiat mărunț;

14. ZAMĂ DE HREUCI USCATE

Ciorba de hreuci (fructe uscate: prune, pere, mere) este o rețetă tradițională secuiască care se prepară pe Valea Someșului Mare, în special în comuna Ilva Mică. Gospodinele de acolo o gătesc acum foarte rar, dar puțină lume știe cât este de gustoasă și sănătoasă. Acest preparat tradițional reprezintă o provocare pentru simțuri, fiind un amalgam de gusturi, fiind considerată mai mult un desert decât un fel de mâncare.

Vara, când **perjele** (prunele) sunt coapte, dar și când merele și perii de vară au rodit este vremea ca hreucele să se pună la uscat, ca în Postul Paștelui să se poată prepara zama de hreuci. Se pun prunele la copt în **relul** de la sobă, merele se tăie felii, se înșirau pe o ață și se pun la uscat pe marginea **relului** de la sobă, iar perele care erau mai mărunțele se uscă tot în cuptorul de la sobă, la fel ca și prunele. După procesul de uscare, se pun toate într-un săculeț de pânză pentru a se păstra până de Paște și se urcau în pod.

În Postul Paștelui, gospodinele din Ilva Mică obișnuiesc să facă zamă de hreuci, adică din grămada de prune, mere și pere uscate de peste vară se ia câte o mână din fiecare, se spală și se pun la fiert toate împreună. Rețeta tradițională presupune fierberea acestora la fel cum se face compotul, la care nu se adaugă deloc zahăr. Zama de hreuci se servește alături de mămăligă rece sau caldă, reprezentând una dintre cele mai rafinate “supe”, apreciată și servită chiar și în marile restaurante de lux.

15. SÂNGERETE (Cartaboș cu sânge)

O rețetă tradițională mai aparte, care se pregătește de către gospodinele adevărate din Ilva Mică, înainte de Sfintele Sărbători de iarnă se numește **sângerete** (cartaboș cu sânge de porc). Această rețetă a apărut încă din vremurile când oamenii nu aveau atât de multe posibilități în ceea ce privește partea culinară, fiind mai neajutorați din acest punct de vedere, creând această rețetă, care și în ziua de astăzi se practică și care e considerată un preparat tradițional special și

specific acestei zone, pentru care turiștii/vizitatorii ar plăti bani grei să-i afle gustul și istoria, și se găsesc chiar și pe rafturile anumitor magazine.

Magia începe în momentul în care se sacrifică porcul, iar o gospodină curajoasă pregătește un vas cu apă rece, pe care îl pune dedesubt de capul porcului înjunghiat, pentru ca aproximativ 1 l de sânge să picure în acel vas. Apoi se ia deoparte și se lasă în apă rece până când se formează un cheag cu textură asemănătoare cu cea a ficatului de porc (aproximativ 2-3 ore). Separat, pe soba înfierbântată se pune apă într-un alt vas, apoi se adaugă cheagul de sânge la fiert (10-15 minute, cât să dea o dată în clocot), după care se macină mărunț și se adaugă la măruntaiele spălate și fierte, deja măcinate și pregătite pentru cartaboș (ficat, plămâni, inimă, rinichi), se amestecă toate împreună, apoi se adaugă cimbru uscat, piper, sare, puțin usturoi tocat).

Se pregătește și un pic de **arântaș** și anume se pune untură de porc la topit, se pune ceapă tăiată mărunț la călit și se amestecă împreună cu toate măruntaiele, apoi se bagă în mațele de porc și **se undează** în apă clocotită ori în apa în care au fiert măruntaiele. În același timp, când se pregătește și pomana porcului, care se servește înainte de a se apuca cu toții de cărnați și carbatos, alături de o colesă cu brânză, 4-5 linguri de **șir** (apa în care trebuie să fiarbă mămăliga), se adaugă la compoziția pentru sângerete și se amestecă toate laolaltă.

II. COMUNA LEȘU

Comuna Leșu este așezată într-o zonă muntoasă, cu o climă aspră, cu un sol sărăcăcios, care nu oferă condiții prielnice cultivării cerealelor, legumelor și pomilor fructiferi, decât pe suprafețe foarte mici, astfel încât creșterea animalelor fiind prin urmare principala activitate a leșenilor. Din această cauză gospodinele satului și-au focusat atenția mai mult pe preparate din diferite tipuri de carne, mai ales de oaie și vițel, deoarece această comună este înconjurată de foarte multe stâne, iar pregătirea cașilor reprezintă o altă activitate care predomină aici.

Din aceste cauze, pentru a-și câștiga cele necesare traiului, leșenii au devenit foarte pricepuți în toate domeniile, fiind nevoiți să înfrunte permanent natura vitregă, să muncească cu

îndârjire și cu pricepere, tocmai de aceea rezultatul unei bune administrări a portului popular, tradițiilor șo obiceiurilor, a gastronomiei locale se vede și astăzi, prin socăcițele satului care demonstrează cu fiecare ocazie priceperea lor și istovirea de care dau dovadă. („LEȘU ȘI LEȘENII - Mărturii pentru neuitare – Repere monografice, Simion Lupșan, Adrian Onofreiu, Nicolaie Lupșan, Maria Suci, Mircea Suci, Cristian Suci”).



Pop Maria, socăciță din Comuna Leșu

1. PRĂJITURĂ TĂVĂLITĂ / PRĂJITURĂ DE APĂ

Prăjitura tăvălită, cea care se face în comuna Leșu se mai numește și prăjitură de apă, deoarece blatul acesteia este inundat sirop. Un pandișpan delicios și pufos, un desert al copilăriei demult apuse. Această prăjitură este considerată de către leșeni o adevărată “icoană” culinară, creându-se o rețetă clasică și originală folosită de toate socăcițele și gospodinele satului, ori la diferite evenimente care au loc, ori în zile de sărbătoare, ori în zilele în care familia merită un adevărat răsfăț bine meritat după muncile câmpului sau din jurul gospodăriilor.

Ingrediente blat:

- 5 ouă;
- 250 g făină;
- 200 g zahăr;
- 10 linguri ulei;
- 10 linguri apă minerală/borcut;
- 1 plic praf de copt;
- 1 praf de sare;

Ingrediente glazură:

- 200 g margarină sau unt;
- 200 g zahăr;
- 250 ml lapte;
- 30 g cacao;
- 1 linguriță esență de rom;

Ingrediente pentru tăvălit:

- nucă;

Tehnica de preparare:

- Blat
- se separă albușurile de gălbenușuri;
- albușurile se bat spumă cu praful de sare și se lasă deoparte;
- gălbenușurile se amestecă cu zahărul până când se obține o compoziție spumoasă;
- se adaugă uleiul în fir subtire (ca la o maioneză), apoi apa mineral/borcutul;
- peste albușuri se adaugă compoziția de gălbenușuri și se amestecă cu o spatulă de jos în sus;
- se tapetează o tavă cu hârtie de copt și puțin ulei, se toarnă compoziția în tavă și se dă blatul la cuptorul preîncălzit, la foc mediu pentru 25-30 de minute aproximativ;
- Glazura
- într-un ibric se pune zahărul, cacao, laptele, margarina/untul;
- se pune pe foc și se lasă la fiert până când se topește atât zahărul, cât și margarina/untul;
- se adaugă esența de rom și se lasă apoi glazura la răcit;

Se procedează astfel:

- blatul rece se taie în forme dreptunghiulare/pătrătoase;
- se trece fiecare bucățiță prin siropul cald, apoi se tăvăleşte prin nucă;
- se lasă la rece până la servire;

2. TOCANĂ ACRĂ DE OAIE

Aceasta este o mâncare românească **neaoșă**, specifică Văii Someșului, dar mai ales în comuna Leșu, care se încadrează în categoria meselor de toamnă, când pică bruma, iar ciobanii coboară turmele de oi de la munte. De asemenea, reprezintă unul dintre simbolurile care fac de garda bunăstării râvnite de întreaga populație leșeană, oameni de seamă și gospodari. Tocana de oaie se prepară de obicei în ceaur și se servește fierbinte, alături de o coleșă sănătoasă, umplută cu brânză adusă de la munte.

Ingrediente:

- carne de oaie;
- ceapă, morcovi, ardei;
- sare și piper după gust, paprica dulce;
- smântână din lapte de vacă;
- lapte acru de oaie/vacă;

Tehnica de preparare:

- se pun legumele (ceapa tăiată mărunt, morcovii, ardeii tăiați cubulețe) la călit, într-o cratiță;
- se pune paprica dulce, în funcție de cât de pronunțată se dorește culoarea sosului, dar să nu prindă gust amar de la prea multă boia;
- **se slobozește** (pune) carnea de oaie tăiată în bucăți mai mici, apoi se toarnă apă cât cuprinde, până ajunge la nivel cu carnea;
- se lasă la fiert, între timp se tot adaugă apă;
- când carnea este fiartă, aceasta se termină adăugând smântâna din lapte de vacă și laptele acru de vacă/oaie;
- se amestecă constant până ce se omogenizează compoziția, iar tocana este gata de servit;

3. ZAMĂ DE BURETE (LĂȘCUTE)

Acest tip de ciorbă este unul des întâlnit pe Valea Ilvelor, o vale în nuanțe tradiționale, care încă se păstrează și dăinuie generații peste generații. „Zama de **lășcute**” (paste fainoase în formă de pătrățele) sau cum îi mai spun gospodinele din sat, „Zama de burete” se prepară într-un

mod ușor și este una dintre cele mai consumate ciorbe, mai ales după o zi de muncă la câmp, se zice că pe bărbați îi **astâmpără**.

Ingrediente ciorbă:

- ceapă, morcovi, rădăcină de pătrunjel sau țelină
- lășcuțe
- picior/oase de porc afumate
- sare, piper după gust
- smântână de casă
- lapte acru de vacă/oaie
- suc de roșii
- pătrunjel pentru aspect și aromă

Ingrediente turtă de lășcuțe:

- 1 ou;
- 1 lingură de apă;
- făină;

Tehnica de preparare lășcuțe:

- se sparge un ou întreg într-un vas;
- se adaugă o lingură de apă la un ou;
- se pune făină până se poate frământa;
- se frământă **vartos**;
- turta se pune pe masă, după care se întinde cu **șușitorul**;
- se lăsa puțin la **zbicit** (uscat), dar nu foarte tare, astfel încât să se poată tăia;
- se taie în forme pătrătoase nu prea mari și se strâng la mijloc între degete, până prind forma unei flori, apoi se lasă la uscat;

Tehnica de preparare ciorbă:

- se pune apă în oala în care se dorește a se găti ciorba;
- se pune o ceapă întreagă la fiert, se pun și restul legumelor tăiate cubulețe;
- se porționează ciolanul de porc afumat, după care se pune în oală, pentru a fierbe împreună cu zarzavatul;

- când legumele și carnea au început să fiarbă se pun lășcuțele, se pune sare și piper după gust, se toarnă sucul de roșii, smântâna și se acrește cu lapte acru de vacă/oaie;
- se mai lasă la foc mic aproximativ 5 minute, se pune pătrunjelul tăiat mărunt;
- zama de lășcuțe se servește caldă, cu ardei iute și smântână de casă;

4. FASOLE ÎNTREAGĂ

Fasolea întreagă (denumirea preparatului în sine) este unul foarte gustos și sățios, fiind printre cele mai des gătite și pregătite mâncăruri de post de către gospodinele din Leșu. Chiar dacă nu pare să fie multă filozofie în acest preparat, prin natura lui tradițională emană poezie, mai ales prin gusturile complexe pe care le redă, extraordinar de gustoasă, pregătită mai ales în perioada Postului. Această rețetă presupune pregătiri cu o zi înainte a gătirea propriu-zisă, când boabele de fasole se aleg (cele bune de cele rele) și se pun la înmuiat de seara până a doua zi (când apa se schimbă și nu se folosește la gătit cea stătută).

Ingrediente:

- fasole boabe;
- legume (ceapă, morcovi, țelină, pătrunjel);
- bulion (sos de roșii);
- foi de dafin;
- cimbru;
- făină albă de grâu;
- sare, piper după gust;

Tehnica de preparare:

- se pun într-o oală la fiert legumele, împreună cu fasolea boabe;
- se adaugă printre ele foi de dafin și cimbru pentru gust;
- se pune sare și piper după gust;
- toate fierb împreună, dar rămân întregi;
- pentru a-l îngroșa se prepară separat un sos cu bulion și 1/2 linguri de făină, cantitatea în funcție de cât de omogenă se dorește a ieși mâncarea;
- când sunt fierte potrivit, mâncarea e gata de servit;

5. ZAMĂ DE MIEL

Primăvara târziu, când legumele au apărut în grădinile gospodinelor din comuna Leșu, zama de miel e nelipsită în casele acestora. Miel proaspăt, la fel și legumele care se folosesc la prepararea ciorbei. De la tranșarea mielului de Paști din care s-a făcut friptura, drobul și alte preparate, rămâne capul și gâtul, împreună cu alte bucăți de carne, exact de ce au nevoie gospodinele satului pentru ciorbă.

Ingrediente:

- carne de miel cu os (cap și gât);
- morcovi, pătrunjel, păstârnac, țelină, ceapă, ardei;
- orez;
- ulei;
- lapte acru de oi;
- sare și piper după gust;

Tehnica de preparare:

- se așează carnea în apă rece și se pune la fiert, pentru a se ridica spuma, aproximativ 30 minute;
- între timp se curăță treptat spuma, pentru ca apa să rămână limpede;
- în paralel se pune la călit la foc mic într-o altă cratiță zarzavaturile rase împreună cu două linguri de ulei și o linguriță de sare;
- se călesc 5-7 minute, pentru a le conferi un gust mai dulceag și a intensifica aroma și aspectul mâncării, însă nu se lasă la călit foarte mult pentru că vor mai fierbe și în ciorbă;
- se adaugă legumele călite în oala de ciorbă alături de carnea de miel și se amestecă cu sare și piper după gust;
- se taie mărunt și o ceapă rișie, eventual și un ardei roșu și se adaugă în oală;
- se lasă ciorba la clocotit aproximativ 30 minute ;
- chiar dacă mielul are o carne fragedă care fierbe repede, dar ca orice carne de animal tânăr, dacă nu este gătită îndeajuns poate provoca indigestie;
- se adaugă o cană mică de orez și se lasă la fiert;
- se alege din ciorbă carnea de miel, se lasă la răcit și se ia de pe os;
- se acrește ciorba cu lapte acru de oi;

- bucățile de carne rămase se pun înapoi în ciorba fierbinte, la care se adaugă și tarhon după care aceasta este numai bună de servit;

6. MIEL UMPLUT

În ziua de Paște, mielul umplut este nelipsit de pe mesele leșenilor, pentru că acesta face parte din tradiția culinară străveche de care se bucură fiecare gospodină care reușește să o păstreze, încununând masa în Sfânta zi de Înviere a Domnului. Însuși modul de preparare a acestei rețete o face să fie una tradițională din cale afară și anume: pe lângă picior se face o despărțitură, un „buzunar”, desfăcând cu grijă pielea de lângă coaste. Dacă totuși se rupe, se poate să fie cusută cu ață.

Ingrediente:

- măruntaie de miel, ficat, plămâni, inima, rinichi;
- 10 ouă fierte;
- 20 ouă crude;
- cozi de ceapă verde, cozi de usturoi verde, mult pătrunjel;
- condiment după gust;

Tehnica de preparare:

- se taie/mărunțesc din cuțit toate organele și carnea de miel pentru umplutură și se pun într-un vas;
- se adaugă 10 ouă fierte tăiate bucăți;
- se amestecă compoziția, adăugând apoi încă 20 ouă crude peste;
- se amestecă cu mâinile ca pe un aluat, se condimentează cu sare, piper după gust, se adaugă verdețurile tăiate mărunț;
- toată compoziția omogenizată va umple golul dintre coastele mielului, “buzunarul” făcut înainte de a pregăti compoziția;
- se acoperă cu pielea rămasă și se coace cu ață pe margini pentru a se băga în cuptorul încins fără probleme, aproximativ 1 oră;
- când este gata se scoate pe un platou și se lasă la răcit, apoi se taie și mielul este gata de servit;

7. PRĂJITURĂ CU RAHAT

Această prăjitură nu lipsește de pe mesele îmbelșugate de Sărbătorile de Crăciun sau de Paște, reprezentând și răfățul de sfârșit de săptămână sau pur și simplu pentru a colora casa cu prăjituri festive tradiționale și gustoase. Pe vremuri aceasta se obișuia a fi servită la nunți alături de renumitul cozonac cu nucă și cornulețe cu unsoare.

Ingrediente foi/aluat:

- 1 ou;
- 3 linguri zahăr;
- 500 gr untură de porc;
- 250 gr lapte;
- făină cât cuprinde;
- coajă de lămâie;

Tehnica de preparare 4 foi/aluat:

- se pun toate ingredientele împreună și se bat spumă;
- se adaugă un plic de praf de copt sau 1 linguriță de amoniac stins;
- coajă de lămâie data pe răzătoare;
- se adaugă făină cât cuprinde;
- se frământă toate împreună, până la omogenizare;

Ingrediente umplutură:

- rahat;
- nucă;
- dulceață de prune mai groasă, asemănătoare cu magiunul;

Tehnica de preparare a prăjiturii:

- când aluatul pentru foi este pregătit, se împarte în 4 bucăți, după care fiecare se întinde cu sucitorul, să fie puțin mai groase decât sunt foile cu miere folosite la prăjitura Albinuța
- se presează cu sucitorul bucățile de rahat, peste care se pune făină, astfel încât să se evite ca acesta să fie lipicios;
- se așează prima foaie în tavă, după care se adaugă un strat mai gros de dulceață;

- peste dulceață se adaugă următoarea foaie de aluat, apoi se pune un strat de rahat întins cu sucitorul;
- peste rahat se adaugă un al treilea strat de aluat, apoi se pune un strat de nucă, apoi o altă foaie, apoi se pune la cuptor pentru coacere;
- între timp se prepară o spumă din albuș de ou, care se face pe a bur;
- când prăjitura este gata, se lasă la răcit, iar după ce spuma de albuș este răcită și ea se pune pe deasupra prăjiturii, apoi aceasta este gata să fie servită;

8. FOI CU MIERE

Foile cu miere sunt foarte fragede, gustoase și sănătoase. Se prepară ușor și au marele avantaj că rezistă bine în timp (până la 2 săptămâni), ele putând fi preparate în avans față de Sărbători (sau alte evenimente). Astfel, gospodinele din Leșu se pot organiza mai bine în timpul din preajma Sărbătorilor, când și așa au alte zeci de feluri de preparat. Se pot coace aceste foi cu miere și păstra în cămară, învelite în hârtie sau acoperite cu prosoape curate. Chiar le face bine acest răstimp de „odihnă”, deoarece foile sunt foarte tari în primele două zile, frăgezindu-se în zilele următoare. Un alt aspect de care se ține cont la foile cu miere este faptul că, culoarea foilor este influențată de miere. Mierea polifloră este mai închisă la culoare decât cea de salcâm, iar foile vor avea culoarea respectivă.

Ingrediente:

- 1 ou;
- 6 linguri lapte;
- 7 linguri zahăr;
- 3 linguri miere;
- 10 linguri ulei;
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu;

Tehnica de preparare:

- se pun toate ingredientele împreună și se frământă până când toate s-au omogenizat, se freacă bine, apoi se pune la fiert pe sobă;
- după ce se ia de pe foc se adaugă și o linguriță de bicarbonat de sodiu ;

- se lasă la răcit, dar nu de tot, până când gospodina consideră că poate frământa aluatul fără să simtă fierbințeala din el;
- apoi se întind cu sucitorul și se pun la cuptor să se coacă pe fundul unei tave dreptunghiulare;
- acestea se pot umple cu diferite creme, mai ales de post;

9. COZONĂCEI:

Cozonăceii au fost și sunt alegerea copiilor tuturor gospodinelor din Leșu, iar la cererea lor femeile se apucau de frământat și de le umplut cu multă nucă. Cozonăceii sunt derivați ai cozonacului clasic făcut în gospodăriile someșene, care este de fapt, o pâine dulce și îmbunătățită, în care se adaugă, pe lângă mirodenii și lapte, ouă și diferite umpluturi, dar mai ales umplură de nucă. Cozonăceii sunt considerați bucuria copilăriei, frământați și copti cu mult drag numai din ingredient naturale, iar faptul că se leagă de perioada copilăriei îi face cu atât mai delicioși.

Ingrediente:

- 4 gălbenușuri;
- 4 linguri zahăr;
- 1 lingură untură de porc;
- 27 linguri lapte;
- drojdie cât o nucă;
- umplură de nucă/mac;

Tehnica de preparare:

- se pun toate ingredientele la un loc, apoi se frământă exact ca pe cornulețe;
- se întinde cu sucitorul, se taie în formă de brânzoici, însă de dimensiuni mai mici;
- se pregătește umplutura de nucă sau mac;
- se pune în mijlocul aluatului, se îndoie colțurile cu vârfurile către centrul cozonacului și se lipesc;
- se bagă la cuptor și se lasă la copt;
- când sunt roșiatici se scot și se lasă la răcit, apoi sunt numai buni de servit

III. COMUNA POIANA ILVEI

Comuna Poiana Ilvei este cea mai ”tânără” dintre toate comunele de pe Valea Ilvei, formată, aşadar, în majoritate, din locuitori ai comunei Maieru, aşezaţi aici din raţionamente economice, tocmai de aceea locuitorii din această comună țin cu strictețe la tradițiile și obiceiurile care le-au fost date cu mult timp în urmă, dar mai ales țin la priceperea și gastronomia locală, care nu poate avea loc altfel decât prin activitatea din domeniul agriculturii și a promovării produselor locale. Turismul constituie una din alternativele importante de dezvoltare pentru Comuna Poiana Ilvei, iar dacă e să ne referim la turismul rural care să îmbine agroturismul și să pună în prim plan valorile gastronomice, se poate declara diversitatea tradițiilor relativ conservate și transmisibile din generație în generație. (*Strategia de Dezvoltare Durabilă a comunei Poiana Ilvei 2014-2020*).



Dănilă Dochia, socăciță din comuna Poiana Ilvei

1. PĂSĂRELE

Păsărelele, așa cum se numesc pituțele/colăceii făcuți la Poiana Ilvei, reprezintă pentru gospodinele de acolo o amintire greu de uitat a copilăriei, când mamele sau bunicele lor făceau pe frunze de varză micile păsărele, făcute simplu din aluat de pâine frământat și făcute în formă rotundă, peste care se presară un pic de făină albă, iar aluatul care rămânea la urmă se făcea sub

formă de “brâu” (o sucitură lungă), care se împletea și căruia i se puneau câte doi **tăciuni** de ochi, un cioculeț tot din aluat și se puneau pe frunza de varză la cuptor, deoarece aceasta îi dădea un gust aparte. Nu era nevoie de prea mult timp de coacere, iar imediat ce erau gata se scoteau și se dădeau la copii. Astăzi, aceste păsărele se mai fac doar în casele adevăratelor gospodine, care respectă tradiționalismul multor preparate din timpul copilăriilor lor și nu numai.

2. PITĂ DE MĂLAI

Încă din vremurile demult apuse în Poiana Ilvei, primăvara târziu, când gospodinele satului merg la căpălit cartofii în sat, se obișnuiește ca ajutoarelor de la munca prestată să le fie servită o pită de mălai, considerate ca fiind o prăjitură-deliciu, simplu de preparat, dar cu atât de multă încărcătură tradițională.

Tehnica de preparare a acesteia este în felul următor: făina de mălai se amestecă cu un ou, cu zahăr și cu **sămăcișă** (lapte acru încheșat/stricat, lăsat de două zile, pe a treia zi), până se omogenizează toate ingredientele, apoi se pune într-o tăpsâie lungă și se lasă la copt, la final rezultatul fiind unul **sățios** și gustos.

3. PIFTIA ÎN FORMĂ DE MIEL (colac dulce)

Acest preparat semnifică darul de nuntă pentru nănași din partea socăciștelor, care se face și se dăruiește în săptămâna nunții, de către gospodinele din comuna Poiana Ilvei. Această piftie, care are o însemnătate aparte la nunțile de pe Valea Someșului Mare se face din aluat de cozonac și se pune la copt într-o tăpsie cu formă de miel, apoi se bagă la copt în cuptorul încins cu jar. După coacere, acesta se scoate la răcit pe un prosop curat și se împodobește cu mărgelile de flori din aluat, care se folosesc la ornat găinile pentru nănași, dar și piftia și se pun în jurul gâtului și cu ghirlande tot din aluat (dintr-o bucată de aluat, care se lungește pe masă și se răsuțește până se face mai lunguiață, se învârte pe după un băț de lemn și se prăjește într-o oală mare cu ulei, apoi se scot la răcit într-un borcan de 800 ml, ca să se usuce în poziție dreaptă).

4. PRĂJITURĂ DE JÂNTITĂ

Pe vremuri oamenii nu aveau la îndemână atâtea ingrediente ca astăzi, iar prăjiturile trebuiau inventate din ce aveau. Astfel, poienarii au dat naștere unei prăjituri pe cât de gustoasă, pe atât de sățioasă, rămânând imprimată drept una dintre ele mai tradiționale prăjituri din

comuna Poiana Ilvei, care și în prezent se bucură de popularitate. Jântița sau cum se spune astăzi laptele acru (iaurtul) este printre cele mai sănătoase alimente, produse în gospodăriile propria, de la animalele hrănite bine la stâni sau pur și simplu în seama oamenilor. Aceasta nu este o rețetă pretențioasă, ci doar din ingrediente sănătoase și la îndemâna gospodinelor. Se făcea drept gustare când se mergea la munca câmpului, dar și pentru mesele în familiile numeroase.

Ingrediente:

- 3 ouă;
- 1 pahar de ulei, nu chiar plin;
- 1 pahar de **jântiță** (lapte fierbinte turnat peste laptele acru – lapte zburat);
- 1 pahar de zahăr;
- jumătate de praf de copt;

Tehnica de preparare:

- se bat ouăle împreună și nu separat;
- se adaugă uleiul, apoi jântița, zahărul și praful de copt;
- se bagă la cuptor pentru coacere;
- se scoate la răcit și se servește ca pe cea mai delicioasă și simplă prăjitură din

Poiana Ilvei;

5. PASCA

Pe vremuri, în noaptea de Înviere la Poiana Ilvei gospodinele satului țineau cu sfințenie de un obicei, pentru care găteau Pasca Mică și Pasca Mare, iar bărbații sunt cei care o duc la Biserică. Cea mică se pune într-o traistă și se dăruia părintelui din sat, iar Pasca Mare se ducea la sfințit, apoi se lua acasă. În prezent, acest obicei nu se mai respectă de toate gospodinele, însă cele care țin la tradiție o duc mai departe și celorlalte generații.

Aceasta se face din aluat de pâine; o parte din blat se pune într-o tăpsie rotundă, apoi se fac două brâie lungi din aluat, care se împletesc și se pun deasupra pâinii în formă de cruce, iar cele 4 spații rămase goale se umplu cu brânză de oaie și de vacă, o **dărabă** de slănină și se unge apoi cu un nou bățut, pentru a-i da o textură rumenă în urma coacerii.

6. TOCANĂ DE HRIBI

Tocănița de hribi sau cum se mai spune în comuna Poiana Ilvei – Papricaș de hribi – este un preparat simplu și gustos, cu un miros clasic și gust dulce de ciuperci, care se poate servi alături de o coleșă cu brânză. Tradițional și sățios, papricașul de hribi este potrivit a se găti în sezonul estival, atunci când după ploaie ciupercile ies la iveală.

Ingrediente:

- 1 kg hribi;
- 500 gr smântână dulce de vacă;
- 1 lingură de făină;
- 1 ceapă medie;
- pătrunjel;
- aprox. 150 ml apă;
- 1 lingură sare;
- 1 vârf de cuțit piper negru măcinat;
- 2 linguri unsoare de porc;

Tehnica de preparare:

- se aleg hribii și se spală bine într-un vas mai mare, apoi se taie cubulețe și se pun într-un vas separat;
- se taie ceapa mărunt și se amestecă cu hribii;
- se adaugă într-o cratiță untura la topit, iar când aceasta este încinsă se adaugă hribii și se amestecă cu ceapa;
- se amestecă bine toate împreună, apoi se adaugă apa și se pune un capac pentru ca hribii să se înăbușească de apă;
- ciupercile vor lăsa o anumită cantitate de apă, în funcție de momentul când au fost culese: dacă au fost culese pe timp ploios, atunci inevitabil vor lăsa mai multă apă (nu este motiv de îngrijorare dacă ciupercile lasă prea multă apă sau nu lasă deloc);
- se amestecă bine smântâna cu făina într-un vas, apoi se toarnă, dar nu deodată, compoziția în cratița cu ciuperci și se amestecă constant;
- se taie pătrunjelul mărunt și se adaugă peste tocană, apoi se pune sare și piper după gust;

- se mai lasă câteva clocote apoi tocana tradițională de hribi este gata de servit;

7. PRĂJITURĂ TURNATĂ CU MERE

Prăjitura cu mere este cunoscută de când lumea și este prăjitura pe care străbunicile, bunicile, mamele tuturor o făceau și o face și în prezent, rămânând imprimată ca și vedeta prăjiturilor din toate timpurile. La Poiana Ilvei oartă nostalgia copilăriei tuturor locuitorilor, ascunsă în memoria olfactivă, o rețetă care nu s-a devalorizat în timp și care a rămas moștenire femeilor de-a lungul generațiilor în cartea de bucate scrisă pe foile vechi și îngălbenite. Nu e nevoie de mere arătoae, ci de cele mohorâte din grădină sau din lada din fundul beciului, care au gustul mai mult decât potrivit pentru utilizarea lor la crearea acestei prăjituri.

Ingrediente:

- 3 ouă;
- 10 linguri zahăr;
- 10 linguri ulei;
- 10 linguri lapte;
- 12 linguri făină;
- 1 lingură praf de copt;
- 1 vas mai mare de mere;

Tehnica de preparare:

- se bat la mână ouăle împreună cu zahărul, se adaugă și uleiul și se freacă până când se incorporează;
- separat se amestecă făina cu praful de copt, apoi se pune peste amestecul de ouă, alternând cu laptele;
- se bat toate împreună, până când se omogenizează compoziția, dar aluatul să fie unul lighid, însă cu o textură puțin mai groasă decât cea de la clătite;
- se curăță merele de coajă și se dau pe răzătoare, după care se pun pe foc împreună cu zahărul, amestecând constant și se lasă până când sucul din ele scade, apoi se iau deoparte și se lasă la răcit;
- se pregătește tava de copt cu hârtie sau unsă cu puțin unt și dată cu făină, după care se pune jumătate din aluatul pregătit și se întinde după forma de bază a tavei de copt;

- se bagă la cuptor preîncălzit pentru 10-12 minute, apoi se scoate pentru a se putea adăuga amestecul de mere;
- după care se toarnă restul de aluat deasupra merelor, cât mai uniform, fără a se nivela, ci doar a se întinde și a se lăsa să se așeze de la sine;
- se pune la copt pentru aproximativ 40 minute, după care se scoate din cuptor și se pudrează cu zahăr praf din belșug și este gata de servit;

8. PRĂJITURĂ CU DULCEAȚĂ

Această prăjitură cu dulceață este o delicatose care se face dintr-un aluat fraged și cu o formă de grilaj pe deasupra. Aluatul este unul asemănător cu cel de la prăjitura cu mere, doar că se adaugă untură de porc, o prăjitură care rezistă bine în timp și care are o umplutură deosebită de dulceață de prune amestecată cu nucă măcinată. Aceasta ia formă circulară, așa că cea mai potrivită tavă de copt este una rotundă, în care se pune primul strat de aluat, peste care se adaugă umplutura, iar mai apoi se adaugă fâșiile de aluat în formă de grătar, dând impresia unei tarte cu dulceață. Se bagă la cuptor aproximativ 40 minute și se poate servi, imediat după ce este aproape răcită.

IV. COMUNA MĂGURA ILVEI

Certificatul de naștere al comunei Măgura Ilvei este datat cu anul 1762, din acel punct existând câteva izvoare cu apă minerală dintre care amintim Borcutul de pe Valea Trăistii, iar în localitatea Arșița există un izvor de apă minerală numit Borcutul de pe Valea Borcutului, care este și cel mai gustos de pe raza comunei, resursă folosită des în prepararea anumitor mâncăruri tradiționale. Chiar dacă comuna Măgura Ilvei nu este una foarte dezvoltată din anumite puncte de vedere, localnicii se ocupă în mare parte cu activități din domeniul agriculturii, iar turismul rural din zonă este unul gata să fie exploatat, mai ales când vorbim de gastronomia locală. Gospodinele din sat nu se opresc niciodată din prepararea celor mai bune mâncăruri, ba sub statura de socăcițe la diferite evenimente care au loc, ba din statura de gospodine ale casei, ba pur și simplu sub egida unei moșteniri din neam în neam în ceea ce privește prepararea mâncărilor tradiționale locale.



Ursa Viorica și nora ei, socăcițe din Comuna Măgura Ilvei

1. SARMALE CU VARZĂ ACRĂ (MURATĂ)

Considerate “comori” ale gastronomiei românești, fiecare zonă geografică a preluat propria tehnică în prepararea sarmalelor, ospitalitatea lor ținând mai ales de gazda care le prepară. Pe Valea Someșului Mare acestea poartă denumirea de “găluște”, care conțin ingrediente tradiționale: cureci murat (acru), slănină, carne de porc afumată, păsat, intrând astfel într-un circuit gastronomic la nivel de țară.

La Măgura Ilvei rețeta originală se face pe bază de carne de porc și mai ales înfășurate în frunze de varză acru. Sarmalele sau cum se spun pe Valea Someșului, găluștele obișnuiesc a fi gătite iarna. În Ajunul de Crăciun, când se lasă noaptea, gospodinele pun oalele cu găluște la foc, ca atunci când vin colindătorii să “**forcotească**”. Acest preparat tradițional se face încă din cele mai vechi timpuri, fiind servit și la evenimente precum nunțile, dar și înmormântările.

Ingrediente umplutură:

- carne de porc afumată tocată din cuțit;
- sare, piper negru măcinat, **paprică**, cimbru uscat;
- **păsat**;
- frunze de varză tocate din cuțit;

Tehnica de preparare:

- se aleg frunzele de varză murată;
- se pun la înmuiat frunzele de varză murată, pentru a pierde puțin din acreală și din sare
- se storc, apoi **se deșală** frunzele de varză murată (se subțiază inima - nervura centrală);
- se toacă carnea manual din cuțit, pe un tocător din lemn, se taie și se învârte pe toate părțile până ce rămân bucățele mici de carne;
- se toacă frunze de varză acru din cuțit, pentru umplutură, pentru ca găluștele să fie mai moi și mai gustoase;
- se taie câteva bucăți de slănină crudă pentru umplutură să fie găluștele mai cănoase;
- se pune păsatul;
- se pun condimentele (sare, piper negru măcinat, paprică, cimbru uscat);

- se face **rântaş** cu ceapă și jumări (se pune într-o oală o lingură cu vârf de unsoare de porc(untură), la care se adaugă o ceapă tăiată mărunt, câteva bucăți de slănină și puțină făină albă de grâu;
- se amestecă compoziția, după care găluștele se învelesc în frunza de varză;
- se așează în oală în cerc sub formă de raze, bine îngrămădite, unele lângă altele, iar în centrul lor se pune un picior de porc afumat, cârnați și coaste afumate de porc;
- se pune apă până la nivelul lor în oală, iar când scade lichidul din jurul lor și acestea nu sunt încă fierte, se completează din nou cu apă;
- se servesc cu smântână și pită de casă coaptă în cuptor;

2. SUPA DE TĂIȚEI DE CASĂ

În comuna Măgura Ilvei, dar și pe toată Valea Someșului supă de pui se folosea din vechi timpuri pentru tratarea bolilor digestive, a răcelilor, dar și atunci când o persoană se afla în convalescență. Acest tip de mâncare este ușor digerabilă și de aceea se folosea și în scop terapeutic. Însă cu timpul, supă de pui cu tăiței a început a fi gătită și servită la evenimente precum nunțile, având în vedere faptul că găinile folosite la supă erau făcute drept dar pentru nașii mirilor, iar mai apoi se foloseau la prepararea fripturilor. De ce cu tăiței? Pentru că sunt făcuți ca la mama acasă, din turtă sățioasă și sănătoasă și ușor digerabili. Nu mai este o rețetă tradițională dacă nu este făcută din pui/găină de casă, crescuți în gospodăria.

Ingrediente supă:

- găină de casă;
- legume (ceapă, morcov, pătrunjel);
- câteva boabe piper;
- tăiței de casă;

Tehnica de preparare:

- se taie găina în bucăți potrivite;
- se umple oala cu apă rece, la care se adaugă 1 lingură de sare, după care bucățile de carne de găină;

- se lasă la fiert, curățând mereu spuma care se formează și care este produsă de proteinele din carne;
- în momentul în care spuma încetează să se mai formeze, se adaugă morcovii curățați și spălați, rădăcina de păstrunjel și ceapa întreagă curățată de foi;
- se fierbe supa la foc mic, pentru a nu ieși turbure;
- atunci când carnea este pătrunsă se adaugă tăiței și se lasă la foc mic până când aceștia sunt fierți;
- se mărunțește păstrunjel și se adaugă în supă;

Ingrediente tăiței de casă:

- 1 ou;
- 1 lingură de apă;
- făină;

Tehnica de preparare:

- se sparge un ou întreg într-un vas;
- se adaugă o lingură de apă la un ou;
- se pune făină până se poate frământa;
- se frământă **vartos**;
- turta se pune pe masă, după care se întinde cu **sușitorul**, până când foaia de turtă devine subțire și mai transparentă, astfel încât să se poată vedea prin ea;
- se lăsa puțin la **zbicit** (uscat), dar nu foarte tare, astfel încât să se poată tăia după fâșii;
- se taie și se lasă la uscat;

Supa de tăiței reprezintă una dintre mâncărurile tradiționale cu o însemnătate străveche, astfel că aceasta are conotații tradiționale mai ales datorită faptului că mereu era servită la nunți. Tăiței se făceau la începutul săptămânii (luni și/sau marți), reprezentând prima lucrare din săptămână pentru nunta care urma. Apoi se făceau **“semnele” (aaron)**, care se duceau la nași – dacă aceștia primesc **“semnul”**, înseamnă că nănașii au acceptat să cunune mirii și participă la nuntă. **“Semnul”** reprezintă o pâine împodobită frumos, făcută de socăcițe în semn de

promisiune din partea nașilor de a confirma participarea la nuntă. De obicei, “**semnul**” se făcea a doua zi din săptămână, după ce se făceau tăiței pentru supă. Pe vremuri, această pâine era mâncată de către nași după ce le era dăruită, iar pentru slujba de la biserică din ziua nunții nevestele nașilor făceau alte “semne” și le împodobeau după bunul plac. Astăzi, pâinea făcută și dăruită de către socăcițe nașilor rămâne aceeași și la Biserică, iar nașii nu o mai mănâncă.

Tehnica de preparare “semn”:

- se pune 1 kg de făină albă de grâu;
- se adaugă 400 ml apă;
- o lingură de sare;
- un pic de drojdie;

Se frământă aluatul și se lasă la dospit într-un vas acoperit cu un **cingeu**. După ce a dospit se pune aluatul într-o tăpsie și pe deasupra se împleteau diferite forme (păsări, flori, etc), pe deasupra se ungea cu ou, apoi se punea la copt în cuptor la foc de lemne.

Când erau gata și “semnele” pentru nași, se începea a se tăia găinile pentru supă. Găina a reprezentat încă din cele mai vechi timpuri un simbol în tradițiile culinare de pe Valea Someșului și nu numai. Pe vremuri la nunți se tăiau câte 70-80 de găini. Acestea se fierbeau pentru supă dulce de tăiței, iar care erau mai frumoase se împodobeau cu flori și lănțișoare din boabe de aluat, li se făceau aripi din turtă și se dădeau nașilor dimineața, când nunta era aproape pe terminate. Găinile veneau în dar nașilor sub formă de strigătură din gura socăcițelor, numindu-se “Strigatul la Găină”.

3. TOCANĂ DE VITEL

Nicio mâncare nu se compară cu o tocăniță de vițel someșană, făcută de gospodinele din Măgura Ilvei. Carnea de vițel este sățioasă, fragedă, sănătoasă și reprezintă o sursă bogată de proteine și vitamine. Iar dacă este gătită ca pe Valea Someșului Mare, cu sos succulent și cu legume este absolut delicioasă. Reprezintă unul dintre cele mai iubite preparate tradiționale, care este cu atât mai gustos cu cât se pregătește în cantități mari și într-un ceain pe foc de lemne.

Ingrediente:

- carne de vițel cu os;
- legume (multă ceapă, morcovi, ardei, cartofi, usturoi, pătrunjel);
- sare, paprica dulce, piper negru măcinat;
- untură de porc;

Tehnica de preparare:

- se pregătește focul, se instalează **căldarea** (ceaunul);
- se porționează carnea de vițel cu os;
- se pune în căldare untura la topit;
- se taie mărunț ceapa și restul legumelor, apoi se pun toate la călit în căldare;
- între timp se pune paprica dulce, piper negru măcinat și sare și se amestecă împreună cu legumele;
- imediat după se pune carnea de vițel cu os și se toarnă apă până la nivelul acesteia;
- când începe să fiarbă se pun câțiva căței de usturoi tăiați mărunț;
- dacă apa a scăzut și carnea nu este încă fiartă, se mai completează cu apă;
- atunci când carnea este fiartă, tocana se completează cu cartofii tăiați cubulețe, mai mici decât cei pentru pireu;
- la final, când toate sunt fierte se ia de pe foc și se pune pătrunjel tăiat mărunț;

4. CORNURI CU DULCEAȚĂ

Rețeta cornurilor cu dulceață nu ar fi posibilă dacă gospodina casei nu ar avea în cămară dulceață de prune făcută toamna târziu, un magiun de toată frumusețea, folosit la diverse prăjituri sau alături de o mămăligă făcută bine. Au devenit tradiționale de-a lungul timpului, prin simplu fapt că ingredientele folosite sunt naturale și mai ales pentru că se păstrează câteva zile bune, iar timpul trecut peste ele le dă parcă și mai multă savoare. Servite la nunți ca și desert sau în zilele de sărbătoare, dar și duminicile în familie, cornulețele cu dulceață se pregătesc și astăzi cu **dârjenie** de către gospodine, rețeta fiind neschimbată după atâta timp.

Ingrediente:

- 500 gr untură de porc;
- 350 ml lapte de vacă;
- drojdie;
- făină albă de grâu cât cuprinde;
- dulceață de poame;

Tehnica de preparare:

- untura se freacă bine până se face albă cu textură de spumă;
- se adaugă laptele, iar în mijloc drojdia topită;
- se pune făină cât cuprinde;
- toate acestea se amestecă împreună cu untura;
- se frământă bine până când aluatul nu rămâne lipicios pe mâini, să fie potrivit;
- se porționează și se așează pe masa câte o cantitate cât prin într-un pumn;
- se întinde cu **sușitorul** până când stratul de aluatul să fie potrivit, nici prea gros, dar nici prea subțire să nu se rupă, dându-i o formă circulară;
- se taie fâșii puțin mai late;
- se pune câte jumătate de lingură de dulceață de poame pe partea mai lată a aluatului;
- se rulează cornurile, în formă de spirală;
- se așează în **tăpsie** pătrătoasă și se pun în cuptor la cuptor;
- se lasă la cuptor până se rumenesc/înroșesc ușor la exterior;
- după ce se răcesc se presară zahăr măcinat peste ele;

5. **BLAT CU ZAHĂR ARS**

Nu se găsește neaparat scrisă în caietul cu rețete vechi rămas în fundul **puiucului** (sertarului), încă de-a lungul vremii femeile din Măgura Ilvei au încercat să fie cât mai inventive, folosindu-se de ingrediente aflate la îndemână, dar și se priceperea cu care au fost crescute în bucătărie. Blatul cu zahăr ars a devenit o delicatose printre locuitorii din Măgură, fiind o prăjitură simplă de preparat, considerată în prezent a fi o prăjitură tradițională.

Ingrediente:

- zahăr;
- ouă;
- ulei;
- **lapte prins de vacă** (iaurt) dulce

Tehnica de preparare:

- se pune zahărul într-o oală pe foc pentru caramelizare;
- se bat 2-3 ouă separat;
- se pune o lingură de ulei;
- se pune lapte prins dulce de vacă;
- se pune zahărul caramelizat;
- iar compoziția se pune într-o tavă la cuptor;

6. RĂCITURĂ

Toată lumea este obișuită să consume răcitură pe perioada Sărbătorilor de iarnă, însă răcitură a devenit tradițională din perioada când se prepara drept aperitiv la nunți, cu mulți ani în urmă, când nu existau alternative pentru platoul cu aperitive. Tradițională din considerentul că ingredientele sunt pregătite în cadrul gospodăriilor, toate naturale, obținute prin tehnici populare, care toate împreună formează un întreg gustos și servit și în prezent. Carnea folosită pentru acest preparat este cea de porc, afumată și aleasă pentru răcitură, dând un gust autentic și întipărit în memorie ca fiind un aperitiv savurat la mesele de Crăciun, împreună cu familia.

Ingrediente:

- picior de porc;
- bucată din cap de porc;
- carne de porc;
- usturoi;
- piper negru măcinat;
- paprica dulce;

Tehnica de preparare:

- se pune carnea de porc împreună cu un picior și o bucată din capul de porc la fiert pe sobă la foc de lemne;
- se lasă la fiert până când carnea elimină ca o gelatin și dă o culoare gălbuie apei;
- se strecură apa, iar carnea se pune în farfuriile de unde se dorește a servi răcitură;
- supa rămasă se condimentează cu usturoi și piper măcinat;
- se pune compoziția lichidă peste carne în farfurii și se lasă la gelatinat undeva la rece;
- pe deasupra se pune puțină paprica dulce;

Răcitură sau cum se mai spune pe Valea Someșului, în special în comuna Măgura Ilvei, **Aitura**, se servea la nunți pe vremuri ca și aperitiv. Se punea în boluri mai mari, câte unu sau două pe mese și fiecare își lua de acolo. Acest preparat a dobândit caracteristica de tradițional, mai ales pentru ingredientele folosite și tehnica de preparare, dar și asociat cu evenimentele la care se gateau acestea.

7. PANCOVE

Din toate bunățile amintirilor povestite de socăcițele din Măgura Ilvei cele mai delicioase, mai parfumate și **plămădite** cu bucurie și cu dragoste sinceră sunt pancovele, cum le mai spun domnii “gogoșile”. Nu este un desert sofisticat și nici extravagant, însă și cei mai pretențioși musafiri care vin în această comună sunt întâmpinați cu acest desert, iar copiii tropăiau de nerăbdare lângă ligheanul plin de pancove până se răceau puțin să le poată înfuleca. Și astăzi pancovele se bucură de aceeași popularitate la Măgura Ilvei, chiar dacă au apărut numeroase alte rețete de prăjituri, însă pancovele tradiționale nu se dau uitării de gospodinele satului și chiar dacă mesele sunt pline, o tavă cu pancove are loc mereu printre alte preparate.

Ingrediente:

- lapte;
- ouă;
- lămâie;
- zahăr;
- 1 lingură de sare;

- făină;
- untură de porc;
- drojdie;
- ulei pentru prăjit;
- zahăr măcinat pentru decor;

Tehnica de preparare:

- se pun într-un castron toate ingredientele și se mixează până când aluatul devine moale, numai pun de pus la dospit, fără a mai face greșeala de a adăuga făină în plus, acoperindu-l cu un **cingeu** să stea la cald;
- după ce dospește aluatul, se răstoarnă pe masa, se porționează și se înfăinează lejer masa de lucru;
- se întinde blatul cu mâinile apoi cu **sucitorul** înfăinat și el pentru a nu se lega aluatul în tot acest timp;
- se decupează aluatul circular cu forma unui pahar și cât mai apropiate unele de altele pentru a nu avea pierderi mari de aluat;
- se așează cu grijă pe un cearceaf alb să mai crească;
- marginile rămase se refrământă;
- nu se modifică formele deloc, se iau cu grijă și se așează în baia de ulei încins;
- după prăjire se storc de ulei;
- se așează pe o farfurie și se presară zahăr pudrat pe deasupra;

8. PASCA - nelipsită de sărbătorile Pascale

Pasca reprezintă cea mai însemnată coptătură a românilor în decursul sărbătorii de Paște, iar măgurenii nu se lasă mai prejos, ținând cu sfințenie de rețeta tradițională a acestui preparat. În prezent ca și în trecut, Pasca reprezintă un simbol românesc și o tradiție de care nimeni nu vrea să uite în Vinerea Mare, când nici că e răsărit Sorele și gospodinele din Măgura Ilvei se apucă de lucrat și frământat, iar faptul că se prepară în apropierea Sfințelor Sărbători Pascale face ca mirosul și gustul să fie unul cu mult mai intens și mai puternic, mai încărcat de tradiție.

Ingrediente:

- apă;
- făină alba de grâu;
- drojdie;
- sare;
- ulei;

Tehnica de preparare:

- se pune într-un castron făina și se face ogaură în mijloc, unde se va pune drojdia topită;
- 1 vârf de lingură de sare;
- se frământă vârtos;
- se pune un pic de ulei pe final pentru a se dezlipi aluatul de pe mâini;
- se pune la dospit acoperit cu un **cingeu** mai la căldură;
- după ce a dospit se pune într-o tavă rotunda aluatul și se împletește roată pe lângă el, iar în centru se împletește o cruce;
- în cele patru locuri rămase în urma crucii se pune în aluat slănină, cârnați, iar pe deasupra se pun 2-3 ouă bătute cu brânză de oaie;
- se bagă în cuptor pe lemne;

9. CIORBĂ ACRĂ DE MIEL

În Ardeal, dar mai specific pe Valea Someșului Mare, referindu-ne la Comuna Măgura Ilvei, ciorba de miel se acrește cu lapte acru, fiind ingredientul cheie la finalizarea acesteia. Este o ciorbă la care se folosesc măruntaiele de miel, printre care și capul, o ciorbă cu care gospodina ajunge mai repede la sufletul celui care o servește. Cu timpul, această ciorbă fiind mult prea solicitată de către gurmanzi, a început a fi gătită nu doar de Sărbători, ci și în restul zilelor, tehnica tradițională rămânând neschimbată.

Ingrediente:

- mărunții de miel (plămâni, inimă, ficat);
- legume (1 ceapă, morcov, pătrunjel);
- smântână de casă;

- ou;
- lapte acru;

Tehnica de preparare:

- se pun la fiert măruntaiele de la miel împreună cu o ceapă întreagă și morcovi;
- între timp se amestecă separate un ou cu smântână de casă și cu lapte acru;
- când carnea și legumele sunt fierte se adaugă compoziția de acrit în ciorbă;
- la final se pune pătrunjel tăiat mărunț;

10. ZAMĂ DE SĂCĂREA CU GOMBOTI

Supa de **săcărea** (chimen), numită și „mâncarea săracului”, este încă una din amintirile plăcute ale copilăriei povestite de una dintre socăcițele comunei Măgura Ilvei. Este o zamă foarte simplă, cu ingrediente cum nu se poate mai ieftine și mai la îndemana oricui, dar gustul ei bogat și aromat amintește de nivelul de apreciere pe care oamenii îl aveau odată în ceea ce privește diversitatea mâncărilor. Se prepară în mai puțin de jumătate de oră și este foarte utilă după o perioadă de excese alimentare sau chiar perioada sarcinii, tocmai de aceea aceasta se obișnuia și încă se obișnuiește a fi dusă în dar mamelor de nou-născuți.

Ingrediente:

- **săcărea** (chimen);
- griș;
- făină;
- ou;
- ceapă;
- smânână;
- lapte acru;

Tehnica de preparare:

- se pune la fiert ceapa întreagă, împreună cu săcărea ori într-un tifon să nu se împrăștie, ori lăsată așa și strecurată ulterior fierberii;
- se prepară **gombotii (gălușcuțele)** și se pun în ciorbă;
- se face rântaș cu ceapă prăjită, slănină și făină albă de grâu;

- se adaugă oul bătut cu laptele acru și smântâna;

11. COZONAC CU HALVA – nelipsit la masa de Crăciun și de Paște

Cozonacul cu halva este considerat la Măgura Ilvei ca fiind un „cozonac domnesc”, popular printre deserturile pregătite de sărbători de către gospodinele satului, pentru cei mai de seam musafiri, dar și pentru întreaga familie. Textura cozonacului, orice umplutură ar avea depinde foarte mult de cantitatea de făină folosită, dar mai ales de mâinile care frământă aluatul.

Îngrediente:

- nucă;
- făină alba de grâu;
- 200 grame zahăr;
- lapte de vacă;
- drojdie;
- lămâie rasă;
- 2-3 ouă;

Tehnica de preparare:

- la 500 grame făină se pun 200 grame zahăr;
- se frământă făina, cu laptele și drojdia topită, zahărul, lămâia rasă;
- se pun gălbenușurile, iar albușurile se bat separate și se amestecă cu halva, care se pune mai apoi la umplutură;
- se pune aluatul la dospit acoperit cu un cingeu la căldură;
- când acesta a dospit se pune pe porționează și se pune pe masa, se unge cu puțin ulei, se întinde ușor cu mâinile și se pune umplutura de halva;
- se rulează și se împletește, apoi se așează în tăpsie de formă circular, asemănătoare unui melc;
- se pune la copt în cuptor la foc de lemne;
- după coacere se scoate cozonacul și se așează pe un cingeu curat, lăsat să se răcească;

12. NAPCI RÂNTĂLIȚI cu COLEȘĂ

Napcii (cartofii), reprezintă leguma de bază a multor locuitori din Măgura Ilvei, fiind posibilă prepararea lor în diferite moduri, printre care cei rântăliți, serviți cu mămăligă cu brânză. Este un preparat simplu de făcut, foarte bogat în gusturi și care contribuie la potolirea foamei bărbaților după o zi de muncă grea. Se pot face și în versiunea de Post sau se pot adăuga cârnați de porc, slănină prăjită, o delicatose de neschimbat pentru nimic în lume, mai ales că li se mai spune și Cartofi țărănești, care se prepară chiar și în zilele noastre și care își merită titlul de “mâncare tradițională.”

Ingrediente napci rântăliți:

- **napci** (cartofi);
- untură de porc;
- slănină;
- ceapă;
- paprica;
- piper negru măcinat;
- sare;

Tehnica de preparare napci rântăliți:

- se pun 2-3 linguri de untură de porc într-un ceaun mai mic;
- se pune la călit ceapa tăiată mărunt, împreună cu bucăți de slănină tăiate cubulețe;
- se pune piperul negru măcinat și paprica dulce;
- se pun napcii tăiați cubulețe;
- se lasă la rântălit toate împreună și se amestecă constant să nu se lege;
- se pune sare după gust;
- se pune pătrunjel tăiat mărunt;

Ingrediente coleşă:

- apă;
- făină de mălai;
- sare;
- brânză (de oaie, de vacă);

Tehnica de preparare:

- se pune apa la fiert într-un ceaun pe sobă;
- se pune sare cât să fie potrivit și nu prea sărat;
- când apa începe să fiarbă se pune cu o mână făina, iar cu cealaltă între timp se amestecă cu o lingură de lemn, astfel încât să nu se facă cocoloașe, iar făina de mălai să fiarbă uniform;
- se pune făină până când coleşa prinde o textură nici prea moale, dar nici prea tare, pentru că atunci când va fi luată de pe foc se va îngroșa pe timp ce se mai răcește;
- se toarnă coleşa pe un platou de lemn și se face cu o lingură o gaură în mijloc, unde se va pune brânza;
- se acoperă cu coleşă brânza, iar aceasta se va topi atât în coleşă, cât și în gură;

Napcii rântăliți se servesc împreună cu coleşa cu brânză și cu varză murată, iar pentru experiențe culinare tradiționale se bea “**moarea**” de la varza murată.

13. PĂTURI CU BRÂNZĂ

Este unul dintre preparatele mult îndrăgite de români, al cărui mod de preparare diferă de la o regiune la alta. Pe Valea Someșului se găsește sub denumirea de “pături cu brânză”, iar în orice parte a țării se prepare ingredientele de bază sunt aceleași: făină de mălai pentru mămligă, smântână, brânză de vacă sau de oaie, slănină. Coleșa se prepare simplu, așa cum se procedează de zeci de ani, așa cum bunicile o făceau odată, acea rețetă în care făina de mălai se adaugă treptat. Acest fel de mâncare e considerat a fi “mâncarea de lucru a ardeleanului”, cu un décor de final format din brânză și jumări.

Ingrediente:

- apă;
- făină de mălai;
- sare;
- brânză (de oaie, de vacă);
- **jumeri;**

Tehnica de preparare:

Păturile cu brânză reprezintă exact coleșa clasică tradițională, însă cu câteva detalii în plus, care dau un mix de gusturi de neegalat și anume: când e gata făcută coleșa, într-un castron se pune un strat de coleșă, apoi un strat de brânză (de vacă, oaie, etc) cu jumări (se prăjea slămina tăiată cubulețe mai lunguiețe și se formau jumările), după care se repetă toate aceste straturi, până când se formează ca un fel de tort cu mai multe blaturi și umpluturi. Felul în care se topește brânza și jumările se îmbină cu smântâna și cu coleșa este mirific. Ca să fie și mai tradițional, păturile cu brânză se servesc alături de un bol plin cu lapte acru de vacă sau de oaie, o minunăție!

14. CĂLBASUL

Călbașul sau denumirea lui clasică “caltaboș” este un obicei practicat în perioada sărbătorilor de iarnă pentru majoritatea someșenilor, care țin cont de tradiția culinară cu care au fost înzestrați. Odată cu tăierea porcului, evenimentul care marchează și mai profund însemnătatea sărbătorilor de Crăciun, se prepară și călbașul, ce reprezintă una dintre mâncărurile de bază privind mesele în familie din această perioadă, fiind considerat un adevărat răsfăț culinar, făcut în casă.

Ingrediente:

- măruntaie de porc;
- usturoi;
- piper negru măcinat;
- cimbru;
- sare;
- ceapă;
- slănină;
- mațe de porc;

Tehnica de preparare:

- se rad/curăță mațele de porc;
- se dau în clocot pentru a se curăța mai bine de impurități;
- mațele se clătesc în apă rece;

- se fierb toate **măruntaiele** de la porc;
- se taie măruntaiele fierte de-a mâna (cu cuțitul) ;
- se face rântașul călind ceapa împreună cu jumerile și făina alba de grâu;
- se amestecă toată compoziția aceasta împreună cu condimentele (piper negru, cimbru, sare, usturoi);
- se umplu mațele cu compoziția de carne;
- se afumă câteva zile în afumătoare;

15. RULADĂ DE PORC

Rulada de porc face parte dintr-o colecție valoroasă de rețete tradiționale, care se pregătesc în preajma Sărbătorilor de Crăciun, rețetă preluată de la bunici și părinți. Involuntar, locuitorii din Măgura Ilvei au dat cărnii de porc personalitate, creând diferite rețete demne de urmat de către fiecare gospodină. Rulada de porc tronează pe mesele festive de câțiva ani buni în comuna Măgura Ilvei și se preconizează că viitorul va fi la fel de încărcat de tradiție culinară și o mai bună promovare a gastronomiei locale.

Ingrediente:

- muschi de porc;
- carne tocată (material de cârnați cu toate condimentele necesare);

Tehnica de preparare:

- se taie mușchiul de porc în fâșii mai subțiri, după care se adaugă compoziția de cârnați (umplutură);
- se rulează în formă de ruladă, apoi se coase la capete;
- se leagă împrejur cu ață;
- se pun la **undat** (în clocot);
- se pune la afumat;

16. ZAMĂ DE PĂSTĂI UNDATE

Păstăile uscate nu se găsesc în comerț, ci doar în casele gospodinelor, pentru că procedeul de undare (uscarea) se face acasă, fiind o activitate cu o încărcătură tradițională semnificativă. Toată procedura de undare se face pe timp de vară, când fasolea verde se culege și se pune la uscat. Se așează la soare și din când în când, gospodinele au grijă să le mai întoarcă de pe o parte pe alta pentru a preveni o eventuală mucegăire. În trei sau patru zile fasolea ar trebui să fie uscată. Seara fasolea se pune în casă, iar dimineața se scoate iarăși la soare. Ciorba de păstăi undate se face de obicei iarna, când se scot în apă călduță de seara până dimineața. În timpul acesta ele se rehidratează și se pot folosi ca o fasole păstăi proaspătă.

Ingrediente:

- fasole **undată**;
- legume (ceapă, morcov, pătrunjel);

Tehnica de preparare:

- vara, fasolea verde se culege, se curăță la capete, se înșiră pe o ață și se pun la fiert într-o oală, în două clocote;
- se scot din apă și se pun la uscat, înșirându-se de obicei la poarta șurii sau unde bate soarele cel mai mult pe timpul zilei;
- zama de păstăi undate se face de obicei toamna/iarna, când fasolea este uscată după procesul de undare;
- pentru ciorbă se pune la fiert o ceapă întreagă, morcovi, păstrânc, toate tăiate cubulețe și o bucată de carne afumată de porc cu os;
- când e fiartă carnea se pun păstăile undate;
- se face **pârgărașul** (rântășul), călind ceapa împreună cu făină, paprica, și slănină;

17. TURTITE

Turtițele au devenit celebre în Măgura Ilvei, nu neaparat din faptul că ele ar putea fi tradiționale, ci din simplul fapt că diversitatea a ajuns în casele gospodinelor, iar copiii sunt cei mai fericiți când vine vorba de noile deserturi pregătite de bunica sau mămicile lor. Turtițele colorate se pregătesc în perioada Sărbătorilor Pascale, deoarece s-a creat un obicei din dăruirea

lor copiilor care umblă după ouă roșii. Trăistuțele lor cusute de către bătrânele satului sunt mereu pline de ouă și turtițe multicolore, înșirate pe ațe și agățate la ușile dulapurilor din camerele pregătite de sărbătoare.

Ingrediente:

- 1 ou;
- 10 linguri lapte;
- 10 linguri zahăr;
- vopsea alimentară;

Tehnica de preparare:

- se frământă toate ingredientele împreună, dar nu foarte vârtos, cu câțiva picuri de vopsea alimentară;
- se pune aluatul în mai mult serii și se întinde pe masă ușor cu mâna, apoi cu sucitorul;
- se porționează cu o formă special confecționată pentru turtițe;
- se pun în tăpsie, apoi se bagă la cuptor, dar nu se lasă foarte mult la copt, pentru a nu fi aluatul foarte tare;
- se scot de la cuptor și se lasă la răcit, apoi se pun pe ață;

V. COMUNA ILVA MARE

În județul Bistrița-Năsăud, pe Valea Ilvelor sunt nu mai mult, nu mai puțin de 6 localități care au componența numelui sufixul, după caz, prefixul Ilva. Se spune că doi frați cu numele Ili Mic și Ili Mare, care locuiau în hotarul comunei Iad, actuala comună Livezile, au fost nevoiți, din cauza năvălirilor tătărești, să se refugieze cu familiile lor și cu vitele peste vârful dealului Strâmba. Această familie, a format așadar primul mediu al comunei (circa 20 de familii). În acest timp, fratele său Ili Mare pleacă pe Ilva în sus, înființând comuna Ilva-Mare.

Satul înseamnă astăzi fie paradisul pierdut, fie traiul la limita civilizației. Obiceiuri, tradiții, o întregă lume s-a dus definitiv în multe zone, regăsind-o doar în scrierile monografice, în care se face vorbire și despre normele morale respectate la sat în vechime. (Monografia comunei Ilva Mare)



Popanton Anuța, socăciță din comuna Ilva Mare

1. GĂLUȘTE ÎN VARZĂ ACRĂ

Sarmalele în varză acră, dar și în varză dulce nu diferă cu mult față de alte comune/localități de pe Valea Someșului Mare. Tehnica de preparare este aceeași și în comuna Ilva Mare cu cea din restul comunelor de pe Valea Ilvelor și a celorlalte de pe Valea Someșului Mare. Ideea de a pune **păsat** în loc de orez, a apărut în perioada în care orezul nu ajungea foarte des pe mesele oamenilor, ceea ce a făcut ca acesta să fie înlocuit de bobul cel mare, rămas în urma acțiunii de măcinare a mălaiului la moară, numit **păsat**.

Ingrediente umplutură:

- carne de porc afumată tocată din cuțit;
- sare, piper negru măcinat, **paprică**, cimbru uscat;
- **păsat**;
- frunze de varză tocate din cuțit;

Tehnica de preparare:

- se aleg frunzele de varză murată;
- se pun la înmuiat frunzele de varză murată, pentru a pierde puțin din acreală și din sare
- se storc, apoi **se deșală** frunzele de varză murată (se subțiază inima - nervura centrală);
- se toacă carnea manual din cuțit, pe un tocător din lemn, se taie și se învârte pe toate părțile până ce rămân bucățele mici de carne;
- se toacă frunze de varză acră din cuțit, pentru umplutură, pentru ca găluștele să fie mai moi și mai gustoase;
- se taie câteva bucăți de slănină crudă pentru umplutură să fie găluștele mai cănoase;
- se pune păsatul sau orezul spălat bine;
- se pun condimentele (sare, piper negru măcinat, paprică, cimbru uscat);
- se face **rântaș** cu ceapă și jumări (se pune într-o oală o lingură cu vârf de unsoare de porc(untură), la care se adaugă o ceapă tăiată mărunt, câteva bucăți de slănină și puțină făină albă de grâu;
- se amestecă compoziția, după care găluștele se învelesc în frunza de varză;
- se așează în oală în cerc sub formă de raze, bine îngrămădite, unele lângă altele, iar în centrul lor se pune un picior de porc afumat, cârnați și coaste afumate de porc;
- se pune apă până la nivelul lor în oală, iar când scade lichidul din jurul lor și acestea nu sunt încă fierte, se completează din nou cu apă;
- se servesc cu smântână și pită de casă coaptă în cuptor;

2. SUPĂ CU TĂIȚEI DE CASĂ

Indiferent de anotimp, la Ilva Mare supa cu tăiței de casă, făcută din găină de casă reprezintă o tradiție culinară de familie, cu origini străvechi, când era servită cel mai des la evenimente precum nunțile. Ca și tehnică de preparare, aceasta a rămas la fel cum se făcea odată și anume: se taie o găină din bătătură și se fierbe foarte bine la foc mic, împreună cu multe legume (ceapă, ardei, morcovi, țelină) pentru a-i da un gust plăcut și aromat. Gospodinele din Ilva Mică spun că secretul unei supe/ciorbe bune este acela de a fi făcută la foc cât mai mic, un detaliu care nu este de neglijat.

Între timp se fac tăițeii de casă astfel: se bate într-un vas un ou, împreună cu o linguriță de sare, se adaugă făină albă (aproximativ 100 gr la un ou), după care se bate compoziția de aluat până când se obține o bilă de aluat omogen, făina neadăugându-se toată odată, ci treptat, iar aluatul nu trebuie să fie moale, pentru a evita ca acesta să fie lipicios sau să nu se poată întinde și nici foarte tare, deoarece se va întinde foarte greu. Se întinde aluatul cu ajutorul unui sucitor, presărând făină din când în când, când se simte că se lipește și se face foaia de tăiței cât de subțire posibil. Se lasă apoi foaia de tăiței la uscat pe un prosop curat, dar nu pentru mult timp, deoarece riscă să se întărească și se va crăpa când vor trebui tăiate fâșiile de tăiței, timpul de uscare fiind adaptat după grosimea turtei de tăiței. Imediat după tăierea lor, aceștia trebuie să fie răsfirați pentru a nu se usca grămadă.

Se trece din nou la supă, iar după ce carnea și legumele sunt fierte, nu rămâne decât să fie strecurată zeama, iar aceasta să facă întâlnirea cu tăițeii proaspăt întinși și făcuți. Se mai lasă la foc mic supa timp de 2-3 minute, după care aceasta e numai bună de servit, dar numai după ce s-a adăugat și pătrunjelul tăiat mărunt și cu o bucată din găina aceea gustoasă.

3. TOCANĂ DE VITEL

Tăcana de vițel reprezintă un preparat culinar tradițional datorită evenimentelor la care se gătea, mai ales la nunți. Pe vremuri, înainte de ziua nunții familiile nuntașilor tăiau un vițel în ziua de vineri, se porționa, cea cu os pentru tocană se punea la marinat cu sare, piper, paprica dulce până sâmbătă când începeau socăcițele să pregătească mâncărurile. Restul cărnii se folosea la aperitive precum chiftele, șnițele.

Ingrediente:

- carne de vițel cu os;
- legume (ceapă, morcovi, ardei, pătrunjel, cartofi, usturoi);
- condimente (sare, piper, paprica dulce);

Tehnica de preparare:

- se pune la călit la foc de lemne în ceaun ceapa, în untură de porc;
- se pune paprica dulce, împreună cu piperul și se lasă puțin la călit împreună cu ceapa;
- se pune carnea cu os în ceaun;
- se pune apă până la nivel cu carnea;
- se lasa la fiert;
- între timp se adaugă morcovii și ardeii tăiați cubulețe;
- se dau pe răzătoare 3 căței de usturoi și se pun în tocană;
- atunci când carnea este fiartă se adauă cartofii tăiați cubulețe;
- se completează cu apă, până când toate cele din ceaun sunt fierte;
- se adaugă sare după gust;
- se ia de pe foc și se adaugă pătrunjelul tăiat mărunt;

4. SCOVERZE CU BORCUT ȘI CU DULCEATĂ (de poame, de măceșe, de căpșuni, de zmeură, etc)

Scoverzele sunt minunile dulci care au marcat copilăria fiecărei persoane năcute și crescute în comuna Ilva Mare. Pe vremea băștrânilor, când orice femeie trebuia să știe să facă clătite și plăcinte pentru a putea fi numită cu adevărat gospodină, aceste preparate erau considerate delicatose și se pregăteau în special de sărbători sau cu diverse ocazii importante. Această rețetă de scoverze este în continuare la mare căutare pentru gustul lor unic. Cei care ajung pe Valea Someșului Mare musai să le încerce și cu siguranță se vor îndrăgosti de ele, mai ales că sunt făcute cu borcut, o resursă mineral de care Valea Someșului se bucură de foarte mulți ani. Conțin puține ingrediente, iar gustul și savoarea merită tot efortul și timpul investit.

Ingrediente:

- 2 pahare (250 gr.paharul) de făină;
- 2 ouă;
- 200 ml lapte;
- 500 ml borcut;
- 2 linguri pline de zahăr;
- 1 linguriță de sare;
- 50 ml ulei;
- 1 plic zahăr vanilinat;

Tehnica de preparare:

- se bat mai întâi ouăle cu zahărul și sarea;
- se toarnă paharul cu lapte;
- se amestecă cu telul compoziția;
- între timp se pune făina treptat câte puțin, apoi se toarnă **borcutul**;
- se repetă acțiunea până când se omogenizează compoziția cu borcutul;
- se amestecă bine compoziția ca să nu fie cocoloașe;
- când aluatul este gata se pune uleiul;
- se încinge tigaia și se unge cu puțin ulei;
- după ce se toarnă aluatul, tigaia se rotește în cerc astfel, încât aluatul să se întindă uniform pe suprafața tigăii;
- focul trebuie să fie mijlociu pentru ca scovarza să prindă o culoare galben-auriu și nu arsă;
- scovarza se lasă la copt pe prima parte 30 secunde, pe a doua parte 15 secunde;
- acestea se ung apoi cu dulceață și se rulează, gata să fie servite;

5. COZONAC CU BORCUT UMPLUT CU NUCĂ

Cozonacul românesc, făcut în comuna Ilva Mare cu toate variațiile lui de formă și umplutură, a ajuns să aibă particularitățile sale, care îl fac de neînlocuit pentru cine îl știe și-l pofteste, datorită unui ingredient special și cu totul aparte și anume borcutul. Cozonacul este, de fapt, o super-pâine, în care se adaugă, pe lângă mirodenii și lapte, ouă, nucă și alte umpluturi. Și

cum nici pâinea, nici cozonacul nu se pot face fără drojdie, înainte de apariția cozonacului omul a trebuit să descopere drojdia și aluatul dospit, iar de aici începe magia.

Ingrediente:

- 1 kg făină;
- 500 g **borcut**;
- 17 linguri ulei;
- 3 ouă;
- 250 g zahăr;
- 50 g drojdie;
- coaja de la 1 lămâie;
- sare;

Ingrediente pentru umplutură: 200 g zahăr, 5 linguri apă fierbinte, 1 lingură cacao, 200 g nucă măcinată;

Tehnica de preparare:

- se dizolvă drojdia în puțin borcut și cu o lingură de zahăr;
- se adaugă o lingură de făină și se lasă să crească;
- borcutul, zahărul și mirodeniile se pun la fiert;
- când clocotește se ia ede pe foc și se răstoarnă peste făină;
- se amestecă cu o lingură de lemn apoi se lasă la răcit (cât suferă mâna);
- se adaugă apoi ouăle bătute separat cu telul și se frământă;
- se adaugă drojdia topită și se omogenizează cu aluatul;
- uleiul încălzit se adaugă treptat și se frământă bine, în jur de jumătate de oră;
- se lasă la dospit la loc cald, până ce aluatul crește timp de 1-2 ore;
- când aluatul este crescut se împarte în două jumătăți;
- ambele părți se întind cu mâinile pe masa unsă cu ulei;
- se întinde nuca amestecată cu apă și zahăr;
- se rulează și pe pune în tava unsă și tapetată cu făină;
- înainte să se bage la cuptor, cozonacul se unge pe deasupra cu un ou bătut;
- se coace în cuptor pe foc de lemne;

- după coacere, cozonacul se scoate și se răstoarnă pe un cingeu curat și se lasă la răcit, după care se poate servi;

6. CIORBĂ DE MIEL

Ciorba de miel acrit cu lapte sau smântână este preparatul care nu trebuie să lipsească de pe masa tradițională de Paște. Meniul pentru masa festivă din casele celor care locuiesc în Ilva Mare cuprinde o mulțime de bunătăți, însă vedeta acestei sărbători este, desigur, mielul. Evident că se poate găti acest fel de ciorbă în orice perioadă a anului, însă de Paște, ciorba de miel trebuie să se regăsească în meniul gospodinelor. Este delicioasă, iar felul în care se îmbină aromele îi determină pe membri familiei să mănânce mai mult de o porție, cu siguranță.

Ingrediente:

- legume (ceapă, morcovi, păstrânc, pătrunjel);
- rântaș (slănină, ceapă, făină alba de grâu);
- carne de miel cu os;
- smântână de casă;

Tehnica de preparare:

- se pune la fiert o ceapă întreagă;
- când începe să fiarbă se pun legumele tăiate cubulețe;
- se pune carnea de miel să fiarbă împreună cu legumele;
- între timp se face rântașul , iar când carnea este fiartă acesta se pune în ciorbă;
- se pune sare după gust, piper;
- la final se pune smântâna puțin mai acră, apoi pătrunjelul;

7. ZAMĂ DE URZICI

Această zamă delicioasă de urzici, o adevărată minune culinară gătită primăvara este plină de vitalitate și sănătate și are numai beneficii pentru organismul nostru. Este un preparat care se gătește din moși strămoși și a cărei rețeta s-a transmis din generație în generație.

Ingrediente:

- urzici tinere;

- ceapă verde;
- usturoi;
- slănină;
- condimente (sare, piper, paprica dulce);
- făină albă de grâu;
- lapte acru;
- smântână;
- 3 ouă;

Tehnica de preparare:

Pregătirea urzicilor

- se aleg urzicile de orice urme de iarbă, frunze uscate, impurități;
- se spală bine în 3 ape reci, apoi se zvântă de apă;
- se pune pe foc o oală cu apă în care se adaugă 1 lingură de sare. Când apa fierbe, se adaugă urzicile, toate deodată, apăsându-se în oală;
- se fierb urzicile timp de 3-4 minute;
- se pregătește un castron mare cu apă rece ca gheața, eventual chiar se adaugă puțină gheață;
- se scurg urzicile de apa în care au fiert printr-o strecurătoare sau se scot pe un cingeu curat și se adaugă direct în apa rece. Această operație are rolul de a opri gătitul și de a conserva culoarea verde vibrantă a urzicilor;
- după ce toate urzicile opărite au trecut prin apa foarte rece, se scurg bine într-o strecurătoare și se storc adunându-le la un loc;
- se toacă urzicile cu cuțitul, atât cât să încapă ușor în lingură și se lasă deoparte.

Pregătirea ciorbei de urzici:

- se va prăji slănină până se topește și se face jumări, care se vor scoate rapid din oală;
- se continuă apoi cu călirea cepei și usturoiului în grăsimea rămasă în oală în urma topirii slăninii. Jumările de slănină afumată se vor adăuga în ciorbă la final;

- imediat se adaugă ceapa și usturoiul tocate și 1 lingură de sare. Se călesc ceapa și usturoiul pe foc mediu-mic, până când se înmoaie bine;
- după ce ceapa și usturoiul s-au înmuiat, se presară deasupra făina și se amestecă rapid;
- imediat se adaugă paprica dulce, se amestecă energic și se stinge totul deîndată cu laptele, turnat treptat, pe măsură ce se amestecă cu o lingură (de lemn). E nevoie să se lucreze repede. Nu se dorește să se rumenească nici făina, nici să se caramelizeze paprica, schimbându-și aroma, așa că este ideal ca laptele să fie la îndemână;
- se adaugă în oală toate urzicile tocate, se amestecă, apoi se adăugă 1-1,5 litri de apă fierbinte (sau zer, dacă aveți);
- se aduce totul la fierbere și se fierb urzicile timp de 8-10 minute, la foc nu prea mare, fără să se piardă din ochi, ca să nu dea în foc;
- între timp, se separă 2 din cele 3 ouă, colectând în două castroane separate gălbenușurile și albușurile. Se lasă deoparte albușurile, iar peste gălbenușuri se adaugă treptat laptele bătut, în timp ce se bate cu o furculiță;
- se adaugă la amestecul de gălbenușuri și lapte bătut și smântâna și se omogenizează bine cu furculița;
- se toarnă compoziția în ciorbă și e gata să fie servită;

8. CIORBĂ DE FASOLE CU CIOLAN AFUMAT

Deși ciorba de fasole cu afumătură se poate “confecționa” în felurite moduri, două ingrediente nu trebuie să-i lipsească: boabele de fasole și afumătura de porc. O ciorbă strasnică, care se gătește de obicei în sezonul rece, este ca o întoarcere înapoi la tradiții ori de câte ori în casele gospodinelor se simte mirosul acestei ciorbe.

Ingrediente:

- fasole boabe;
- legume (ceapă, morcovi, pătrunjel);
- 1 buc ciolan de porc afumat;
- condimente (sare, paprica dulce, piper);
- bulion;

- untură de porc;
- 1 lingură făină albă;

Tehnica de preparare:

- se pune fasolea la înmuiat și se lasă peste noapte;
- într-o oală se pune fasolea înmuiată cu apă și se lăsa la fiert pentru 10 minute;
- după cele 10 minute se aruncă apa în care a fiert fasolea și se pune altă apă care se va lăsa din nou la fiert pentru încă 10 minute;
- se repetă această operație, apoi se aruncă cea de a 3-a apă și se pune fasolea la fiert cu legumele și carnea;
- se scoate carnea și legumele după ce au fiert și se taie cubulețe pentru a fi bătate din nou în ciorbă;
- se face rântașul, adăugând untură de porc într-o tigaie, după care se pune o lingură de făină și ceapă;
- se condimentează cu sare și se lasă ceapa la călit pentru o jumătate de minut la foc mediu;
- în acest timp se amestecă continuu după care se adaugă bulionul și se amestecă;
- se stinge rântașul cu puțină zeamă din ciorbă;
- se lasă rântașul să fiarbă aproximativ 5 minute după care se adaugă în ciorbă;
- se lasă ciorba la fiert pentru 5 minute după care se stinge focul;
- se adaugă pătrunjelul după care ciorba de fasole cu ciolan afumat se poate servi;

9. SCOVARZĂ CU MĂLAI

Acum mai bine de 100 de ani, la sat, mămăliga și turta de mălai erau mâncarea de bază. Pâinea din făină de grâu era delicatesă și se făcea rar. Din nevoia de a diversifica alimentația, în comuna Ilva Mare a apărut un fel de mâncare mai deosebit, o pâine pregătită dintr-un amestec de făină și mălai, numită scovarză cu mălai, care trec printr-un ritual fericit și misterios.

Ingrediente:

- făină de mălai;
- făină de grâu;

- drojdie;
- apă;
- sare;
- zahăr;
- smântână dulce;
- dulceață;

Tehnica de preparare:

- se opărește făina de mălai;
- se lasă puțin la răcit, apoi se adaugă și făina de grâu;
- se amestecă până se omogenizează;
- se pune drojdia topită;
- se adaugă o lingură de sare și zahăr;
- se frământă aluatul, apoi se lasă puțin la dospit;
- se pune după în tăpsie și se bagă la cuptor;
- se lasă la copt, după care se scoate și se pune la răcit;
- se taie bucăți pătrățușe și se servesc unse cu smântână dulce și cu dulceață (optional);

10. PRĂJITURĂ CU LAPTE ACRU

Chiar dacă nu pare, această prăjitură se face după o rețetă regală care se regăsește în cartea regală de bucate a Principesei Margareta a României. Este foarte simplu de făcut și totul se rezumă la un pahar de iaurt care se folosește la măsurarea tuturor ingredientelor.

Ingrediente:

- 4 ouă;
- 1 cană de zahăr;
- 2 linguri de untură de porc;
- 1 cană lapte acru;
- 1 linguriță bicarbonate;
- 1 praf de copt;

- făină cât cuprinde pentru un aluat ca de chec;
- sâmburi de nucă;

Tehnica de preparare:

- ouăle se amestecă împreună cu zahărul până când aceasta din urmă se topește;
- se adaugă untura de porc amestecând continuu ca la maioneză;
- laptele acru se amestecă cu bicarbonatul și praful de copt;
- se adaugă făina până se obține un aluat asemănător ca del de chec;
- se pune în tavă;
- pe deasupra se presara sâmburi de nucă, apoi se dă la copt;
- după coacere aceasta se lasă la răcit și se tăie în bucăți pătrătoase și e gata de servit;

11. MINCIUNELE

Minciunelele din copilărie sunt acele gogoși uscate și crocante pe care mamele și bunicile le făceau rapid, fără drojdie și fără dospire. Copiii din Ilva Mare îl consideră desertul rapid cu care își potolesc pofta de dulce repede, fără prea multe ingrediente. Pe vremuri, oamenii nu aveau acces la foarte multe ingrediente, așa că majoritatea deserturilor erau făcute pe bază de aluaturi, tocmai de aceea acestea sunt considerate a fi cele tradiționale. Se recunosc după forma de fundiță pe care o au și după aroma dată de simplul fapt că se presară zahăr pe deasupra.

Ingrediente:

- ouă;
- untură de porc;
- făină albă de grâu;
- zahăr;
- 1 linguriță de sare;
- 1 praf de copt/amoniac;

Tehnica de preparare:

- se adaugă într-un vas toate ingredientele, apoi se frământă;
- se lasă foarte puțin să crească;

- se întinde aluatul pe o masa cu mâna, apoi cu sucitorul;
- se taie fâșii pe lung;
- se împletește într-un mod mai aparte, ambele capete se scot bagă pe dedesupt și se scot pe deasupra, apoi se pun la copt;
- se lasă la răcit după coacere și se presară zahăr măcinat (pudră) pe deasupra;

12. PRESCURE

Prescurele sau “pâinile pentru Dumnezeu” cresc întodeauna când stau la dospit, pentru că sunt binecuvântate în biserică. Pe Valea Someșului Mare acestea se fac de către femeile rămase văduve (**prescurărite**) pentru fiecare zi de sărbătoare în care se face slujba la Sfânta Biserică, dar nu se coc niciodată în zi de Vineri. Acestea nu iau niciodată bani pentru munca pe care o depun, prescurile reprezentând o ofrandă adusă de femeile singure și cu inima curată în semn de mulțumire către Dumnezeu.

În zilele de duminică sau altele de sărbătoare, prescurile devin anafură, care va fi împărțită credincioșilor prezenți la slujba din ziua respectivă. Prin semnificația sfântă pe care o are, Pâinea a devenit un dar divin, nu degeaba există expresia “Ești pâinea lui Dumnezeu”.

Ingrediente:

- 1kg făină
- 500ml apă caldută,
- 25g drojdie de bere
- 1 linguriță sare

Tehnica de preparare:

- se dizolvă drojdia în apa caldă și se pune deoparte;
- se amestecă făina cu sarea și se formează o groapă în mijlocul grămăjoarei;
- se adaugă acolo drojdia dizolvată;
- se frământa bine și se poate adăuga făina puțină până la o cană, dacă aluatul este lipicios.
- presărați puțină făină pe o masă - paralel se frământă aluatul (coca) până devine netedă și compactă;

- se pune aluatul într-un lighenuș, se acoperă și se lasă să crească o jumătate de oră, într-un mediu călduț;
- se formează cu mâinile o minge din aluat, apoi se turtește cu palmele și se netezește cu sucitorul;
- se porționează în forme rotunde;
- se formează pe deasupra o cruce din aluat în timp ce se rostește "Tatal nostru";
- se acoperă prescurile cu un cingeu curat și se lasă la crescut aproximativ o oră, până își vor dubla dimensiunea;
- se preîncălzește cuptorul cu lemne și se pun la copt timp de 30 de minute;
- se scot prescurile de la copt și se așează pe un cingeu întins pe masă pentru a se răci;

VI. COMUNA LUNCA ILVEI

Lunca Ilvei, fiind situată în spațiul geografic al Bazinului superior al Râului Someș, păstrează, ca și celelalte localități de aici, obiceiurile și tradițiile populare moștenite din bătrâni privind momentele importante ale vieții: nașterea, botezul, nunta și înmormântarea. Turismul cultural este cel care în prezent atrage turiști, însă nișa nu este exploatată suficient. Datinile și obiceiurile, în special cele de iarnă, care încă se mai păstrează (existând însă riscul pierderii lor), frumusețea portului popular purtat încă benevol de câte un bătrân duminica la biserică, festivalurile și serbările folclorice organizate anual, activitatea soliștilor vocali recunoscuți pe plan local, național și internațional, elementele de arhitectură a comunei și elementele de patrimoniu cultural, sunt câteva atracții care merită să fie protejate și făcute cunoscute. Aceasta este și unul dintre motivele care plasează comuna ca fiind zonă de agroturism.

Alături de agroturism stă și ecoturismul, localnicii mândrindu-se cu culturile de fructe și legume netratate chimic precum și cu animalele și păsările crescute în ograda proprie. (Strategia de Dezvoltare Locală a comunei Lunca Ilvei 2014-2020).



Tomi Rodica, socăciță din comuna Lunca Ilvei

1. RULOU DIN COTLET DE PORC

Un aperitiv gustos și foarte simplu de preparat, care se face la Lunca Ilvei de ani buni la mesele festive, dar mai ales la nunți și diferite evenimente este ruloul din cotlet de porc umplut cu cașcaval de casă și cu legume, alături de care se prepare și chiftele din carne de porc, șnițele din carne de porc. Un adevărat preparat românesc traditional, specific mai ales pe Valea Someșului Mare.

Ingrediente:

- 10 bucăți cotlet de porc foliate subțiri ca cele pentru șnițele;
- 10 felii caș;
- 10 felii cașcaval
- gogoșari murați;
- 3 ouă;
- 3 linguri făină;
- 1 linguriță sare și piper negru măcinat;
- ulei pentru prăjit;

Tehnica de preparare:

- bucățile de carne de porc se învelesc în folie alimentară și se bat cu ciocanul pentru șnițele până la subțiere;

- se înlătură folia și se condimentează cu sare și piper după gust;
- cașul și cașcavalul trebuie să aibă dimensiunea cam de o treime din dimensiunea cărnii, iar gogoșarii murați să fie fâșii de aproximativ 1 cm grosime;
- se ia câte o felie de carne, se așează cașcavalul sau cașul, gogoșarul la mijlocul cărnii, apoi se rulează ca o clătită sau rulou și se prinde cu o scobitoare sau ață pentru a rămâne fix;
- se procedează la fel cu restul bucăților de carne, iar între timp se bat și ouăle cu o linguriță de sare, iar în altă farfurie se pune făina;
- se trece fiecare rulou umplut prin făină, apoi se dă prin ou pe toate părțile, iar la sfârșit se prăjesc în tigaie cu ulei încins și se întorc pe ambele părți până devin aurii;
- se pot servi imediat calde alături de diferite garnituri sau pur și simplu ca și aperitiv alături de chiftele și șnițele;

2. DROBUL DE MIEL

Un preparat specific Sărbătorilor Pascale, drobul de miel nu lipsește de pe masa de Sărbătoarea Invierii Domnului la Lunca Ilvei, dar mai ales pe întreaga Vale a Someșului Mare. Întotdeauna mielul nu trebuie să depășească 10-11 kg pentru a fi bun de mâncat. Acesta se taie musai în ziua de sâmbătă de către bărbați, care îl și tranșează, apoi gospodinele se ocupau mai departe de el.

Drobul de miel este o specialitate ardelenescă, care se face din măruntaiele mielului, plus capul și carnea de prinprejurul coastelor.

Ingrediente:

- măruntaiele de la un miel (organele: ficatul, plămâni, rinichii, inima)
- **prapurele** mielului (membrana care învelește organele)
- carne de la capul și coastele mielului (aici este vorba de bucățile de carne care se folosesc pentru ciorbă și se păstrează carnea pentru ciorbă, iar căzăturile și grăsimile se pun pune în drob)
- 2 legături de ceapă verde sau 3 mai mici
- 1 legătura usturoi verde sau 2 mai mici
- 50 ml ulei vegetal

- 2 legături de pătrunjel
- 6 ouă
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

- se spală bine organele mielului și se pun la fiert în apă rece, fără absolut nimic (femeile din Luncă spun că dacă pui sare se întărește ficatul și o să fie ca piatra);
- când va începe să fiarbă se va forma o spumă, care va trebui curățată;
- având în vedere că, carnea de miel este destul de fragedă, nu va trebui fiartă mai mult de o oră jumătate maxim, după care se lasă organele la răcit în aceeași apă în care au fiert;
- în timp ce organele se răcesc, se spală ceapa, usturoiul și se toacă mărunt;
- se pun la călit, până se înmoaie bine și dispare toată apa lăsată de la ele și se dau deoparte să se răcească;
- se pun la fierb 3 ouă și se curăță de coajă;
- se pun și bucățile de carne pentru ciorbă la fiert, după care se alege carnea care se pune la ciorbă, iar căzăturile și grăsimile, se păstrează pentru drob;
- se alege carnea pentru cioră și se dă deoparte, iar ceea ce rămâne, grăsimi, piele, resturi de carne se toacă mărunt;
- după ce s-au răcit organele se toacă cubulețe mici și se pun într-un vas alături de carnea rămasă de la ciorbiță, peste care se adaugă ceapa cu usturoiul călitate, cele 3 ouă crude rămase, pătrunjelul, sare, piper și se omogenizează;
- se pune prapurele în apă caldă pentru a-l înmuia și se întinde pe un blat de lucru;
- se pune jumătate din compoziția de drob, ouăle fierte, cealaltă jumătate de compoziție, se uniformizează, astfel încât se dă forma unei rulade;
- se strânge prapurele în jurul ruladei și se pune într-o tavă de cuptor unsă cu ulei;
- se pune la cuptor 35-40 de minute, după care se scoate și se lasă în tava în care a copt până se răcește, apoi drobul este gata de servit;

3. CIORBĂ DE PERIȘOARE

Ciorba de perișoare este potrivită oricărui sezon fiind preferată de către locuitorii comunei Ilva Mare, mai ales că este nelipsită de pe mesele lor, indiferent de ocazie. Fie ca vorbim de masa de Anul Nou, de mesele colorate de aniversări și tot felul de alte bucurii ale vieții, ciorba de perișoare le-a fost alături mereu, servită din farfuria aburinde, astfel că toate gospodinele de pe Valea Someșului știu să prepare ciorba de perișoare, pentru că este una dintre cele mai gustoase și apreciate ciorbe.

Ingrediente perișoare:

- 300 g carne tocată (preferabil de vițel/vită);
- 1 ceapă;
- 50 g orez;
- 1 gălbenuș de ou;
- 1 lingură paprika dulce (boia);
- sare, piper;

Ingrediente pentru bază:

- 1 morcov;
- 1 rădăcină leuștean;
- 1 rădăcină pătrunjel;
- 1 ceapă;
- ardei roșu și verde;
- 1 roșie;
- 2 gălbenușuri;
- 250 g smântână de casă;
- sare, piper;
- pătrunjel verde tocat;

Tehnica de preparare:

- se începe prin prepararea perișoarelor și anume: se toacă carnea, după care am așează într-un castron împreună cu orezul, gălbenușul de ou, ceapa ușor călită în prealabil și condimentele;

- se frământă puțin pentru a se încorpora, apoi se modelează perișoarele;
- într-o oală, cea în care se dorește a se găti ciorba, se călesc legumele curățate, spălate și tăiate cubulețeș
- când morcovul a început să elibereze carotenul se adăugă apă;
- se acoperă oala cu un capac și se așteaptă ca legumele să fiarbă, apoi se adăugă perișoarele, una câte una;
- acestea sunt fierte atunci când se ridică la suprafață;
- la final **se drege** ciorba cu smântână și gălbenuș de ou, iar apoi se potrivește gustul cu sare, piper și oțet (optional);
- se presară pătrunjel proaspăt tăiat mărunt și se poate servi cu pâine de casă și ardei iuți murați;

*De menționat faptul că: gălbenușul de ou nu va contribui prea mult la coagularea perișoarelor, de acel lucru ocupându-se orezul datorită amidomului, dar le va face moi și foarte gustoase, gospodinele adevărate modelează perișoarele cu mâinile unse cu puțin ulei, astfel carnea nu se va lipi de mâini și se vor obține niște perișoare uniforme și frumoase, iar când se drege ciorba, socăcițele din Lunca Ilvei spun că e important a nu se uita să se reducă focul și să se amestece continuu pentru a evita ca smântâna să se ”brânzească” (de preferat ca aceasta să fie una grasă).

4. SPUMĂ DE CARTOFI CU FRIPTURĂ DE VITEL

Piureul de cartofi, chiar dacă nu pare reprezintă una dintre rețetele tradiționale și des întâlnite nu doar în comuna Lunca Ilvei sau pe Valea Someșului Mare, ci în toată țara. În zona Ardealului acesta era servit încă din vremurile demult apuse la evenimente precum nunțile, alături de o friptură de vițel sau de pui, depinzând de supa care era servită ca și fel principal: supă de pui cu tăiței, ciorbă țărănească de vițel, etc.

Ingrediente friptură de vițel:

- carne de vițel;
- ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină și frunze, usturoi;
- paprica dulce, sare, piper negru măcinat;
- sos de tomate;

Tehnica de preparare:

- se taie carnea bucățele și se pune într-un vas separat;
- se pune la călit într-o cratiță ceapa tăiată mărunt, apoi se adaugă la călit și morcovul cu pătrunjelul tăiate rondele sau cubulețe;
- când ceapa devine puțin scorțoasă, se adaugă paprica, în timpul acesta se ia de pe foc și se amestecă constant, astfel încât să nu prindă gust de arsură paprica împreună cu legumele;
- se pune vasul înapoi pe foc și se adaugă carnea, apoi se pune apă cât la nivelul acesteia;
- se lasă la fiert, între timp se mai adaugă și piper după gust, sos de tomate și usturoi presat;
- se lasă la fiert până scade apa (între timp se mai pune câte puțin să nu se ardă carnea);
- între timp se pregătește spuma de cartofi, pentru ca acestea să fie gata în același timp și să poată fi servite;

Ingrediente piure:

- cartofi albi;
- smântână de casă;
- lapte;
- 2 căței de usturoi;
- Sare;

Tehnica de preparare:

- se curăță cartofii de coajă, se spală și se taie cubulețe, apoi se pun la fiert în apă cu sare și o lingură de ulei, care va face ca spuma ce se formează în timpul fierberii cartofilor să nu dea în foc;
- alături de cartofi se pun și cei doi căței de usturoi să firabă, astfel vor da o aroma deosebită piureului;
- după aproximativ 20-25 min, când cartofii sunt moi și furculița intră cu ușurință în ei, se scot într-un castron încăpător;

- se presează cu o presa de cartofi, se adaugă câteva linguri din apa fierbinte în care au fiert, pentru că aceasta conține amidon și va lega bine cartofii;
- se adaugă și smântâna de casă și laptele cald, treptat, amestecând cu presa aceea de cartofi, până când devin pufoși și să nu rămână nici o bucățică de cartof nepăsat;
- se adaugă sare după gust;

5. PRĂJITURĂ CU BISCUITI

Prajitura cu biscuiți populari simpli este un desert ce se prepară ușor. În ultimul timp sunt tot mai populare tocmai pentru că gradul de dificultate este scăzut, se încadrează perfect în limitatul nostru timp liber și sunt extrem de delicioase. Chiar dacă e greu de crezut, prăjitura cu biscuiți se face de mulți ani la Ilva Mare, pentru că ea nu necesită coacere.

Ingrediente:

- biscuiți vărsați mai mari;
- ceai de plante;
- zahăr;
- unt;
- cacao;
- esență rom;

Tehnica de preparare:

- într-o tavă dreptunghiulară se așează biscuiții, trași rapid prin ceaiul(rece) de plante puțin dulce;
- peste primul strat de biscuiți se pune o cremă de unt (untul se freacă spumă adăugând zahăr pudră, cacao și puțină esență de rom);
- se procedează la fel până când prăjitura are 4 rânduri de biscuiți și 3 rânduri de cremă;
- se pune la frigider și se servește rece;

VII. COMUNA ȘAŢ

Datorită aşezării, comuna ŞaŢ dispune de un paradis natural, care a dus la o dezvoltare destul de mare a turismului montan în comună, astfel că în mai multe zone s-au construit cabane turistice, precum Valea Măriilor sau Valea Blaznei, unde se prepare cele mai gustoase și mai tradiționale mâncăruri. Ospitalitatea localnicilor, produsele culinare specific, aerul curat și priveliștea creștelor muntoase și a pădurile fac din comuna ŞaŢ una dintre cele mai primitive localități din zona de munte.

1. CIORBĂ DE FASOLE CU TARHON ȘI RÂNTAȘ

Pentru zilele reci de toamnă în care oameni au nevoie de o mâncare fierbinte și îndestulătoare, gospodinele din comuna ŞaŢ pregătesc cea mai gustoasă ciorbă de fasole cu tarhon și cu rântaș, ca să fie tradițională până la capăt. Deși pare o mâncare simplă, prepararea ei durează, vorba aia, orice-i bun se face cu ceva efort. Și povestea începe în seara de dinaintea gătirii. Pentru că fasolea, aleasă și spălată într-o apă, stă să se rehidrateze, să se umfle, peste noapte. Și tot seara, ca-ntr-un ritual, se alege afumătura, fie un ciolan, fie o scăriță, fie o costiță.

Tehnica de preparare:

Dimineață, când fasolea intră în oala pentru ciorbă, afumătura trece la rândul ei la fiert, deocamdată separat. Fasolea, după ce dă într-un prim clocot, schimbă apoi vreo două-trei ape, iar ultima dată se îmbată cu carnea afumată, care se fierbe separate, apoi se mărunțește în bucățele

Toate stau acolo cam o oră la fiert, după care vin legumele, toate tăiate cubulețe. Adică, o ceapă mare, un ardei gras, unu, doi morcovi, țelină și păstârnac, o lingură de paprica dulce, oțet, dar nu mult, pentru că putem să mai completăm în farfurie, dacă o dorim mai acră, două linguri de bulion și două-trei crenguțe de cimbru.

Încă 10 minute o mai lăsăm la fiert, cât să apucăm să tocăm repede vedeta din oală, tarhonul, și o ceapă roșie, să-i dăm un praf de sare după gust și câteva picături de oțet de mere și miere.

Cât se răcește un pic în farfurie, e numai suficient timpul pentru a bea o palincă și a tăia pâinea ori mămăliga rece.

2. PAPRICAȘ DE HRIBI

Din vorbă în vorbă pe la socăcițele comunei Șanț s-a povestit mult despre papricașul de hribi, care este practice o tocăniță îngroșată cu smântână de casă, iar dacă hribii sunt de pădure, atunci gustul va fi cu adevărat deosebit. Încă mai sunt bătrâni care merg împreună cu nepoții la cules de ciuperci în coșuri de nuiele, pentru a nu se sfârâma. Se tăiau cu grijă, fără să se rupă rădăcina pentru a rodi și anul viitor. Așa, gospodinele își așteptau acasă pentru a putea prepara papricașul de hribi, într-un mod traditional și foarte gustos, un gust al copilăriei.

Ingrediente:

- 600 g hribi;
- 1 ceapă;
- 1-2 căței de usturoi;
- 1 lingură untură de porc;
- 300 g de smântână de casă;
- mărar/pătrunjel(optional);

Tehnica de preparare:

- se aleg hribii de impurități, se verifică de viermi;
- se spală bine sub jet de apă și se lasă la stors;
- se taie în bucăți de aproximativ 2-3 cm, nu foarte mici, pentru că la fiert mai scad din volum;
- ceapa se taie mărunt, iar usturoiul felii subțiri;
- într-o tigaie groasă se pune untură de porc, iar când s-a încins se pun la călit ceapa și usturoiul, amestecând continuu;
- se adaugă și ciupercile, se lasă toate puțin la călit împreună și se adaugă apă fierbinte, puțină sare după gust și se pune capacul peste să stea la înnăbușit;
- se lasă la fiert aproximativ 10 min;
- după care se adaugă smântâna și se amestecă bine până la omogenizare;
- se mai lasă un clocot apoi papricașul este gata;
- eventual se mai adaugă sare și piper după gust, iar la final pătrunjelul sau mărarul;

3. SALAM DE BISCUIȚI

Un răsfăt aromat, ușor de preparat, dulce și pudrat care îmi aduce aminte de vizitele călduroase la bunici sau de serile petrecute în familie. Acest preparat este considerat desertul copilăriei și este un preparat care se consumă cu plăcere în orice perioadă. Gospodinele din comuna Șanț au păstrat rețeta clasică și o pregătesc ori de câte ori doresc să își surprindă copiii cu o porție de dulce.

Ingrediente:

- 500 gr biscuiți simpli
- 150 gr unt
- 200 ml lapte
- 100 gr zahăr
- 2 linguri de cacao
- 1 esență de rom

Tehnica de preparare:

- se pune laptele într-o oală la foc mic;
- când acesta este fierbinte se adaugă zahărul și se amestecă până când acesta se dizolvă;
- se adaugă untul și esența de rom peste lapte și se amestecă până se topește untul;
- se adaugă și cacaoa, amestecând bine de tot până când se omogenizează și ajung la consistența unui sos de ciocolată;
- se mărunțesc biscuiții (în primă fază se rup în bucăți mici) peste care se adaugă sosul obținut și se amestecă bine cu o lingură;
- se ia toată compoziția și se pune pe o folie alimentară, apoi se rulează strâns pentru a forma salamul;
- se bagă la frigider pentru câteva ore, până prinde o textură mai tare;
- apoi e gata de servit tăiat felii nici prea groase, nici prea subțiri;

4. SUPĂ DE GĂLUȘCUTE (GĂLUȘTE)

Pe Valea Someșului Mare, dar în special în comuna Șanț supa dulce de gălușcuțe din griș este considerată “supa de duminică”. Găluștele sunt perfecte pentru supa de pui, iar cel mai important lucru este să nu fie tari. Este o supă zdravă, extrem de gustoasă, hrănitore, bună pentru zilele astea friguroase de afară. Cu gust de carne ”adevărată”, cu multe și felurite legume, cu găluște pufoase din griș întotdeauna gospodinele nu dau greș cu ea.

Ingrediente supă:

- 500 carne de pui;
- 2 morcovi;
- 1 păstârnac;
- 1 ceapă mare;
- 1 ardei;
- pătrunjel;
- sare și piper după gust;

Ingrediente gălușcuțe:

- 2 ouă;
- 4 linguri de ulei;
- 6 linguri de griș;

Tehnica de preparare:

- se pune carnea în apă rece cu puțină sare și se lasă la fiert;
- când dă primul clocot se **spumează** (se curăță de spuma care se adună la suprafață);
- se fierbe carnea la foc mic pentru aprox 20-30 de minute;
- se adaugă legumele și se lasă din nou la fiert până când acestea se înmoaie (încă aproape 30 min);

Pentru gălușcuțe:

- se separă gălbenușurile de albușuri;
- albușurile se bat spumă, gălbenușurile se freacă cu lingurile de ulei;

- se incorporează ușor cu o spatulă gălbenușurile în albușuri, adăugând treptat și grișul în ploaie;
- se lasă 10-15 min deoparte pentru că grisul se va umfla;
- supa trebuie sa fie fierbinte, însă la foc mic;
- cu lingura umezită în prealabil în apa rece se ia o cantitate potrivită în ea și se adaugă în supa care fierbe încet;
- la fel se procedează și cu restul cantității de gris;
- acestea se vor desprinde de pe lingură și vor ieși la suprafață;
- găluștele de gris se fierb în jur de 10 minute la foc foarte mic cu capacul pus;

VIII. COMUNA RODNA

Rodna – este, fără îndoială, localitatea rurală grănicerească, montană, cu cea mai mare vechime (atestată documentar în anul 1235). Numele complet al localității este RODNA VECHE care este predestinat să sugereze existența străveche, de mii de ani, a omului pe aceste meleaguri. Este evident faptul că, încă din zorii istoriei, ținutul RODNEI a fost un loc populat de o însemnătate aparte, în primul rând prin minerit. Desigur că și alte ocupații-păstoritul, agricultura, exploatarea bogățiilor pădurii, etc.

Astăzi, printre atracțiile turistice existente în zonă, se poate face referire și la un mare potențial de dezvoltare a turismului gastronomic, care are rădăcini bine adâncite de gospodinele locului, care au frământat și au transmis din mână în mână fiecare rețetă scrisă în caietele de bucate de-a lungul vremii.



Cozonac Mărioara, socăciță din comuna Rodna

1. GULAȘ DE OAIIE ÎN CĂLDARE (CEAUN)

Fie că este vorba de evenimente fericite sau nefericite, de sărbători sau pur și simplu o masă savurată în familie, rodnencele gospodine au grijă ca preparatele lor să fie cele mai gustoase și își pun amprenta și dragostea pentru tradiție și gătit în fiecare ingredient, pentru ca rezultatul final să fie unul pe măsură.

Pe vremuri, când un sătean deceda socăcițele satului sau cele apropiate acestuia pregteau pomana care să dădea în semn de părere de rău pentru cel trecut în neființă. Obiceiul era ca familia celui decedat să sacrifice 3 oi, din care să facă acasă gulaș, ca o tocană din carne de oaie făcută la ceaun, care servea pe toată lumea venită să-l plângă pe cel trecut în neființă.

Ingrediente:

- carne de oaie cu os și fără os;
- untură de porc;
- legume (ceapă, morcov, ardei, cartofi, pătrunjel);
- smântână;
- condimente după gust;
- usturoi;
- paprica dulce;

Tehnica de preparare:

- se pune ceaunul la încins la foc de lemne;
- se pun câteva linguri de untură de porc în care se călesc toate legumele tăiate cubuțele;
- se pune paprica dulce și se amestecă cu legumele, se face un mix;
- după care se toarnă în ceaun carnea de oaie tăiată bucăți peste care se adaugă apă la nivel cu carnea, iar pe timp ce scade se tot adaugă apă;
- când carnea este aroape fiartă se adaugă și cartofii tăiați mai mărunț și se mai lasă la fiert;
- se adaugă sare și piper după gust, respective usturoi dat pe răzătoare pentru un gust mai intens;
- când ceaunul este gata se adaugă câteva linguri de smântână de casă, apoi se pune și pătrunjelul tăiat mărunț, într-un final mâncarea este gata de servit cu o lingură mare de lemn, cu ajutorul căreia se potrivesc porțiile pentru fiecare persoană în parte;

2. TOBĂ DIN CARNE DE PORC

Toba de casă este nelipsită de pe masa de Crăciun și Anul Nou a rodnenilor, putând fi asemănată cu răcitura/aiutura/piftia, având ingrediente asemănătoare. Toba de casă se umple tradițional în stomac sau vezică de porc (bășică), dar se pot folosi și mațe crețe (groase), care se curăță cu sare **grunjoasă** și se spală în mai multe ape.

Ingrediente:

- măruntaie de porc (picioare, limbă, rinichi, inimă, cap);
- mult usturoi;
- sare și piper după gust;
- mațe de porc/stomac de porc/vezica (beșica);

Tehnica de preparare:

- se pun toate măruntaiele de porc, împreună cu capul la fiert;
- după care se taie din cuțit bucățele și se pun într-un vas;

- se adaugă usturoi dat prin presă și condimentele după gust;
- peste toate ingredientele se toarnă zeamă în care a fiert carnea, însă nu toată și se lasă la încheag, formându-se ca o gelatină;
- apoi se ia și se bagă în mațe sau în stomac sau vezica de la porc și se prinde la capete, având o formă ca de cârnați, numai că mai gros;
- când s-a răcit se poate tăia felii și servi alături de alte aperitive tradiționale;

3. MĂLAI (prăjitură)

Prăjitura cu mălai sau cum mai este ea numită în comuna Rodna și pe toată Valea Someșului Mare “mălai dulce” este, poate, cel mai grăitor exemplu de desert tradițional: de o extremă simplitate, cu ingrediente puține și foarte ieftine, fără o manoperă pretențioasă și foarte rapidă. Pentru mulți dintre locuitorii comunei, această prăjitură cu mălai este o amintire dragă din copilărie, petrecută alături de bunici, de bătrânii și copiii satului. Gustul ei moderat de dulce, dar foarte parfumat, îi face și azi pe locuitorii acestei commune să vadă cu ochii minții ulița umbrită de zeci de copii, care aveau în mână ori câte-un colăcel, ori câte-o bucată de mălai dulce.

Ingrediente:

- ouă;
- făină de mălai;
- zahăr;
- jumări;

Tehnica de preparare:

- se bat albușurile separat împreună cu zahărul și se adaugă peste gălbenușurile bătute separat, apoi se adaugă făina de mălai;
- se alege cele mai are jumări și mai crocante și se fărâmă, după care se pun peste compoziție;
- se pune la copt și când e gata prinde o textură asemănătoare cu cea de pișcoturi;

4. VACARA

După tăiatul porcilor se fac jumări și untură de casă și cu prima ocazie se prepară și vacara cu jumări. Sunt atât de bune încât merg gătite în orice perioadă a anului, dacă gospodina are jumeri, pe care trebuie să le macine. Sunt extraordinare ca și gustare și simplu ca aperitiv, în fața cărora niciun vizitator nu se poate opune.

Ingrediente:

- 3-4 ouă;
- 500 gr făină albă;
- jumări multe asprite (reprăjite în untură de porc);
- sare;
- zahăr (o linguriță);
- lapte;

Tehnica de preparare:

- la jumătate de kg de făină albă se adaugă 3-4 ouă întregi;
- se fărâmă jumările prin mașina de tocat și se adaugă peste compoziție;
- se pune sarea, zahărul și laptele;
- se frământă aluatul și se dau forme rotunde cu gaura unui pahar, dar plate;
- se bagă la relul din sobă la copt;
- când sunt gata se servesc drept desert sau aperitiv (dacă nu se pune zahăr);

5. PAPANASI CU BRÂNZĂ DULCE DE VACĂ ȘI SMÂNTÂNĂ

O rețetă tradițională după care mulți tânjesc și astăzi e aceea de papanasi prăjiți cu brânză dulce de vacă, smântână dulce și cu dulceață după pofta fiercărui. Reprezintă unul dintre deserturile preferate ale rodnenilor, dar mai ales a tuturor someșenilor, pentru că se prepară rapid, prezentarea lor fiind unică: o bilă suprapusă peste un inel de aluat, un desert comandat cel mai des în restaurantele de pe Valea Someșului Mare.

Ingrediente:

- 400 g brânză dulce de vaci;
- 300 g făină;
- ½ plic praf de copt (1 linguriță rasă);

- 2 ouă;
- un praf de sare;
- 1 plic zahăr vanilat;
- coaja rasă de la o lămâie;

Pentru servire:

- smântână dulce-acrișoară;
- dulceață la alegere;
- zahăr pudră vanilat;

Tehnica de preparare:

- se pune mai întâi într-un castron brânza de vaci;
- se adaugă ouăle întregi, sarea, coaja de lămâie și se bat toate împreună;
- în compoziție nu se pune momentan zahăr, pentru că amestecul riscă să se înmoaie și papanășii să se împrăștie când sunt puși în tigaie;
- se cerne apoi făina și se adaugă praful de copt;
- se omogenizează cu mâinile nu foarte mult timp, dar nu se frământă, pentru că se întărește, ci doar până se obține un aluat moale și puțin lipicios;
- se acoperă aluatul cu o folie și se pune la rece timp de aproximativ 30 min;
- se scoate aluatul și se întinde pe o suprafață plană cu sucitorul, până la o grosime de aproximativ 2,5 cm, după care se decupează cu gura unui pahar cercurile mari, apoi în centru se taie rondele cu un obiect metalic (**dul**) – cu diametrul de aproximativ 3 cm;
- resturile de la aluat rămase în jur se refolosesc pentru crearea de noi cercuri din aluat;
- se prăjesc în baie de ulei încins bine;
- imediat se reduce temperatura focului pentru a nu se arde crusta papanășilor;
- după 2-3 minute se întorc, iar biluțele se întorc singure, plutesc la suprafață;
- se scot pe o tavă la stors, pe un șervețel care să absoarbă uleiul;
- papanășii se servesc fierbinți, se așează pe farfurie, peste care se adaugă smântâna și dulceața la alegere;

IX. COMUNA MAIERU

Comuna Maieru, la fel ca celelalte localități și comune de pe Valea Someșului Mare reprezintă un depozit de specialități culinare tradiționale, cu o însemnătate aparte, dar mai ales cu un gust special, care spune multe despre locuri și despre oameni. Acest specific local tradițional este dat de mamele, bunicile și străbunicile care au creat cele mai simple și mai gustoase preparate de-a lungul timpului, asociate de multe ori cu diferite evenimente din viață, sărbători, munca câmpului, etc.

La fel ca orașul Sângeorz-Băi și alte sate de pe Valea Ilvelor și în comuna Maieru există resursa naturală folosită la diferite preparate și anume borcutul, având proprietăți curative și bogate în diferiți nutrienți, care ajută la accentuarea gustului mâncării în care s-a folosit.

Din spusele socăcițelor din comuna Maieru, pe vremuri orice mare domn venit de la marile orașe sau orice personalitate importantă care trecea pragul acestor meleaguri, mâncă neaparat pături cu brânză, iar la solicitarea lor gospodinele satului pregăteau această specialitate care a făcut furori ani la rând în casele oamenilor de pe Valea Someșului, dar și în restaurante, rămânând imprimat ca și una dintre rețetele considerate a fi tradiționale, servită în combinație cu lapte acru de oaie/vacă sau cu smântână servită din **hârdău (bol de lut)**, care mereu era plin.

Una dintre cele mai interesante tehnici folosite la cuptorul unde se coace pâinea sau alte preparate este în felul următor: neexistând aparat de măsurare a gradelor/temperaturii gospodinele verificau aruncând făină de mălai înăuntru, iar dacă dintr-o dată se înnegrește, înseamnă că acesta este prea înfierbântat și nepotrivit pentru a începe procedeul de coacere.



Birta Varvara, socăciță din comuna Maieru

1. TOCANĂ SCURTĂ DE MIEL

Tocănița de miel este o rețetă delicioasă, tradițional românească pe care au preluat-o de la soacre și mame, toate gospodinele din Maieru, pe care o gătesc cu ingrediente simple, naturale. Nimic sofisticat la prima vedere, însă are o semnificație aparte, datorită ciobanilor care-și făceau pe vremuri la stânilile unde erau baci, această tocană scurtă de miel, pusă-ntr-un ceaun, care se păstra câteva zile chiar foarte bine.

Ingrediente:

- untură de porc;
- carne de miel;
- smântână;
- făină;
- ceapă, morcovi;
- sare și piper după gust;
- paprica dulce;

Tehnica de preparare:

- se pune într-o cratiță untura la încins, peste care se adaugă ceapa la călit;
- se adaugă și morcovul tăiat mărunt sau dat pe răzătoare și se lasă împreună la călit;

- se pune paprica dulce și se face un mix cu ceapa și morcovul, apoi se toarnă carnea tăiată bucăți;
 - se pune apă și se lasă la fiert alături de carne, iar când aceasta este gătită se pune o compoziție formată din făină și smântână pentru ca sosul să devină mai grosuț;
 - se adaugă sare și piper după gust;
 - iar la final, când tocănița este gata se pune și un pic de pătrunjel tăiat mărunt pentru aromă și aspect;
 - nu se poate servi altfel decât alături de o **coleșă** (mămăligă), care are în centru un pumn bun de brânză de vacă sau de oaie, iar într-un **hârdău** niște lapte acru;
 - nu-i de uitat nici de jinarsul fiert, fără de care coleșa nu ar mai avea același gust.
- Un pahar de jinars de poame prefăcut (fiert), la care se adaugă zahăr;

ZAMĂ DE BURETE (de post)

Acest fel de ciorbă se obișnuiește a fi făcut de socăcițe sau de orice gospodină la pomana care se dă la înmormântări și de obicei pe timpul iernii, în Postul Crăciunului.

Ingrediente aluat buerete (turtă) pentru o oală mare de zamă:

- 5 farfuri adânci cu făină albă;
- 1 pahar de ulei;
- apă fierbinte tare pentru ca aluatul să se strângă mai ușor;

Tehnica de preparare burete:

- se întinde aluatul (turta) pe o suprafață plată, se taie fâșii pe lung, se taie pătrățele apoi se fac în formă de fluture;
- se lasă puțin la **zvântat** (uscat);

Ingrediente ciorbă:

- carne de oaie;
- burete (lăscuțe din turtă);
- ceapă, morcov;

- lapte acru;
- paprica, sare și piper după gust;

Tehnica de preparare ciorbă:

- se pune la fiert într-o cratiță o ceapă întreagă, ceapă tocată și un morcov tăiat mărunt;
- alături de legume se pune la fiert carne de oaie;
- se culege treptat spuma care se adună deasupra;
- când carnea este aproape fiartă se adaugă lășcuțele/buretele;
- se pune o compoziție cu făină, paprica dulce și pastă de roșii, toate omogenizate se adaugă în ciorbă și se amestecă bine;
- ca și acreală, ciorba se stinge cu lapte acru de oaie sau de vacă;
- se adaugă sare și piper după gust;
- la final se pune și pătrunjel tăiat mărunt;

3. PANCOVE DE POST

Aceste pancove pufoase (gogoși) se prepară pe Valea Someșului în special de Crăciun și Anul Nou. Se fac coveți sau ligheane întregi de gogoși care se oferă, alături de mere și nuci, colindătorilor, iar o altă porție ajunge pe masa oaspeților și gazdelor. Și în luna februarie, înainte de Lăsatul Secului (inceperea Postului Paștelui), se mănâncă multe „prăjeli”: minciunile, gogoși, plăcinte, etc. Aluatul pentru pancove este unul dospit, ușor de preparat și de manevrat, iar zahăr nu se pune prea mult, deoarece se vor tăvăli la final prin el pudrat.

Ingrediente:

- făină albă;
- drojdie ;
- borcut;
- margarină (care înlocuiește ouăle);
- zahăr;

Tehnica de preparare:

- se pun toate ingredientele la un loc și se frământă până când se ține bine și aluatul are o textură mai moale ;
- se lasă la dospit, până crește dublu de volumul aluatului inițial;
- se întinde aluatul cu sucitorul pe o suprafață plată, pe care se adaugă făină albă, pentru a nu se lipi ;
- se porționează cu gaura unui pahar mai mare și se așează cu grijă pe un prosop curat;
- între timp se pune o cantitate mai mare de ulei la încins într-o tigaie, apoi pe rând se iau și se așează în baia de ulei pentru a le prăji;
- se întorc pe ambele părți, atsfel încât să fie coapte și rumenite;
- se scot pe o farfurie cu un șervețel care să absoarbă uleiul din ele;
- apoi e așează pe un plaou, iar peste pancove de pudrează zahăr măcinat, după care acestea sunt gata de servit;

4. PRĂJITURĂ – MĂLAI PUTRED

Pentru persoanele care au crescut în anii 1980 și 1990, era o tradiție importantă pregătirea mălaiului putred, de altfel considerate o delicatessă. Este o prăjitură fără complicații, pentru care trebuie doar amestecate ingredientele și pusă compoziția la cuptor. La Maieru, femeile fac această prăjitură sâmbătă dimineața, în cuptorul de pâine, atunci când coc pâinea pentru toată săptămâna. Ele au învățat aceste rețete nu din cărți de bucate, ci de la mamele și bunicile lor. Au urmărit cu atenție și au învățat să facă și ele și astfel, au dezvoltat un simț pentru cantitățile corecte, fără a le ști cu precizie. Aceasta rețetă folosește același mod de a măsura ingredientele.

Ingrediente:

- făină de mălai de la moară;
- ouă;
- untură de porc;
- zahăr;
- smântână dulce;

Tehnica de preparare:

- se duce la moară mălaiul pentru măcinat și se obține o făină de mălai mai aspră și mai mare, asemănătoare cu cea de grâu;
- se cerne printr-o sită mai deasă și se pune într-un lighean;
- peste făină se sparg ouăle, se pune zahărul, untura și multă smântână dulce de casă;
- se bat toate laolaltă, până se formează un aluat potrivit de blat;
- se pune apoi într-o tavă blatul obținut și se bagă la cuptorul încins din soba unde ard lemnele;
- se lasă până aceasta este coaptă suficient și prăjitura este gata de servit;

5. COVRIGI CU UNTURĂ umpluți cu rahat

Covrigii cu untură datează în comuna Maieru de peste 50 de ani și în prezent se bucură încă de prezența lor și alte gospodine, care au învățat rețeta de la mamele și bunicile lor. La Maieru rețetele tradiționale de diferite forme și gusturi se prepară încă în casele gospodinelor.

Ingrediente:

- untură de porc;
- drojdie;
- apă;
- sare și zahăr;
- rahat (la umplutură);

Tehnica de preparare:

- se face o **plămădeală** (amestec) cu apă și drojdie și se freacă până când drojdia se dizolvă în apă;
- separate se freacă untura împreună cu făina albă;
- apoi se pun toate împreună într-un lighean, unde se frământă aluatul;
- separat se taie rahatul pentru umplutură în bucăți mai mici;

- se întinde aluatul cu sucitorul pe o suprafață fină și plată, după care se porționează în forme rotunde cu ajutorul unui pahar;
- se iau două cercuri de aluat și se pune între ele rahat (ca un biscuit umplut);
- se bagă la cuptor și se lasă la copt până când aluatul devine rumen și cărămiziu;

6. PRĂJITURĂ CU JÂNTIȚĂ

Jântița se obține prin fierberea zerului rămas după obținerea cașului, care apoi "se adună", se strânge și se face urdă. Se pune și ea la stors în tifon, iar în urma scurgerii iese tot un fel de zer, dar de altă consistență, mult mai gras. Aceea este **jântuiala** adevărată. Are un gust specific, nu se acrește atât de tare ca și zerul, poate fi păstrată mult timp în frigider. În procesul de preparare a deserturilor aceasta nu dă greș niciodată, iar gospodinele din Maieru au reinterpretat jântița și au început cu mult timp în urmă să o folosească la fel și fel de preparate, printre care și prăjitua cu jântiță, care este o delicatesă tradițională și autentică.

Ingrediente:

- 1 cană de jântiță (lapte acru);
- 1 cană de ulei (nu chiar plină);
- 2-3 ouă;
- 3 căni de făină alba;

Tehnica de preparare:

- se amestecă jântița, cu uleiul și cu ouăle împreună, după care peste se adaugă 3 căni de făină alba de grâu;
- se mai amestecă încă o dată toate împreună și se freacă bine, până când se vede fundul ligheanului când se trece cu o lingură prin aluat;
- se pune într-o tavă dreptunghiulară ca și blat, apoi se bagă la cuptorul încins din sobă;
- când a copt se scoate și se taie în bucăți pătrătoase și e gata de servit;

7. TURTĂ DULCE

Turta dulce, considerate una dintre rețetele deserturilor din copilărie, aceasta se obișnuia din moși strămoși a fi preparată în preajma Sărbătorilor de Crăciun. În comuna Maieru turta

dulce este de obicei varianta tradițională, acoperită simplu cu o glazură din zahăr. Toate gospodinele știu să facă turtă dulce de casă. Este dulcele pe care bunicile îl pregăteau ori de câte ori era nevoie, iar mamele l-au preluat și l-au transmis mai departe. Rețeta clasică de turtă dulce de casă a rămas aceeași.

Ingrediente:

- 5 ouă;
- apă;
- ulei;
- drojdie;
- cacao;
- zahăr;
- făină;

Tehnica de preparare:

- se pun toate împreună într-un lighean și se frământă aluatul și se pune făină cât cuprinde, până ce acesta nu mai este lipicios la atingere;
- se lasă la dospit, apoi se scoate pe o suprafață plată, unde se dă cu sucitorul;
- se partajează în forme rotunde cu ajutorul unei guri de pahar mai mărișor;
- se pun în tavă și se bagă la cuptor pentru coacere;
- separat se pregătește albușul de ou, care se bate pe sobă cu 2 linguri de zahăr pe o oală cu aburi, formându-se o cremă gustoasă;
- apoi se tăvălește turta dulce în crema de albuș;

X. ORAȘUL SÂNGEORZ-BĂI

Orașul Sângeorz-Băi este o stațiune balneoclimaterică încă din ani 1770, datorită celor mai importante resurse naturale de care dispune și anume “borcutul” (apele minerale). În perioada anilor 1950, când fluxul de turiști începea să crească tot mai mult, cu fiecare an hotelurile care funcționau la capacitate maximă în acea perioadă, nu mai făceau față solicitărilor de la numeroasele persoane doritoare să vină la Sângeorz-Băi. Așa că, locuitorii acestei stațiuni au început să-și pună la dispoziție turiștilor camere de închiriat, cele pe care nu le foloseau, de obicei alea de la etaj. În acea perioadă gospodinele au deprins calitățile de ospitalitate și de bune bucătărese, pe care le-au transmis următoarelor generații, care astăzi cu fiecare ocazie și chiar în restul zilelor fără vreo semnificație prepară cele mai tradiționale mâncăruri, conștienți fiind de faptul că agroturismul este o șansă mare pentru dezvoltarea acestei zone, astfel promovându-se valorile locale și gastronomia.



Hoza Sanda-Mariana, socăciță din orașul Sângeorz-Băi

1. CARTOFI CU UNSOARE

Cartoful este leguma de bază a sângeorzenilor și nu numai, fiind gătit în diferite moduri de către gospodinele orașului Sângeorz-Băi. Chiar dacă nu pare, cartofii pot deveni un adevărat factor important în prepararea diferitelor mâncăruri tradiționale, iar un exemplu bun sunt cartofii cu **unsoare** (cartofi țărănești). La Sângeorz-Băi, acest preparat se servește împreună cu o **coleşă**

cu brânză de vacă sau de oaie și cu varză muraă, reprezentând un adevărat deliciu, mai ales în zilele de Duminică, după Sfânta Liturghie.

Ingrediente:

- cartofi;
- cârnați din carne de porc sau costițe afumate;
- slănină;
- untură de porc;
- ceapă;
- paprica dulce;
- sare și piper după gust;

Tehnica de preparare:

- se pune curățată cartofii și se taie bucățele mici;
- se pune untură de porc într-o cratiță la foc mic;
- se taie ceapa mărunt și se pune la călit;
- se pune paprica dulce, apoi cartofii, pentru a se găti împreună în untură;
- după care se adaugă la final și pătrunjel tăiat mărunt pentru aromă și aspect;

2. CĂPUȘTĂ DE VARZĂ

Varza călită dulce, preparată la foc domol este un deliciu culinar care se pregătește vara. Nimeni nu putea spune povestea verzei călitate mai bine decât Radu Anton Roman, maestrul gastronomiei românești: “Când vine primăvara, cea a trufandalelor, vărzica tânără și fină ca un miez de fruct se cunună regește cu mărarul. Pe cât de solemnă și de grea e zicerea verzei toamna, pe atât de senin și jucăuș e gânguritul ei primăvara-vara”.

Ingrediente:

- varză crudă varză dulce/varză murată;
- slănină;
- ceapă;
- sare și piper după gust;
- paprica dulce;

Tehnica de preparare:

- se pune slămina la topit într-o cratiță, peste care se pune la călit ceapa tăiată mărunt;
- se adaugă varza tocată din mână la călit, apoi se pune paprica dulce pentru gust și aspect (dacă se face cu varză murată, atunci se deșală o căpustă de varză, se lasă frunzele la înmuiat până iese sarea din ele și se spală în câteva ape);
- se lasă să se înăbușească în apă, nu foarte multă, se pune carnea (cârnații sau costițele afumate);
- se pune sare și piper după gust;
- se amestecă și se lasă la călit, până când varza e gătită, după care e gata de servit alături de o colesă cu brânză, într-un mod cu siguranță tradițional;

3. ZAMĂ DE PÂRCIOCI (cartofi)

Zama de **pârcioci** (cartofi) este una dintre cele mai tradiționale ciorbe care se fac la Sângeorz-Băi, încă cu mult timp în urmă, mai ales că toată magia se întâmpla la foc de sobă tip **ciobotă** (cizmă). Renumita sobă tip **ciobotă** (cizmă) a ajutat timp îndelungat gospodinele din orașul-stațiune Sângeorz-Băi și a contribuit la prepararea celor mai gustoase și tradiționale mâncăruri, care astăzi continuă să fie gătite de noile generații. Pentru ca acest preparat să capete o formă și mai tradițională, zama de pârcioci se mănâncă alături de scoarțe cu borcut, făcute într-o tigaie încinsă la foc pe sobă și se întinde și se unge cu o cârpă uscată puțină **unsoare** (untură) de porc, apoi se pune la copt scovarza, întorcând-o pe ambele părți. Aceasta se face din aluat simplu de pâine, la care se adaugă renumitul borcut, o resursă minerală de care stațiunea Sângeorz-Băi dispune și fără de care preparatele n-ar avea același gust.

Ingrediente:

- ceapă;
- morcovi;
- cartofi;
- os afumat;
- sare și piper după gust;
- rântaș;

Tehnica de preparare:

- se pune apă la fiert într-o oală pe sobă;
- se pune o ceapă întreagă să fiarbă, împreună cu un os afumat de porc, pentru a-i da gustul potrivit;
- se taie morcovii cubulețe și se pun în ciorbă, apoi se curăță, se spală și se taie cartofii în bucăți mai mici, care se adaugă în oală;
- când ciorba e aproape gata se pregătește rântașul de slănină, care la Sângeorz-Băi se face în felul următor: se topește slăcina, se pune paprică, făină, lapte de oi/zare, smântână, se lasă la fiert puțin apoi se pune în ciorbe;
- se mai lasă câteva minute pe foc apoi zama de pârcioci este gata;

4. ZAMĂ DE URZICI

Zama de urzici este tratată ca o vedetă primăvărată, care întâmpină casele românești sângeorzene la ieșire din iarna carnivoră. Urzicile se folosesc la diferite preparate, printre care și la ciorbă, pentru care se opăresc în apă clocotită, se pun la scurs, se mărunțesc, iar mai apoi se adăuga în ciorbă alături de renumita slănină, mărar, usturoi, făcută cu rântaș și dreasă cu ou. Pentru ca urzicile să-și păstreze vitaminele și mineralele nu trebuie gătită excesiv. Din acest motiv se adaugă în ciorbă spre final, când celelalte legume sunt deja gătită.

Ingrediente:

- rântaș;
- slănină;
- urzici;
- ou;
- smântână;
- lapte de oi/zare;
- sare și piper după gust;
- mărar;
- usturoi;

Tehnica de preparare:

- se topește slănina într-o oală, se pune făina să se prăjească acolo, se pune lapte de oi/zare ca și acreală;
- urzicile se opăresc separat, pentru a elimina efectul de aspreală, apoi se toacă mărunt și se pun în oală peste rântaș și se adaugă apă;
- când aceasta este aproape de final se adaugă smântână de casă, mărar și usturoi tocat mărunt sau presat;
- se bate un ou separate cu furculița și se adaugă treptat și uniform în ciorbă, evitând închegarea alnușului, prinzând în final forma unor **zdrențe** (fășii);
- se adaugă sare și piper după gust;
- se mai lasă câteva minute pe foc, apoi zama de urzici este gata de servit;

5. VARZĂ ACRĂ CU AFUMĂTURĂ DE PORC

La Sângeorz-Băi, varza acră se prepară în special călită sau la cuptor, cu afumătură ori carne tocată. Varza acră cu afumătură este o mâncare specific sezonului rece. Se mănâncă și pe timpul verii, dar atunci se folosește varza dulce. Mâncarea de varză murată are un foarte puternic și distinct parfum hibernal, fiind genul de rețetă care vrea o țuică fiartă înainte de a fi înfulecată.

Ingrediente:

- carne de porc cu os;
- varză murată acră;
- ceapă, morovi, ardei;
- paprica dulce, sare și piper după gust;

Tehnica de preparare:

- se pune la călit ceapa, morcovii și ardeii, tot zarzavatul împreună;
- se pune paprica dulce, cantitatea în funcție de intensitatea dorită, însă nu foarte multă pentru a nu prinde un gust amărui;
- între timp, carnea de porc se pune la fiert separate, iar când este aproape gata se mută în cratița cu zarzavatul călit și se adaugă apă, pentru a-i mai da încă un clocot;
- se pun condiment după gust, apoi e numai bună de servit;

6. PLĂCINTE CU BORCUT

Orașul Sângeorz-Băi a investit resursa minerală (borcutul) atât în tratarea și prevenirea anumitor boli digestive, dar mai ales în prepararea celor mai gustoase mâncăruri, cărora le dă un gust desăvârșit și unic. Cele mai des întâlnite preparate care au în compoziție borcut sunt clătitele și plăcintele, mai ales cele umplute cu brânză de vaci sau de oaie, o minunăție.

Ingrediente:

- făină;
- 1 praf (linguriță) de sare;
- drojdie;
- borcut încălzit;
- brânză iute de oaie sau brânză de vaci;

Tehnica de preparare:

- se pune într-un vas făină cât cuprinde, iar în mijlocul ei se face o gaură unde se pune borcutul călduț cu un cub de drojdie și se lasă la topit;
- se adaugă o linguriță de sare și se începe procedeul de frământare;
- se frământă aluatul până când acesta nu mai este lipicios și se desface cu ușurință de pe fața palmelor;
- la final se adaugă puțină untură de porc;
- se lasă la dospit, între timp se pune uleiul la încălzit într-o tigaie grosă;
- când aluatul e gata dospit se începe procedura de prăjire, atfel că se ia cât cuprini cu mâna aluat și se întinde pe o suprafață uleioasă, apoi se pune drept umplutură brânză iute de oaie sau brânză de vacă frământată, după care se împătures, se mai întind încă o data pentru a nu rămâne aluatul adunat și se pun în tigaie la prăjit în uleiul încins bine;
- se lasă la prăjit pe ambele părți, după care se scot pe o farfurie și sunt gata de servit, imedit ce se răcesc puțin;

7. CLĂTITE CU BORCUT ȘI URDĂ DULCE

Printre dulciurile tradiționale cu care bunicile sau mămicile răsăreau copiii și nepoții la începutul vacanței de vară, clătitele cu urdă și mărar, ocupă un loc aparte. Clătitele umplute cu urdă sunt sățioase și deosebit de gustoase. Cu o textură moale și ușor sfărâmicioasă și un gust aparte, urda a făcut parte din mâncărurile tradiționale ale românilor încă din vremurile îndepărtate. În zilele noastre, urda și-a recâștigat un loc important în dieta zilnică, în special datorită calităților nutriționale deosebite având un conținut bogat în proteine și fiind săracă în grăsimi.

Ingredientul surpriză pe lângă urda cea de toate zilele este borcutul, apa mineral miraculoasă care vindecă trupul, dar și papilele gustative. Folosit de gospodinele sângeorzence la diferite preparate, precum clătitele, această apă minerală a venit pe teritoriul stațiunii Sângeorz-Băi ca o binecuvântare.

Ingrediente:

- ou;
- borcut de la Izvorul 8;
- făină;
- zahăr;

Tehnica de preparare:

- se pun toate ingredientele la un loc într-o cratiță, unde se bat toate împreună până când aluatul de clătite devine unul potrivit, spre lichid;
- se pregătește compoziția separat într-un alt vas și anume: se adaugă urdă dulce proaspătă, peste care se pune zahăr vanilinat și se amestecă bine;
- cu măsura unui polonic se ia aluat de clătite și se pun în tigaia încinsă, însă trebuie gătite la foc mic;
- se întorc pe ambele părți apoi se scot pe o farfurie plată, unde se vor răci câte puțin pe rând;
- pentru servire, se rulează împreună cu compoziția de urdă și se așează pe o farfurie plată;

8. BRÂNZOAICE CU BORCUT

De multe ori, pentru zilele de duminică, gospodinele din Sângeorz-Băi se pun pe treabă și pregătesc renumitele brânzoaice rumene și parfumate, frământate cu nelipsitul borcut de la Izvorul 8 și pudrate generos cu zahăr. Jumătate din zahăr era distribuit pe nasul copiilor nerăbdători, simțindu-se bucuria simplă și pe deplin justificată de a înfuleca brânzoaicele pufoase. După rețeta clasică tradițională pe care cu toții au învățat-o de la bunicile și mamele lor, dintr-un aluat dospit bine se reîncarnează în brânzoaice cu înfățișare obraznică, cum numai sângeorzencele știu să le facă.

Ingrediente:

- 4 ouă;
- 1 lingură de zahăr;
- coajă de lămâie dată pe răzătoare;
- zahăr vanilinat sau esență de rom;
- borcut de la Izvorul 8;
- lapte de vacă;

Tehnica de preparare:

- se pune într-un vas făină cât cuprinde, iar în mijlocul ei se face o gaură unde se pune borcutul călduț cu un cub de drojdie și se lasă la topit;
- se adaugă restul ingredientelor și se începe procedeul de precare manual cu telul;
- se bat ouăle separate cu zahărul, la care se adaugă și lapte dulce de vacă pentru a ajuta zahărul să se dizolve mai ușor;
- se adaugă apoi compoziția cu ouăle peste făina cu borcutul și drojdia;
- se frământă ușor aluatul, iar la urmă se adaugă puțin ulei încălzit pentru a se aduna la un loc tot aluatul și să preia puțină grăsime, care va ajuta la textura acestora;
- se lasă aluatul la dospit, iar când este gata se ia pe rând câte o porție de mărimea unui măr și se întinde cu mâinile pe o suprafață alunecoasă, în mijlocul căreia se pune umplutură de urdă proaspătă, dulce, compoziție la care se adaugă 1 ou, zahăr și stafide;
- se împăturesc brânzoicile, se dau cu ou pe deasupra pentru a prinde o textură lucioasă și se așează într-o tavă care va intra în cuptorul încins, unde se lasă la copt;

- când sunt gata, acestea se scot la răcit, dar nu înainte de asta se ung cu un sirop din apă cu zahăr pe deasupra (două părți de zahăr și una de apă) pentru a le ajuta să fie cât mai moi și mai pufoase;

9. PAPRICAȘ DE PUI DE CASĂ

Papricașul de pui de casă este o mâncare foarte des preparată la Sângeorz-Băi, făcut cu îngroșeală de smântână și făină albă. Făcut din pui de casă fraged și aromat, servit cu mămăligă aburindă și cu castraveți murați, exact cum se făcea pe vremuri. În prezent, la Sângeorz-Băi se găsesc multe gospodării care cresc găini și pui, iar măcar o dată pe săptămână e lege să se facă un papricaș de pui de toată splendoarea.

Ingrediente:

- ceapă, morcovi;
- carne de pui tranșată pe categorii;
- paprica, sare și piper după gust;
- **încinguș** (smântână, făină);

Tehnica de preparare:

- se taie un pui mărișor de casă, de preferat pui – rasă de carne, se pune la opărit într-o oală mai mare, se curăță de pene, se scot măuntaiele din el și se tranșează împărțind carnea pe categorii;
- se pune la călit ceapa cu morcovul;
- se adaugă paprica, apoi carnea de pui peste care se pune apă până la nivelul acesteia;
- se pune sare și piper după gust și se lasă la fiert;
- se prepare **încingușul** (îngroșeala) cu smântână și făină, compoziție amestecată bine, care are scopul de a îngroșa sosul;
- între timp se pregătește și o coleșă cu brânză, alături de care orice preparate tradiționale n-ar mai fi la fel;

10. CINA PORCULUI / POMANA PORCULUI

Cina porcului sau cum se mai spune la Sângeorz-Băi , Pomana porcului este unul dintre felurile cu adevărat tradiționale din bucătăria românească sângeorană, dar și someșană.. Acest preparat se face în ziua cu Tăierea porcului în preajma sărbătorilor de iarnă, reprezentând un ritual la care participă întreaga familie și chiar și vecinii. Când treaba era gata, ziua se transforma într-o adevărată sărbătoare. Familia și vecinii care au ajutat la tăiatul porcilor și celelalte operațiuni erau ospătați la „pomana porcului”, pregătită cu mult usturoi, alături de o mămăligă sănătoasă, varză murată și toată lumea se cinstea cu un pahar de vin sau țârie. În prezent, gospodinele din Sângeorz-Băi încă susțin tradiția și gustul autentic al preparatelor din trecut.

Ingrediente:

- carne de diferite categorii de porc, în urma tranșării acestuia (costițe, mușchi, etc);
- bucăți de untură topită;
- ceapă;
- usturoi;
- sare și piper după gust;
- untură de porc;
- paprica dulce;
- **șir din coleșă** (apă în care a fiert făina de mălai);

Tehnica de preparare:

- se spală carnea de porc;
- se topesc câteva bucăți de untură, în care se adaugă carnea;
- se pune un strat de apă, până peste nivelul cărnii;
- se pune ceapa, la cina porcului nu se călește;
- se lasă să scadă apa, apoi se adaugă paprica dulce, duturoiu, sare și piper după gust, apoi se adaugă șirul din coleșă;
- acest preparat se servește cu coleșă cu brânză și murături;

11. CIORBĂ DE MIEL CU LOBODĂ

Ciorba de miel este nelipsită de pe mesele sângeorzenilor în preajma Sărbătorilor de Paște, însă ciorba de miel cu lobodă a devenit ușor ușor o vagă amintire a vremurilor care erau odată. Rețete vechi, dar cu o însemnătate aparte, care astăzi nu se mai fac atât de des, dar despre care gospodinele știu multe. Din păcate în prezent în grădinile pline de straturi nu se mai găsește lobodă. Cu ani în urmă loboda se sămâna singură și era o plantă croșie, cu o tulpină înaltă, care după ce creștea, sămânța ei se scutura singură și astfel se semăna pentru următorul an.

Ingrediente:

- carne de miel cu os (cap, coadă și costiță);
- frunze de lobodă (planta semănătoare cu salata verde, de culoare roșiatică a frunzelor și cu tulpină înaltă);
- smântână cu lapte acru de oi;

Tehnica de preparare:

- se pune la fiert carnea de miel alături de diferite legume (ceapă, ardei, morcovi, cartofi, frunze de lobodă tăiate);
- se lasă la fiert toate împreună, între timp se curăță spuma care se formează pe deasupra;
- când este aproape de final, se acrește cu lapte acru de oi, după care se adaugă leuștean;

12. CORNULETE CU UNSOARE DE PORC

Gospodinele de azi vorbesc cu atât de mult drag de un adevărat desert al copilăriei făcut în casă, iarna, care te duce cu gândul doar la cornulețele fragede cu untură umplute cu dulceață de poame. Această rețetă o știe orice gospodină din Sângeorz-Băi din cap ca pe tatăl nostru, dar pentru cele care încă n-au învățat-o pas cu pas este scrisă aparte și păstrată cu grijă în caietul de bucate a fiecărei așezări din acest oraș și oricine întreabă de cornulețe în Sângeorz-Băi, se va trezi cu o tavă plină căreia nu-i va putea face față.

Ingrediente:

- ou;

- făină;
- borcut de la Izvorul 8;
- drojdie;
- unsoare de porc (untură);
- lapte dulce;

Tehnica de preparare:

- se pun toate ingredientele împreună într-un vas, unde se frământă și se amestecă, formându-se un aluat mi gras, untura ajutându-l să nu devină lipicios;
- se lasă puțin la “odihnit”, pentru că la dospit nu este nevoie;
- se ia câte o porțiune din aluat, se întinde cu sucitorul pe o suprafață plată apoi se taie fâșii pe lung, din care se fac pătrățele;
- din formele pătrătoase se formează cornulețul, dar înainte de asta aluatul se umple cu dulceață de prune fiartă în ceaun, apoi se rulează din colt în colț;
- se pun la cuptor, iar când sunt coapte se tăvălesc în zahăr pudră;

13. SĂRĂTELE CU BORCUT

Sărățelele sunt alegerea perfectă atunci când membri familiei au poftă de o gustare ușor sărată, bine frământată și mai ales cu un aluat fraged, preparat în casă și care se topesc în gură. Au devenit tradiționale cu timpul, când în casele gospodinelor din Sângeorz-Băi au început a fi tot mai solicitate. Ingredientul special nu este doar borcutul de la Izvorul 8, ci și brânza iute de oaie ținută în **bărbântă**. Un gust inexplicabil, presat la cald și dăruit cu tradiție prin formele pe care le au, odată preparate.

Ingrediente:

- 1 cană borcut;
- 1 lingură săcărea (chimen);
- jumătate cub drojdie;
- jumătate pachet margarină;
- brânză iute de oaie din **bărbântă**;
- 1 lingură untură de porc;

- 3 linguri smântână dulce de casă;
- 1 lingură sare;
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu;
- făină cât cuprinde;

Tehnica de preparare:

- se pune la încălzit borcutul, la care se adaugă drojdia și se amestecă până când aceasta se toaște, însă nu se lasă mult pe foc, e destul să fie doar călduț;
- într-un vas mare se pune făina, brânza iute, untura de porc, margarina, sarea, bicarbonatul și săcăreua, apoi se frământă aluatul;
- este compoziție se adaugă și borcutul cu drojdia topită, apoi se mai adaugă făină cât cuprinde, până când aluatul nu mai este lipicios, dar nici foarte tare, adică potrivit;
- se fac biluțe din aluatul respectiv, iar între timp se pune la încins presa pentru sărățele (cu 4 compartimente);
- când presa este înfierbântată destul se începe procedeul de presare a bilelor de aluat, punându-se câte 4 odată, presând cu capacul deasupra pentru a se face cât mai subțiri, dar nu se lasă mult la rumenit, pentru a nu prinde gust amar;
- se scot pe rând la răcit într-un vas, apoi sunt numai bune de servit drept gustări;

- **Socăcitele de pe Valea Someșului în acțiune:**



Popanton Anuța, socăciță din comuna Ilva Mare prezintă câteva din preparatele tradiționale pe care le-a pregătit în preajma Sărbătorilor Pascale a anului 2021.



Morar Adriana, socăciță din comuna Ilva Mică prezintă câteva dintre preparatele tradiționale pe care le-a pregătit în preajma Sărbătorilor Pascale a anului 2021.





Dănilă Dochia, cocăciță din Comuna Poiana Ilvei prezintă câteva dintre preparatele tradiționale pe care le-a pregătit în preajma Sărbătorilor Pascale a anului 2021.



Cozonac Mărioara, cocăciță din comuna Rodna prezintă câteva dintre preparatele tradiționale pe care le-a pregătit în preajma Sărbătorilor Pascale a anului 2021.



Hoza Sanda-Mariana, socăciță din orașul Sângeorz-Băi prezintă câteva dintre preparatele tradiționale pe care le-a pregătit în preajma Sărbătorilor Pascale a anului 2021.

**ANALIZA SWOT A TERITORIULUI GAL LIDER BISTRIȚA-NĂSĂUD, din
punct de vedere al potențialului gastronomic**

Teritoriul GAL Lider Bistrița-Năsăud – Analiza SWOT din punct de vedere al potențialului gastronomic	
PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
<ul style="list-style-type: none"> - Toate unitățile administrative din teritoriul GAL Bistrița-Năsăud se bucură prin așezarea lor geografică de peisaje mirifice, aer curat, calitatea mediului bună, condiții relativ bune pentru cultivarea fructelor și legumelor, necesare la prepararea diferitelor rețete care să fie incluse într-un catalog culinar; - Prezența borcutului (apei minerale) în aproape toate comunele de pe Valea Ilvelor, respectiv comuna Maieru și orașul Sângeorz-Băi, resursă minerală folosită atât la tratarea și prevenirea anumitor boli digestive, dar mai ales la prepararea mâncărilor, care pot fi declarate a fi tradiționale cu acest ingredient atipic; - Majoritatea locuitorilor din comunele/orașele din teritoriul GAL Bistrița-Năsăud se ocupă cu creșterea animalelor și cu agricultura, ceea ce denotă faptul că mâncărurile tradiționale transmise din generație în generație încă se mai prepară, nefiind prezentă lipsa materiei prime autentice și naturale/bio; - Gospodinele participative la acest studiu sunt socăcițe de cel puțin câțiva ani buni, sunt pricepute la gătitul mâncărilor tradiționale și le învață și pe cele din generația de astăzi tehnicile de preparare ale acestora; - De asemenea, socăcițele au participat și încă participă la diferite evenimente locale, prin care s-au implicat în activități gastronomice, unde au pregătit preparatele tradiționale locale; - Pășuni naturale de înaltă calitate, care conferă cel mai bun lapte, care este folosit la prepararea mâncărilor tradiționale; - Număr reprezentativ de gospodării la care locuiesc femei gospodine, foste sau actuale socăcițe, locații unde s-ar putea crea puncte gastronomice locale; 	<ul style="list-style-type: none"> - Urme de distrugere a imaginii satului tradițional în anumite comune din teritoriul GAL Bistrița-Năsăud (lipsa unei discipline urbanistice); - Urme de distrugere în timp a monumentelor, obiceiurilor și tradițiilor de pe Valea Someșului prin prisma noilor generații, puțin neinteresați de valorificarea potențialului turistic, agroturistic, gastronomic; - Stațiunea Sângeorz-Băi a cunoscut o degradare în ultimii ani, fapt care a dus la reducerea drastică a numărului de turiști în zonă, iar conceptul de “Zimmer Frei” nu a mai fost activ; - Potențialul natural, antropitc, gastronomic al întreg teritoriului GAL Lider Bistrița-Năsăud insuficient valorificat; - Suprafețele terenului arabil sunt în scădere în teritoriu, fapt ce duce la renunțarea preparării mâncărilor cu ingrediente numai bio și naturale; - Gospodinele care cunosc întreaga nișă de preparate tradiționale și care încă le mai prepară cu fiecare ocazie sunt înaintate în vârstă, cele tinere nefiind atât de sprintene în acest domeniu; - Imaginea de tradițional devine din ce în ce mai neatractivă pentru turiști, deoarece casele vechi se demolează, iar arhitectura comunelor/oraselor din teritoriu se pierde; - Lipsa producătorilor locali din teritoriu; - Lipsa Centrelor de Informare Turistică din anumite comune/orașe ale teritoriului GAL Lider Bistrița-Năsăud;

- Ospitalitatea locuitorilor din tot teritoriul GAL Lider Bistrița-Năsăud, un factor important în activitatea turistică și cea gastronomică;
- Chiar dacă noile generații nu sunt atât de interesați de implicarea lor la a nu pierde tradiția, totuși obiceiurile și tradițiile încă se păstrează în tot teritoriul GAL Bistrița-Năsăud prin ansambluri populare, tradițiile de Sărbători, gastronomie locală);
- Toate localitățile vizate prin prezentul studiu folosesc rețete asemănătoare ale diferitelor preparare tradiționale și anume: sarmalele în varză acră, supă dulce de pui cu tăiței, tocana de oaie, pasca, prăjitura cu mere, cornulețe cu untură, pancovele, faimoșii cozonaci, mămăliga cu brânză, răcitură/aitură și multe altele;
- Rețetele tradiționale descrise și realizate în întreg teritoriul GAL Lider Bistrița-Năsăud sunt strâns legate de evenimentele importante din viața oamenilor precum nunțile, botezurile, înmormântările, coșarca dusă la femeile proaspăt devenite mămici;
- Localitățile vizate au în componența lor oameni ospitalieri, obișnuiți cu frecvența turiștilor în zonă, mai ales stațiunea Sângeorz-Băi care a cunoscut o faimă cu câțiva ani buni în urmă, datorită resursei natural din teritoriu, pentru care a fost declarată și stațiune balneoclimaterică în anul 1770;
- Locuitorii orașului Sângeorz-Băi știu ce include activitatea de agroturism, deoarece în vremea când fluxul de turiști din stațiune era mult prea mare, aceștia au realizat activități de cazare în locuințele lor și le-au oferit mâncarea produsă în propria gospodărie;
- Orașul Sângeorz-Băi are o Societate Agricolă care deține o mini-fabricuță de lapte de vacă, cu ajutorul căreia prduce cele mai gustoase și calitative produse atestate ca fiind produse tradiționale și produse montane;

OPORTUNITĂȚI	AMENȚIUNĂRI
<ul style="list-style-type: none"> - Statutul de parteneri cu GAL Lider Bistrița-Năsăud le conferă unităților administrative din teritoriu oportunități de dezvoltare în ceea ce privește turismul rural, turismul gastronomic, valorificarea resurselor naturale și umane; - Posibilități de schimburi de experiență sau parteneriate între comunele/orașele din teritoriul GAL Bistrița-Năsăud privind realizarea de circuite turistice și agroturistice, realizarea de cărți de bucate, puncte gastronomice, legături între gospodării; - Valorificarea resursei naturale BORCUTUL prezent în câteva dintre localitățile de pe Valea Ilvelor, respectiv orașul-stațiune Sângeorz-Băi; declarat ingredient special folosit pentru prepararea mâncărilor tradiționale; - Răspândirea unui mod de viață sănătos prin valorificarea gastronomiei tradiționale locale din întreg teritoriul; - Creșterea cererii față de alimentele sănătoase și bio, care se consumă atât în stare crudă, dar mai ales în diferite preparate tradiționale; - Interesul turiștilor din marile orașe, din țara noastră, dar și din afara țării față de liniștea, ambientul, autenticitatea spațiului rural, stilul de viață sănătos, gastronomia locală; - Oportunități de noi investitori în zonă care să valorifice potențialul turistic cu tot ce înseamnă el. De la tradiție la cultură, de la rural la obiective turistice, de la resurse naturale la gastronomie locală, de la oameni la tot ce înseamnă teritoriul Bistrița-Năsăud; - Diversificarea spațiilor de primire și servicii turistice din teritoriu; - Orientarea spre noi experiențe în ceea ce privește turismul gastronomic; - Posibilități de formare în ceea ce privește turismul în toate formele lui în întreg teritoriul GAL Lider Bistrița-Năsăud; - Posibilitatea creării unei destinații turistice a Văii Someșului Mare; 	<ul style="list-style-type: none"> - Odată cu trecerea timpului, intervenirea subaprecierii omului simplu și modest, care contribuie la crearea de hrană sănătoasă, la păstrarea tradițiilor și obiceiurilor și la desfășurarea de activități gastronomice locale, după rețete vechi preluate din moși strămoși; - Apariția dezinteresului față de dezvoltarea comunelor și orașelor din teritoriul GAL B-N a tinerilor, care duce la migrarea acestora către alte orașe; - Scăderea de la an la an a numărului de gospodării care au în îngrijire animale, din care se prepară mâncărurile tradiționale și sănătoase și care generează alimente de bază naturale - Preferințele clienților și turiștilor în ceea ce privește produsul alimentară comercializat și nu cel local; - Intervenirea comodității gospodinelor în punerea în aplicare a rețetelor tradiționale cu ajutorul roboților de bucătărie, renunțând la tehnicile tradiționale; - Lipsa certificării persoanelor de pe Valea Someșului în ceea ce privește activitatea gastronomică;

<ul style="list-style-type: none">- Organizarea de festivaluri și evenimente care să pună în prim plan și activitatea gastronomică din fiecare localitate, implicând direct locuitorii acesteia;- Organizarea de cursuri în domeniul gastronomiei, în tot teritoriul GAL Lider Bistrița-Năsăud;	
--	--