



Teritoriul GAL Napoca Porolissum. Particularități

Teritoriul GAL Napoca Porolissum cuprinde: 13 comune - Aghireșu, Beliș, Călățele, Căpușu Mare, Gilău, Izvoru Crișului, Măguri-Răcățau, Mănăstireni, Mărgău, Mărișel, Rîșca, Săcuiou, Sâncraiu și orașul – Huedin.

Însumează 1.614,14 km², 44.381 de locuitori, având densitatea de 27,49 loc/km². 12 din 14 UAT-uri sunt declarate ca zone montane defavorizate.

Teritoriul are un potențial turistic ridicat, aici menționăm și zona Fântânele care deține statutul de stațiune turistică sau cele 10 UAT-uri care dețin o concentrare mare de resurse turistice, din punct de vedere peisagistic, agrement și mai puțin al patrimoniul material, deținând monumente și situri, de interes național și local. Acesta este evidențiat și de 26 de festivaluri în teritoriu.

Există, de asemenea elemente distinctive în ceea ce privește folclorul muzical și coregrafic, meșteșugurile specifice, obiceiuri locale, port popular, alimentație, elementele lingvistice locale.

Gastronomie. Definiere. Istoric. Evoluție

GASTRONOMIE s. f.

Arta de a găti bucate bune sau de a le aprecia la valoarea lor. *Sfîrșii ospățul meu cu mere zvîntate și cu nuci, adică cu fructe... după toate regulele înalte ale celei mai rafinate gastronomii.* HOGAȘ, M. N. 163. *O plăcintă pîntecoasă cu o ghirlandă de gugoșele... cap d-operă în gastronomie.* NEGRUZZI, S. I. 286.

Dicționarul limbii române literare contemporane - Dimitrie Macrea, Emil Petrovici (coordonatori), Al. Rosetti et al., Editura Academiei Republicii Populare Române, 1955-1957

Știința gastronomică presupune cunoașterea a tot ceea ce semnifică hrană pentru oameni, pornind de la bază (obiceiuri, tradiții) dintr-o anumită zonă de interes pentru studiu și până la legătura formată dintre cultură și alimentație.

Produsele alimentare, cu preponderență cele locale, reflectă identitatea și cultura unei regiuni. Sunt o componentă importantă a turismului cultural și al patrimoniului local.

*"De n-aș avea ce bea și ce mânca,
Ca frunza m-aș usca!"*

Gastronomia Românească. Gastronomia Transilvană.

Se spune că bucătăria românească se cunoaște încă de pe vremea dacilor, când singurele preparate alimentare, pe care le conservau în peșteri prin afumare și sărare, erau fiertura de miel și grâul fiert, un fel de colivă din ziua de azi. Din vremea romanilor avem uleiul de măsline, pâinea coaptă pe vatră și plăcinta (un aluat similar celui de pâine, cu diferite umpluturi).

Ulteior, influența orientală oferă bucătăriei autohtone un caracter unic. Apar preparate noi, precum zacusca, musacaua, pilaful sau binecunoscutele sarmale, mămăliga.

Un reper important în gastronomia românească: în 1841 apare prima carte de gastronomie „Carte de bucate boierești. 200 Rețete cercare de bucate, prăjituri și alte trebi gospodărești”², avându-i drept autori pe Mihail Kogălniceanu și Costache Negruzzi, carte în care se recunosc, din plin, influențe occidentale.

Perioada comunistă pune capăt acestor ”deschideri culinare”, marcându-se un regres și o oarecare întoarcere înspre preparatele tradiționale rurale, fiind considerată cea mai întunecată perioadă a gastronomiei românești.

Treptat, după anii 1990, cu precădere după anii 2000, gastronomia a cunoscut o dezvoltare semnificativă, începând timid a se recunoaște și ca serviciu în cadrul pachetelor turistice, ulterior, putând vorbi chiar și de adevărate destinații turistice gastronomice (vezi regiunea Sibiului, Maramureșul, Bucovina). Când vorbim de gastronomie românească, vorbim de influențe acumulate de-a lungul vremii: în Bucovina gastronomia a fost puternic influențată de Habsburgi, Transilvania deține influențe din bucătăria ungurească și a Imperiului Habsburgic, în Moldova se resimte din plin Imperiului Rus, în Dobrogea, Imperiul Otoman, Muntenia întrunește influențe gastronomice din Franța, Grecia și Italia. Se spune că Maramureșul este regiunea cea mai autentică, fiind cea mai puțin influențată, extern, din punct de vedere al gastronomiei.

¹ vorbă veche din popor

² Mihail Kogălniceanu, Costache Negruzzi, *Carte de bucate boierești. 200 Rețete cercare de bucate, prăjituri și alte trebi gospodărești*, Editura Paideia, 2013

*"Trebuie să ai măsură
La mâncare, băutura,
Trebuie să ai măsură;
Altfel, animalitatea
O plătești cu sănătatea."*³

„Centrul sau inima pământului românesc, conform autorului Giurgescu⁴, Transilvania, a fost supusă din punct de vedere cultural unor serii de influențe, provenite de la popoarele sub a căror stăpânire a fost de-a lungul istoriei. Cultura gastronomică a acesteia, este extrem de diversificată, preluând, de-a lungul timpului, din influențele bucătăriei austro-ungare și slave, iar într-o mai mică măsură franceze, italienești și grecești.

În Ardeal se consumă în special carne de porc și de pasăre, cea de vită și pește fiind consumată mai rar, iar ca și condimente, accentul de pune pe boiaua de ardei, chimen și cimbru, piper. Preparatele din porc stau la baza produselor tradiționale ardelenesti: jambon afumat, slănină, jumări, tobă, cârnați. Mâncărurile sunt grase, calorice, bogate. La sat, nelipsită este untura, care se folosește la aproape orice: de la ciorbe până la prăjituri. Ciorbele conțin, în general, legume prăjite, ou și smântână, fiind acrite cu moare de varză, borș sau oțet și mai rar lămâie. În Ardeal ciorbele sunt la putere! Nu se concepe o masă de prânz fără o ciorbă zdravănă: ciorbă de fasole cu afumătură sau cu tarhon, servită în pită de casă, ciorbă de salată (șalate) cu jumări de ou și costiță, ciorbă de varză cu carnați de casă, borș din carne de porc cu rânțaș, papricaș lung cu carne de porc sau de vițel, gulaș, supă de chimen, zamă de găină cu găluști sau cu tăiței de casă. Caracteristic preparatelor din Ardeal sunt sosurile de rânțaș făcute din făină și subțiate cu supă de oase sau supă de zarzavat.

Ca preparate de bază întâlnim: sarmalele, balmoșul ori mămaliga cu caș și jumări, bulzul, găina de casă umplută cu ficat și legume, trasă în untură de porc și coaptă-n jar. Nici la deserturi nu se stă rău: Varga Beleş (budincă din tăiței de casă umplută cu brânză proaspătă de vaci, stafide și zahăr, coaptă la cuptor), scoverzile sau plăcintele dulci, cozonacul cu nucă sau mac, gomboții ardelenesti cu prune, kurtos kalacs (Covasna), baigli sau cozonacul unguresc, haios și nu în ultimul rând, des întâlnite, plăcintele pe lespede care pot fi dulci, cu mere, prune sau brânză dulce de vaci sau sărate, cu varză, cartofi sau cozi de ceapă. Să nu uităm de tradiționala masă cu slană cu ceapă roșie, brânză și horinca de prune, cum altfel în Ardeal?

³ George Budo, *Dicționarul Băuturilor, Beției și Bețivilor: aforisme, epigrame, pamflete și satire*, 2021;

⁴ Giurgescu, C., (1967), *Transilvania în istoria poporului Român*, Edit. Științifică, București, p 9;

Turismul Gastronomic

Așa cum în anii 2000-2010 trendul era înspre turismul de tip city-break, unde turiștii erau axați pe vizitarea muzeelor, a punctelor de interes artistic, muzical, arhitectural sau chiar religios, dintr-un anumit areal, astăzi, o mare parte a turiștilor caută să trăiască noi experiențe gastronomice.

Organizația Mondială a Turismului (OMT) definește turismul gastronomic ca acea "formă de turism conform căreia turiștii și vizitatorii își planifică călătoriile cu scopul de a încerca bucătăria locală sau pentru a realiza activități legate de gastronomie". Motivația de a-ți planifica întreaga călătorie cu scopul principal de a gusta produse locale sau de a lua parte la diferite activități care au legătură cu gastronomia și de a călători în scopul de a trăi noi experiențe gastronomice este tot mai mare. Cunoaștem deci o formă nouă de turism, călătoria pentru plăcerea gustului, în care accentul se pune pe tradiția și obiceiurile specifice zonei, pe degustarea preparatelor alimentare și a băuturilor locale, principalele activități pe care un turist gastronomic le practică fiind descoperirea, documentarea, experimentarea și gustarea alimentelor și mâncărilor tradiționale, gastronomia devenind în acest mod, o activitate destul de complexă, având pentru turist un rol definitoriu în vederea alegerii destinației.

Conform lui Hall⁵, turismul culinar sau gastronomic „presupune vizita la producătorii primari sau secundari de alimente, participarea la festivaluri gastronomice și căutarea de restaurante sau locuri specifice unde degustarea alimentelor și toată experiența inerentă este motivul principal al călătoriei”. Experiențele culinare se pot transforma în adevărate momente memorabile pentru turiști, motiv pentru care, după anii 2010, turismul culinar a devenit o piață de nișă cu mare potențial și în România (vezi regiunea Sibiului).

Conform acestuia există o serie de factori determinanți care favorizează evoluția turismului gastronomic⁶:

- ✓ teritoriul: considerat un factor de bază în dezvoltarea ofertei turistice. Aici se insumează elemente specifice ce țin de existența unui patrimoniu natural, cultural, spiritual și gastronomic specific zonei.
- ✓ existența unor produse alimentare specifice zonei (acreditarea acestora ca produse tradiționale/locale/montane).
- ✓ patrimoniul cultural și moștenirea culturală locală, care influențează foarte mult gastronomia locală.
- ✓ comunicarea axată pe oferte autentice, reale, având un rol deosebit de important, aici un rol important îl au așa ziii comunicatorii ai zonei: bucătari de renume, blogurile gastronomice, mass-media, ghidurile gastronomice.

⁵ Hall, M., Sharples, Liz, Mitchell R., Macionis N., *Food tourism around the world: Development, management and markets*, Edit. Butterworth-Heinemann, Londra, 2003, pag. 10;

⁶ Idem, pag. 11;

Vorbim astfel despre o formă modernă de turism, bazată pe forme vechi de manifestare gastronomice, un amalgam de trăsături ale turismului cultural. Scopul din urmă: satisfacerea și formarea cunoștințelor culinare ale turiștilor, în ceea ce privește gastronomia locală, tradițională.

Conform Asociației Internaționale a Turismului Culinar⁷, turismul gastronomic presupune „căutarea unor experiențe culinare unice și memorabile de alimentație și de băut”.

*„Nu poți vorbi de turism fără gastronomie.
Mâncarea este un cârlig pentru atras turiști”⁸*

În *Transilvania*, regiune cu un patrimoniu cultural foarte bogat și diversificat, conceptul de turism gastronomic, așa cum l-am prezentat anterior, bazat pe descoperirea culturii gastronomice și a tradițiilor locale, a început să cunoască o dezvoltare accentuată în ultimii ani. Produsele gastronomice locale sunt tot mai mult valorificate și promovate pe piața turistică, iar cea mai eficientă modalitate de promovare o reprezintă festivalurile și evenimentele gastronomice. În acest sens, numărul și popularitatea acestora a crescut semnificativ în ultimii ani, festivalurile gastronomice punându-și tot mai mult amprenta asupra Transilvaniei.

Côme de Chérissey emblemă a publicației de renume mondial, Gault et Millau, afirma că „Mâncarea este un cârlig pentru atras turiști. Nu poți vorbi de turism fără gastronomie”. Pe acest considerent, atunci când avem cu ce ne mândri, trebuie să o facem: preparatele tradiționale trebuiesc valorificate, promovate și protejate.

Specific zonei munților Apuseni sunt „socăcițele” – un fel de Master Chefi ai localității, care se ocupau de prepararea mâncării și de coordonarea ceremonialului nupțial. Termenul de „socăcițe” provine din limba maghiară, unde „szakacs” înseamnă bucătar. În timpurile apuse, fiecare sat avea o socăciță, care erau prezente la toate evenimentele majore din viața satului – nunti, botezuri, dar și la pomene. Mestesugul lor – socacitul – nu e ușor de stăpânit, dar este esențial pentru întâlnirile membrilor comunității, deoarece doar socacițele știu cum să pregătească mâncarea bună, care să asigure, după caz, fie bună dispoziție și veselie, fie comemorarea pioasă pentru sutele de invitați.

⁷ Red de Gastronomía de la OMT, Plan de Acción, 2016/2017, pag. 7

⁸ declarație a domnului Côme de Chérissey, fost președinte Gault et Millau;

SOCĂCÎT, -Ă, *socăciți, -te*, adj. v. **SOCĂCI**. – [Sinonime]
adjectiv socăcit

socăcîță, -e, s.f. – Bucătăreasă; persoană angajată să conducă prepararea bucatelor pentru ospăț, nuntă sau înmormântare. – Din socaci + -iță.

Din 2017 nou tip de unitate de alimentație publică a început să prindă contur: **Punctele Gastronomice Locale** - concept de unitate de tip familial, care oferă produse și preparate alimentare din propria gospodărie. Înființarea acestora reprezintă pasul natural către definitivarea conceptului de turism gastronomic local.

“m) Puncte gastronomice locale⁹ - unități reprezentate de bucătăriile particulare din incinta locuințelor din mediul rural, unde se prepară și se servesc produse culinare, după rețete specifice zonei, direct către consumatorul final, pentru un număr maxim de 12 persoane; produsele culinare trebuie preparate din materii prime provenite cu preponderență din producția primară de la nivelul exploatației proprii, precum și de la producătorii locali sau din unități autorizate/înregistrate sanitar- veterinar și pentru siguranța alimentelor.

Punctele Gastronomice Locale pot fi definite ca o formă de organizare ce răspunde cerințelor în creștere din țara noastră, privind înființarea unor unități de alimentație publică de tip familial (gospodărie țărănească), care să ofere produse și preparate alimentare specifice din diverse zone ale țării, cu respectarea normelor și condițiilor de igienă, impuse de autoritățile în domeniu, de așa natură încât sănătatea și integritatea consumatorului să nu fie puse în pericol.

Practic, un Punct Gastronomic Local va avea un meniu zilnic cu preparate specifice zonei geografice în care își desfășoară activitatea. Este important ca meniul/rețetele să fie reprezentativ(-e) pentru zona în care își desfășoară activitatea (să fie pe cât posibil autohtone, bazate pe rețete vechi, transmise din generație în generație în cadrul familiei).

Punctul Gastronomic Local va fi înregistrat de către Direcțiile Sanitare Veterinare și pentru Siguranța Alimentelor din județul de domiciliu conform cerințelor legale în vigoare la momentul înregistrării. La nivelul fiecărui Punct Gastronomic Local, persoanele responsabile trebuie să dispună măsurile necesare pentru îndeplinirea prevederilor legislației sanitare veterinare și pentru siguranța alimentelor în scopul protejării sănătății publice consecutiv consumului

⁹ anexa 1, cap. II, litera m) din Ordinul Președintelui ANSVSA nr. 111/ 2008, cu modificările și completările ulterioare;

de alimente în Punctele Gastronomice Locale.

Producătorii pot oferi consumatorilor informații despre produsele gastronomice prin:

- ✓ descrierea și prezentarea produselor (povești locale despre produs sau modul cum a fost obținută rețeta);
- ✓ afișarea informațiilor referitoare la produse, în locuri vizibile;

Punctele Gastronomice Locale nu împrumută modul de organizare specific restaurantelor sau pensiunilor. Acestea oferă posibilitatea turiștilor de a beneficia de preparate tradiționale locale din mediul rural, obținute din materii prime de origine animală și/sau nonanimală provenite cu preponderență de la nivelul exploatației proprii (excepție de la această regulă fac: sarea, zahărul, unele condimente, uleiul, etc) și de la producătorii locali din vecinătate, respectând, totodată dispozițiile legale de igienă.

Cum se înregistrează un Punct Gastronomic Local (pași pe scurt):

- ✓ se constituie într-o formă de organizare juridică, de tipul: persoană fizică autorizată, întreprindere individuală (II), întreprindere familială (IF) sau societate cu răspundere limitată (SRL);
- ✓ se înregistrează la Administrația Națională de Administrare Fiscală.
- ✓ se înregistrează sanitar veterinar și pentru siguranța alimentelor, conform dispozițiilor Ordinului ANSVSA nr. 111/2008, cu modificările și completările ulterioare;
- ✓ după obținerea tuturor avizelor/autorizărilor necesare, vor servi preparate produse doar de către aceștia și de către membrii familiei lor, iar starea de sănătate a tuturor celor care prepară alimentele să fie verificată periodic, conform normelor legale existente în vigoare, Regulamentul nr. 852/2004 privind igiena produselor alimentare.

În ceea ce privesc produsele care pot fi folosite la prepararea mâncărurilor în cadrul Punctele Gastronomice Locale, ANSVSA prevede următoarele norme:

- ✓ carnea proaspătă și preparatele din carne pot proveni (i) din abatoare autorizate, unde se asigură permanență prin personal specializat sanitar veterinar; (ii) din centre de sacrificare în cadrul fermelor; (iii) puncte de tăiere, chiar și mobile;
- ✓ laptele și produsele lactate pot proveni direct din fermele de animale producătoare de lapte, inclusiv stâne și din centrele de prelucrare a laptelui independente sau integrate în ferme;
- ✓ ouăle pot proveni direct din fermele de găini ouătoare sau centre de colectare ouă;
- ✓ peștele poate proveni direct de la pescari înregistrați sanitar veterinar și pentru siguranța alimentelor sau din centre de colectare sau puncte de debarcare a peștelui;

- ✓ vânatul poate proveni de la un centru de colectare a vânatului;
- ✓ mierea poate proveni direct de la stupine sau din centre pentru colectarea sau extracția mierii.

Ce ar trebui să conțină meniul unui Punct Gastronomic Local:

- ✓ Conform cadrului legal existent în vigoare, este recomandat ca meniul preparat să fie servit în aceeași zi. Preparatele de tipul supelor, ciorbelor, diverselor mâncăruri găsite, plăcinte, prăjituri de casă, salate, etc. se servesc consumatorului în maxim 24 ore de la obținere.
- ✓ Fac excepție produsele care necesită un timp îndelungat de preparare /stabilizare /maturare și care au o perioadă de conservabilitate mare (cârnați afumați, pastramă, slănină, brânzeturi maturate, carne în untură, gemuri, dulcețuri, siropuri, etc.). Se recomandă ca un meniu zilnic să cuprindă maximum 2 feluri de ciorbe/supe, 2 feluri principale și 2 deserturi.

Produsele cu specific local pot cuprinde:

- ✓ platouri cu gustări /brânzeturi, preparate din carne, legume, etc.;
 - ✓ supe, ciorbe pe bază de carne sau de legume;
 - ✓ mâncăruri din legume, din carne și legume, din carne tocată, fripturi servite împreună cu garnituri și salate, pește, organe comestibile, preparate de pasăre, de vânat etc.;
 - ✓ diferite dulciuri și produse de patiserie preparate după rețete specifice locului;
 - ✓ pâine /mămăligă specifice zonei;
 - ✓ băuturi răcoritoare și alcoolice preparate în casă, specifice zonei;
 - ✓ siropuri din fructe, legume și fructe proaspete și /sau conservate.
-
- Meniul trebuie să cuprindă lista cu produsele servite în Punctul Gastronomic Local. Este indicat ca fiecare produs să fie însoțit de câte o mică poveste care să descrie rețeta și istoricul produsului.
 - Este recomandată afișarea listei alergenilor la vedere și oferirea de informații complete asupra ingredientelor, atunci când sunt solicitate de către consumatori.
 - Conform Regulamentul (CE) nr. 2073/2005 este obligatoriu să se întocmească un plan de autocontrol în vederea trimerii de probe către un laborator acreditat în vederea supravegherii prin analize de laborator a salubrității produselor culinare și a igienei în unitate.

Fenomenul de Risipă Alimentară

La nivel global, fenomenul de risipă alimentară reprezintă deja un semnal de alertă majoră, fiind în atenția principalelor organizații mondiale, care monitorizează intens fenomenul și caută soluții pentru optimizarea consumului de alimente și accesul echitabil la hrană pentru țările care se confruntă cu dificultăți în această privință. Peste două miliarde de tone de alimente rămân neconsumate la nivel mondial¹⁰. În clasamentul risipei, România se situează printre fruntași, cu aproximativ 70 de kilograme de alimente pe cap de locuitor care ajung anual la pubelă. România se situează la jumătatea clasamentului european în ceea ce privește cantitatea de alimente aruncate, unde cea mai mare risipă alimentară este generată de gospodării, fiind urmate de comercianții și operatorii din industria ospitalității (HoReCa).

România a adoptat Legea 217/2016 privind diminuarea risipei alimentare, care prevede o serie de obligații pentru operatorii economici din domeniul alimentar: elaborarea unui plan anual de diminuare a risipei alimentare, derularea de comunicări interne cu angajații pe această temă, adaptarea producției la condițiile de piață (cerere-ofertă, asigurarea trasabilității), plan de cultură în funcție de piața de desfacere, măsuri de educare și informare referitoare la prevenirea risipei de produse agroalimentare, cuantificarea risipei de alimente, măsuri de redistribuire/utilizare a surplusului.

Limitarea risipei alimentare este o obligație reglementată legislativ, dar, prin pregătirea unui plan de măsuri ce include urmărirea termenului de expirare a produselor, reducerea prețului de vânzare înainte de expirare, sponsorizarea produselor sau transmiterea acestora pentru utilizarea în obținerea compostului sau biogazului, operatorii economici pot obține și un tratament fiscal favorabil și, de ce nu, înființarea punctelor gastronomice locale, pentru valorificarea, la timp, a tuturor produselor alimentare, naturale, proaspete în propriile gospodării.

Risipa alimentară se află la cote ridicate, iar pandemia a accentuat fenomenul, creșteri fiind consemnate atât la populație, care a cumpărat cantități foarte mari pentru a realiza provizii pe fondul incertitudinii cu privire la evoluția acestei crize, dar și pe lanțurile de distribuție, care au suferit perturbări din cauza restricțiilor de circulație impuse pentru a limita răspândirea virusului, a lipsei personalului disponibil sau din cauza închiderii unităților de alimentație publică.

¹⁰ raport realizat de World Wildlife Fund (WWF)

Culegerea de rețete: Experiența celor 4 Sezoane

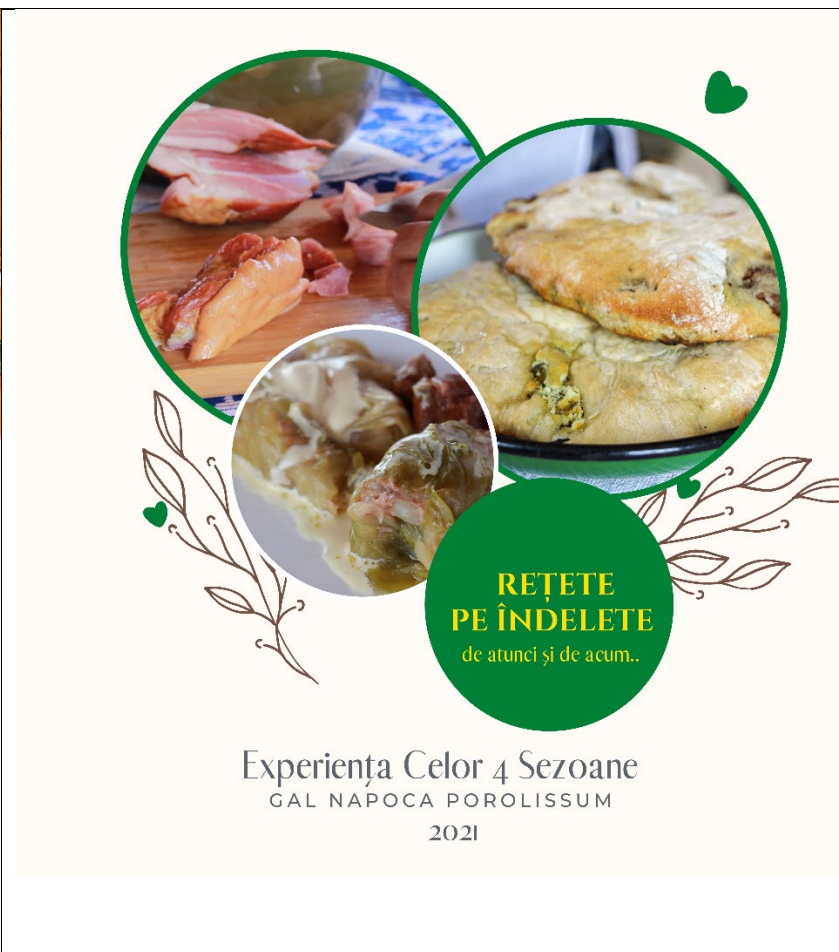
Propunere format culegere: dimensiuni 20.5 cm X 20.5 cm – coperta carton tare, format lucios, suport ședere din carton, spirală metalică.

Propunere (grafică) format coperta (variante de lucru propuse):

Varianta 1



Varianta 2



Rețetar Experiența Celor 4 Sezoane¹¹

Comuna Aghireșu

Situată situată în zona Dealurilor Clujului, la 447 m altitudine, pe cursul superior al râului Nadăș, vecină la nord cu județul Sălaj, la sud cu comuna Căpușu Mare (jud. Cluj), la vest cu comuna Izvoru Crișului (jud. Cluj), iar la est cu comunele Gârbău și Gilău (jud. Cluj).

Componenta:

Aghireșu (reședința), Aghireșu-Fabrici, Arghișu, Băgara, Dâncu, Dorolțu, Inucu, Leghia, Macău, Ticu și Ticu-Colonie.

Din punct de vedere etnografic, comuna face parte din Țara Călatei.

Mâncărică pe ciolan

Necesar:

- un ciolan de porc cu os (cam 1kg – 1.5kg maxim) (afumat sau neafumat, după preferință)
- 2 aripi de găină de casă (grasă)
- 2 cepe potrivite
- 2 morcovi mici
- varză murată – tocată (cam doi pumni sănătoși)
- varză dulce – tocată (cam doi pumni sănătoși)
- 5 linguri de orez
- sare, piper – după gust
- o jumătate de linguriță de cimbru uscat

¹¹Alfred Bulai: Focus-grupul este o metodă de cercetare calitativă. Obiectivul principal, îl reprezintă obținerea de *date sociale de profunzime*, adică informații care țin de ceea ce am putea numi "infrastructura" atitudinilor și opiniilor exprimabile de subiecți.

Fiind o metodă calitativă utilizează în mod obligatoriu ghiduri de interviu flexibile, care se dezvoltă și se adaptează în funcție de evoluția discuțiilor. În cadrul interviurilor de tip focus-grup se pot utiliza multe alte instrumente în afara grilei clasice a unui interviu structurat sau semi-structurat.

- 2 foi de dafin
- apă – 2l

Cum pregătești: Pui apa la fiert, când clocotește, arunci ciolanul înăuntru și cele două aripi de găină grasă. Poți face asta de cu seară, iar dimineața numa le zvârli în oală.

Separat, dis de dimineață, toci ceapa și o călești ușor până sticlește. Apoi pui și morcovii tocați mărunțel. După câteva minute, pune și fideluțele de varză și pune un capac deasupra. Lași să fiarbă un sfert de ceas și pune orezul. Pune-le sare după gust, condimentele uscate. Apoi, ia carnea fiartă de ieri, o curăță de pe oase și o răstoarnă tăta bine înăuntru. Îi gata! Merge cu o pălincă, să știi! Ca să ai poftă, nu de alta!



Tocană de carne. Din pui de casă și din vițel de lapte



Necesar:

- 0.5 kg pulpă de vițel
- 1 pui mic de casă
- 2 linguri de untură
- 2-3 cepe mari
- 1 ardei capia
- 1 ardei gras (gogoșar)

- 1-2 ardei iuți
- 2-3 roșii potrivite ori bulion
- 1 legătură de pătrunjel
- 1 legătură de usturoi verde
- sare și piper
- 1 crenguță de cimbru

Cum pregătim:

Carnea se curăță de tendoane și se toacă în cubulețe, apoi se trage în tigaie împreună cu o lingură de untură încinsă în prealabil. Pui sare, piper și o învârți pe toate părțile până se rumenește frumos. Într-o altă tigaie se Același lucru îl faci și cu puiul, dar într-o altă tigaie.

Ceapa, o tai peștișori și o adaugi peste carnea de vită. O călești până devinde cristalină. Apoi îi adaugi roșiile și ardeii tăiate în cuburi mici. Îi pui niște apă să mai fiarbă nițel și crenguța de cimbru.

Între timp, coci ardeii capia și cei iuți. Îi cureți. Când carnea de pui este bine rumenită se adaugă în tigaia cu carne de vită și le mai lași să fiarbă împreună vreun sfert de ceas. Le pui sare, piper, usturoi verde după poftă.

Când e aproape gata, pui de-o mămăligă, pui mâncarea pe masă și o mănânci cu ardeii copti.

Tocană din găină de casă cu gălbiori de iunie

De ai musafiri, înhamă-te la un ceaun sănătos pregătit la vatră.

De sunteți puțini, tăt îi bună! Numai găina să fie grasă și frumoasă.

Necesar:

- ✓ un cocoș de casă (o găină grasă)
- ✓ 2-3 carnați de-ai buni de casă
- ✓ 3-4 roșii zdravene
- ✓ 1 cană de ulei
- ✓ o linguriță rasă de sare
- ✓ 3-4 linguri de grăsime (untură de preferat, untul e mai delicat)
- ✓ un laboș de gălbiori (cam 1kg jumătate)
- ✓ 6 ardei grași din grădină – de toate culorile
- ✓ 1 dovlecel potrivit
- ✓ pătrunjel verde tocat – o legătură bună
- ✓ 2-3 morcovi mari
- ✓ 2-3 cepe zdravene
- ✓ 1 căpătână mare de usturoi
- ✓ paprică iute sau piper, după gust.

Cum prepari:

Legumele: spălate, curățate, tocate. Gălbiorii se spală și îi lăsăm la scurs.

Dezosezi găina și o împarți în bucăți mai mici. Încingi uleiul în vas, adaugi carnea și o lași la rumenit. Încingem ușor grăsimea (untura/unt), adăugăm gălbiorii, apoi ardeii și îi lăsăm la înăbușit.



Când carnea s-a pătruns, adaugă legumele rămase și amestecă bine.

Apoi adaugă gălbiorii și ardeii. Se mai lasă tocănița să fiarbă puțin, apoi se adaugă roșiile tocate. De n-ai roșii, pune din ce ai pus pe iarnă. Condimentezi cu ce îți mai place și pui pătrunjelul verde la final.



Comuna Beliș

Situată la poalele masivului Vlădeasa din Munții Apuseni, la o altitudine de 1,125 m, în partea de sud-vest a județului Cluj, la 80 km de reședința de județ și 30 km de Huedin, la interferența a două unități montane din cadrul Munților Apuseni, respectiv Munții Gilăului, Muntele Mare și Munții Bihorului Vlădeasa. Este printre cele mai importante zone turistice ale județului Cluj, fiind considerată destinația favorită de vară/iarnă a turiștilor fie din județul Cluj, fie din cele învecinate.

Comuna este alcătuită din 6 sate: Bălcești, Beliș, Dealu Botii, Giurcuța de Sus, Poiana Horea și Smida. Satul Giurcuța de Jos a fost dezafectat prin decretul 223/1972 pentru construirea barajului de acumulare Fântânele.

Aituri

.. sau Răciturii.. sau Cociune .. sau Cotoroage .. sau Piftii sau Tremurici!¹²

Necesar:

- ✓ 2-3 unghii (picioare) de porc (crude, neafumate)
- ✓ 1 ciolan mic de porc (crud) (poți înlocui cu 2 bucăți de limbi de porc)
- ✓ 2-3 lingurițe de sare
- ✓ o lingurita boabe de piper
- ✓ usturoi – 2-3 căpățâni
- ✓ puțină boia (paprika) pentru decor

Cum le pregătești:

Carnea o speli bine cu apă rece. Trebuie să fie perfect curată. După clătire, o lași să stea într-un vas cu în apă rece măcar o oră. Apoi arunci apa și pui alta nouă, cât să acopere, cu mai bine de o palmă, carnea.

¹² PIFTIE, *piftii*, s. f. Mâncare preparată din carne, oase și cartilaje (de porc), fierte timp îndelungat într-o zeamă (cu usturoi), care, după răcire, se încheagă și devine gelatinoasă; răciturii.

PIFTIE s. răciturii (pl.), (reg.) aituri (pl.), cotoroage (pl.), înghețatură, piciorong, pistoseli (pl.), răsol, reci (pl.), străgheață, (Mold.) plachie, (Olt. și Ban.) tremurici (pl.). (~ de porc.)

În plus mai stiu ca li se spune si **cocioane** (din lb. maghiara) sau **răci**. Pentru ca sunt reci? Ele se pot face din porc, vită sau pasare. În unele zone se face piftii și din pește. gelatina extrasa din oase, cartilaje si piele este cea care le incheaga.

Cureți vreo 10 căței frumoși de usturoi și îi toci mărunț. Mai pui o jumătate de lingură de sare, piper și usturoiul tocat. Poți pune și 2 frunze de dafin.

Lași la fiert, la foc mic spre mediu, mai bine de 4 ore și jumătate, sub capac. Spumezi la nevoie. Completezi tot timpul cu apă, cât să depășească tot timpul carnea din oală. Când carnea e moale și iese ușor de pe os, e gata fiartă.

Acum cureți și restul de usturoi, încă vreo 10 căței, așa.. și îi arunci, tocați, în oală, peste carnea fierbinte. Gustă și vezi dacă e cazul să mai sărezi au ba. Cu o spatulă scurgi bine toate bucățelele solide din oală. Le așezi într-o caserola un pic la răcorit. Dezosezi cu grijă, cu mâna, carnea de pe oase. Bucățiță cu bucățiță. Zeama o pui de-o parte.

Carnea aleasă o împarți în castroane mai mici, apoi strecuri bine de tot zeama rămasă, o poți strecura de doi ori și torni zeama limpede cu grija peste carnea din castroane.

Le așezi într-un loc răcoros să se încheze ca o gelatină (aspic) și de a doua zi te poti înfrupta din ele. Când mănânci, ai grijă să presari paprică de-aia bună deasupra și să pui lângă o linguriță de hrean ori în oțet, în sos cu smântână.



Vargabéles

Necesar:

- ✓ o brânză dulce, grasă – până într-un kilogram
- ✓ smântână grasă – o cană bună
- ✓ vreo 6 ouă bune
- ✓ 1 litru lapte
- ✓ 6-8 linguri de linguri zahăr
- ✓ 100 grame stafide
- ✓ 250 grame tăiței sau spaghete
- ✓ 2 plicuri zahăr vanilat



Cum prepari:

Tăiței se fierb în lapte, cu zahărul vanilat și 3 linguri de zahăr. Se strecoară și se lasă puțin la răcit. Separat, se bat galbenușurile cu restul de zahăr, se adaugă smântâna, stafidele înmuiate și brânza de vaci. La sfârșit, se pun și tăiței fierți. Deoparte, se bat albușurile și se amestecă cu restul compoziției. Se unge tava, se toarnă compoziția de brânză și se așază deasupra celelalte două foi. Se coace la foc mai tare. Se presară, încă fierbinte, cu zahăr praf.

Tocana moțului

Ai nevoie de:

- ✓ pulpă zdravă de porc (2 kg)
- ✓ 2-3 carnați vântoși (1 kg)
- ✓ 4 cepe potrivite
- ✓ 2 cepe roșii
- ✓ 3-4 ardei grași din grădină (poți pune copti din ce ai pus pe iarnă)
- ✓ untură



Cum o pregătești:

Pui 2-3 linguri de unsoare în tigaie. Lași la încins. Toci peștișori și ceapa și ardeiul și le tragi în oală. Pui carnea tăiată în cubulețe, nici foarte mici, nici mari. Le perpelești oțără și pui și cârnații tăiați. Le lași acolo câteva minute să ia gustul unele de la altele, apoi le scalzi în apă caldută bine și le lași în tihnă la fiert.

Când nu mai îi zeamă în oală și carnea îi fiartă, pui smântână cu boia de ardei dulce sau iute, cum preferi.

Turism gastronomic local:



Pensiunea Colț de Rai
<http://www.pensiunea-colt-de-rai.ro/>



Pensiunea Vis Alpin
<https://visalpin.ro/>

Călățele

Situată la poalele de nord-est ale Măgurii Călățele, pe cursul superior al pârâului Călata (afluent al Crișului Repede), la 65 km de municipiul Cluj-Napoca, comuna Călățele este alcătuită din șase sate: Călățele, Călata, Dealu Negru, Călățele-Pădure, Finciu și Văleni. În urma mai multor săpături, pe teritoriul comunei Călățele, în vatra localităților componente amintite, s-au descoperit vestigii care atestă prezența umană în acest spațiu încă din neolitic! În prezent, comuna își primește călătorii cu mici, dar valoroase comori naturale și culturale: case vechi tradiționale, arbori seculari, biserici reformate și o inedită Cetate a Bufniței.

Gheme¹³

Necesar:

- ✓ 2 ouă întregi
- ✓ vreo 18-20 gălbenușuri
- ✓ făină cât cere
- ✓ 1-2 lingură de oțet
- ✓ sare
- ✓ ulei pentru prăjit

Cum pregătim:

Aluatul: cele două ouă întregi, gălbenușurile, sarea și oțetul le punem într-un bol și le batem bine, după care adăugăm făina, puțin câte puțin și amestecăm.

Adăugăm făină până obținem un aluat tare, care se poate întinde.

Din aluatul care ne-a ieșit formăm bile de aceeași dimensiune. Să tot fie vreo 35-40 de bucăți. Astea le vom întinde subțiri (cca. 2 mm), ca o foaie de plăcintă, într-o formă rotundă.

¹³ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată

Apoi o vom tăia fâșii subțiri, de lățimea unui deget, în așa fel încât în jur să rămână un tiv de un deget.



Ridicăm fiecare a doua fâșie și formăm o minge.



Mingile formate le punem într-o parte din forma de prăjit specială. Prindem de cele două capete a formei de prăjit și în ulei sau untură încinsă prăjim pentru aproximativ 1 minut, învârtind forma pe toate părțile. Să folosim o oală cât de mică pentru prăjit, pentru a pune cât de puțin ulei.



Scoatem mingea prăjită și o așezăm pe un șervețel de masă pentru a se scurge uleiul de pe ea.



După ce s-a răcit, le dăm prin zahăr pudră vanilat.



Gata ghomele!

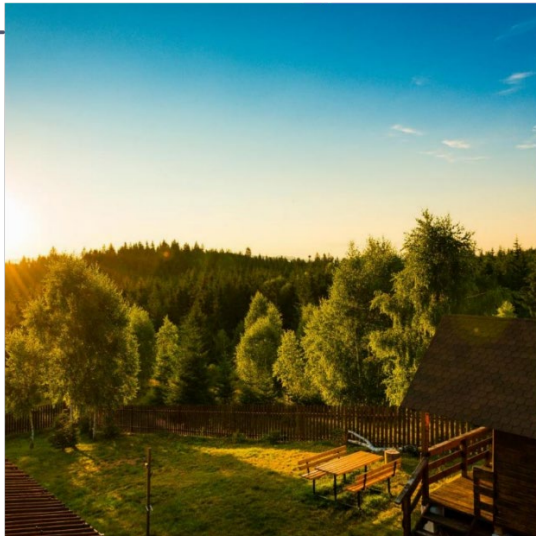
Mult noroc la gătit, poftă bună la mâncat!



Turism gastronomic local:

Pensiunea Anda Lux

<https://travelminit.ro/ro/cazare/pensiunea-anda-lux-calatele>



Propunere Punct Gastronomic Local: mica gospodărie a doamnei Lorincz Ileana.

Am simțit de cum am intrat pe ușă, că am ajuns la cineva drag acasă. Proprietarii abia așteptau să ne întâmpine și să ne cunoască. Ne-au așezat la masa, ne-au tratat cu ce au avut prin gospodărie, ne-au făcut o mica istprioară a comunei și ne-au recomandat locuri de vizitat din comună ori meșteșugari de întâlnit.

Împreună cu dânsa am pregătit Ghomele, preparate pe care l-a moștenit de la bunica dânzei și despre care ne spune că și aceasta din urmă îl moștenise tot de la bunica.



Căpușu Mare

Localitatea se întinde pe o suprafață de 58,5 km pătrați și are în componerea sa 9 sate: Căpușu Mare (reședință de comună), Agârbiciu, Bălcești, Căpușu Mic, Dângău Mare, Dângău Mic, Dumbrava, Păniceni și Straja. Comuna se întinde la poalele de nord-est ale Munților Gilăului, pe râul Căpuș. Ca obiective turistice demne de vizitat putem aminti: Biserica Reformată din Căpușu Mare, Cheile Panicului și avenele de la Cascada Dobru, Biserica de lemn din Bălcești, Biserica Reformată din Dumbrava și Biserica de lemn din Straja.

Turism Gastronomic

Casa de vacanță La Casiru

https://www.airbnb.com.ro/rooms/14551066/photos?guests=1&adults=1&federated_search_id=8d11e428-3ae1-41b4-9db1-d91cca457173&source_impression_id=p3_1636225280_HxA%2FAzqaDub3g7Sw



Pensiunea Energy

<https://www.booking.com/hotel/ro/pensiunea-energy.ro>



Casa Florela

<https://www.booking.com/hotel/ro/pensiunea-casa-florela>



Gilău

Gilăul este așezat la poalele nord-estice ale Munților Apuseni, la aproximativ 15 km vest de Cluj-Napoca.

Se învecinează cu comunele Baciș și Gârbău la nord, Florești la est, Săvădisla la sud-est, Măguri-Răcătau și Mărișel la sud și sud-vest, Căpușu Mare la vest.

Arii protejate:

- Lacul Tarnița (zonă peisagistică protejată)
- Rezervația naturală Cariera Corabia (monument al naturii).

În sudul comunei se găsesc vestigiile unui castru militar roman și a unei așezări civile romane. A fost primul castru din Transilvania unde arheologii au identificat clar succesiunea între castrul din pământ și lemn și castrul de piatră care i-a urmat.

Papricaș de pui

Ai nevoie de:

- ✓ un pui de casă, de mărime potrivită (1kg-1.2kg) - îl speli bine și îl dezosezi
- ✓ o cană de smântână grasă
- ✓ 2-3 linguri de făină
- ✓ ceapă multă 5-6 bucăți
- ✓ ulei 2-3 linguri
- ✓ 2-3 căței de usturoi
- ✓ 2-3 ardei de grădină, poți pune când îi sezon
- ✓ sare, piper după gust, 2 frunze de dafin
- ✓ de vrei, poți folosi și o lingură de paprikă de ardei dulce
- ✓ foaie de dafin
- ✓ verdeata (patrunjel verde tocat)
- dacă vrei cu gălușcuțe:
 - ✓ 2-3 ouă potrivite
 - ✓ un varf de linguriță de sare
 - ✓ făină după mână, cât cuprinde – aluatul să aibă consistența unei creme mai groase (un aluat de clatite gros)

Cum pregătești:

Carnea o prăjești în ulei până se rumenesște pe toate părțile. Nu îi musai să fie gătită în întregime că mai merge la firt. Îi bun numai să fie rumenită frumos. În grăsimea ce îți rămâne, pune ceapa la călit cu sare și frunzele de dafin. Când îi ca sticla, pune-i și ardeii dacă ai și usturoiul zdrobit.

Apoi adaugă-i și paprika dulce și le amestecă bine pe toate. Repede pui și carnea în oală și stingi cu o jumătate de cană de apă fierbinte. Lași la fiert și mai adaugi apă fierbinte de e cazul.

Când îi fragedă tare carnea, dai focul mic și lași să se scadă din sos.

Amu, de vrei cu gălușcuțe, faci amestecul de mai sus și cu lingura pui boțuri de aluat în apă clocotindă, le lași 2-3 minute și îs gata fierte. Apoi le pui în sosul cu carne.

Acu vine partea cea mai faină: iei făina și smântâna și le amesteci tăte bine cu 4-5 linguri de apă rece. Apoi torni amestecul peste sos și carne și mesteci bine.

Lași la clocot încă vreo 10 minute și condimentezi. Pui petrenjelul verde la sfârșit și pui de-o mămăligă, dacă nu vrei cu gălușcuțe.

Îi bună tare!



Recomandări de Pensiuni/Case de Vacanță

Pensiunea Maria

<https://www.booking.com/hotel/ro/pensiunea-maria-gilau.ro>



Casa Lupaș

<https://www.booking.com/hotel/ro/pensiunea-casa-lupas.ro>



Izvoru Crişului

Situată în partea de vest a judeţului Cluj, la 43 Km de municipiul Cluj-Napoca. Este compusă din localităţile Izvoru Crişului, Nadăşu, Nearşova şi Şaula, întinzându-se pe o suprafaţă de 41,37 km2. Ca obiective turistice demne de vizitat putem aminti: Biserica Reformată Calvină, Dealul Riszeg, Biserica ortodoxă de lemn din Nadăşu, Cetatea Corbului, Peştera Rakoczi.

Recomandări de Pensiuni/Case de Vacanță

Eszter vendégház

<https://www.booking.com/hotel/ro/eszter-vendeghaz-korosfo.ro.html>



Casa de oaspeți Koros

<https://www.booking.com/hotel/ro/koros-vendeghaz.ro.html>



Pensiunea Delia

<https://www.facebook.com/RestaurantDelia/>



Măguri-Răcățau

Aici peisajul nu contenește să uimească turiștii pasionați de munte. Măguri Răcățau este o comună cu o tradiție etno-folclorică deosebită, în care rezervațiile naturale protejate sunt respectate, iar traseele turistice încântă turiștii de toate vârstele. Prima atestare a comunei datează din anul 1724, așezarea fiind cunoscută sub numele de Măgura Alpestris. Comuna Măguri Răcățau, are în componența sa trei sate: Măguri Răcățau (centru de comună), Măguri și Muntele Rece.

Picioci (cartofi) copti în cuptor cu friptură de găină de casă și murătură salată de merișoare, lângă o ulcea (cană) cu oțet de merișoare



Piciocile (6-8bucăți) se aleg dintre cei mai frumoși, se spală bine și se pun la copt în cuptor în coajă, până se rumenesc (pentru un timp de aproximativ 40 minute). Se verifică piciocile dacă sunt copti cu mâna. Trebuie să fie moi, dacă nu sunt moi se mai întorc de pe o parte pe alta și se mai lasă cateva minute la cuptor.

Friptura de găină de casă:

Ai nevoie de:

- ✓ 1 găină de casă, tranșată și curățată în jur de 2 kg (grasă și frumoasă)
- ✓ o jumătate de cană de ulei
- ✓ 3-4 căței de usturoi
- ✓ sare, piper după gust



Cum pregătim:

Curățăm și spălăm bine carnea de găină, apoi o amestecăm cu continentele și usturoiul taiat mărunt. O lăsăm așa 2 ore pentru a pătrunde bine condimentele în carne.

Apoi, o așezăm în tavă cu uleiul și o cană de apă, îi punem un capac ori folie deasupra. O lăsăm la cuptor pentru 3 ore. O verificăm cam la 40-50 de minute odată și îi mai completăm câte-un pic de apă la nevoie.

Înspre final, îi luăm capacul și o mai lăsăm în cuptor până se rumeneste foarte puțin pe deasupra.

Se servește cu piciorcile (cartofii) copti în cuptor și salata de merișoare.

Murătură. Salată de merișoare*

Merisoarele ce rămân de la oțetul de merișoare după ce se stoarce oțetul se amestecă cu puțin zahăr și se folosesc ca murătură.

Oțet de merișoare¹⁴

Pentru oțetul de merișoare avem nevoie de:

- ✓ merișoare (1kg-1kg jumătate)
- ✓ un borcan de sticlă de 5 litri
- ✓ apă

Cum pregătim:

Merișoarele se spală bine, apoi se pun în borcan. Nu trebuie o cantitate anume sau exactă de merișoare. Se obișnuiește ca fiecare să pună ce cantitate dorește în funcție de cât se dorește de concentrat să fie la final. Gospodinele din Măguri recomandă cam un sfert din volumul borcanului. Se completează cu apă, se acoperă cu capac foarte bine închis și se lasă la acrit/fermentat. După o perioadă de timp, apa/sucul începe să ia o culoare roșiatică, iar consistența să fie una gazoasă. Din acest moment se poate consuma pe post de suc de fructe gazos, sau se mai poate lăsa la fermentat în continuare până când începe procesul de oțetire și devine acrișor.

Din acest moment oțetul de merișoare este gata.

El se poate consuma stors:

- ✓ sub forma de suc acrișor fără niciun fel de zahăr adăugat.

¹⁴ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată

✓ suc dulce acrișor prin adaos de zahăr după preferința fiecăruia.
Se utilizează și pe post de leac pentru diferite afecțiuni. O comoară la casa fiecărui gospodar al satului.

Ou ochi în groștior^{15 16}



Ai nevoie de: 4 ouă

- ✓ vreo 6-8 linguri zdravene de groștior
- ✓ sare după gust
- ✓ mămăligă de ieri ori pită prăjită

¹⁵ **GROSCIÓR, -OĂRĂ**, *grosciori, -oara*, adj., s. n. 1. Adj. Grosuț. 2. S. n. (Pop.) Smântâna care se formează deasupra laptelui (de vacă) nefiert. [Var.: **groșciór, -oără** adj., s. n.] – Gros + suf. -*ciór*.adjectivgroscior

¹⁶ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată

cum pregătești: pui groștiorul la fiert cu sarea. Când începe a da în clocot. lei ouăle și le spargi, pe rând, cu grijă să nu se împrăștie gălbenușul în cratiță. Le lași la fiert vreo 8 minute și îs gata. Le mănânci cu pită prăjită, ori mămăligă tare, tăiată felii, pusă în tigaie cu oțără de usturoi și grăsime.

Păstrăv proaspăt în groștior¹⁷



Necesar: 2 păstrăvi faini, așa, la vreo 300-350gr fiecare
groștior, vreo jumătate de kilogram
sare
mălai de vreo 8 pumni
apa vreo jumătate de litru

¹⁷ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată

Curăță peștele de toate cele nefolositoare și spală-l bine. Apoi dă-l zdravăn prin sare și-l lasă la odihnit barem vreo 2 ore. Ai grijă să nu fie vreun măt prin zonă, c-apoi ei mânca numa” mămăligă goală.

Că tot am vorbit de mămăliga. Pune apa la fiert cu sare, când clocotește pune mălaiul în ploaie. Ai grijă să nu-i lași loc de cocoloașe. Mestecă bine. Când îi fiartă cum trebe, o dai de-o parte și o lași la răcit. Apoi, o tai felii și o prăjești pe un grătar ori pe-o plită/tigaie.

Acu pune groștiorul la fiert. Când începe a clocoti, pune peștele în el și-l lasă câte 5-6 minute pe fiecare parte. Și-i gata. No acu pune-i și mămăliga lângă și un pahar de oareșce să lunece ușor și poftă bună!

Balmoș din smântână dulce și hiribi cu usturoi

Necesar:

- ✓ un borcan mare de smantana dulce, proaspata, aleasa cu lingura de pe lapte
- ✓ putin lapte dulce
- ✓ o cana de faina de mălai
- ✓ putin gris sau faina de grau alba (doar foarte putin)
- ✓ sare

Cum pregătim:

Se pune într-o cratiță, de preferat de fontă, la foc molcom (mic), smântâna, apoi laptele (foarte puțin - în funcție de consistența smântânii. Cantitatea de lapte poate varia de la o jumătate de cană de lapte la o cană întreagă de lapte. Smântâna pe foc trebuie supraveghetă cu grija, la foc mic, să nu se prindă de fundul cratiței. Când începe sa fiarbă se adaugă sarea dupa gust și treptat și ușor faina de mălai, amestecând continuu. Făina de mălai se adaugă treptat, în ploaie, dupa ochi, vorba bunicii la foc foarte mic ținându-se cont că și cratița de fontă dupa ce e încălzită bine amplifică căldura/timpul de fierbere. Balmosul trebuie sa fie spre subtire cand nu mai punem faina de malai si adaugam foarte putin gris sau o limgura de faina alba (NU ambele. Noi recomandam o lingura de gris). Se fierbe bine pana se îngroașă dar amestecand incontinuu. Balmosul este gata abia cand a fiert foarte bine, deja consistenta lui e alta, e gros (dar nu foarte) iar pe marginea cratiței apare untul topit ce a iesit din smantana.

Se servește cald și este un deliciu. Se face în aproape toate casele din zona Măguri-Răcățău. Secretul unui Balmoș gustos stă în calitatea smântânii, timpul de fierbere, temperatura focului și dragostea bucătarului pentru acest preparat.



Hiribi cu usturoi

- ✓ 6-7 hiribi proaspete de dimensiuni potrivite
- ✓ 2 linguri de ulei
- ✓ 5 căței de usturoi
- ✓ o ceapă mică
- ✓ o legătură bună de pătrunjel verde
- ✓ sare și piper după gust

Cum pregătești:

Hiribii se curăță, apoi se spală, însă fără a le lăsa să stea în apă.

Feliem subțire hiribile sau cubulete, în funcție de preferințe.

Se încălzește uleiul, se pune ceapa taiată mărunt pentru puțin timp la călit foarte puțin, apoi adăugăm hiribii și peste se pune usturoiul pisat pe fundul de lemn/dog cu cuțitul după care vine tocat mărunt.

Se amestecă și se lasă să fiarbă până când dispare apa pe care o lasă și se rumenesc puțin.

Punem sare și piper. Amestecam de câteva ori, oprim focul și punem pătrunjelul verde tocat.

Turtă din ouă de casă cu dulceață de afine și smântână

Necesar:

- ✓ 4 ouă
- ✓ un pahar de lapte (cam 140ml)
- ✓ 1pahar si jumătate zahar (cam 210ml)
- ✓ pahare făină (cam 420ml)
- ✓ jumătate de pahar ulei (70ml)
- ✓ 1 esenta vanilie
- ✓ 1 praf de copt
- ✓ vârf de cuțit cu sare
- ✓ coaja de la o lămâie



Cum pregătim:

Separăm ouăle, batem bine albușul până se întărește, adăugăm zahărul, îl batem din nou să se întărească.

Apoi, adăugăm uleiul, puțin câte puțin, apoi gălbenușurile, laptele, sarea, esența de vanilie, iar la final punem și făina amestecată cu praful de copt.

Așezăm compoziția într-o tavă și o dăm la cuptor pentru 30-35 de minute. Verificăm cu o scobitoare prin înțepare să vedem dacă e gata: dacă nu se lipește aluatul de ea înseamnă că s-a copt și în interior.

O scoatem afară din tavă și o lășăm la răcit. Se poate servi ca atare sau în combinație cu dulceață de afine și smântână dulce.

Plăcinte pe lespede de ciuac¹⁸ (cele mai bune plăcinte)



Ai nevoie de:

- ✓ 1 kg făină albă
- ✓ un cub de drojdie
- ✓ un vârf de linguriță de sare
- ✓ lingură de zahăr
- ✓ 300ml lapte
- ✓ 50 ml de apă

¹⁸ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată

Cum pregătești: încălzește apa și dizolvă cubul de drojdie în ea.

Apoi, în 50ml de lapte cald dizolvă și zahărul și sarea. Restul de lapte se încălzește și se toarnă toate peste făina. Frământă bine și lași la dospit.

Când e gata, pui nițel de ulei în tigaie și le coci în forme rotunde.

De le vrei sărate, poți face o umplutură dintr-o brânză frământată (așa vreo 250grame) și un ou. Formezi plăcinta și pui aproximativ 2 linguri de brânză în mijloc, apoi o închizi, o întinzi și o coci pe lespede/ori în tigaie.

Cum coci una, cum o ungi, pe ambele părți, cu un amestec din 200 ml smântână amestecată cu 50 ml de lapte, o lingură de unsoare (unt) și un vârf de linguriță de sare pe care le firbi în prelabil.

De nu vrei cu brânză, ungele numa cu amestecul și servește-le cu dulceață.

Poftă bună la mâncat!

Mănăstireni

Situată în jumătatea apuseană a județului Cluj, în bazinetul de obârșie al Văii Căpușului, înscris în partea sud-vestică a Podișului Păniceni, înspre nord podișul întâlnindu-se cu dealurile Clujului, iar înspre sud cu Munții Gilăului.

Localitățile Mănăstireni, Mănăsturu Românesc, Ardeova, Bedeciu, Bica și Dretea, formează comuna Mănăstireni, cu centrul administrativ-teritorial în localitatea cu același nume. Sunt situate pe DJ 108 C, la aproximativ 8 km de DN 1, E 60, la 45 km față de Cluj Napoca, reședința județului Cluj, și la 20 km de orașul cel mai apropiat – Huedin.

Hotarul comunei se întâlnește cu cel al localităților Mărcești, Cârstești, Rișca de Sus (comuna Rișca), Dealu Negru, Finciu și Văleni (comuna Călățele), Horlacea (comuna Sâncraiu) și Nearșova (comuna Izvoru Crișului).

Prăjitură Albinița (Foi cu miere)

Pentru foile cu miere ai nevoie de:

- ✓ 600 de grame de făina + câteva linguri pentru presarat planul de lucru
- ✓ 150 de grame de zahar
- ✓ 200 grame de miere de albine (de oricare preferati, eu folosesc de obicei miere poliflora)
- ✓ 20 de grame (1 lingura) de bicarbonat de sodiu
- ✓ 100 de grame de unt cu 82% grasime
- ✓ 1 ou
- ✓ 1 lingurita extract de vanilie

- ✓ 1 praf de sare
- ✓ 2-3 linguri de lapte, atat cat e nevoie pentru a omogeniza aluatul

Cum pregătim:

Într-o oală adaugi mierea, untul (100 grame), sarea și zahărul și le pui la foc mic. Poți face asta cu o zi înainte de a pregăti prăjitura. Dacă stă siropul câteva ore bune e și mai bun.

Fierbi acest sirop până când începe a clocoti. E fiert bine când nu se mai vad cristalele de zahăr înăuntru. Ia-l apoi de pe foc și pune-l la răcit.



Peste câteva ore, ori a doua zi, pune într-n bol făina cernută cu bicarbonatul de sodiu.

În mijlocul ei, fă o adâncitură și pune siropul de ieri. Apoi pune și oul, bătut bine cu furculia și vanilia. Amesteca bine până când sunt omogenizate toate ingredientele.

Aluatul format, îl iei și îl duci pe o planșă de lucru, presărată cu făină.

Îl mai frământă câteva minute la mână, apoi îl împarți în 4 părți egale.

Poți porni la preîncălzit cuptorul, acum. La 180 grade.

Întinde prima foaie de aluat, în forma dreptunghiulara, cam de 25X35cm, pe o hartie de copt, înțeaș-o pe alocuri cu furculița și apoi pune-o la copt. Le lași cam 10 minute. Procedeează identic și cu celelalte 3. Tot timpul blatul de lucru să fie presărat cu făină.

După ce foile se vor răci, ele vor deveni tari ca niște biscuiți. Se vor înmuia și frăgezi mai apoi de la umplutură.

Lași foile de-o parte și te apuci de cremă.

Pentru umplutura ai nevoie de:

- ✓ 300 ml. lapte
- ✓ 150 de grame de zahar
- ✓ 1 praf de sare
- ✓ 80 de grame de gris
- ✓ 200 de grame de unt cu 80% grasime
- ✓ 1 lingura de extract de vanilie
- ✓ 1 borcan de 370 ml. de gem acrisor (pasta de macese, gem de caise)
- ✓ zahar pudra vanilat pentru finisat prajitura

Pui laptele pe foc cu zahărul și sarea. Când începe a fierbe, pune grișul în ploaie, amestecand continuu să nu se lipească și mai ales să nu formeze cocoloașe. Fierbi cam 4-5 minute, după care lași la răcit.

Odată răcită, iei untul moale și vanilia și le adai în cremă. Bați bine cu un mixeri să devină crema spumoasă, fină.

Cum montezi prăjitura:

Împarte crema albă în două.

Prima parte o pui pe o foaie, apoi pui foaia a doua. Tasezi ușor să se întindă crema uniform.

Pe a doua foaie întinzi gemul acrișor și așez deasupra foiaia a treia.



Tot timpul ai grijă ca umpluturile să fie nivelate cât mai frumos. La final, la tăiere, să arate frumos și în straturi egale.
Pe foaia a treia întinde ultima parte de cremă albă și acoper-o cu foaia a patra.
Apasă ușor peste să se prindă toate straturile între ele.



E bine să lași prăjitura la frigider până mâine. Astfel foile se vor înmuia și toate aromele se vor îmbina armonios, iar foile nu vor mai fi casante.



La servire: tai întâi marginile inestetice și apoi o tai în dreptunghiuri mici, egale și poți presăra zahăr pudră deasupra. Cea mai bună prăjitură!



Tocană vânătorească

Necesar:

- ✓ 9-10 cepe mijlocii
- ✓ 5 morcovi
- ✓ ulei
- ✓ 1.5kg carne mistreț (pulpă, fără os)
- ✓ o cană bulion
- ✓ zahar – o lingură
- ✓ piper, sare
- ✓ 2 ardei iuți bine
- ✓ frunze de dafin
- ✓ busuioc, cimbru uscat
- ✓ usturoi – cam 8 căței
- ✓ un pahar de vin alb
- ✓ făină – 5-6 linguri
- ✓ mărar verde o legătură



Cum o pregătești:

Într-o oală mare are loc tot festinul. De ai curte cu loc pentru ceaun și mai grozav. Asta-i mâncare de ceaun. Cu cât îs mai mulți la final cu atât îi mai bună.

După cum spuneam, ceaunul să fie mare, de 7-8 litri măcar.

Iei legumele și le speli bine. Ceapa o toci mărunț și morcovii îi tai rondele.

Pui uleiul la încins, așa, cam cât o cănuță de cafea și arunci ceapa cu morcovii înăuntru.



Când sticlește ceapa, pui carnea tăiată în cuburi.



Perlepești carnea cu legumele acolo. Când îi rumenită, te apuci și pui bulionul, zahărul, pui apă preț de un sfert de ceaun și lași la fiert. Când începe a clocoti pune: piper, sare, dafin, busuioc, cimbru și paharul de vin.

Pune un capac și pune lemne pe foc să fiarbă mereu. Mai completezi cu apă de scade.

După vreo 40-45 de minute, adaugă în oală un amestec din făină cu apă. Pune și ardeii iuți și usturoiul, tocați, tot acum și le dai înapoi la fiert vreo 20 de minute. Mai completezi cu apă iar, la nevoie.

La final, toacă o legătură zdravănă de mărar și presar-o deasupra.

Asta o mănânci cu mămăligă de-ai bună.



Ciorbă de fasole cu ciolan afumat

Ai nevoie de:

- ✓ 1 ciolan afumat (așa la 1 kg)
- ✓ Fasole boabe, uscată – cam jumătate de kg
- ✓ 3-4 cepe medii
- ✓ 2-3 morcovi potriviți
- ✓ 1 păstrânac
- ✓ 1 ardei roșu
- ✓ 2-3 linguri de ulei
- ✓ Foi de dafin 2-3
- ✓ Cimbru uscat
- ✓ paprică dulce
- ✓ Paprică iute
- ✓ Piper
- ✓ Sare
- ✓ Roșii din grădină ori bulion
- ✓ O mână de frunze de țelină verzi
- ✓ O legătura de pătrunjel verde

Cum pregătești:

Cu o seară înainte speli bine fasolea, în 2-3 ape și apoi o lași la înmuiat acoperită de apă într-un vas.

Pune ciolanul de îi afumat și sărat în apă, de cu seară, să scoată sarea. Lasa-l și pe el până dimineată.

A doua zi, schimbi apa de pe ea, pui într-o oală mare cam 2l de apă caldă, pui fasolea și o pui la foc. Când începe să fiarbă, scurge apa de pe ea, pune apă caldă nouă cât să acoperi fasolea și pune-o iar la foc. Când fierbe, iar aruncă apa și iar pune-i una nouă, cât să o acopere. Acu o lași la fiert.

Separat, ciolanul spală-l bine de prima apa, înlocuiește-o și-l pune la fiert. Când se desface de pe os, îi gata.

Când fasolea începe să se înmoaie, curățăm legumele și le tocăm potrivit. Oprim două cepe și ardeiul, restul, le punem în oală, la fiert. Punem acum și cimbrul, foile de dafin.

Lasăm să fiarbă vreo 15 minute. Apoi, luăm carnea de pe ciolan și o punem în supa de fasole.

Punem sare, piper, după gust.

Tocăm și ardeiul și-l punem tot acu în supă.

Celelalte două cepe, le tocăm mărunț, le tragem într-o tigaie cu puțin ulei încins cu papricile dulci și iuti și cu bulionul. Le lăsăm să fiarbă ca un sos, când îi încheșat, îl mutăm în oala cu supa de fasole. Mai lăsăm totul la fiert vreo 10 minute, gustăm, mai potrivim cu sare și piper dacă e cazul și oprim focul.

Tocam țelina și pătrunjelul mărunț și le presăram în oală.

Când îi gata de servit, taie fideluță niște ceapă roșie, freac-o cu un strop de sare și un vârf de oțet de vrei și mănânc-o cu poftă!



Mărgău

Dominată de imediata apropiere a Munților Vlădeasa, comuna Mărgău este una dintre zonele cu un real potențial turistic și natural al județului Cluj. Comuna are în componența sa 6 sate (Mărgău, Bociu, Buteni, Ciuleni, Scind-Frăsinet, Răchițele) și două cătune care aparțin de satul Răchițele (Doda Pili și Ic Ponor). Zona este cunoscută în mod special datorită faimoasei cascade Vălul Miresei, însă dispune de numeroase alte obiective turistice naturale, precum și de trasee și activități adresate turiștilor.

Gogoși cu dovlecel

Ai nevoie de:

- ✓ 1 dovlecel mare
- ✓ 2-3 ouă
- ✓ 150g zahăr
- ✓ Sare
- ✓ 1 praf de copt
- ✓ Coajă de lămâie, aromă de vanilie
- ✓ Făină cât cuprinde (aprox. 300g)

Cum pregătești:

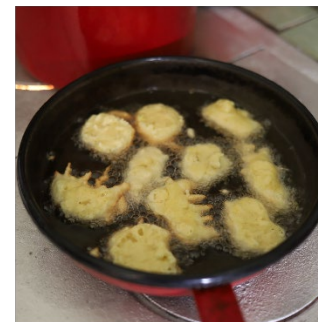
lei dovlecelul, îl cureți, îl dai pe răzătoare. Îl pui un praf de sare și îl lași jumătate de oră la scurs.



Apoi, bai ouăle bine. Pui într-un vas ouăle, zaărul, dovlecelul, sarea, praful de copt, vanilia și coaja de lămâie. Le amesteci bine și apoi pui făina cernută. Aluatul trebuie să aibă consistența unui alut mai gros de clătite.



Încingi uleiul bine și pui moațe de aluat cu lingura. Îi prajești 1 minute pe operte și unul pe cealaltă sau până când se rumenesc frumos.



Când îs gata presară zahăr pudră peste și spor la mâncat! Mai poți pune și o dulceață de zmeură lângă! Se împacă de minute, nu alta!



Tormaci pârgăliți¹⁹

Asta-i mâncare din bătrâni. Când veneau de la câmp, după o zi grea, repede trănteau într-o oală 2-3 cartofi tăiați în cubulețe mai mici, cu sare și îi lăsau la fiert.

Când erau gata, puneau în oală și două mâini bune de tăieței.

¹⁹ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată



Separat, prăjeau câteva felii de clisă (slănină) tăiate cubulețe. După ce se rumeneau tăiau și o ceapă și o aruncau peste. Puneau și niște paprică.



Și când era gata, turnau clisa în supa ceea de carfofi cu tăieței de casă.
Și aia era tot!



Scrobi (din cei dospți)²⁰

Ai nevoie de:

2-3 ouă de casă

150 gr zahăr

Un vârf de linguriță de sare

Aromă de vanilie, coajă de lămâie

1 cub de drojdie (30gr)

Lapte cald 1.5 l

²⁰ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată

Făină cernută cam jumătate de kg

Cum pregătești:

la un pic de zahăr și cu un pic de lapte căduț. Pune cubul de drojdie și amesteca-le bine să facem p mică maia.

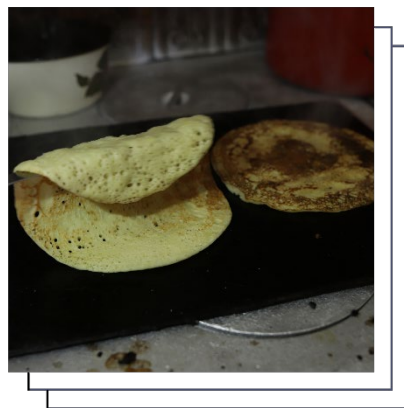
Bate ouăle cu furculița. Pune restul de zahar, aromele, maiaua, restul d elapte și le amestecă pe toate. Apoi pune făina cernută.



Aluatul trebuie să aibă consistența unul aluat gros de clătite.

Acu le pui la dospit vro două ore.

Când îs gata, unge o plită (tigaie) cu clisă ori ulei și pune cu polonicul ca măsură.



mănânci cu dulceață, ori de ai pofta de ceva sărat, pune niște brânză frământată înăuntru.

Le



Propunere punct gastronomic:
Gazdă bună doamna Lucia Brad



Pensiuni din zonă:
Retreat Mărgău Apuseni
<https://www.booking.com/hotel/ro/pensiunea-margau-apuseni.ro>



Casa Mărgău
<https://www.booking.com/hotel/ro/casa-margau-apuseni.ro>



Mărișel

Situată în Munții Gilau, componenți ai Munților Apuseni, la circa 50 km de municipiul Cluj-Napoca.

Comuna este așezată pe un platou înalt la o altitudine de 1150-1250 m.

Mărișelul se învecinează la sud cu comuna Măguri-Răcățău (granița fiind Defileul Răcățăului cunoscut și sub numele de împărăția lui Zamolxe), la nord cu comuna Râșca, la est cu comuna Gilău, iar la vest cu comuna Beliș. Este o așezare rurală unde gospodăriile sunt răsfirate în lungul văilor și drumurilor și pe culmile domoale, ca în zonele de deal. Formele cele mai înalte de relief sunt Dealul Fântânele (1.341 m), Dealul Copcei (1.289 m) și Dealul Arsuri (1.238 m).

Propunere punct gastronomic Local

Agropensiunea Mara

<https://www.agropensiunea-mara.ro/>



Turism astronomic - Pensiuni situate în Mărișel:

Cabana Moșilor

www.cabanamotilor.ro



Popasul Iancului

<https://www.booking.com/hotel/ro/pensiunea-popasul-iancului.ro>



Rîșca

Cartofi rântăliți

Ai nevoie de:

- ✓ 8-10 catofi mari (aproximativ 800 g cartofi)
- ✓ 1-2 cepe potrivit de mari
- ✓ 3 felii (100g) slanina afumata ori un pumn sănătos de jumere
- ✓ 1 lingurita paprică dulce
- ✓ 1 lingurita cimbru uscat
- ✓ sare
- piper
- ✓ 2 linguri ulei

Cum pregătești:

Cartofii îi fierbem în coajă.

După ce s-au răcit, îi curățăm și îi tăiem cubulee. Ceapa o tocăm cât mai mărunț, apoi tăiem cubulee mici de slănină.

Călim ceapa cu slănină. Când devin sticloase, punem și cartofii, sarea, piperul, paprica dulce și cimbrul. Poi să pui și un varf de paprică iute de îți place.

Amestecăm bine. Mai tinem pe foc încă vreo 5-6 minute la foc mic, astfel încat cartofii să preia aromele.

E gata! Îi servești cu murătură, simpli sau ca garnitură lângă o pomana porcului ori niște carnaț fript!



Zamă de cartofi (de-aia cu afumătură și tarhon, ca la boieri)

Necesar:

- cam 10 cartofi potrivit de mari (să nu fie sfărâncioși)
- afumătură din ce mai ai prin frigider. Cam jumătate de kg, să fie bogată.
- 1 ceapă mare
- morcovi vreo doi, buni
- rădăcină de țelină curățată de coajă, cam cât un ou de rață
- o jumătate de cană de bulion de roșii
- 1 legătură de tarhon sau 1/2 legătură de tarhon, 1/2 legătură de pătrunjel (pentru o aromă nu atât de pregnantă)
- smântână grasă de dres zama, vreo 3-4 linguri
- sare și piper și o linguriță de paprică dulce

Cum o prepari:

Te ocupi întâi de afumătură: dacă e sărată tare, o lași în apă de cu seară. De e grasă tare, tai și scoți cât de multă grăsime poți.

Apoi, într-o oală maricică, pui vreo 3 litri de apă și afumătura la fiert. Spumezi la nevoie.

Între timp, cureți legumele, le toci ca pentru zamă.

După vreo oră, verifici de e fiartă afumătura. După o deosezi și o toci bucățele potrivite.

Supa rămasă o strecuri și o dai la fiert cu legumele tocate. Mai completezi cu apă. Când au fiert, adaugi și cartofii tăiați cubulețe. Apoi pui și afumătura.

Lași la clocot, verifici de sare, pui paprică și lași să fiarbă tihnit până îs fierte toate bine. La final, pui tarhon, de ai din grădină, verde, de ai din cămară uscat.

Îlei și smântâna, o amesteci cu puțină apă rece, îi pui i un polonic de zamă fierbinte și apoi o torni în oală și amesteci.

Gata zama!



Propunere Punct Gastronomic Local – doamna Matiș Angela



Săcuieu

Comuna Săcuieu este situată în partea de vest a județului Cluj, în masivul Vlădeasa, care face parte din teritoriul Parcului Natural Munții Apuseni.

Zona agromontană Săcuieu-Vlădeasa se află la 76 km vest de Cluj-Napoca, 22 km de Huedin și la 10 km de calea ferată, respectiv șoseaua internațională E60. Comuna Săcuieu este situată la o altitudine medie de 700 m.

Este alcătuită din satele Săcuieu (reședința de comună), Rogojel și Vișagu.

Plăcinte pe lespede (vatră/sobă)

Necesar pentru aluat:

- 600 g făină
- 350ml apă călduță
- cam 20 g drojdie proaspătă
- sare un praf
- o linguriță de zahăr
- o ceșcuță de ulei

Pentru umplutură de varză (dulce):

- o varză mică, crudă
- ½ de ceapă tocata
- sare
- 1 lingura de ulei
- piper măcinat, semințe de chimen

Alte tipuri de umpluturi:

- de cartofi: 3-4 cartofi preparați (cartofi fierți în coajă, 1 ceapă medie, 2 linguri de ulei, sare, piper, chimen și boia dulce – trași la tigaie împreună)
- brânză sărată amestecată cu cozi de ceapă verde
- urdă cu mărar
- dovleac sau mere rase pregătite ca pentru plăcintă
- carne tocată călită în prealabil

- brânză dulce cu stafide
- varză murată (varză murată tocată, ulei, ceapă, suc de roșii, dafin, piper)

Cum pregătești:

Ocupă-te de umplutură. Călește varza fideluă cu un pic de sare și piper, punând tot câte un pic de apă.



Pune toate ingredientele într-un bol și frământă 10 minute la mână.

Lasă la dospit 30 de minute sau până își dublează volumul.

Când a crescut, împărțe aluatul în părți egale și modelează-le în formă de bilă.

Încinge o tigaie sau o plita antiaderentă, întinde plăcintele cu sucitorul și pune umplutura la alegere înăuntru, apoi împătură frumos, ca un plic și lipește marginile.



Coace plăcintele la foc mediu spre mic, până se rumenesc pe fiecare parte, apoi scoate-le pe farfurie, unele peste altele. Cât îs încă calde une-le cu un strop de ulei.



Sarmale de Crăciun (cu afumătură)

Necesar:

- 1 varză acră (murată) zdravănă
- 1 kg carne porc cu grăsime (fleică)
- costițe afumate, ciolan – cam jumătate de kg
- jumătate de cană de orez cu bobul rotund
- o ceapă mare
- sare și piper, după gust
- cimbru uscat o linguriță
- bulion sau roșii tocate – o ceșcuță

Cum pregătim:

Orezul îl așezăm într-un vas cu apă rece și îl lăsăm la înmuiat. Cam jumătate de oră bună. Apoi îl strecurăm.

Scoatem foile, una câte una de pe căpățâna de varză și le punem la desarat într-un vas plin cu apă rece.

Tocăm carnea de porc și ceapa în mașină. Amestecăm carnea, ceapa tocată, orezul scurs, cu sare și piper după gust. Nu foarte multă sare.



Luăm câte o foaie de varză, ă asezăm pe curpător (tocător de lemn) ți îi îndepărtăm nervura groasă din centrul foii. Îi dăm o formă potrivită și îi așezăm în centru câte o nucă de carne tocata. Apoi o rulăm, iar capetele i le introducem înăuntru. Gata prima sarma! Mai ai până umplii oala!

Intr-o oală de lut sau de n-ai caută una cu fundul gros, așează un strat de varză tocată fideluță, un rând de sarmale bine poziționate, o foaie de dafin, bucăți de afumătură și un praf de cimbru. Așa formăm toate straturile: când varză tocată, când sarmale cu afumături printre ele, când verdețuri uscate, până le gați de format.

De rămâne carne, îți faci câteva perișoare și le așezi în lujlocul grămezii. Tot așa și cu afumătura!



Deasupra, le faci capac din fideluță de varză și mai pui un praf de cimbru uscat. Iei bulionul, îl amesteci cu apă și îl torni peste sarmale. Cât să le acoperi cu apă. Și le pui la fiert. În jur de două ore. Aici nu poți să mesteci în oală că strici sarmalele. Așa că, o iei din când în când de toartă și o miști ușor înainte și înapoi. Le fierbi cam 2 ore și un pic. După primele două ore, începi să verifici de îs fierte. Când e fiert orezul, atunci îs aproape gata și sarmalele. Le iei și le bagi în cuptorul preîncins pentru încă vreo 30 de minute, cam la 180 de grade, așa.. se rumenesc, miroase în toată casa. Atunci îs gata. Când nu mai poți de poftă! Le servești cu mămăliguță, ardei iute sau hrean și smântână grasă.



Propunere Punct Gastronomic Local
Tanti Anica Andronesi

Turism gastronomic – Pensiunea Anica Rogojel
<https://www.facebook.com/anicarogojel/>



Sâncraiu

Se află în județul Cluj, pe malul râului Călata, la 5 kilometri de Huedin, fiind cunoscută pentru frumusețea locurilor, încărcate de tradiții și obiceiuri, pentru pensiunile care și-au păstrat farmecul caselor de odinioară, dar și pentru numeroșii meșteșugari (dulgheri, fierari, tâmplari, zidari, cojocari) din zonă.

Sâncraiu este unul din cele mai frumoase sate din Țara Călatei, pe malul râului Călata, la o distanță de circa 6 km de Huedin, fiind și poarta nordică de intrare în Munții Apuseni. Relieful muntos este dominat de vârful Vlădeasa (1836 m). Este alcătuită din cinci sate: Sâncraiu, Alunișu, Domoșu, Brășoru și Horlacea.

Varietatea peisajului – chei, peșteri, cascade și păduri, reprezintă ocazia unor plimbări sau ascensiuni de neuitat. De aici puteți face excursii de o zi la barajul și lacul Fântânele – Beliș, la Pietrele Albe, un impresionant abrupt de calcar, la cascada Răchițele sau la arborii de Sequoia de pe Dealul Domnului, în vecinătatea satului Săcuieu.

Prima atestare documentară a satului datează din 1288, iar biserica reformată a fost construită în sec.al XIII-lea. Satul este renumit și datorită meșteșugarilor deosebit de pricepuți – dulgheri, tâmplari, zidari.

În zilele noastre, Sâncraiu are o populație de aproximativ 1000 de locuitori, din care circa 90% sunt maghiari, 10% fiind români.

Comuna Sâncraiu

Supă de agrișă cu ciolan afumat²¹

De ce ai nevoie:

- 1 buc. Ciolan afumat
- 3 buc. Morcov
- 2 buc. Pătrunjel
- Jumătate de litru de agriș
- 300 gr. Smântână grasă (grosior)
- 1 lingură de făină pentru îngroșare

²¹ Rețetă recomandată pentru atestare ca produs Specialitate Tradițională Garantată

Cum prepari:

Pui o oală de 5 litri și o umpli cu apă până la jumătate. Pui ciolanul afumat la fiert. Când ciolanul este pe jumătate fiert, punem morcovii și pătrunjelul tăiat rotunzi și mai adăugăm apă caldă. Când carnea dă să se ia de pe os, adăugăm și agrișele și fierbem totul încă o dată. Adăugăm răntașul cu smântână, condimentăm după gust cu sare și fierbem încă o dată.

De pe ciolanul afumat dăm jos un pic de carne și o servim cu supa.



Kürtős kalács de la Sâncraiu

Necesar:

- ✓ 2 kg făină
- ✓ 2 lingurițe de sare
- ✓ 1 ou întreg
- ✓ 3 gălbenușuri
- ✓ 1 lingură smântână
- ✓ 10 gr drojdie proaspătă
- ✓ jumătate de pumn de zahăr
- ✓ 3 l. lapte
- ✓ 0,2 l apă
- ✓ jumătate de lămâie

Cum pregătim:

Pentru ungere: 1 ou întreg, 2 linguri de smântână, 1 vanilie

Pentru presărare: 600 gr nuci măcinate amestecate cu jumătate de kilogram de zahăr

Pentru picurare: 200 gr unt, 100 gr untură topite împreună

Din ingrediente frământăm un aluat fin, care să fie mai tare (ca și aluatul pentru gogoși), îl acoperim cu un prosop și îl lăsăm la dospit o oră la loc cald. În acest timp pregătim jarul. Forma din lemn pentru pregătirea kürtős-ului o ungem cu ulei, iar nucile tăiate mărunt le amestecăm cu zahăr.

Când aluatul este gata, scoatem un pic (cât un bol mic), pe un loc presărat cu făină și întindem fâșii de lățimea unui deget și lăsând puțin loc între ele, le înfășurăm pe forma de lemn, după care întindem forma pe porțiunea unde am lucrat până când aluatul se întinde un pic și acoperă tot lemnul. După care cu o pensulă ungem aluatul și îl trecem prin nuca cu zahăr. Prăjim deasupra jarului până se caramelizează zahărul și între timp mai picurăm de câteva ori peste amestecul de unt și untură. Kurtoskalacs-ul se prăjește în aproximativ 5-10 minute.

Kürtős kalács-ul se poate prepara doar cu uneltele speciale necesare, și cel mai bine iese atunci când este făcut pe jar. Unealta specială folosită pentru prăjire este un cilindru din lemn cu diametru de aproximativ 10-12 cm și lungime de aproximativ 30-35 cm, prin mijlocul căreia trece o bară de fier, care la un capăt are un fier pentru sprijin de aproximativ 10 cm, iar la celălalt capăt un fier pentru a învârti de aproximativ 50 cm. Aveți nevoie de un loc de grătar de pe care se poate da jos partea de sus, iar pe cele 2 capete se pot așeza două cărămizi sau 2 bucăți de fier pentru a plasa forma. Vara se poate face și în grădină deasupra unui grătar micuț care are loc pentru jar.



Propunere punct gastronomic local

Pensiunea Püspök – Vincze Kecskés Erzsébet

Clădirea a fost construită în anul **1948** și până nu de mult a funcționat ca șură pentru adăpostirea animalelor și depozitarea fânului. După modernizare și modificări interioare s-a transformat în pensiune agroturistică, în exterior păstrându-și stilul și forma originală. Partea de mijloc de la parter este înaltă și spațioasă, împodobită cu diferite obiecte vechi. Servește pentru primirea turiștilor. În prelungirea acestei părți se află o sală de mese modernă, decorată în stil tradițional, sugerând o atmosferă de la începutul sec. XX. Capacitatea este de 80 persoane.

În curte mai sunt 2 clădiri. Una este o casa țărănească construită în 1850, care servește ca **muzeu**, cu trei camere: cameră curată, atelier de sculptură, colecție de farfurii pictate. Cealaltă clădire este o terasă deschisă, acoperită, la mijloc cu un **cuptor de făcut pâine**. În gura acestuia se poate prepara tradiționalul „kürtös kalács”.



Pensiune Casa de vacanta Keckés Kúria – Vincze Keckés Erzsébet

Casa de vacanță se găsește în acest sat pitoresc situat la poalele Masivului Vlădeasa, la poarta nordică de intrare în Munții Apuseni. Este o casă țărănească cu târnaț, renovată și modernizată conform cerințelor actuale. În curte avem posibilitate de parcare pentru autoturisme, hintă și loc de joacă pentru copii. În grădină sunt pomi fructiferi, loc pentru fript slănină și grătar, iar la capăt curge un mic pârâu.

Este un loc ideal de odihnă, departe de stresul citadin.

Casa funcționează ca și casa de vacanță, fără gazdă, cu autogospodărire. La cerere masa se poate servi și la proprietar.



Orașul Huedin

Varză cu slanină ca la Huedin (un altfel de varză a la Cluj)

Avem nevoie de:

- ✓ o varză potrivită, tocată mărunt
- ✓ o bucată sănătoasă de slănină sau șuncă afumată (aproape de un kg, nu mai mare)
- ✓ carne de porc tăiată cuburi mici, jumătate de kg

- ✓ două cepe sănătoase
- ✓ 2 morcovi
- ✓ o rădăcină de petrenjel (pătrunjel) și una de păstrânac
- ✓ piper negru
- ✓ cuișoare
- ✓ sare
- ✓ paprică (boia de ardei dulce)



Cum preparăm:

Rumenim slănină cu cepele tocate mărunt. Adăugăm carnea tocată.

Adăugăm apoi și legumele (morcovi, petrejeii, păstrânacul – tăiate cubulețe)

Stingem legumele cu un strop de apă, apoi lăsăm să dea în clocot.

Turnăm totul peste varza aflată deja în cratiță și condimentăm, piper negru măcinat, un vârf de cuțit de cuișoare măcinate și unul sănătos de boia și introducem în cuptor la temperatură nu foarte mare (150-160 grade C), pentru 45-60 de minute. Se scoate și se mănâncă cu smântână rece, mămăligă și un ardei iute.

Ciorbă de burtă cu smântână și ardei iute

Ai nevoie de:

- ✓ cam 1kg de burtă curăată și spălată – burta se ține în apă rece cu o linguriă de bicarbonat cam 2-3 ore
- ✓ o jumătate de k piept de vita
- ✓ 2 morcovi potriviți
- ✓ 1 păstrânac
- ✓ o ceapă medie
- ✓ 500 g smantana grasă tare
- ✓ 6 galbenușuri de ou
- ✓ gogosari murați – 2 buc
- ✓ o căpățână mare de usturoi
- ✓ 30 ml ulei
- ✓ 1-2 ardei iuți
- ✓ frunze de dafin 2-3 bucăți
- ✓ piper
- ✓ zeama de la o lămâie
- ✓ oțet
- ✓ sare după gust

Cum o pregătești:

Într-o oală măricică punem pieptul de vită cu aproximativ 3.5 l de apă. Punem la foc și lăsăm să fiarbă mai bine de o ora. De ai oase de vita cu măduvă în loc de piept de vită îi și mai grozav ori ciocanele sau picioare de vacă.

Spumezi apa de câte ori este nevoie. Apoi, adaugă burta și las-o la fiert la foc mic până când poți înfige furculița în ea.

Când e gata, scoate burta fiarta și pune la fiert legumele. Pune și boabele de piper și foile de dafin, ardeiul iute și o lingură de sare. Lasă-le să fiarbă vreo 20 de minute, iar de este necesar completezi cu apa fierbinte. Spumează mereu. Între timp taie burta în fâșii.

Scoate pieptul de vită și legumele după care adaugă burta tăiată în supă formată.

Adaugă 2 căței de usturoi și jumătate din cantitatea de zeamă de lămâie. Lasă la fiert încă vreo 10-15 minute.

Restul de usturoi, pisează-l în mojar, taie și gogoșarul murat. Mai poți da un morcov de mai ai pe răzătoarea mică.

Gelbenușurile le bați bine. Adaugă un strop de sare și piperul. Amestecă totul. Apoi pune smântâna și usturoiul pisat.

Stingem focul de la oală și adaugă câte un polonic de ciorbă, treptat, peste gălbenușurile cu smântână, până când aduci amestecul la temperatura ciorbei.

Adaugă apoi amestecul diluat și urmează să călești morcovul ras într-o tigaie cu un strop de ulei până capătă o culoare aurie. Storce-l de restul de ulei într-o sită.

La final, adaugă gogoșarul murat tăiat fâșii, zeama de lămâie rămasă. E gata! Poftă bună!



Turism gastronomic: Pensiunea Montana

<https://www.booking.com/hotel/ro/montana-huedin.ro.html>





FOOD DERBY

Analiza SWOT

Provenind din acronimele cuvintelor englezești *Strengths* (Puncte tari/Atuuri - resursele interne ale teritoriului care constituie punctul de plecare în realizarea planurilor de dezvoltare), *Weaknesses* (Puncte slabe - carențele ce trebuie remediate atât în faza de planificare), *Opportunities* (Oportunități - planuri concrete de dezvoltare – prin care punctele tari pot fi perfecționate, problemele actuale eradicate, sau cel puțin diminuate), *Threats* (Amenințări/Riscuri - factorii de risc și consecințele la care ne putem aștepta, dacă nu se depune niciun efort în vederea menținerii punctelor forte curente), metoda de analiză SWOT se utilizează tot mai des în fundamentarea strategiilor de dezvoltare pe termen mediu și lung.

Analiza SWOT evidențiază situația curentă a zonei vizate, în anumite sectoare precum: teritoriul, populația, organizarea socială, instituțională și educațională, activitățile economice, potențialul turistic etc și face posibilă analiza rapidă a punctelor strategice cheie, precum și identificarea alternativelor strategice, ajutând astfel comunitățile în domeniul adoptării deciziilor corecte, precum și al planificării strategice.

Pentru o comunitate, strategiile de dezvoltare trebuie să fie construite în așa fel încât să includă mai multe variabile, pentru a fi flexibile și capabile să se adapteze la schimbările care apar în societate. Ele trebuie să valorifice la maximum atuurile (punctele tari), să atenueze sau chiar să elimine punctele slabe, să depisteze și să intuiască oportunitățile oferite de mediu extern și să diminueze riscurile.

Rezultatele unei astfel de analize sunt adesea prezentate sub forma unei matrice.

Analiza SWOT în ceea ce privește potențialul zonei, implicit potențialul dezvoltării teritoriului GAL Napoca Porolissum și din punct de vedere al turismului, implicit al turismului gastronomic:

| PUNCTE TARI | PUNCTE SLABE |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Relieful: predominant muntos creează un important potențial hidrotehnic, silvic și turistic cu elemente valoroase de flora și faună specifice; ✓ Climatul: predominant de depresiune și montan de expoziție nordică cu o durată și grosime mare a stratului de zăpadă, favorabil din plin și agrementului hivernal; ✓ Existența unor resurse naturale variabile (păduri, parcuri, ape etc.): zona prezintă un important potențial hidrotehnic, silvic și turistic; | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Areale cu riscuri geomorfologice (alunecări de teren, surpări, torențialitate) - Rare fenomene de inversiuni termice; ✓ Oscilații climatice: consecințe ale fenomenului de încălzire globală; ✓ Consecință a reliefului parțial muntos: infrastructura slab dezvoltată în anumite zone; |

- ✓ Peisaj montan spectaculos, propice amplificării și diversificării turismului montan în toate formele lui. Valoare crescândă a peisajului datorată pășunilor alpine;
- ✓ Inexistența unor surse industriale de poluare majore;
- ✓ Existența suprafețelor cu vii, livezi, pășuni și fânețe, în suprafața agricolă cu posibilități de dezvoltare a sectorului zootehnic.
- ✓ Resurse forestiere bogate cu o consistență și conformație favorabilă a pădurilor. Suprafața forestieră constituie un important potențial economic și de mediu.
- ✓ Produse secundare abundente (ciuperci, fructe de pădure).
- ✓ Utilizarea pe scară redusă a îngrășămintelor chimice și a pesticidelor care contribuie la obținerea unor produse agricole cu grad redus de poluare.
- ✓ Reteaua de drumuri județene și comunale este bine dezvoltată.
- ✓ Alimentarea cu energie electrică generalizată. Modernizarea echipamentelor de telecomunicații, extinderea telefoniei mobile și a Internetului.
- ✓ Rețeaua de dotări publice pentru ocrotirea sănătății este diversificată și relativ bine distribuită teritorial, existând în fiecare localitate dispensare și farmacii
- ✓ Vecinătatea cu Municipiul Cluj-Napoca: căi de acces bune și diversificate, acces facil la aeroport;
- ✓ Dezvoltarea multiculturalismului și a dialogului intercultural în instituțiile educaționale și în zona în general
- ✓ Creșterea demografică este pozitivă. Zona etno-culturală cunoscută cu tradiții locale bine păstrate.
- ✓ Surplus al unor produse vegetale (cartofi, legume, fructe) și animaliere (carne, lapte, ouă, lână).

- ✓ Lipsa unei orientări clare în sistematizarea rurală și urbană;
- ✓ Migrarea populației active, în special migrația în mediul urban a tinerilor cu un grad înalt de pregătire profesională în căutarea unui loc de muncă și de câțiva ani se constată migrația acestora în străinătate;
- ✓ Existența populației de etnie romă în zonă cu probleme sociale majore ceea ce duce la creșterea ratei abandonului școlar și a analfabetismului;
- ✓ Îmbătrânirea populației în mediul rural și o depopularea zonei rurale;
- ✓ Neperpetuarea tuturor tradițiilor și obiceiurilor din zonă;
- ✓ Reteaua culturală de cămine culturale, biblioteci și muzee nu este modernizată și valorificată;
- ✓ Starea fizică a dotărilor culturale produce disfuncționalități;
- ✓ Lipsa personalului specializat ce deservește dotările culturale;
- ✓ Creșterea suprafețelor de teren neexploatate;
- ✓ Gestiunea deficitară a resurselor de apă;
- ✓ Menținerea agriculturii în sfera subsistenței. Productivitatea redusă a muncii în agricultură;
- ✓ Scaderea numărului efectiv de animale;
- ✓ Gestiune deficitară a pădurilor privatizate (defrișări masive, lipsa replantărilor);
- ✓ Activitate de recoltare neorganizată și terenuri cultivabile puțin extinse. Grad ridicat de fărâmițare a terenurilor;
- ✓ Fragmentarea accentuată a proprietăților și un grad redus de asociativitate;

- ✓ Mestesugurile populare: prelucrarea lemnului, prelucrarea textilelor;
- ✓ Organizarea târgurilor și festivalurilor este o oportunitate pentru prezentarea obiceiurilor și ocupațiilor/vânzarea produselor traditionale.
- ✓ Schimburi de experienta cu ONG din tara si strainatate prin Grupurile de Acțiune Locale și parteneriatele cu instituțiile publice;
- ✓ Potențial turistic natural și antropoc remarabil cu pastrarea aspectului traditional al satelor.
- ✓ Existența in zona a pensiuni/întreprinderi PF și AF in domeniul turismului si a Centrelor de Informare Turistica.
- ✓ Zone propice practicarii drumeșiilor și ciclismului montan;
- ✓ In zona exista o retea dezvoltata de pensiuni turistice si au fost implementate proiecte finantate din fonduri europene – potențial turistic gastronomic;
- ✓ Promovarea conceptului de Slow Food;
- ✓ Dezvoltarea și modernizarea întregii baze materiale turistice în raport cu cerințele turismului internațional competitiv;
- ✓ Larga posibilități de dezvoltare a agroturismului si turismului rural datorită peisajului, datinilor, obiceiurilor, a monumentelor naturale și a specificului aparte a zonei

- ✓ Mecanizare insuficientă a agriculturii;
- ✓ Insuficiența acțiunii de înregistrare a mărcilor produselor locale si necertificarea produselor;
- ✓ Valorificarea slaba a fructelor de pădure, plante medicinale;
- ✓ Exista rezistenta datorata regimului de dinainte de 1989 la constituirea grupurilor de producători (lemn și animale);
- ✓ Produse tradiționale ecologice nevalorificate (desfacere inexistentă ca și produse ecologice);
- ✓ Infrastructura insuficient dezvoltată în transporturi și comunicații;
- ✓ Capacitatea lentă de adaptare a IMM-urilor la modificările intervenite în structura piețelor;
- ✓ Lipsa unei strategii de dezvoltare economică integrată a regiunii;
- ✓ Centre de comună cu deficit de dotare și servicii;
- ✓ Sate mici, lipsite de servicii elementare (școală primară, puncte sanitare);
- ✓ Puterea instalată nu asigură necesarul de consum al dezvoltării în perspectivă;
- ✓ Reteaua de drumuri din zona necesita reparatii si mai există in zona montana drumuri greu accesibile;
- ✓ Probleme legate de colectarea, sortarea, gestionarea și valorificarea deșeurilor menajere și industriale in majoritatea localitatilor din zona;
- ✓ Numeroase gospodării fără fose septice;
- ✓ Depozite de deșeuri neamenajate adecvat, ecologic;
- ✓ Randament scăzut al termoficării de tip individual;

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rețele de alimentare cu apă învechite; ✓ Lipsește epurarea biologică a apelor uzate; ✓ Probleme legate de calitatea apei și sistemul de canalizare în majoritatea localităților din zona; ✓ Lipsa unor grădinițe și a școlilor în unele localități rurale izolate influențează negativ procesul de învățământ; ✓ Asistența medicală precară în unele sate aparținătoare de principalele localități din zona; ✓ Fonduri reduse destinate asistenței sociale a copiilor și bătrânilor; ✓ Slaba finanțare pt ONGurile locale ✓ Lipsa zonelor și activităților de agrement în afara pensiunilor; ✓ Obiectivele turistice din zona nu sunt bine valorificate și posibilitățile de petrecere a timpului liber în zonele montane; ✓ Lipsa unor dotări turistice corespunzătoare; ✓ Fonduri insuficiente pentru refacerea siturilor istorice și lipsa de la siturile istorice a informațiilor în limbile de circulație internațională; ✓ Există o neîncredere și o lipsă de informații în ceea ce privește accesarea programelor europene de finanțare (FEADR) pentru înființarea de pensiuni turistice; ✓ Valorificarea incipientă a unor resurse turistice (climaterice, balneare, culturale). |
| <p>OPORTUNITATI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pozitia avantajoasă a zonei în raport cu proiectele europene; ✓ Existența și accesarea de fonduri europene pentru reconversie | <p>AMENINTARI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posibilitatea apariției unor fenomene imprevizibile: inundații, caderi de versanți; |

profesionala si nu numai, in general fondurile pentru resurse umane (POSDRU);

- ✓ Existenta unor strategii de dezvoltare educatională autentice și originale si a unor strategii care se adreseaza dezvoltarii resurselor umane;
- ✓ Dezvoltarea unor parteneriate, colaborări, schimb de experienta pe plan judetean, regional,national si extern;
- ✓ Existența unor instituții guvernamentale si organizații neguvernamentale care se ocupă de pregătirea profesională și reconversia forței de muncă;
- ✓ Colaborarea strânsă între populația zonei cu persoane emigrate în străinătate și înființarea de societăți cu capital mixt;
- ✓ Cererea crescanda pentru produsele alimentare ecologice pe piata UE;
- ✓ Dezvoltarea turismului determina cresterea cererii de produse agricole si valorificarea lor eficienta pe plan local;
- ✓ Nevoia de produse cu marca zonei (DOC);
- ✓ Promovarea și susținerea unei agriculturi ecologice prin dezvoltarea unor tehnologii concepute să protejeze mediul la nivel UE;
- ✓ Existenta subvențiilor pentru creșterea animalelor și asocierea producatorilor;
- ✓ Orientarea europeana spre energiile regenerabile integrează deșeurile lemnoase în materiile prime ale acestora;
- ✓ Existenta fonduri externe, in special FEADR și existența fondurilor europene pentru dezvoltarea competitivitatii economice;
- ✓ Existența ONG-urilor care isi desfasoara activitatea la nivel zonal si local;
- ✓ Importanța crescândă a sectorului neguvernamental in cadrul axei Leader și a existenței de fonduri europene pt ong;
- ✓ Dezvoltarea parteneriatelor cu mediul extern;
- ✓ Disponibilități materiale și umane pentru promovarea turismului;

- ✓ Orientarea investitorilor spre alte zone în funcție de facilitățile oferite;
- ✓ Criza economică globală si nationala care afecteaza nivelul de trai al populatiei;
- ✓ Scaderea numarului efectiv de animale;
- ✓ Concurenta nelocala poate determina disparitia produselor traditionale;
- ✓ Legislatie incoerenta si prost aplicata la nivel national;
- ✓ Integrarea in Uniunea Europeana implica respectarea unor termene si obligatii in cadrul PAC ceea ce afecteaza piata de desfacere a produselor agricole romanesti;
- ✓ Există riscul ca unii întreprinzători să dispara din piata datorita dificultatilor datorate globalizarii si dificultatilor de integrarea in piata UE;
- ✓ Orientarea investitorilor spre alte zone geografice;
- ✓ Reducerea si deprecierea potentialului forestier;
- ✓ Scaderea eficientei valorificarii produselor secundare;
- ✓ Legislatie deficitara pt mediul asociativ;
- ✓ Inexistenta fonduri nationale pt ong;
- ✓ Mediu neprietenos pt functionare ong;
- ✓ Lege a sponsorizarii si a parteneriatului public- privat ineficiente;
- ✓ Legislație națională incoerentă si o birocratie excesiva in ceea ce priveste absorbtia fondurilor europene;
- ✓ Necunoașterea suficientă a implicațiilor și avantajelor aderării României la UE;
- ✓ Afectarea patrimoniului turistic prin degradare sau

- ✓ Posibilități de dezvoltare a turismului prin existența unor facilități de scutire de impozite și creditarea avantajoasă a celor care investesc în amenajări agroturistice;
- ✓ Trendul ascendent al turismului rural în UE.

- amenajare neinspirată;
- ✓ Practicarea unui turism necontrolat duce la distrugerea florei și faunei din zonele declarate monumente ale naturii.

Produs Tradițional. Produs Montan. Specialitate Tradițională Garantată

În interiorul Uniunii Europene funcționează mai multe scheme de calitate, care au ca scop să identifice și să protejeze calitatea și autenticitatea produselor, pentru a ajuta consumatorii să le recunoască mai ușor pe piețele naționale și internaționale. Aceste reguli, odată implementate, promovează și susțin agricultura și zonele rurale, ajută producătorii să obțină un preț bun pentru produsele lor autentice, eliminând, încet, concurența neloială, a celor care copiază un produs, îl fabrică la calitate inferioară și îl pun în vânzare la un preț mai mic.

Standardele europene pentru produse certificate sunt PDO, PGI și TSG – protected designation of origin (denumire de origine controlată), protected geographical indication (indicație geografică controlată) și traditional specialities guaranteed (produse tradiționale).

Produsele cu denumire de origine controlată: alimente originare dintr-un anumit loc, regiune, și a căror calitate sau caracteristici se datorează mediului geografic. Etapele de producție ale acestora se desfășoară, integral, în zona geografică delimitată.

Produsul trebuie să fie:

- ✓ originar din acea regiune, loc specific sau țară;
- ✓ calitatea sau caracteristicile sunt datorate mediului geografic cu factorii săi naturali și umani;
- ✓ materiile prime folosite trebuie să provină numai din aria geografică definită;
- ✓ producerea, procesarea și prepararea trebuie să aibă loc numai în aria geografică definită.

Certificatul de produs cu indicație geografică protejată se acordă alimentelor originare dintr-un anumit loc, regiune sau țară care dețin o anumită calitate, reputație sau o caracteristică ce poate fi atribuită în principal originii geografice a produsului.

Produsul trebuie să fie:

- ✓ originar din această regiune, loc specific sau țară;

- ✓ să posede o calitate specifică, reputație sau alte caracteristici atribuite originii geografice;
- ✓ materiile prime folosite pot să provină și din afara ariei geografice definite;
- ✓ anumite operații ale procesului de producție cum ar fi ambalarea, congelarea, depozitarea, etc pot avea loc în afara ariei geografice definite.

Produs Tradițional

Un produs tradițional are, pe lângă preț, o poveste, o valoare. Provine dintr-un sistem de producție ce nu dăunează mediului: nu poluează solul sau apa, nu periclitează biodiversitatea. Perpetuează obiceiuri vechi, soiuri și semințe ce asigură, o diversitate alimentară și culturală.

Atestarea produselor tradiționale înseamnă recunoașterea tradiționalității unui produs prin intermediul înregistrării sale în conformitate cu legile în vigoare. Conform Ghidului de bune practici privind atestarea produselor tradiționale emis de Ministerul Agriculturii și Dezvoltării Rurale (MADR), un produs tradițional este un produs alimentar fabricat pe teritoriul național, pentru care se utilizează materii prime locale, care nu are în compoziția lui aditivi alimentari și prezintă o rețetă tradițională, un mod de producție și/sau de prelucrare, inclusiv un procedeu tehnologic tradițional și care se distinge de alte produse asemănătoare²². Așadar, alimentele tradiționale sunt asociate cu mediul rural, cu tradițiile autohtone, prin urmare modul de preparare al acestor produse nu poate fi altul decât unul foarte tradițional, cu ingrediente locale, naturale și preparate după rețete vechi, tradiționale²³.

Procesul de înregistrare a produselor tradiționale este necesar pentru încurajarea diversificării producției de alimente locale și pentru protejarea denumirilor acestor produse. Produsele tradiționale devin și instrumente de promovare a anumitor regiuni, păstrând vie conștiința și identitatea națională, precum și interesul sporit pentru descoperirea valorilor zonei.

Odată înregistrate, produsele tradiționale, se pot aplica pentru obținerea de fonduri pentru sprijinirea procesării acestora, pentru o reprezentare mai bună pe piață, întrucât, în prezent, unele dintre acestea, realizate în cantități mici, au posibilități limitate de comercializare. Fondurile europene finanțează proiecte inovative, concept care poate fi aplicat inclusiv produselor tradiționale.

²² Ghidul de bune practici în atestare emis de MADR, 2014

²³ Pentru a fi atestat ca produs tradițional, **produsul trebuie să fie conform unui caiet de sarcini**, care trebuie să conțină, printre altele, numele produsului (acesta trebuie să fie unic), descrierea caracteristicilor produsului tradițional (prin indicarea principalelor însușiri organoleptice, fizico-chimice și microbiologice), care să definească tradiționalitatea acestuia, dar și descrierea caracteristicilor materiilor prime și a ingredientelor folosite în procesul de fabricație. De asemenea, caietul de sarcini trebuie să mai conțină descrierea metodei de producție specific zonale, autentice și invariabile, precum și descrierea procesului tehnologic tradițional, unde se vor trece toate fazele de producție, inclusiv operațiunile executate manual, cerințele minime și procedurile de verificare și control al tradiționalității produsului pentru care se întocmește caietul de sarcini, capacitatea de producție realizată, exprimată în: kg/litri/bucăți/zi, dar și date, înscrisuri, referințe bibliografice cu referire la vechimea produsului care trebuie să demonstreze transmiterea unei tradiții cel puțin de la o generație la alta și din care să rezulte legătura istorică a produsului tradițional cu locul și/sau zona de producție sau o declarație de notorietate din partea unei asociații a producătorilor de produse tradiționale din zona etc.

Produs Montan

Calitatea facultativă "*produs montan*", *eliberată* de către Agenția Națională a Zonei Montane și de către alte instituții publice, este recunoscută la nivelul întregii Uniunii Europene și ajută producătorii să își promoveze mai bine produsele într-o piață europeană foarte dinamică.

Avantajele acreditării:

- ✓ cumpărătorii vor privi produsul ca unul de calitate superioară cu o origine certificată, obținut dintr-o zonă cu un grad redus de poluare.
- ✓ autenticitatea produselor agricole destinate consumului uman și pentru a aduce plus valoare produselor dvs.
- ✓ certifică originea montană a materiilor prime, a produsului și a zonei de procesare și evită folosirea termenului „munte”, într-un mod abuziv și a reglementa faptul că produsul, care a obținut dreptul de utilizare a acestei mențiuni este verificat și certificat ca fiind de la munte.
- ✓ proteja patrimoniul gastronomic local al zonelor de munte.
- ✓ Pentru a putea accesa fonduri nerambursabile pentru promovarea și marketingul produselor dumneavoastră.



Note bibliografice:

- Bărbulescu, M., Dorner, A., Glodariu, I., Nagler, T., Pop, G.P., Pop, I.A., Rotea, M., Vasiliev, V., (2009), *Istoria Transilvaniei Volumul I*, Edit. Academia Română, Cluj-Napoca;
- Giurgescu, C., (1967), *Transilvania în istoria poporului Român*, Edit. Științifică, București;
- Hall, M., Sharples, Liz, Mitchell R., Macionis N., (2003), *Food tourism around the world: Development, management and markets*, Edit. Butterworth-Heinemann, Londra;
- Boiță M., Ardelean Dorina, Pribeanu Gh., David Gabriela, Costi B., Almăjanu Claudia (2015) *Experiența ecoturistică între tradiție și gastronomie*, Edit. Sitech, Timișoara;
- Bulai Alfred, Focus Grup-ul în investigația socială a metodei de cercetare calitativă, Editura Paideia, 2018;
- Gheorghilaș, A., (2011), *Geografia turismului: metode de analiză în turism*, Edit. Universitară, București;
- Ielenicz, M., Comănescu, Laura, (2009), *România. Potențial turistic*, Edit. Universitară, București;
- Nistor S., (2004), *Ghidul gastronomic al României*, Edit. House of Guides;
- Oprean, Lucreția, Moldovan, Mura, (1974), *Preparate culinare din bucătăria popoarelor*, Editura pentru Turism, București;
- Page, Stephet J., (2003), *Tourism management*, Edit. Elsevier;
- Stăncioiu, Felicia, Băltescu, Codruța, Vlădoi, Anca, Pârgaru, I., Nicula, V., (2011), *Transilvania- microdestinație turistică a României*, în *Economie teoretică și aplicată*, Volumul XVIII, No. 5(558), pp. 133-140;
- Tomescu Ada Mirela, Botezat Elena, (2014), *Culinary tourism in Romania- Professional points of view*, Tourism and Hospitality Industry, Congress Proceedings Trends in Tourism and Hospitality Industry;
- Turcu, Daniela, Weisz, Janeta, (2008), *Economia turismului*, Edit. Eurostampa, Timișoara;
- (2012), *Global Report on Food Tourism Am Reports IV*, World Tourism Organization
- (2014), *Ghid de bune practici. Atestarea produselor tradiționale*, Ministerul Agriculturii și Dezvoltării Rurale
- (2016/2017), *Red de Gastronomía de la OMT*, Plan de Acción
- (2017), *Second Global Report on Gastronomy Tourism*, World Tourism Organization

Repere legislative:

- Regulamentul (UE) nr. 1151/2012 al Parlamentului European și al Consiliului din 21 noiembrie 2012 privind sistemele din domeniul calității produselor agricole și alimentare (art.31);

- Regulamentul Delegat (UE) nr. 665/2014 al Comisiei din 11 martie 2014 de completare a Regulamentului (UE) nr.1151/2012 al Parlamentului European și al Consiliului în ceea ce privește condițiile de utilizare a mențiunii de calitate facultative „produs montan”;
- Ordinul ANSVSA nr.111/2008 privind aprobarea Normei sanitare veterinare și pentru siguranța alimentelor privind procedura de înregistrare sanitară veterinară și pentru siguranța alimentelor a activităților de obținere și de vânzare directă și/sau cu amănuntul a produselor alimentare de origine animală sau nonanimală, precum și a activităților de producție, procesare, depozitare, transport și comercializare a produselor alimentare de origine nonanimală, cu modificările și completările ulterioare – secțiunea Înregistrare Puncte Gastronomice Locale ORDIN nr. 111 2008 actualizat 30.09.2019.pdf (e-guvernare.ro);
- Hotărârea nr. 506/2016 din 20 iulie 2016 privind stabilirea cadrului instituțional și a unor măsuri pentru punerea în aplicare a Regulamentului delegat (UE) nr. 665/2014 al Comisiei din 11 martie 2014 de completare a Regulamentului (UE) nr. 1.151/2012 al Parlamentului European și al Consiliului în ceea ce privește condițiile de utilizare a mențiunii de calitate facultative ”produs montan”, cu modificările și completările ulterioare;
- Ordinul nr. 52/2017 din 3 martie 2017 privind aprobarea Procedurii de verificare a conformității datelor cprinse în caietul de sarcini în vederea acordării dreptului de utilizare a mențiunii de calitate facultative "produs montan" și de verificare a respectării legislației 6 europene și naționale de către operatorii economici care au obținut dreptul de utilizare a respectivei mențiuni, cu modificările ulterioare;
- ORDIN nr. 394/2014 privind atestarea produselor alimentare obținute conform rețetelor consacrate românești;
- Legea nr. 217/2016 privind diminuarea risipei alimentare, cu modificările și completările ulterioare;
- Hotărârea Guvernului nr. 51/2019 pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a Legii nr. 217/2016;
- Ghidul Comisiei Europene privind donarea de alimente https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en.