

EXPERIENȚA CELOR PATRU SEZOANE



GAL LIDER CLUJ



BROȘURA CU REȚETE RECIPE BOOKLET



Cuprins / Table of contents

Apăsați pe fiecare rețetă pentru a o accesa direct

Click/press on any recipe to go directly to it

Despre Proiect:.....	3
About the Project:	4
Pită cu silvoită și smântână.....	5
Bread with “silvoita” (marmalade) and sour cream	6
Tocană de miel	7
Lamb stew	8
Zamă de miel cu macriș	9
Lamb soup with sorrel	10
Slănina și cârnațul de casă	11
Bacon (slanina) and homemade sausage	12
Ceapa friptă sau tocana de ceapă	13
Roasted onion or onion stew	14
Zama de corobețe	15
“Corobete” soup	16
Tocană de bureciori cu măămăligă	17
Stew of dew sponges with polenta	18
Sarmale cu păsat sau găluște cu păsat	19
Cabbage rolls filled with mash or dumplings with mash	20
Mălai dulce	21
Sweet corn	22
Plăcintă cu ciuperci.....	23
Mushroom pie	24
Pâinea vânătorilor.....	25
Hunters’ bread.....	26
Papricaș de Hribi.....	27
Porcini Mushroom Stew	28
Gheme.....	29
Yarn Balls.....	30



Despre Proiect:

„Experiența celor patru sezoane – turism gastronomic în zonele rurale” este un proiect al cărui membri sunt 5 Grupuri de Acțiune Locală din 2 țări: GAL Ravakka și GAL Kalakukko din Finlanda; Asociația GAL Lider Cluj, GAL Napoca Porolissum și GAL Lider Bistrița-Năsăud din România. Proiectul își dorește schimbul de bune practici, promovarea unei cooperări culturale și abordarea unor subiecte precum organizarea evenimentelor în vederea dezvoltării turismului gastronomic rural.

Obiectivul principal al proiectului este promovarea patrimoniului gastronomic și stimularea turismului gastronomic într-un context local și internațional. Pentru a îndeplini acest obiectiv a fost extrem de importantă identificarea rețetelor tradiționale și tehnicilor gastronomice din toate teritoriile, transferul de know-how în organizarea de evenimente gastronomice și găsirea modalităților de stimulare a turismului gastronomic ca ulterior toate informațiile să poată fi diseminate ca obiectiv final.





About the Project:

“The experience of the four seasons - gastronomic tourism in rural areas” is a project whose members are 5 Local Action Groups from 2 countries: LAG Ravakka and LAG Kalakukko from Finland; Cluj Leader LAG Association, Napoca Porolissum LAG and Bistrița-Năsăud Leader LAG in Romania. The project wants the exchange of good practices, the promotion of a cultural cooperation and the approach of some topics such as the organization of events in order to develop the rural gastronomic tourism.

The main objective of the project is to promote gastronomic heritage and stimulate gastronomic tourism in a local and international context. To achieve this goal it was extremely important to identify traditional recipes and gastronomic techniques from all territories, transfer know-how in organizing gastronomic events and find ways to stimulate gastronomic tourism so that later all information can be disseminated as a final goal.

Pită cu silvoiață și smântână

„Rețeta“ asta e mai degrabă o asamblare, pe cât de simplă, pe atât de spectaculoasă, a 3 rețete care, de-a lungul timpului, au susținut gospodăria țărănească. Pâinea, mai tot timpul din grâu și întotdeauna coaptă în cuptoare pe lemne, apoi bătută de coaja arsă, iar mai apoi mâncată mai la toate mesele. Silvoiața, care, din punctul meu de vedere, a fost un fel de air bag culinar al gospodăriei țărănești -ea se consuma ca atare, în deserturi, dar și în preparate de bază cu mămăligă sau pâine. Cred că în orice moment dificil silvoiața apărea ca o rezolvare a situației... Și smântâna. Cum se făcea pe vremuri, grasă, ținută în vase și borcane la rece, era și răcoritoare, dar aducea și plusul de proteină necesară activităților zilnice. Așa a apărut rețeta asta (îmi închipui).





Bread with “silvoita” (marmalade) and sour cream

Bread with “silvoita” (marmalade) and sour cream - This “recipe” is rather an assembly, as simple as it is spectacular, of 3 recipes that, over time, have supported the peasant household. Bread, mostly made of wheat and always baked in wood ovens, then beaten out of its burnt shell, and eaten at all meals. Silvoita (like a marmalade), which, from my point of view, was a kind of culinary airbag of the peasant household - it was consumed as such, in desserts, but also in basic dishes with polenta or bread. I think that at any difficult time the forest appeared as a solution to the situation ... And the cream. As it used to be, greasy, kept in cold pots and jars, it was also refreshing, but it also brought the extra protein needed for daily activities. That’s how this recipe came alive (I imagine).

Tocană de miel

O tocană ardelenescă întotdeauna se începe cu ceapă, multă ceapă călită, în untură, de obicei. Apoi se adaugă boia, poprică, petrinjei, toate după gust și toate trebuie omogenizate repejor, ca să nu se ardă în untură. Apoi se adaugă carnea de miel, de cele mai multe ori cu tot cu os - că doar de acolo crește carnea - ne-a zis tanti Lenuța din Micești. Apoi se lasă la fiert; când carnea s-a înmuiat, se face o îngroșală din făină și lapte și se leagă tocana. La final se mai pun petrinjei și se servește cu mămăligă, care poate fi proaspătă sau de o zi două și rumenită.





Lamb stew

A Transylvanian stew always starts with onions, a lot of hardened onions, usually in lard. Then add the paprika, parsley, all to taste and all must be quickly homogenized, so as not to burn in lard. Then the lamb is added, most of the time with the bone - because only from there the meat grows - Aunt Lenuța from Micești told us. Then let it boil; when the meat has softened, make a thickening of flour and milk and bind the stew. At the end, add more parsley and serve with polenta, which can be fresh or for a day or two and browned.



Zamă de miel cu macriș

Zama asta se face primăvara, în preajma Paștelui. Se pune capul mielului într-o oală cu apă și, în funcție de gospodărie și zonă, se mai adaugă ceva rădăcinoase și ceapă și se lasă la fiert. La final se scoate carnea de pe cap, se adaugă frunze de macriș și se drege cu zăr sau smântână, dar și dresul era o chestiune de zonă și conjunctură.

Lamb soup with sorrel

This soup is made in the spring, around Easter. Put the lamb's head in a pot of water and, depending on the household and area, add some root vegetables and onions and let it boil. At the end, the meat is removed from the head, sorrel leaves are added and it is thickened with dice or cream, but it is also a matter of area and conjuncture with what you thicken the soup with.



Slămina și cârnațul de casă

Ca mai pe tot locul în Ardeal, tăierea și pregătirea porcului era un ritual esențial în viața țăranului român. Pentru că zona în care am făcut cercetarea este bogată în sare, aici, conservarea cărnii se face cu apă sărată ce iese din pământ, adică cu morătoare. Carnea, slămina și șunca se țineau câte 2-3 luni, în funcție de tipul cărnii, în vase cu apa asta sărată, până când considera gospodarul că e bună de preparat sau de afumat. Slămina se ținea în două etape de aproximativ 2 luni, pentru că la jumătatea timpului se mai schimba saramura. Cârnații se făceau simplu, cu sare, usturoi, poprică și cimbru, dar și aici depindea mult de posibilitățile fiecărei gospodării, apoi se zvântau și se afumau.





Bacon (slanina) and homemade sausage

As everywhere in Transylvania, cutting and preparing pork was an essential ritual in the life of the Romanian peasant. Because the area where we did the research is rich in salt, here, the preservation of the meat is done with salt water that comes out of the ground, i.e., with a mill. The meat, bacon and ham were kept for 2-3 months, depending on the type of meat, in pots with this salt water, until the owner considered it good to cook or smoke. The bacon was kept in two stages of about 2 months, because halfway the brine was changed. The sausages were made simple, with salt, garlic, paprika and thyme, but even here it depended a lot on the possibilities of each household, then they were smoked.

Ceapa friptă sau tocana de ceapă

Este un preparat pe care-l găsești pe orice vale sau deal din România, și aici apar mai multe variante. Cea mai simplă e cam așa: ceapa tăiată, pusă la înăbușit într-o cratiță cu multă unsoare, se săra și se lăsa să scadă până devenea translucidă și dulceagă. Cine era gastronom, mai scăpa câte o crenguță de cimbru, iar cine era mai înstărit punea, la urmă, niște brânză de burduf. Ea se mânca așa, simplă, cu mămăligă sau pită, dar câteodată mai apărea și drept garnitură lângă o tocană de carne.





Roasted onion or onion stew

Is a dish you can find on any valley or hill in Romania, and here are several options. The simplest is like this: chop the onion, put in a saucepan with a lot of grease, salt and let it cook until it becomes translucent and sweet. Whoever was a gourmet would drop a sprig of thyme, and whoever was richer would put some matured cheese in the end. It was eaten like this, plain, with polenta or pita (bread), but sometimes it also appeared as a side dish next to a meat stew.

Zama de corobețe

Corobețele sunt, de fapt, fructele uscate în cuptor, mere, pere și prune, cel mai des. Acestea se tăiau și se așezau în tăvile de cuptor; când se scotea pita și cuptorul începea să se domolească, se băgau peste noapte tăvile cu corobețe, la uscat. Uscate fiind, se puneau în pungi de hârtie și se urcau în pod, iar când era nevoie, se fierbeau la foc mic, într-o oală cu apă. Se serveau ca atare, ca și un compot cald, dar și cu bucăți de mămăligă mai tare.

“Corobete” soup

“Corobete” are, in fact, dried fruits in the oven, apples, pears and plums, most often. These were cut and placed in the oven trays; when the bread was removed and the oven began to cool down, the trays were placed overnight to dry. Once dried, they were put in paper bags and into the attic, and when needed, boiled over low heat in a pot of water. They were served as such, as a hot compote, but also with old pieces of polenta.

Tocană de bureciori cu mămăligă

În zona Tureniului, bureților de rouă li se zice bureciori, așa cum pe Valea lerii, gălbiorilor și se zice roșcobane. Tocana asta de bureciori mai poate să conțină și alte feluri de ciuperci, cum ar fi gălbiorii sau ghebele, depinde mult de sezon. Treaba e simplă, ca-n Ardeal. Într-o cratiță se căleşte niște ceapă în untură, apoi se adaugă poprică și petrinjei, se călesc la foc mic, apoi se adaugă bureciorii și se lasă la scăzut 5-8 minute, iar la urmă se îngroașă cu făină și smântână. Se servește cu mămăligă de ieri, prăjită în untură.



Stew of dew sponges with polenta

In Tureni area, dew sponges are called bureciori, as in Valea Ierii, chanterelle are called “roșcobane”. This mushroom stew may also contain other types of mushrooms, such as yolks or humpbacked, depending on the season. The thing is simple, like in Transylvania. In a saucepan, fry some onions in lard, then add the paprika and parsley, cook over low heat, then add the mushrooms and let it simmer for 5-8 minutes, and finally thicken with flour and cream. Serve with yesterday's polenta, fried in lard.



Sarmale cu păsat sau găluște cu păsat

Alt ingredient foarte important în bucatăria țărănească – păsatul; acesta apare de mult mai multe ori în rețetele de sarmale decât carnea, spre surprinderea unor gurmanzi. Dacă sarmalele erau de post, se mai puneau ciuperci, iar dacă nu, păsatul se rumenea în untură, ca să aibă gust bun. În funcție de sezon erau și frunzele, varză dulce sau acră. Înstăriții puneau și-un picior de porc afumat în oala în care fierb sarmalele. O vorbă de pe acolo zice că “aia nu-i mâncare în care nu și-a băgat porcul piciorul.”





Cabbage rolls filled with mash or dumplings with mash

Another very important ingredient in peasant cuisine - mash; it appears many more times in cabbage rolls recipes than meat, to the surprise of some gourmets. If the cabbage rolls were for fasting, mushrooms were added, and if not, the mash was browned in lard to taste good. Depending on the season, the cabbage leaves were either fresh or pickled. Rich people also put a smoked pork leg in the pot in which the cabbage rolls were boiled. There's a word going around that says that you can't call food something in which the pig did not put its foot.



Mălai dulce

Câte granule îs într-un kil de mălai, atâtea rețete de mălai dulce sunt! Eu consider că ăsta-i lucru bun. Din cele mai vechi rețete aflăm că se punea mălaiul cu smântână și ouă și niște unsoare și se cocea, în altele mai noi se punea și praf de copt și coajă de lămâie, iar mai nou avem variante cu vanilie, iaurt grecesc și zahăr. Eu pun câte o cană din fiecare: mălai, făină albă, zahăr, una de ulei și două de smântână sau iaurt, mai pun 3 ouă, praf de copt și niște coajă rasă de la o portocală. Le amestec și se dau la cuptor până se rumenește aluatul.

Sweet corn

How many grains are in a kilo of corn, that many sweet corn recipes! I think that's a good thing. From the oldest recipes, we find that cornmeal with cream, eggs and lard were put together and baked, in newer ones we also put baking powder and lemon peel, and more recently we have versions with vanilla, Greek yogurt and sugar. I put a cup of each: cornmeal, white flour, sugar, one of oil and two of cream or yogurt, I add 3 more eggs, baking powder and some grated peel from an orange. I mix them and put them in the oven until the dough is browned.



Plăcintă cu ciuperci

Rețeta Comitetului Femeilor din Zona Rurală a Estului Finlandei

(GAL Kalakukko Finlanda)

Ingrediente Aluat: 100 grame unt; 250 grame făină de grâu; 1 linguriță praf de copt; 100 grame de brânză rasă; 50 mililitri apă.

Ingrediente umplură: 500 grame gălbiori; 2 linguri de ulei; o ceapă mică; o linguriță de sare; 200 mililitri smântână; 2 ouă; piper negru.

Mod de preparare:

Amestecă untul, făina, praful de copt și brânza rasă. Apoi toarnă apa și amestecă până se omogenizează.

Taie ciupercile și ceapa mărunt și călește-le în ulei, adăugând sarea și piperul.

Pune aluatul pe fundul tăvii de copt, urmat de ciupercile călite. Amestecă albușurile de ou cu sare și piper și toarnă-le peste ciuperci în tavă.

Coace la 200 de grade 20-30 de minute, până se rumenește, și servește plăcinta cu o salată.

Mushroom pie

Recipe by Rural Women's Advisory Organisatio Eastern Finland

(LAG Kalakukko Finland)

Dough ingredients: 100 grams of butter; 250 grams of wheat flour; 1 teaspoon baking powder; 100 grams of grated cheese; 50 milliliters of water.

Filling ingredients: 500 grams of chanterelle mushrooms; 2 tablespoons of oil; a small onion; a teaspoon of salt; 200 milliliters of cream; 2 eggs; black pepper.

Method of preparation:

Mix the butter, flour, baking powder and grated cheese. Then pour the water and mix until homogeneous.

Finely chop the mushrooms and onions and sauté them in oil, adding salt and pepper.

Place the dough on the bottom of the baking tray, followed by the seasoned mushrooms. Mix the egg whites with salt and pepper and pour them over the mushrooms in the pan.

Bake at 200 degrees for 20-30 minutes, until browned, and serve the pie with a salad.

Pâinea vânătorilor

(GAL Ravakka Finlanda)

Sos de ciuperci: Jumătate kilogram ciuperci de pădure (de exemplu gălbiori) ; 1 ceapă mică; O mână de spanac; 1 linguriță mustar dijon; 1,5 dl smântână groasă; Sare și piper negru; Ulei de gătit

Mod de preparare: 1. Se toaca ceapa și se calește puțin în tigaie; 2. Adăugați ciupercile și gătiți până când lichidul dispare; 3. Adăugați spanacul și prăjiți puțin; 4. Adăugați smântâna și muștarul și lăsați să fiarbă până când sosul este gros; 5. Asezonați cu sare și piper negru

Friptură de căprioară: 250 g carne de căprioară; 2-3 ramuri de rozmarin; Sare; Piper negru; Ulei de gătit; 2 cl țuică; 60 g unt.

Mod de preparare: 1. Condimentăm carnea cu sare și piper; 2. Încingem tigaia și adăugăm puțin ulei de gătit; 3. Prăjim carnea în ulei pe ambele părți; 4. Adăugăm rozmarinul în tigaie; 5. Adăugăm țuica și prindem o flacăra de pe foc sau aprindem cu un chibrit; 6. Lăsăm alcoolul să ardă, apoi adăugăm untul; 7. Lăsăm untul să se topească până începe să clocotească; 8. Ungem carnea cu unt; 9. Lăsăm carnea să se odihnească puțin înainte de servire;

Prăjim niște felii de pâine ciabatta în foc.

Tăiem carnea în felii subțiri.

Întindem puțin sos pe pâine, adăugăm feliile de carne și acoperim cu sosul.

Decorăm cu câteva frunze de spanac

Hunters' bread

(LAG Ravakka Finland)

Mushroom sauce: ½ litre forest mushrooms f.ex chanterelles; 1 small onion; Handful of spinach; 1 tsp dijon mustard; 1,5 dl heavy cream; Salt and black pepper; Cooking oil

Method: 1. Chop the onion and fry it in the pan for a while; 2. Add the mushrooms and cook until the liquid is gone; 3. Add the spinach and fry for a while; 4. Add the cream and mustard and let boil until the sauce is thick; 5. Season with salt and black pepper

Roast beef of deer: 250 g deer roast beef; 2-3 branches of rosemary; Salt; Black pepper; Cooking oil; 2 cl brandy; 60 g butter

Method: 1. Season the meat with salt and pepper; 2. Heat the pan and add some cooking oil; 3. Fry the meat in oil both sides; 4. Add the rosemary in the pan; 5. Add the brandy and catch a flame from the fire or light up with a match; 6. Let the alcohol burn away, then add butter; 7. Let the butter melt until it starts to seethe; 8. Baste the meat with butter; 9. Let the meat rest for a while before serving;

Roast the slices of ciabatta bread in the fire.

Cut the meat into thin slices.

Spread some sauce on the bread, add the slices of meat and top with the sauce.

Decorate with a couple of spinach leaves.

Papricaș de Hribi

(GAL Leader Bistrița Năsăud)

Se aleg hribii de impurități.

Se spală bine sub jet de apă și se lasă la stors.

Se taie în bucăți de aproximativ 2-3 cm, nu foarte mici, pentru că la fiert mai scad din volum.

Ceapa se taie mărunt, iar usturoiul felii subțiri.

Într-o tigaie groasă se pune untură de porc, iar când s-a incins se pun la călit ceapa și usturoiul, amestecând continuu.

Se adaugă și ciupercile, se lasă toate puțin la călit și se adaugă apă fierbinte, puțină sare după gust și se pune capacul peste, să stea la înăbușit.

Se lasă la fiert aproximativ 10 min.

Se adaugă smântână și se amestecă bine până la omogenizare.

Se mai lasă un clocot, apoi papricașul este gata.

Eventual se mai adauga sare și piper după gust, iar la final pătrunjelul sau mărarul.

Porcini Mushroom Stew

(LAG Leader Bistrița Năsăud)

Clean the porcini mushrooms

Wash well under running water and let them drain.

Cut into pieces of approximately 2-3 cm, not very small, because they decrease in volume when cooked.

Finely chop the onion and thinly slice the garlic.

Put pork lard in a thick pan, and when it is hot, add the onions and garlic, stirring continuously.

Add the mushrooms, let them all simmer a bit and add hot water, a little salt to taste and put the lid on, let it simmer.

Let it boil for about 10 min.

Add cream and mix well until smooth.

Let it boil for a while, then the stew is ready.

Possibly add salt and pepper to taste, and at the end parsley or dill.

Gheme

(GAL Napoca Porolissum)

Necesar: 2 ouă întregi; vreo 18-20 gălbenușuri; făină cât cere aluatul; 1-2 lingură de oțet; sare; ulei pentru prăjit

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 plăcină, într-o formă rotundă.

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 ghemele!

Mult noroc la gătit, poftă bună la mâncat!





Yarn Balls

(LAG Napoca Porolisum)

Required: 2 whole eggs; about 18-20 yolks; flour as required by the dough; 1-2 tablespoons of vinegar; salt; oil for frying

The dough: put the two whole eggs, the yolks, salt and vinegar in a bowl and beat them well, then add the flour, little by little, and mix. We add flour until we get a hard, spreadable dough.

From the resulting dough we form balls of the same size. There should still be about 35-40 pieces. We will spread these thinly (approx. 2 mm), like a sheet of pie, in a round shape.

Then we will cut it into thin strips, the width of a finger, in such a way that a hem of a finger remains around.

We pick up every second strip and form a ball.

We put the formed balls in a part of the special baking form. Grab the two ends of the frying pan and fry in hot oil or lard for about 1 minute, turning the pan on all sides. Let's use a frying pan as small as possible, to put as little oil as possible.

We take out the fried ball and place it on a table napkin to drain the oil from it.

After it has cooled, we dust them with vanilla powdered sugar.

The Yarns are done!

Good luck cooking, and bon appetit!



Acest material nu reprezintă poziția oficială a Comisei Europene. Întreaga responsabilitate referitoare la corectitudinea și coerența acestor informații aparține persoanelor care au inițiat proiectul. Toate materialele privind proiectul sunt distribuite GRATUIT și nu sunt destinate comercializării. Pentru informații despre alte Programe desfășurate sub egida Uniunii Europene în România, cât și pentru informații detaliate privind procesul de aderare al României la Uniunea Europeană, puteți să vizitați pagina de internet a Reprezentanței Comisiei Europene în România.



PROIECT FINANȚAT DE
UNIUNEA EUROPEANĂ



MINISTERUL AGRICULTURII
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE



PROGRAMUL NAȚIONAL DE DEZVOLTARE RURALĂ
SĂȚUL ROMÂNESC ARE VIITOR!



Kalakukko Ravakka



GAL LIDER
BIBIETKASALA



GAL LIDER CLUJ



GAL
NAPOCA POROLISSUM