

Vasile AVĂDĂNEI  
Lazăr LATU  
Lidia AVĂDĂNEI

# GASTRONOMIE în Munții Neamțului

Conexiunile universului montan  
tradițional alimentar al județului Neamț

Forumul Montan din România  
filiala Neamț



Dedicăm această carte tuturor locuitorilor zonei montane din județul Neamț care contribuie prin modul lor de viață la conservarea valorilor culturale locale și se constituie în patrimoniul viu al acestor locuri.

## Cuprins

<b>Prezentări.....</b>	<b>6</b>	<b>2.7. Fructe și plante din flora spontană.....</b>	<b>82</b>
Biruit-au gândul.....	8	2.7.1. Fructe de pădure.....	82
Cum a apărut ideea cărții.....	10	2.7.2. Plante medicinale și aromatice.....	85
Care este contextul.....	11	2.8. Alte produse montane tradiționale.....	88
Există un specific tradițional nemțean?.....	12	2.8.1. Mierea de munte.....	88
Echipa de proiect .....	1	2.8.2. Sevă de copaci.....	90
3	2.8.3. Ciuperci și bureți.....	90	
Multumiri.....	14	2.8.4. Condimente.....	93
<b>I. Două atribute fundamentale ale muntelui:</b>	<b>16</b>	2.8.5. Coloranți alimentari.....	94
<b>natura și cultura.....</b>	<b>16</b>	2.9. Apa ca aliment.....	95
1.1. Locuri.....	18	2.9.1. Apa potabilă.....	95
1.1.1. Particularități climatice.....	20	2.9.2. Apa minerală.....	96
1.1.2. Așezări.....	20	<b>III. Gastronomie specifică în Munții Neamțului.....</b>	<b>98</b>
1.2. Oameni.....	21	3.1. Gustări.....	100
1.3. Ocupații.....	22	3.2. Ciorbe.....	103
1.3.1. Agricultură.....	23	3.3. Feluri principale.....	108
1.3.2. Zootehnie.....	23	3.3.1. Lactate.....	108
1.3.3. Explotări forestiere .....	2	3.3.2. Carne de porc.....	111
5	3.3.3. Carne de vită.....	114	
1.3.4. Activități casnice.....	25	3.3.4. Carne de oaie.....	115
1.4. Resurse.....	26	3.3.5. Carne de pasăre.....	120
1.4.1. Resurse din dărmicia naturii.....	26	3.3.6. Carne de vânăt.....	123
1.4.2. Resursele de teritoriu.....	27	3.3.7. Pește.....	124
1.4.3. Zootresurse.....	31	3.3.8. Legume.....	126
1.4.4. Aspecte energetice.....	33	3.3.9. Preparate din bureți.....	127
1.5. Ciclurile naturii – ciclurile vieții –		3.3.10. Altele.....	130
ciclurile spirituale.....		3.3.11. Murături.....	132
1.5.1. Tradiții.....	34	3.4. Deserturi, dulciuri.....	133
1.5.2. Valori.....	35	3.5. Băuturi.....	145
1.5.3. Calendarul alimentar ortodox.....	36	3.6. Meniuri tradiționale.....	152
1.6. Modul de viață.....	37	<b>Index de rețete.....</b>	<b>154</b>
1.6.1. Mentalități.....	37	<b>În loc de concluzii.....</b>	<b>156</b>
1.6.2. Organizarea gospodăriei.....	38	Să trăiești și să muncești în Munții Neamțului.....	160
1.6.3. Viața muntenilor.....	41	Cumunicești.....	161
1.6.4. Asigurarea furașelor.....	43	Cum te distrezi.....	162
1.6.5. Stâna.....	45	Ce mânânci.....	162
<b>II. Produse și resurse alimentare tradiționale din zona de munte a județului Neamț.....</b>	<b>52</b>	Gastronomie montană.....	162
2.1. Lapte și produse lactate.....	54	A fi ospitalier.....	163
2.1.1. Produse lactate defabricație casnică.....	54	Factorii perturbatori.....	165
2.1.2. Produse lactate fabricate la stâncă.....	56	Mozaic alimentar montan.....	165
2.1.3. Prelucrarea brânzei în gospodărie pentru păstrare.....	61	Tradiție și schimbare.....	166
2.1.4. Instrumente și dotări destinate prelucrării și depozitării laptei și produselor lactate [1].....	65	Pasi spre viitor.....	166
2.2. Carnea și produsele din carne.....	67	Noi.....	167
2.2.1. Carne de porc.....	68	<b>Bibliografie.....</b>	<b>168</b>
2.2.2. Carne de vită.....	70		
2.2.3. Carne de oaie (și miel).....	71		
2.2.4. Carne de pasăre.....	72		
2.2.5. Carne de vânăt.....	72		
2.3. Pește și produse din pește.....	74		
2.3.1. Popularea cu pește a apelor de munte.....	74		
2.3.2. Pește de crescătorie.....	74		
2.4. Legumele în gospodăria montană.....	76		
2.4.1. Legumicultură montană.....	76		
2.5. Culturi de câmp.....	78		
2.6. Fructele în gospodăria montană.....	80		
2.6.1. Horticultură montană.....	80		

Lucrarea **GASTRONOMIE IN MUNTII NEAMTULUI (EDITIE TIPARITA, 2014)**  
autor **VASILE AVADANEI, LATU LAZAR, LIDIA AVADANEI**  
**ISBN 978-973-0-17839-5.**

Echipa de culegere și prelucrare date: Vasile Avădănei, Lazăr Latu, Lidia Avădănei, Elena David, Gabriela Marian;  
Corectură: Elena David, Dan Iacob;  
Concepție grafică: Oana Bulai, Cătălin Daniel Toma

Este interzisă copierea sau atribuirea oricărei pagini sau fotografie, sub orice formă și orice mijloace.  
Întregul conținut este protejat de legea copyright-ului și este deținut de către autori.

## Prezentări

### Biruit-a gândul cel bun pentru o viață mai bună ~ în Carpații României

Constatăm în județul Neamț o anumită stare de conștiință înaltă privind importanța asigurării continuității valorilor naturale economice, social-culturale și spirituale în spațiul montan carpatic românesc - manifestată încă din anii 1998-2000 prin atitudinea pozitivă față de proiectul de "Lege a Muntelui" și susținerea morală a inițiativelor Forumului Montan din România. Pe acest teren fertil s-a creat și a evoluat Filiala Forumului Montan din România - Neamț, care prin eforturile dezinteresate și diplomaticale ale unei echipe, formată din oameni competenți și cu mult simț de responsabilitate - a ajuns să reprezinte o filială "pilot" și un model de activitate constructivă, reușind să coaguleze energii ale comunităților montane și să colaboreze fructuos cu factorii administrativi ai județului Neamț.

Muntele nemțean, dominat de masivul Ceahlău, este caracterizat de pante accentuate, agro-zootehnia montană practicându-se în condiții dificile și cu eforturi mari din partea agricultorilor, necesitând credințe, dărzenie și calcule economice stricte, bazate pe înțelungătoare tradiții și activități complementare, ca cele forestiere, mici industrii, turismul, artizanatul, și.a.

Beneficiind și de aportul cunoașterii științifice - de informație și sursă de inspirație, Filiala FMR Neamț a fost convingătoare și a obținut sprijinul Consiliului județean Neamț printr-un proiect - pilot, care include o însurmare a tradițiilor economice și culturale, având la bază calitatea produselor montane. Pe parcursul ultimilor 4 ani de analize și tatonări, a devenit o certitudine faptul că pentru agro-zootehnice, ca "motor" al economiei și viații sociale rurale montane, orientarea de perspectivă durabilă și o șansă economică principală care este însoțită de perpetuarea bunelor practici tradiționale și de aportul social, cultural și spiritual al muncenilor, se regăsește în calitatea superioară a "produsului montan", calitate dată de polimorfismul floral-furajer al pășunilor și fânețelor, obținut prin efortul multisecular al agricultorilor montani, pe baza exclusivă a îngrășămintelor organice, cu nivel de chimizare "zero", cu apă și aer, curate - care împreună se finalizează prin "produsul montan", ca expresie a calității superioare - dată de bogăția în săruri minerale, vitamine, uleiuri eterice și principii medicamentoase, a bazei furajere, de mediu curat și de sistemul extensiv de creștere și exploatare a animalelor. Preocupare intensă, de pionierat, pentru ameliorarea substanțială a condițiilor de igienă la stâne și văcării - cu deja 8 stâne - pilot numai în comuna Farcașa, constituie încă o demonstrație cu valoare de "pilot - montan, național", o componentă strict necesară dezvoltării montane-durabile, inclusiv turistice.

Expozițiile de "produse montane" organizate de Filiala FMR Neamț, sau cca adunătorilor generale de la Durău, în orașul Piatra Neamț, sau celebrările "Zilei Internaționale a Muntelui" la Academia de Științe Agricole și Silvice, la Academia Română și Parlamentul României, bogăția gastronomică și culturală însoțitoare - au fost factori premergători, convingători și încurajatori pentru abordarea lucrării "Gastronomie în Munții Neamțului", în cadrul proiectului județean.

Confirmarea faptului că direcția de înaintare este inspirată și de perspectivă se regăsește și în recentele acte normative de la nivelul Uniunii Europene. Regulamentul (UE) nr. 1151/2012 privind sistemele din domeniul calității produselor agricole și alimentare și mai ales în Regulamentul delegat (UE) nr. 665/2014 al Comisiei Europene, care stabilește condițiile necesare recunoașterii "produsului montan" și rolul esențial al grupurilor de producători, în esență asociațiile cooperatiste, în vizionarea noastră la nivel de "bioară tradiționale", cu capacitate proprie de transformare și valorificare care să permită obținerea de valoare adăugată, în folosul direct al agricultorilor montani, crescători de animale.

În acest context, lucrarea "Gastronomie în Munții Neamțului" vine să deschidă un mod nou de preocupări pentru valorificarea înaltă a "bunătăților muntelui românesc" și nutrim convingerea că această lucrare va declanșa o "epidemie" care va cuprinde cu folos și speranță - toate zonele de munte din Carpații României.

Felicitări Filialei FMR - Neamț, instituțiilor susținătoare și echipei care s-a angajat la elaborarea unei lucrări complexe, cu multiple semnificații.

Prof.univ.dr.h.c. Radu Rey  
Membru al Academiei de Științe Agricole și Silvice  
Director - Centrul de Economie Montană  
al Institutului Național de Cercetări Economice "Costin C. Kirilescu"



## Cuvânt de întâmpinare

### Sensibilitatea și tandrețea cu care autorul cucerește muntele

A trebui să începem cu celebra sintagmă blagiană devenită efigie, "veșnicia s-a născut la țară" dacă ar fi să dăm curs excelentei monografii semnată colectiv de autori de la Forumul Montan din România filiala Neamț. Eseu și studiu științific, monografie și carte de bucate, lucrarea respiră acribie de cercetător, sistemă profesorală și normă academică. Dincolo de capitolele foarte bine întocmite și gândite (natura și cultura, de pildă) trebuie să vedem sensibilitatea și tandrețea cu care autorii cuceresc muntele, după ce, la rândul lor, s-au lăsat cuceriti de acesta.

Cartea este, repet, un documentat tratat de geografie, de botanică și zoologie, un minunat Corpus de gastronomie care vine în întâmpinarea cititorului cu rețetele și preparatele culinare specifice zonei montane a județului Neamț. Mitologicul și antropologicul sunt inserate cu finețe în toată această substanțială țesătură. De aceea cartea se citește foarte bine și de la coadă la cap și de la cap la coadă având o pronunțată valoare practică, introducându-ne pe toți într-o lume mirabilă: casa țărănuilui de la munte cu inefabila sa frumusețe, cu valorile morale nepervertite purtându-ne ca într-o lume paradisică de la floră și faună până la gospodărie și animale, ciclurile sărbătorilor de peste an, calendarul lucrărilor agricole montane etc.

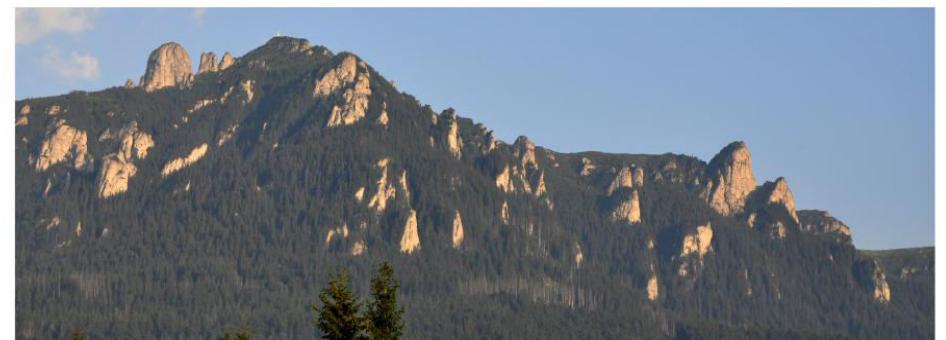
Un pronunțat caracter ecologic se observă pe tot parcursul acestei lucrări: preocuparea pentru aer, apă, sol, înfrângerea omului cu natura, cu animalele, cu pădurea, cu mediul înconjurător în ultima instanță ca reflectare a Frumuseții și Operei Făcătorului. De altfel, într-un loc, autori mentionează elocvent: "Oamenii de la munte își fac bucurii când recoltă bogată, când animalele sunt sănătoase, când au parte de tihău." În înnoenia creștină există un stih care sună așa: "la munte, sufletele al meu!" Ancestral vorbind omul de la munte devine și om al muntelui, acolo unde el se întâlneste cu Dumnezeu și Bunul Dumnezeu stă de vorbă cu el și el la rându-i convorbește cu El. Pe această axă trebuie să se relateze relația omului de la munte cu muntele, pe această axă verticală și apoi pe orizontală bunătății și frumuseții în relație cu ceilalți oameni ca exercițiu sublim de înmireșmare a Lumii întru mireasma Duhului iubirii. Se simte în această carte admirația pentru celălalt. Respiră prin toți porii bucuria vederii celuilalt. Celălalt devine persoana înveșmântată în aura Chipului, nu rămâne izolat în egocentrism și egolatria "individului" sau "insulii". Astfel, se produce înflorirea. Nu rămâne în singurătate și izolare, ci vine în mijlocul bucuriei comunității. și astfel se produce comuniunea.

Domnul Hristos le-a împărtășit Apostolilor, bucuria, la masă. La Cina cea de Taină. Acolo au mâncaț și au vorbit. S-au bucurat și și-au împărtășit prin cuvânt stări și sentimente. Autori ne invită prin această carte să sădăm la masă. Să cinăm. Este binecunoscută acea tabletă a lui Geo Bogza în care ni se descrie drumul Bunului Dumnezeu cu Sfântul Petru prin lume și după ce Li se dă de mânăci și sunt găduiți la casa unui țărăan. Dimineata la plecare, după ce gazda le dă din nou să mânânce și le pune în ștergar câteva mere pentru drum, Sfântul Petru zice către Bunul Dumnezeu "Doamne, fă ceva pentru oamenii acestia că tare bine ne-au primit!" "Ce să fac, Petre?", zice Domnul, "nu vezi că sunt îndestulați, au de toate?" "Fă ceva, Doamne, fă să-și vadă fața o dată pe an!" "Să-și vadă fața zici? Fie!" Și din acel neam de oameni, spune Geo Bogza atât de frumos, s-a născut Mihai Eminescu.

Două repere cred, găsim, re-găsim, descoperim prin această carte la oamenii de la munte, vechi cât viața și istoria la un loc: 1. frica de Dumnezeu și 2. rușinea de oameni. Repere morale pe care le postula memorabil în scrierile sale și părintele Dumitru Stăniloae, cel mai mare teolog al secolului XX și la care generațiile de copii și tineri de astăzi bine ar fi să îa aminte, să se raporteze la ele ca la niște modele.

Închei, spunând cuvântul acela din Pateric în care un Tânăr îl întrebă pe bâtrânel duhovnic: "Când va fi sfârșitul lumii, părinte?" iar Avva răspunde: "Când nu vor mai fi cărări între oameni, dragul meu!" Felicităm colectivul de autori coordonat de domnul Vasile Avădanei care au muncit la scrierea acestei cărți dorindu-le ca Forumul Montan din România Filiala Neamț, să capete consistență și strălucire în arealul cultural, educațional și spiritual al locului, spațiului și timpului în care trăim.

pr. Dorin Ploscaru  
membru al Uniunii Scriitorilor din România  
Vaduri,  
2 oct. 2014





*Biruit-  
au gândul*

## Cum a apărut ideea cărții

În anul 2012, când s-a înființat filiala Neamț a Forumului Montan din România, s-a pus problema evidențierii particularităților locale sociale, economice, naturale și culturale care să constituie baza de plecare în elaborarea unei Strategii și a unui Plan de lucru pentru implicare în dezvoltarea durabilă a zonei montane a județului Neamț. Aceste particularități trebuie să constituie amprenta contribuției asociației la efortul conjugat și concentrat de dezvoltare montană în coordonatele definite de Forumul Montan din România la nivel național.

În ajutorul acestui demers a apărut oportunitatea dezvoltării unei relații de colaborare europeană cu Provincia Sudtirol din Italia unde am întâlnit multe exemple de bune practici privind modul în care dezvoltarea competitivă se armonizează cu cultura și tradițiile. De asemenea, s-au evidențiat particularitățile aplicării conceptelor: „dezvoltare durabilă”, „produse bio”. Am constatat că zona montană a județului Neamț are o abundență de elemente cu același potențial de valorificare într-un context local care să întărească atributul județului Neamț ca destinație turistică.

Am întâlnit preocupări mai vechi și mai recente de a inventaria elementele de patrimoniu ale județului Neamț, care să evidențieze particularitățile de specificitate culturală și care să poată fi puse în valoare în proiecte și programe cu impact asupra vieții sociale și economice locale. O seamă de oameni de cultură și de artă s-au aplecat asupra diferitelor domenii ale vieții locuitorilor din munți Neamțului și au elaborat lucrări de referință cu o bogăție de informații sistematizate și încet – încet patrimoniul local este conservat și asigurat pe termen lung. Evidențiem în principal eforturile unui colectiv al Academiei Române care s-a preocupat să nu dispară sub ape patrimoniul tangibil și intangibil de pe valea Bistriței cutremurată puternic de săptămânile de amenajare hidroenergetică (lacul de acumulare Izvorul Muntelui și hidrocentrala Stejaru, precum și hidrocentralele din aval) care a avut un impact profund asupra vieții comunităților aflate în acest perimetru.<sup>1</sup>

Recent, doamna Florescu Elena, etnograf nemțean consacrat, a elaborat câteva lucrări de referință prin care județul Neamț a căpătat siguranța conservării multiplelor valori de etnografie, arhitectură, spiritualitate, industrie casnică.<sup>2,3,4</sup>

Am observat totuși că, în ciuda acestor eforturi, rămâne neacoperită o serie de vieții oamenilor de la munte mai puțin vizibilă, mai perisabilă, dar la fel de valoroasă. Este aria produselor alimentare tradiționale care dău un suport important pentru susținerea turismului, alimentației publice, comerțului cu produse alimentare, dar și pentru investiții, conformare și revitalizare ca soluție de dezvoltare durabilă. Prin acestea pot crește veniturile populației, nivelul de viață și se constituie elemente de atractivitate și de echilibru demografic în zona montană.

De aceea am considerat necesar să orientăm eforturile noastre pentru culegerea informațiilor de la sursă pentru a le păstra autenticitatea și originalitatea. Ne-am propus să inventariem cât se poate din modul de viață orientat spre căștigarea existenței și despre viață alimentară a populației locale, despre spectacolul gastronomic și elementele de specificitate alimentară așa cum s-au păstrat și mai există încă, dar și influențe mai recente care respectă „cutumele” tradiționale.



<sup>1</sup> \* \* \*, Etnografia văii Bistriței, Grupul de cercetări complexe Bicaz al Academiei Române, Piatra Neamț, 1973

<sup>2</sup> Elena Florescu, Textile populare de casă din zona Neamț, Ed. Etnologică, București, 2010

<sup>3</sup> Elena Florescu, Arhitectura populară din zona Neamț, Ed. Etnologică, București, 2011

<sup>4</sup> Elena Florescu, Marina Sabados, Cornel Miftode, Biserici vechi din lemn din ținutul Neamț, Ed. C.M. Imago, Piatra Neamț, 2012



## Care este contextul

Pentru a construi un concept de dezvoltare durabilă montană este necesar definirea unui element de referință. Nu se poate aspira la obiective înalte decât dacă îți definești obârșia, de la care să construiești fundația. De asemenea, nu putem defini un nou început. Timpul nu are răbdare pentru a ne crea confortul unor începuturi. Timpul ne dă continuitatea. Noi trebuie numai să ne adaptăm pentru a construi elemente prin care să valorificăm oportunității. Scopul este creșterea nivelului de bunăstare și creșterea nivelului de predictibilitate a unor coordinate de bunăstare.

Problema fundamentală care ne preocupa este, înainte de toate, cea a alimentației. Dacă rezolvăm această problemă chiar și pe termen mediu, putem construi alte atribute ale personalității, putem să ne satisfacem alte trebuințe.

Asociația Forumul Montan din România - filiala Neamț a apărut mai recent în cadrul societății civile, dar are obiective ambicioase. De aceea și-a propus acest demers, de a defini și o rădăcină vie a istoriei scrisă și nescrisă a acestor arii pentru a construi apoi obiective pe termen mediu și lung și pentru a face planuri destinate să îmbunătățească viața locuitorilor de la munte.

Domeniul produselor alimentare tradiționale montane este mai puțin descris în publicații scrisice. El are particularitatea perisabilității și abordării dinamice. Sezonalitatea, condițiile de fabricare, păstrarea pe perioade limitate de timp, combinarea în rețete gastronomice contribuie la dezvoltarea artei culinare și la creșterea valorii adăugate a produselor. Asocierea cu atributul „sânătos” crește gradul de atractivitate și încurajează consumul „la fața locului” prin diferite forme de turism montan sau la distribuție pe rețelele comerciale.

De la produsele tradiționale, rețetele și „tehnologiile” tradiționale se poate construi apoi un model piramidal, multinivel de producție cu modernizarea operațiunilor de prelucrare, cu diferite modificări ale rețetei sau a formelor de conservare și păstrare folosind într-o oarecare măsură aportul tehnologic modern. În acest fel se vor defini niveluri de diferite proporții „tradicional vs. modernizat” pentru a satisface diferențe de nevoi și exigențe, astfel încât să fie puse în valoare cel puțin unele dintre atributele produselor montane.

# Există un specific tradițional nemțean?

Este greu de definit un astfel de specific într-o zonă marcată de mobilități prin tranșumanță, transportul lemnului cu plutele și, mai ales, migrațiile dinspre Ardeal spre Moldova. Toate aceste mișcări de oameni, animale și mărfuri au avut influențe în special asupra modului de viață și al alimentației.

Am încercat să identificăm astfel de elemente de specificitate din zona montană asociată vremelnic unei unități administrativ teritoriale (județul Neamț), dar delimitată natural prin apartenența la văi și masive sau obcini: Valea Ozanei, Valea Bistriței mijlocii, Valea Tazlăului și alte văi incluse în acestea (Cuejdi, Cracău, Bicaz, Tarcău, Calu – lapa, Bistricioara, Mastacă). Ele crează nuanțe și particularități. Am procedat la un itinerar prin localitățile montane pentru a culege date și informații de la săteni, fermieri, persoane în vîrstă, oameni de cultură, administratori publici, administratori de firme.

Am descoperit diferențe de abordare, de operații, de practici, de rezultate, care au creat un mozaic de nuanțe de poziționare într-un cadru teritorial mai larg: în Carpații Orientali, în România, în Balcani.

Prin urmare, răspunsul nu poate fi decât pozitiv. Cunoștințele cu care se operează nu sunt noi, mai ales că tratăm tradițiile ca subiect, dar sistematizarea lor după anumite criterii poate aduce un aport suplimentar de valoare și de autoritate, poate aduce clarificări și poate crea premisele unei contribuții importante la consolidarea pe baze culturale a poziției României în Uniunea Europeană.

Dar, mai este o problemă! Se poate spune că tabloul tradițiilor este unul static. Ca o poză, făcută la un moment dat. Dar, totul în jur se mișcă, se dezvoltă, se modernizează. Dinamica lucrurilor creează schimbări care integrează practicile cunoscute cu practici și mijloace moderne. Modernizarea are rolul să ne ușureze munca, se ne creeze confort, să ne facă să ne simțim bine și să ne respectăm. De aceea este foarte dificil să definim elementul tradițional. Criteriul timpului, al vechimii nu este suficient. Am întâlnit practici și obiceiuri vechi care nu au atribute de tradițional. Am întâlnit elemente tradiționale care se manifestă prin tehnologii modernizate pentru a se alinia la exigențe legate de securitatea alimentară și de reproductibilitatea producției. În sfârșit, am întâlnit practici tradiționale pentru care acest atribut este condiționat în mentalul local prin primitivismul tehnologic (temperatura laptelui pentru prelucrare se măsoară cu cotul). Am adoptat un mod de abordare care să împace toate aceste situații pe o integrare continuă, care este de fapt conexiunea între trecut și viitor prin prezent.

La toate acestea se adaugă modul actual de focalizare pe elementul tradițional. Încercăm să găsim elemente de emulație spirituală într-o arie în care lupta pentru existență era și este dură, în care timpul pentru lucruri rafinate este foarte limitat. Adesea oamenii de aici abia au timp să mânânce frugal. Așteptările de a etala ceva spectacular sunt temperate de feluri de măncare comune, care ascund obișnuitul. și aceste informații păstrează o imagine integratoare românească prin care se confirmă apartenența la ceea ce istoria a permis să se numească poporul român: un univers comun în care se manifestă un mozaic de nuanțe și care dău o coloristică plină de farmec, un „goblen” gastronomic nemțean.

Pentru a fi riguroși facem apel la reglementările legale privind produsele tradiționale: în Ordinul nr. 690 din 28.09.2004 al Ministerului Agriculturii, Pădurilor și Dezvoltării Durabile pentru aprobarea Normelor privind condițiile și criteriile pentru atestarea produselor tradiționale se definește produsul tradițional astfel:

**Produs tradițional** – produsul care trebuie să fie obținut din materii prime tradiționale, să prezinte o compozitie tradițională sau un mod de producție și/sau de prelucrare care reflectă un procedeu tehnologic de producție și/sau de prelucrare tradițional și care se distinge în mod clar de alte produse similare aparținând aceleiași categorii.



Ultima condiție este mai greu de îndeplinit. În prezent în zona montană a județului Neamț au fost obținute atestate numai în comuna Tazlău: Dulceață de salcâm Florean, Sirop de brad Florean, Dulceață de soc Florean, Gem de măceșe Florean, Dulceață de păpădie Florean atestate de A.F. FLOREAN ANGELICA, Hârbob de brad, atestat de A.F. IOSUB CONSTANTIN.

Din documentarea pentru această lucrare am descoperit că există mai multe produse alimentare montane cu specific local care îndeplinește celelalte condiții, în afară de unicitate. De asemenea, există produse care nu au caracter tradițional și nici specific local, dar care sunt proprii consumului în zona montană. Pentru a nuanța lucrurile vom introduce o clasificare pe criterii de diferențiere care ni s-au părut potrivite pentru completarea tabloului gastronomic local montan.

- fără stele: produs fără caracteristici tradiționale, dar existent în alimentația oamenilor de la munte

- cu o stea: produs cu elemente tradiționale

- cu două stele: produs tradițional care nu îndeplinește condiția de unicitate.

- cu trei stele: produs tradițional autentic, atestat.

## Echipa de proiect

La elaborarea lucrării au participat mai multe categorii de persoane care au adus contribuții importante la conținut:

Grupul de coordonare format din:

**Echipa de proiect:** Lazăr LATU (coordonator de proiect), Gabriela MARIAN (responsabil finanțări), Vasile AVĂDĂNEI (expert tehnic), Lidia AVĂDĂNEI (expert tehnic), Elena DAVID (prelucrare date), Aurora ENE (consultant mediu), Camelia ALIXANDRU (consultat tehnic), Dragomir PETRESCU (consultant tehnic), Eugenia PALEU (consultant resurse vegetale și gastronomie)

**Colaboratori teritoriali:** Pentru elaborarea lucrării s-a constituit o caravansă de documentare în teren. Au fost contactate persoane reprezentative din fiecare comună: primari și/sau viceprimari, conducători de asociații de agricultori, personalități locale, patroni de unități de alimentație publică și de interes turistic, alte persoane care au consimțit să participe la discuții. Au fost consultate o serie de surse documentare cu referire la zona montană sau la județul Neamț care s-au considerat utile pentru subiectul abordat.

### Consultare teritorială

**Agapia:** Neculai Năstase, Florin Ciotârcă, Nicoleta Ciotârcă, Ion Anița, Constantin Pralea;  
**Alexandru cel Bun:** Mihai Becăs, Gheorghe Băiceanu;

**Bicaz Chei:** Gheorghe Pop Răzbuc, Maria Dandu, Ioana Dandu, Ștefan Radu, Emil Tepeș, Alina Tepeș, Ioan Găină, Rozalia Găină;  
**Bicazu Ardelean:** Eugenia Paleu;

**Borca:** Maria Iftimie;

**Borlești:** Giță Irimia, Vasile Iliuță;

**Ceahlău:** [Ioan Iacoboaia](#), Eleonora Iacoboaia, Ioan Cernat, Carmen – Liliana Cernat, Carmen – Maria Cernat, Constantin Atanăsoaie, Ioan Humă, Iuliana Humă, Ioan Craiovan, Ioana Craiovan, Ama Zaiț;

**Crăcăoani:** Vasile Achiriloae, Neculai Vîdu Afloarei, Ioan Maftei, Constantin Deaconu, Doru Maftei, Dorel Iordache, Constantin Bobric;

**Dămuc:** Eugen Micloș, Maria Micloș, Ionuț Năforeanu, Toader Scurtu;

**Farcasă:** Camelia Alixandru, Dragomir Petrescu, Mihaela Petrescu;

**Gârcina:** Mihai Mușat, Mihaela Mușat;

**Grințieș:** Paul Bortișcă, Ilona Antal, Vasile Bușioc;

**Hangu:** Mihai Hagiu, Liliana Pintea, Ion Onu, Mihai Onu;

**Pângărați:** Petru Lungu Bordea, Elena Năfăreanu, Valeria Brotea, Ioana Știrbu, Cristi Croitoru;

**Piatra Șoimului:** Adrian Socea, Maria Socea, Maria Ciorobătcă, Mihai Ciorobătcă;

**Pipirig:** Marcel Prună, Mihaela Sandu, Maria Rusu, Arsenescu Georgea;

**Poiana Teiului:** Constantin Gavriliu, Virginia Gavriliu, Petru Bâia, Ion Chirilă, Elena Chirilă;

**Tarcău:** Iulian Găină, Mircea Nistor, Gheorghe Juncu, Gheorghe Răștei, Ioan lepure, Gavril Modog;

**Tașca:** Gheorghe Ciubotariu;

**Tazlău:** Marian Jireghie, Iulian Ungurianu, Liviu Mocanu, Gheorghe Purice, Cătălina Purice, Angelica Florean;

**Vănători Neamț:** Vasile Urzică, Maria Pietraru, Elena Coșofreț, arh. Mihai Daniliuc, Ana Maria Hetriuc, Rodica Ursu.

**Alți colaboratori:** Gabriela Macsim, Ilie Ţerban

## *Mulțumiri*

Colectivul de autori dorește să aducă mulțumiri tuturor celor care au contribuit la apariția acestei lucrări prin aprecieri, informații, sugestii bibliografice, recomandări sau prin sprijinul acordat la colectarea datelor: găzduirea și organizarea activităților de informare în grup, elaborarea și pregătirea unor produse tradiționale pentru ședința foto, permisiunea de a fotografia gospodării private, spații amenajate, instrumente tehnologice, depozite de produse supuse maturării.

Ne cerem scuze dacă nu a fost acoperită toată zona montană în activitatea de culegere de date și dacă se constată că nu au fost luate în considerare elemente de specificitate tradițională care sunt considerate reprezentative de către unii cititori.

Suntem siguri că într-un viitor apropiat vom identifica o oportunitate să îmbunătățim situația.





*1. Două atrăbute fundamentale ale muntelui: natura și cultura*

## 1.1. Locuri

Zona montană a județului Neamț ocupă partea de vest și cuprinde câteva etaje definițorii atât pentru vegetație cât și pentru identificarea resurselor la care pot avea acces oamenii pentru utilizare (exploatare, prelucrare, consum).<sup>5,6</sup>

- alpin, peste 1.900 m, temperatura medie anuală 1,5 – 2,5°C, perioada medie de vegetație de 90 zile. Localizare în partea superioară a munților Ceahlău, Budacu, Hășmașu Mare.
- subalpin, 1.400 – 2.200 m, temperatura medie anuală 2,0 – 3,5°C, perioada medie de vegetație de 120 zile. Localizare Cheile Bicazului, poalele muntelui Ceahlău, partea superioară a munților Tarcău și Stânișoara.
- montan superior : 900 – 1.800 m, propice pădurilor de molid, temperatura medie anuală 5,0 – 5,5°C. Localizare zona munților Bistriței, Hășmaș, Stânișoara, Tarcău, Goșman.
- submontan: 600 – 1.500 m, favorabil pădurilor de foioase, temperatura media anuală peste 5,0°C. Localizare pe văile de acces ale râurilor și afluenților lor principali: Bistrița (curs mijlociu montan și afluenți mai importanți: Bistrițoara, Audia, Pângărițior, Oanțu, Secu, Cuejdi, Calu, Iapa, Mastacan), Bicaz (bazin integral), Tazlău (bazin superior), Cracău (bazin superior, cu affluent Almaș), Ozana (bazin superior și mijlociu).

Accesul se face astfel:

- pe axa de tranziție montan – colinar de la nord la sud: Vânători Neamț, Crăcăoani, Negrești, Gârcina, Piatra Neamț, Roznov, Tazlău, spre zonele montane învecinate: Borca (spre Vatra Dornei), Grințieș (spre Toplița), Bicaz Chei (spre Gheorgheni).

Din punct de vedere geografic sunt incluse 24 localități selectate pe baza HG 328/2004: Municipiul Piatra Neamț (cu anexele Văleni și Doamna), orașul Bicaz și comunele: Agapia, Alexandru cel Bun, Bicaz Chei, Bicazu Ardelean, Borca, Borlești, Ceahlău, Crăcăoani, Dămuc, Farcașa, Gârcina, Grințieș, Hangu, Pângărați, Piatra Șoimului, Pipirig, Poiana Teiului, Tarcău, Tașca, Tazlău, Vânători-Neamț. La ele se adaugă câteva localități recunoscute tradițional ca fiind montane: Târgu Neamț, Băltătești, Ghindăoani, Negrești. Noi propunem să fie inclusă și comuna Dumbrava Roșie prin parte sa montană aflată în extravalan.

Deși în mentalul național și regional zona montană a județului Neamț este percepță ca parte integrantă a Carpaților Orientali, sub aspectul social și economic și sub aspectul cultural, am constatat o diferențiere cu elemente de tranziție între Bucovina și Ardeal, dar cu elemente de specificitate date de particularitățile reliefului și ale bazinelor hidrografice, ale accesului, ale factorilor climatici zonali ceea ce a generat o amprentă particulară a acestor locuri. Mai mult, am constatat diferențieri în ocupații, manifestări culturale, forță rezistenței la schimbările, păstrarea nucleului cultural viu, respectarea rigorilor tradiționale. Influențele ardelenie se manifestă în special în comunele învecinate cu județul Harghita: Tarcău, Dămuc, Bicaz Chei, Bicazu Ardelean, Grințieș.

În cadrul studiului se vor evidenția cele două zone locuite – „montan mijlociu” și „montan superior”, pe care le denumim „zona montană interioară” și „axa de tranziție montan - colinar”. Ele sunt delimitate pe harta județului.

Un element important pe care dorim să-l remarcăm este diferențierea zonelor „de față” și a zonelor „de dos”. Astfel, panta muntelui creează zone de expunere directă la soare în deplasarea lui diurnă de la est la vest. Acestea sunt zonele „de față”. Pantele cu orientare nordică sunt mai puțin expuse radiației solare directe și se numesc zone „de dos”. În viață curentă a locuitorilor și a percepției lor nu apar diferențe semnificative în ceea ce privește producția de biomășă pe cele două categorii de zone: mai ales radiația difuză compensând fluxurile de lumină necesare fotosintезei. În schimb, apar diferențieri în raport cu precipitațiile. Vânturile predominant nord-vestice aduc un aport de apă meteorică sensibil mai mare pe versanții zonei „de dos”. În plus radiația directă la care sunt expuși versanții din zona „de față” acceleră procesele de evaporare ale apei. În acest mod apar diferențe în dinamica rezervei de apă și sol. Prin urmare pajiștile din zona „de față” suferă de sete, pe când cele din zona „din dos” se mai bucură un timp de aportul suficient de apă. Pe lanțul trofic aceste diferențe se transmit în cantitatea de iarbă consumată de turmele care pasc pe cele două zone și apoi în producția și compoziția lăptelui. Fermierii spun că aceste diferențe ajung să se manifeste și timp de 10 – 14 zile, ceea ce se repercuzează în costuri, producție, calitate aferente la produsele lactate în perioada de pășunat.



<sup>5</sup> Costache Rusu, *Resurse complementare ale pădurii din zona Neamțului*, Ed. Academiei Române, 2007

<sup>6</sup> Theodor Marușca, *Cercetări preliminare asupra gradienților naturali și socio-economiici montani pentru stabilirea pe baze științifice a subvențiilor agricole în funcție de altitudine și alte handicapuri*, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, București, 2014.07.04



## 1.1.1. Particularități climatice

Desigur, zona montană a județului Neamț are particularitățile generale de climă temperat continentală cu veri calde și ierni reci, cu o distribuție echilibrată a precipitațiilor de-a lungul unui an și pe cicluri climatice, identificate aproximativ la 5 ani. Totuși, apar particularități climatice locale care uneori sunt favorabile, altele aduc neplăceri și ... costuri suplimentare.

Dorim să evidențiem câteva elemente particulare:

- când meteorologii prezintă starea vremii și se referă la zona de munte, inclusiv și stația meteo de pe Ceahlău. În majoritatea covârșitoare a buletinelor meteo temperatura de pe Ceahlău este cea mai mică dintre toate stațiile montane. Aceasta evidențiază un dezavantaj care se regăsește în costuri ale vieții: mai multe zile în care se face foc în casă pentru menținerea temperaturii ambiante potrivite, lucrările agricole de primăvară sunt decalate mai târziu, iar cele de toamnă sunt decalate mai devreme;
- plasarea locuințelor pe pantele munților creează dificultăți de accesibilitate care se accentuează prin perioadele mai lungi de îngheț și prin creșterea riscului de viituri și chiar avalanșe;

## 1.1.2. Așezări

Așezările umane montane din județul Neamț au suferit modificări fundamentale în ultimul secol. S-a petrecut o metamorfoză importantă determinată de două procese caracteristice secolului 20. Una este legată de deschiderea accesibilității prin construirea drumurilor naționale și a liniei ferate Piatra Neamț - Bicaz. Drumurile s-au construit urmând pe căt posibil cursurile de apă și au deschis accesul către Vatra Dornei (pe valea Bistriței), către Bazinul Mureșului (pe valea Bistrițoarei spre Toplița și pe valea Bicazului spre Gheorgheni). Acolo unde nu era posibil să se urmeze cursul apei s-au practicat treceri peste munte, urmându-se trasee tradiționale, așa cum este trecerea de la Poiana Teiului la Pipirig. Menționăm și străpunerile pe Cheile Bicazului și pe serpentina spre Borsec, care, deși nu se află pe teritoriul județului, permit tranzitul din județul Neamț către alte regiuni, așa cum s-a menționat.

Alte localități au beneficiat de modernizarea drumurilor de tip închis, care de obicei se continuă cu drumuri forestiere, dar nu s-au justificat conexiuni prin traversarea munților. Astfel, se menține pe axa Nord - Sud de tranzit montan – colinar: pe râurile Topolița (comuna Agapia), Cracău (comuna Crăcăoani), Cuejdi (comuna Gârcina), Calu și lapa (comuna Piatra Șoimului), Mastacău (comuna Borlești) și Tazlău (comuna Tazlău). În interiorul zonei montane se menționează drumurile închise: pe râurile Secu (comuna Vaduri), Pângăračior și Oanțu (comuna Pângărači), Tarcau (comuna Tarcau), Bicăgel (comuna Dămuć), Secu (comuna Ceahlău) și Ozana (comuna Pipirig). Aceste căi de comunicare au determinat mutarea așezărilor de-a lungul lor, abandonându-se vechile așezări aflate preponderent spre

- se poate afirma că axa de separare montan - colinar creează arii de microclimat în care temperaturile sunt ceva mai mari decât media zonei, fapt ce indus dificultăți de adaptare pentru unii gospodari din comunele situate în aceste zone, pentru că nu au găsit cele mai potrivite soluții de adaptare a ritmurilor activităților agro-zootehnice la ritmurile climatice zonale;

- se remarcă o zonă de pe teritoriul comunei Pipirig unde bate un vânt mai Cald care topește zăpezile mai repede primăvara și aduce un dar surprinzător pentru gospodarii de aici.

- se remarcă o zonă pe valea Tarcăului în care se produce o inversions termică ce are un efect benefic asupra climatului local.

- aspectul climatic este accentuat în zonele Ceahlău (comunele limitrofe, în special la Durău) și Tarcău putând fi folosit în favoarea tratamentelor medicale prin aerul ionizat și umiditatea potrivită. Vecinătatea cu Cheile Bicazului și cu stația Borsec (care combină aerul cu apă) extind aceste arii favorabile. La ele se adaugă zonele Negulești, Oglînzii, Agapia. Unele s-au consacrat ca stații balneo-climaterice, altele sunt cunoscute mai bine de localnici, și nu s-au promovat suficient.



## 1.2. Oameni

Populația din zona studiată se caracterizează prin diversitatea datorată mutațiilor de populație în diferite perioade istorice: migrările din Ardeal, transhumanța, căsătoriile și săntierele din zonă (construcția de rețele de drumuri și căi ferate, săntierul hidroenergetic de pe Bistrița, mineritul). Totuși, a rămas o populație cu o amprentă stabilă care reflectă în mod particular comunitățile și influențează decisiv viața publică și privată la nivel local.

Viața oamenilor este polarizată de eforturile de asigurare a existenței la nivel primar: locuire, alimentație, îmbrăcăminte și confort termic în sezonul rece.

Caracterul oamenilor este influențat de caracterul sezonier al activităților: muncă (activități tradiționale și moderne) și distracție (sărbătorile comunității, sărbători religioase). Oamenii de la munte sunt foarte sensibili, doresc să fie întrebați cu privire la toate propunerile de proiecte care se fac pentru a le îmbunătăți viața (deseori nici nu au contribuții la formularea propunerilor), sunt cumpătași în luarea deciziilor (le amână până la ultimul termen) și retinenți la nou (se adaptează greu la soluțiile noi, chiar dacă le sunt favorabile).

Nivelul de cultură este potrivit, format dintr-un amestec de spiritualitate religioasă și experiență de viață acumulată de-a lungul generațiilor. În trecut plecările cu plutele la vale sau cu oile în transumanță aveau caracter ciclic cu întoarcere la obârșie. Treptat erau aduse și idei noi „de la câmp” care erau folosite în diferite împrejurări și manifestându-se astfel un progres lent.

Ruptura care a însoțit schimbarea cea mai puternică s-a manifestat prin industrializarea forțată (prin natura dezvoltării economice mondiale) care a adus oameni noi, culturi noi, ritmuri noi, efecte economice (venituri) mai mari și incomensurabile cu rezultatele muncii tradiționale. S-au produs traume în rândul populației montane și o derută care a stratificat populația. Cei mai mulți au căpătat slăbiciune pentru munca generatoare de venituri mari și facile și au abandonat ocupatiile tradiționale. O parte au plecat în țări străine sau la oraș într-o intenție provizorie care s-a prelungit până la dezrädcinare. O altă parte a rămas în limitele tradiționalismului fie din neputință de a înțelege „vremurile noi”, fie prin îndărjirea de a păstra caracterul tradițional al vieții și muncii la munte. Această soluție se traduce printr-un tribut deosebit și un impact de uzură pe termen lung care, la schimbarea generațiilor, produce derapaje importante.

Recent a început aplicarea unor politici de subvenționare a activităților agricole montane, dar lipsa de coerență a mesajului care o însoțește provoacă confuzii și mai mari, sau îndeamnă la aşteptare pasivă și confortul unor venituri sigure cu efecte negative pe termen lung asupra mentalităților și asupra luptei pentru performanță.

Dinamica demografică și cea culturală au o importanță semnificativă în procesul de conservare a tradițiilor. Factorii demografici destabilizatori sunt:

- plecarea tinerilor la școli (învățământ mediu și superior) care nu au elemente comune cu viața montană sau nu sunt orientate pe aplicații montane;
- îmbătrânirea populației prin creșterea speranței de viață și prin reducerea natalității;
- exodul persoanelor de vârstă activă către oraș sau către alte țări dezvoltate ale Uniunii Europene, acolo unde se obțin venituri mai mari și mai facile (aceasta produce reducerea coeziunii sociale);
- presiunea valorilor și paradigmelor de modernizare și de competitivitate provoacă creșteri de productivitate și reduceri de costuri cu care producția tradițională montană nu poate tine pasul. Elementele de valoare adăugată nu sunt puse în valoare suficient de operativ și de convingător pentru a se compensa celealte elemente de deficit;
- schimbările interculturale se manifestă cu intensități diferențiate care sunt susținute și de politici adecvate de promovare și investiții în care elementele românești, din nou, sunt defavorizate.



## 1.3. Ocupații

Dintotdeauna, viața oamenilor a fost marcată de lupta pentru existență, procurarea hranei orientând și subordonând toate activitățile specific umane. Astfel, se definește următorul lanț de furnizare: hrana animalelor (nutrit verde și păstorit vara, nutrit uscat și stabilați iarna), lapte și carne, produse lactate și produse din carne, bucătărie (se adaugă produsele agricole din grădină) și asigurarea hranei în mod echilibrat de-a lungul întregului an. Cu toate eforturile, lanțul de furnizare este incomplet deoarece productivitatea depinde aproape în exclusivitate de capacitatea fizică. Diferența se acoperă din exploatarea și valorificarea lemnului.

Trocul „lemn contra hrana” (produse agricole sau furaje). De asemenea, bilanțul beneficii / costuri este nefavorabil. O soluție a fost pentru mult timp același troc cu implicarea lemnului (exploatari forestiere). Mai recent întreprinzătorii de toate nuanțele s-au întors către exploatarea lemnului bazându-se pe costurile reduse și pe ușurința de a face bani. În aceste condiții trocul „lemn contra produse” s-a transformat în „lemn contra bani” și și-a pierdut importanța socială tradițională. Politicile de subvenție trebuie susținute consistent prin comunicare spre a menține interesul pentru activitățile tradiționale ale oamenilor de la munte.

Din punct de vedere al importanței și volumului activităților desfășurate există ocupări principale (creșterea animalelor, agricultură, exploatari forestiere) și activități secundare (vânătoare și pescuit). De asemenea femeile au activități casnice importante (bucătărie și activități manufacturiere textile).



### 1.3.1. Agricultură

Extensiile agriculturii în zona montană la în considerare risurile climatice (precipitații, brume, însoriri limitate – atât ca număr de zile cu soare cât și prin situația terenurilor pe versanți nordici). O optimizare a ocupării s-a realizat prin restrângerea gamei de plante de cultură și adaptarea unor soiuri de plante rezistente la frig. Principala forță motrice care creează motivare și determinare în practicarea agriculturii montane o constituie proximitatea resursei de locul de consum. Rămâne de rezolvat problema completării cu resurse alimentare „de la câmp”, unde, prin tradiție se face schimbul lemn contra alimente, lemn contra furaje. Acest schimb era intens pe vremea plutăritului.

#### Pentru hrana animalelor

Preocuparea directă este de asigurare a alimentelor pentru hrana omului (individual, familie, comunitate). Pentru aceasta s-a dezvoltat un sector agricol montan susținut de învățarea și adaptarea la condițiile montane. Se cer cunoștințe practice de fitotehnie (plante de câmp în loturi extinse – căt permit ariale disponibile local), legumicultură (preponderent rădăcinoase), horticultură (arbore și arbusto fructiferi) și apicultură (este destul de spectaculoasă creșterea albinelor la munte). Dărnicia naturii este stimulată prin lucrări de întreținere (prăsit, plivit – mai ales manual) și prin fertilizare suplimentară cu gunoi de grăjd și purin. Există o retinere dărză la aplicarea chimizării în zona montană. Recoltele sunt disponibile pentru satisfacerea nevoilor în formă proaspătă, căt și în formă conservată.

### 1.3.2. Zootehnie

Zootehnizarea are impactul cel mai ridicat asupra locuitorilor montani deoarece s-au realizat importante bio-optimizări între solicitarea fizică a activităților zilnice și disponibilitatea energetică a hranei. În acest sens carnea reprezintă unul dintre cele mai importante vehicule nutritive.

Preocuparea pentru asigurarea acestei resurse a creat două categorii de ocupări: creșterea animalelor și păstoritul, a căror origini se pierd în negura vremurilor.

#### Creșterea animalelor

Există o diversitate restrânsă de animale agreate pentru zona montană: vite, oi, capre (mai rar și mai recent), porci, păsări de curte și iepuri de casă (se semnalează foarte rar). Numărul lor este corelat cu mărimea proprietății (asigurarea disponibilului de resurse furajere), mărimea investiției (adăposturi – ocoale, grăjduri, săvâane, instrumente de prelucrare), timpul dedicat, capacitate fizică (dar și cunoștințe), dimensiunile unei asocieri (mai mult de ajutor reciproc) și pricepere.

Pentru această ocupări sunt necesare cunoștințe practice importante. Poziția socială în comunitate a unui gospodar este influențată în mod determinant de numărul de animale. De aici

Mai recent s-a manifestat preocuparea pentru preluarea în regim de cultură a unor specii din flora spontană și ameliorare pentru producții mai mari: cătină, fragi, zmeur, agris, scorus etc. Cunoștințele necesare sunt despre tehnologiile de cultură, disponibilitate sortimentală, tehnologia de întreținere, recoltare, pregătirea pentru depozitare, condiții de depozitare și pregătire pentru consum.

#### Pentru hrana animalelor

Preocuparea pentru hrana animalelor este indirectă. Dacă animalele sunt bine hrănite rezultă lapte și carne de bună calitate și cantitate mare. Se acționează pe trei fronturi care necesită cunoștințe diferite:

- păsunatul montan de-a lungul verii și toamnei: animalele au acces la iarbă verde și alte resurse în stare proaspătă;
- cultura plantelor furajere, în special trifoi roșu (*Trifolium pratense*) și lucernă (*Medicago sativa*), pentru aport suplimentar de proteine vegetale; în mod frecvent acestea se consumă de animale în stare uscată, în sezonul rece;
- producția de fân: coasa de vară și coasa de otavă. Se produce fân în stare uscată pentru a se asigura hrana în perioada de stabilitate.

Sunt necesare cunoștințe despre structura floricolă a fâneței, operațiile de cosire și de uscare a fânlui, condiții de depozitare și pregătire pentru consum.

rezultă respect, atribute de lider, încredere din partea celorlalți gospodari etc. și animalele dau un feedback bun dacă proprietarul este destoinic și „meseriaș”.

Pentru creșterea animalelor sunt necesare cunoștințe atât de zootehnie cât și de medicină veterinară. Starea de sănătate asigură un efort cotidian mai mic (nu include eforturile pentru însănătoșire) și recolte mai mari de lapte, carne, ouă etc. În general, reflexul este de a sacrifica animalul care dă semne de sănătate afectată. Numai epidemile atrag consultarea specialiștilor și abordări zonele de specialitate.

O atenție deosebită este acordată înmulțirii animalelor pentru regenerarea șopelului și pentru resurse suplimentare. Controlul populational devine un instrument de lucru în planificarea consum a surselor de carne. Creșterea numărului de divizi este asigurată prin mecanisme fiziologice relativ stabile, priceperea oamenilor diminuând mortalitatea necontrolată; în felul acesta se face posibilă intervenția sub forma sacrificiilor pentru carne (mieei, viței, iezi, purcei de lapte) pentru scăderea populației în limitele de suportabilitate atât pentru familie cât și pentru natura furnizoare de resurse furajere.

Evaluarea necesarului de furaje se raportează la capetele de

vite. Consumul de fân nu este integral. Se are în vedere că din cantitatea de furaj destinată pentru o vîte se mai hrănesc și cinci oi (Farcașa).

#### Păstoritul

Dacă animalul este bine hrănit, atunci și proprietarul de bucură de o recoltă bogată, asigurarea hranei animalelor fiind o preocupație de căpetenie a proprietarilor. La noi păstoritul este cea mai bună perioadă din an pentru asigurarea producției de lapte. Un calendar pastoral se concretizează în etape generale și se particularizează pe elemente de accesibilitate, microclimat, interacțiune cu alți factori locali. În general se disting parcursurile pentru oi și pentru vite:

- pentru oi și capre păsunatul începe în preajma datei de 1 Mai (Armindeni). El durează până la 14 octombrie (Vinerea Mare) sau 26 octombrie (Sfântul Dumitru) și este însoțit de muls. După această dată se continuă păsunatul, dar fără muls, până la prima zăpadă.

- pentru vite păsunatul începe la jumătatea lunii mai și se încheie tot la 14 octombrie (Vinerea Mare), apoi se intră în stabulație. Când vremea permite vitele, mai pasc pe terenurile din vecinătatea casei, după ce s-a cules recolta. Mulsul durează de-a lungul întregului păsunat și se continuă și în perioada de stabulație.

Pentru zona montană interioară, calendarul se restrângе pentru un parcurs de 120 – 150 zile, în timp ce pentru zona de tranziție montan – colinar ea se extinde la mai mult de 150 zile. Tomnatul se diferențiază net: în timp ce vitele intră la stabulație, oile mai păstoresc până la căderea zăpezii.

Deși pare banal, mânătul animalelor la pășune are câteva elemente cheie:

- rotația păscutului: se împarte pășunea în parcele; păscutul se face căte o perioadă de timp pe fiecare parcelă, dând timp celorlalte să regenerizeze;
- animalele nu se manifestă la sete, dar producția este afectată; accesul la apă pentru adăpătare trebuie să se facă de minimum două ori pe zi.



- odihna: și animalele au limite fizice; este necesar la prânz o perioadă de odihnă pentru refacerea energetică;

- aglomerarea: turma și cireada sunt forme de „socializare” a animalelor, dar și mediu de propagare a bolilor și paraziților. Un păstor priceput sesizează și anihilizează încercările unor indivizi să devină dominanti, ceea ce ar crea o stare de stres și o diminuare a producției de lapte;

- sarea: aportul de minerale este important pentru echilibrul metabolic la rumegătoare. De aceea în ocol există bulgări de sare gemă accesibili pentru acestea.

- tărilitul: locul de sedere al oilor și vitelor este important pentru igiena lor și a terenului. Mai ales din cauza precipitațiilor și a bâlegarului, pământul se mocără și se contaminează cu germezi patogeni care pot ajunge ușor în lapte. În unele zone se procedează la curățarea tărilei de 2 ori pe săptămână. În alte zone, tărila este mutată la anumite intervale de timp pe teren ierboz. Din punctul de vedere al terenului tărilitul aduce un aport nutritiv important. Dacă acest aport este în exces, pot apărea dezechilibre în compoziția floristică a porțiunii de pășune.

Există și alte detaliu care constau în principerea păstorilor: constanța mulsului, perioadele de călduri și administrarea unor tratamente.

Planificarea fătărilor influențează în mod decisiv producția de lapte și de carne. Se are în vedere că perioada de gestație este, în general, de trei luni și jumătate la oi și capre și de nouă luni la vite. Planificarea fătărilor se face pentru sfârșitul iernii și începutul primăverii din două motive:

- se urmărește maximizarea lactației pentru perioada mai – iunie – iulie (când iarbă este cea mai fragedă);

- se urmărește ca căierea mieilor, iezilor și a vițelor să se facă în perioade adaptate la anumite calendare spirituale: la Paște se taie mieii, la începutul verii se taie viței și corelare cu ritualuri sau perioadele dintre posturi. Consumul de carne este și el amenințat de perisabilitate și se face necesar în perioade de varf ale activităților agricole (coasa și adunatul fânului) și silvice (exploatare forestiere).

Toate acestea necesită pricepere și argumentează conținutul ocupării de păstor.



### 1.3.3. Explodări forestiere

Lemnul este o resursă forestieră care s-a folosit din vechime ca monedă de schimb pentru completarea necesarului de resurse pentru hrana oamenilor și a animalelor precum și pentru alte obiecte de trebuință casnică și personală.

Resursa lemn este accesibilă (încă) pentru construcții, mobilă,

foc și alte bunuri. Ocupația de căiere a lemnului este considerată secundară din punctul de vedere al prezentului studiu. Ea poate fi principală pentru persoana care se ocupă exclusiv cu aceasta. Este motivul pentru care aici numai o menționăm, fără a intra în detaliu.

### 1.3.4. Aditivări casnice

Aceste activități sunt de tip „soft” și sunt desfășurate în special de gospodine. În diviziunea familială a muncii femeile se ocupă de prepararea hranei, de cusut, țesut, brodat etc. pentru asigurarea celor necesare vieții.

#### Bucătăria

Dacă mânănci bine, trăiești bine. Rolul bucătăriei este decisiv în nutriție sub mai multe aspecte:

- conținutul nutritiv al mâncării;
- asocierea tipurilor de mâncare pentru a favoriza digestia și pentru a se evita activități biochimice necontrolate;
- evitarea monotoniei în alimentație, generatoare de carente de elemente nutritive și de rutinare a digestiei (diversificare);
- cantitatea și succesiunea alimentelor consumate la o masă;
- intervalul de timp dintre mese;
- forma de pregătire pentru a fi digerabilă și de prezentare pentru a fi atraktivă;
- spectacolul gustativ care aduce emoție și placere în consum; de la aici se vorbește despre artă (culinară).

Masa este unul din principalele suporturi de socializare, oriunde, inclusiv la munte. Până la urmă și promovarea turismului are la bază un mesaj de mâncare sănătoasă. Ce se întâmplă dincolo de vatră devine interesant și util. Cu atât mai mult, frumosul culinar dă culoare, armonie, distincție, poftă bună și digestie usoară. Frumosul culinar implică toate simțurile: vîz, gust, miros, echilibru, sunetul vine de la crocant, de la veselă (blide)...

Din aceste motive, bucătăria devine un poligon de manifestări artistice complexe sau de simplificări (frugal) în funcție de timpul disponibil, de asocierea cu un eveniment, de materialele disponibile și, mai ales, în funcție de pricepere, că doar suntem la capitolul ocupății.

Calificativul de „femeie gospodină” este asociat în primul rând cu calitățile de bucătăreasă. Unele femei devin celebre în arta culinară și sunt solicitate să participe la pregătirea mesei la manifestări cîmpenești sau alte ocazii collective.

#### Manufactura

Activitățile casnice se desfășoară în afara sezanelor agricole și zootehnice. Ele se practică intercalat cu alte activități din gospodărie într-o agenda destul de precisă. Torsul, cusutul și țesutul acoperă nevoile casnice de îmbrăcat și confort termic. În mod tradițional, îmbrăcămintea și decorațiunile interioare cu rol de acumulator și izolator termic de uz casnic se făceau în casă. Priceperea și simțul estetic au contribuit la realizarea unor modele artistice plăcute ochiului și favorabile unor stări de confort casnic și de armonie.

În special femeile se ocupă cu această îndeletnicire și intercalează cu alte activități soft: hrănirea și adăpătarea animalelor, curățarea gunoiului, monitorizarea fătărilor și creșterii mieilor, vițelor și iezilor. Toate acestea, pe lângă creșterea copiilor, care este preocuparea principală.

De asemenea, manufactura este o activitate secundară și în afara obiectului studiului.

## 1.4. Resurse

La munte, dăriția naturii este numai aparentă. Intensitatea procesului de fotosință și a complexului de reacții chimice și biochimice care urmează este afectată de însoire, temperatură și perioadă de vegetație. În schimb, exploatarea resurselor montane este ceva mai departe de pragul de suportabilitate decât în zona colinară și de ses. De aceea imaginea asupra caracterului lor inepuizabil este oarecum deformată.

Resursele la care au acces muntenii sunt de mai multe categorii:

- cele date de sănătate naturii: trebuie numai culese și consumate, după o prelucrare mai mult sau mai puțin elaborată (aici se dezvoltă valențele gastronomiei); fructe de pădure, plante medicinale și ciuperci;
  - cele de teritoriu pe care se gospodăresc resurse de alte forme: terenuri agricole pentru culturi de cereale, legume, pomi fructiferi; pajiști (pășuni și fânețe). Aici se dezvoltă fitoresursele care se regenerează prin cicluri anuale, prin aport de energie solară (fotosintează);
  - zooresurse, ca forme complexe de punere în valoare a unei părți din fitoresurse (furajele): vite, oi, capre, păsări de curte etc. La ele am adăugat componenta piscicolă și, în mod mai fortat, resursele cineaști.

#### **1.4.1. Resurse din dărmicia naturii**

Există o serie de resurse montane pentru producția cărora nu este necesar efort uman, decât pentru recoltare.

*Fructe de pădure*

Sursele de fructe de pădure prezintă un potențial important de exploatare și valorificare. În județul Neamț sunt disponibile următoarele categorii de fructe de pădure: cireș sălbatic, corn, alun, păducel, frag de pădure, cătină albă, măr pădure, păr pădure, porumbar, agris, măcesă, mur, zmeur, soc, scoruș de munte, călin, afin, merisor de munte etc.

La acestea se mai adaugă ienupărul și hameiul, de la care se



<sup>7</sup> Costache Rusu, Cercetări privind valorificarea unor produse ale pădurilor din județul Neamț, altele decât lemnul, Teză de doctorat, Univ. Suceava, 2007.

## *Plante medicinale*

Compoziția specială a plantelor din flora spontană (și, mai târziu, cultivată) au dus la corelarea consumului cu efecte benefice asupra sănătății umane. În timp, s-au identificat remedii și compozиции cu țintă pentru remedii medicale, unele cu efecte foarte vizibile. De aceea în preocupările locuitorilor de la munte și-a făcut loc o astfel de activitate. Au existat în fiecare generație celebriți locali, meșteri în arta folosirii plantelor medicinale și aromatice: femei în vîrstă, călugări de la mănăstiri, unii medici și tot mai mulți farmaciști. La Piatra Neamț, farmaciile Vorel sunt cunoscute încă de la începutul secolului al XIX-lea, cu remedii naturiste rezultate din valorificarea plantelor medicinale. În județul Neamț s-au identificat 1.750 specii vegetale din care 150 au proprietăți medicinale.<sup>8</sup> O listă a plantelor cu virtuți medicinale din județul Neamț este prezentată în continuare.<sup>9</sup>

Se recoltează scoarță (cortex), flori și inflorescențe (flores), frunze (folium), muguri (turio, gemmae), fructe (fructus), semințe (semen), partea aeriană (herba), rădăcini (radix) și rizomi (rhizoma). Efectul terapeutic, recunoscut în uzul uman, se manifestă în afecțiuni respiratorii, cardio – vasculare, digestive, renale, nervoase, reumatische, epidermice etc. Utilizarea lor se face sub formă de ceaiuri, forme măcinante și comprimate, decocturi,

siropuri etc. dar și sub forme aplicate: creme, cataplasme, extracte hidro-alcoolice etc. Efecte pozitive are și consumul sub forme alimentare: salate, ciorte, garnituri, batoane, amestecuri în formă uscată etc. Desigur, abordarea se face diferențiat pe plante și pe afecțiuni.

Ciupercă

Județul Neamț se caracterizează printr-o abundență de ciuperci care completează diversitatea alimentară. Ele se întâlnesc atât pe pajiști cât și în pădure. Trebuie evidențiat faptul că ciupercile care cresc în mod spontan se clasifică în comestibile și otrăvitoare. De aici rezultă un risc important în recunoașterea și consumul lor, fiind semnalele destul de multe cazuri de intoxicare în fiecare an. Valoarea alimentară a ciupercilor comestibile este reprezentată de compoziția nutritivă (proteine, glucide, lipide, baze de azot, vitamine, enzime, dar și substanțe minerale). Cele mai cunoscute ciuperci din munții Neamțului sunt<sup>10</sup>: ghebe, opincini, ciuperci albe, ciuperci albe de pădure, hribi, mânătărci, hribi castanii, hribi roșii, hribi grași, hribi portocalii, gălbiori, urechiuze, râscovi, iuțiari, zbârcioi, pânișoare vinețele, pânișoare roșii, pânișoare verzi, bureți negri, nicoreți și altele. Culegerea se face manual, în cadrul unor expediții memorabile, generatoare de experiențe și amintiri.

#### **1.4.2. Resursele de teritoriu<sup>11</sup>**

Din cauza reliefului, în pante accentuate, nu toate suprafețele de teren de la munte sunt disponibile pentru a satisface nevoile umane locale (locuit, agricultură, creșterea animalelor). Este evident că accesibilitatea este o barieră importantă în valorificarea terenurilor. Acolo unde nu sunt păduri pe vârfuri, pe coaste, în vâi sunt disponibile pajiște pe care comunitatea le repartizează ca destinație pentru răsunoau sau pentru fânețe.

Păile apelor, care sunt mai înguste sau mai largi, se dezvoltă așezările umane care cuprind atât arii construibile cât și terenuri pe care se poate practica agricultura. În tabelul alăturat sunt date suprafețele resurselor teritoriale montane pentru fiecare localitate. În prezent aceste suprafețe sunt în proprietatea oamenilor sau a comunelor și sunt concesionate. În puține locuri s-au reconstituit marile proprietăți antebelică, dar și acestea sunt disponibile pentru închiriere.

Este important de luat în considerare, în evaluarea resurSELor de teritoriu, plasarea lor în raport cu însorirea. Astfel, apar diferențieri pentru teritoriile aflate pe cele patru puncte cardinale (la est, la vest, la nord și la sud), precum și la dominanța vântului, disponibilitatea și abundența apei, vecinătatea pădurii sau a terenurilor pleșuve etc. Dărnicia naturii este dependentă direct de aceste particularități ca producție de iarbă și de fân, ca elemente de start pe lantul de furnizare.

### *Terenuri agricole*

De obicei acestea se află în intravilan, lângă casă. Mai rar se întâmplă să fie întâlnite arii agricole mai mari în extravilan.

În zonele cu văi largi se delimitizează arii agricole și în extravilan. Este locul unde se experimentează mereu culturi agricole și se perpetuează ideea unei competitivități în raport cu zona colinară și de șes. Surpriza este că produsele obținute în culturi montane sunt potrivite foarte bine în asociere cu produsele de origine animală. Mai ales legumele rădăcinoase (morcov, sfelă roșie, tarhon), dar și cele aeriene (fasole, bob, dovleac, varză) asigură necesarul unei gospodării atât în stare proaspătă cât și conservată.

Dintre culturile mari se remarcă porumbul, cartoful, ovăzul etc. Avantajul lor constă în faptul că la aceste altitudini populațiile de afide (insecte dăunătoare) sunt extrem de rare și nu reclamă tratamente cu pesticide. Suprafețe mai mici sunt destinate diversificării bazei furajere: trifoi, lucernă și ovăz.

Până în anii '60 - '70 se mai cultiva cânepă pentru aplicații textile, dar și pentru sămânță (plantele feminine). Încă nu intraseră în circuit substanțele etnobotanice, iar semințele nu aveau în compoziție concentrații mari de droguri (acest motiv a restricționat decisiv culturile de cânepă). Din semințe de cânepă se făcea la Crăciun un fel de delicate să numită „pelinice

<sup>8</sup> T.Chifu, D. Mititelu, D. Dăscălescu, Flora și vegetația județului Neamț, Memoriile Secțiunilor Științifice ale Academiei Române, seria IV, 10, 1, 1987;

<sup>9</sup> Costache Rusu, *Idem*, 2007,

<sup>10</sup> Costache Rusu, *Idem*, 2007

<sup>11</sup> „...Anuarul statistic al Județului Neamț, Institutul Național de Statistică, 2012”

Domnului" sau julfă.

Pomii fructiferi și arbuștii fructiferi își fac loc și ei în diversitatea agricolă montană. Ce-i drept, nu se pot amenaja livezi decât pe arii reduse. În schimb, pomii se întâlnesc în curți, în grădini, pe haturi.

Parametrii montani care influențează producția sunt: altitudinea, orientarea, înclinarea și expunerea versanților.

Sunt agreate soiuri cu rezistență mare și medie la frig.

O listă orientativă cuprinde:

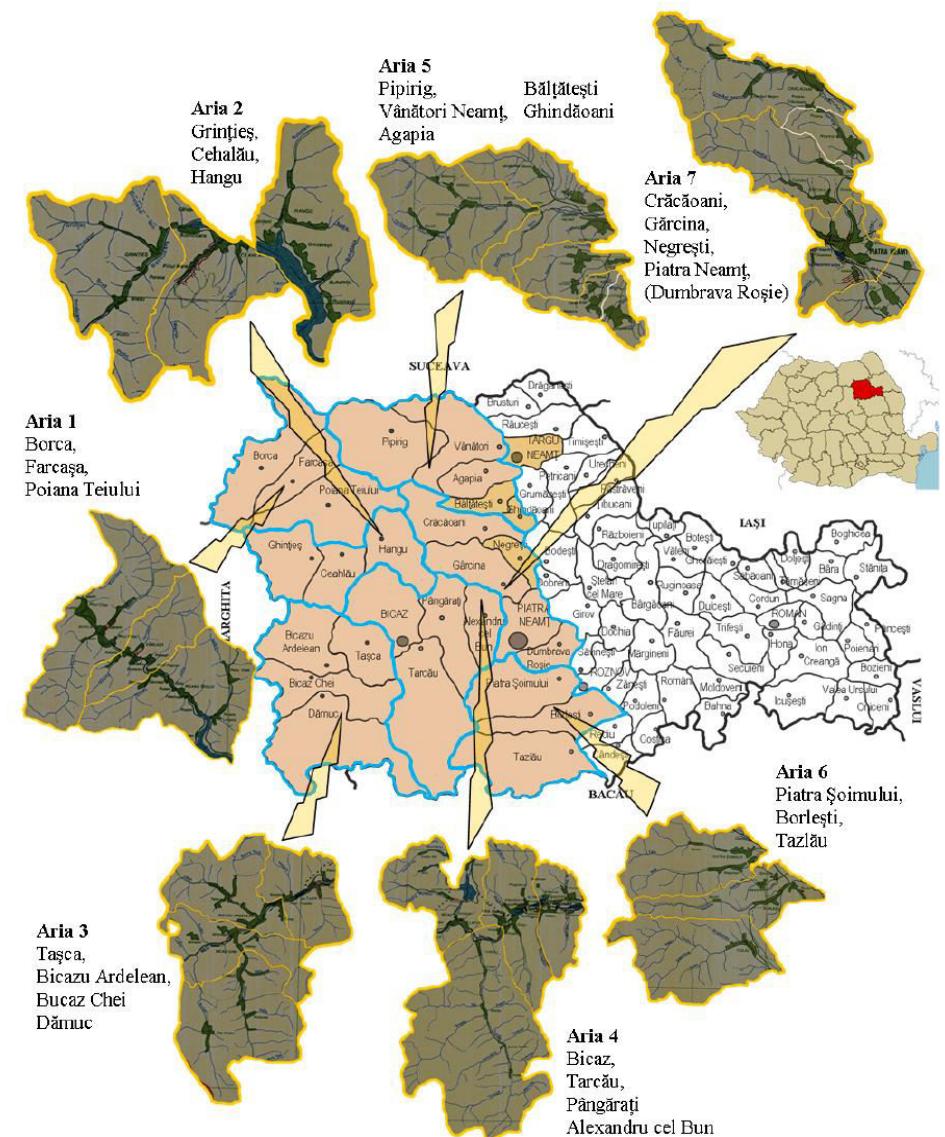
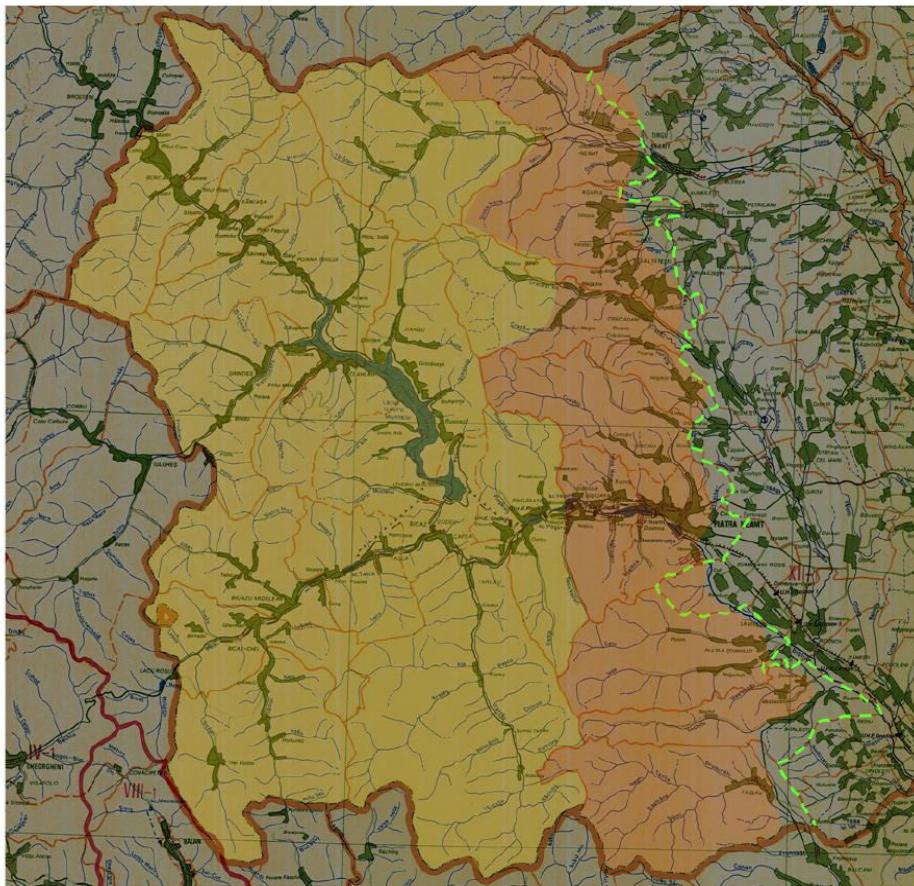
- Pomi: vișin, măr, păr, prun, nuc, cireș, gutui;
- Arbuști: coacăz negru, coacăz roșu, afin de cultură, zmeură, cătină albă, căpușun.

Din fructele lor gospodina pregătește gemuri, compoturi, dulceață sau tăie merele bucăți și le usucă la soare (cârmoi) sau usucă perele în cuptor cu lozniță (suport de sită prin care trec

gazele fierbinți din cuptor) și la soare. Rămân suficiente mere și pere pentru a fi păstrate peste iarnă în beci.

#### Pajiști

În adițional s-a dezvoltat o preocupare pentru asigurarea hranei acestor animale. De fapt, problema alimentației se pune cu aceeași seriozitate ca și pentru oameni. În general iarbă (verde) și fânul (uscat) sunt principalele resurse pentru hrana animalelor lor. Pajiștile (fânețele și păsunile) diferențiază abordarea acestor resurse. Pentru zona montană putem face afirmația că pajiștele se întind acolo unde nu răzbetește pădurea, de la etajul submontan, la cel montan, montan superior și apoi în etajul subalpin. Etajul alpin din județul Neamț nu poate fi asociat cu păstoritul, el fiind de întindere mică și are importante restricții de protejare a biodiversității.



(suprafață, ha)	Total	Agricol	Arabil	Pășuni	Fânețe	Livezi
Bicaz	13.890	2.717	130	1.434	1.150	3
Agapia	5.868	2.400	1.343	782	160	115
Alexandru cel Bun	8.421	1.765	450	632	665	18
Bicaz Chei	10.234	3.761	95	1.653	2.013	0
Bicazu Ardelean	11.170	5.300	234	1.159	3.901	6
Borca	20.518	5.798	231	2.328	3.236	3
Borlești	10.765	5.511	2.922	1.464	1.010	114
Ceahlău	9.557	3.400	158	1.707	1.530	5
Crăcăoani	13.479	3.527	915	1.145	1.437	30
Dămuc	17.813	6.271	125	4.134	2.011	1
Farcașa	9.233	2.813	157	1.178	1.474	4
Gârcina	12.251	2.658	805	959	875	18
Grințieș	13.870	2.209	167	503	1.529	10
Hangu	12.165	4.703	209	1.854	2.640	0
Pângărați	12.190	3.117	329	948	1.833	7
Piatra Șoimului	14.590	2.530	909	1.276	318	5
Pipirig	19.681	4.071	273	1.388	2.386	24
Poiana Teiului	16.564	5.335	297	1.805	3.227	6
Tarcău	39.890	1.646	113	841	688	4
Tașca	9.563	2.766	117	1.235	1.413	1
Tazlău	16.194	1.727	412	475	831	8
Vânători Neamț	16.709	4.183	1.489	1.799	854	41
<b>Total</b>	<b>331.751</b>	<b>87.331</b>	<b>16.281</b>	<b>34.062</b>	<b>36.396</b>	<b>564</b>

Distribuția resurselor teritoriale în comunele în județul Neamț zona montană.

Sursa: Anuarul Statistic al Județului Neamț, 2013

Există o configurație a diversității floristice care dă specificitate fiecărei zone delimitate în zona montană a județului Neamț, care influențează mai ales calitatea laptelui și face diferențierea sortimentală locală pentru același tip de produs. Pe cele 7 arii delimitate, combinația floristică se diferențiază de la etajul subalpin în ariile 1, 2 și 3 la etajul montan superior în ariile 4 și 5 (partial), iar în ariile 5 (partial), 6 și 7 predomină combinația mixtă de etaje parțial submontan – parțial colinar.

Plantele de pe pajiștile montane se împart în trei categorii<sup>12</sup>.

- Gramineele perene de pajiști: (35 specii). Mai importante sunt:

pir cristat (*Agropyron pectiniforme*), obsigă nearistată (*Bromus inermis*), golomăt (*Dactylis glomerata*), păiuș înalt (*Festuca arundinacea*), păiuș de livadă (*Festuca pratensis*), păiuș roșu (*Festuca rubra*), raigras peren (*Lolium perenne*), ierbăluță (*Phalaris arundinacea*), timoftică (*Phleum pratense*), firuță (*Poa pratensis*) etc. - Leguminoasele perene din pajiști (20 specii). Mai importante: ghizdei (*Lotus corniculatus*), lucerna albastră (*Medicago sativa*), sparcată (*Onobrychis viciifolia*), trifoi corcit (*Trifolium hybridum*), trifoi roșu (*Trifolium pratense*), trifoi alb (*Trifolium repens*) etc.

<sup>12</sup> Teodor Marușca, Vasile Mocanu, Vasile Cardașol, Ioan Hermenean, Vasile Adrian Blaj, Georgeta Oprea, Monica Alexandrina Tod, Ghid de producere ecologică a furajelor de pajiști montane, Editura Transilvania, Brașov, 2010

- Alte familii cu plante furajere (15 specii). Mai importante: coada soricelului (*Alchillea milefolium*), cretișoară (*Alechemilla vulgaris*), chimion (*Carum carvi*), cicoare (*Cichorium intybus*), aglică (*Filipendula hexabetalala*), ciocul berzei (*Geranium pratense*), coada racului (*Polagonus bistorta*), cinci degete (*Potentilla erecta*), pătlagină (*Plantago lanceolata*), busuioc sălbatic (*Prunella vulgaris*), măcriș (*Rumex acetossa*), păpădie (*Taraxacum officinale*), cimbrișor (*Thymus montanus*) etc. Proporția lor variază de la zonă la zonă, fapt care diferențiază calitățile laptelui și a produselor derivate. Tipuri de fânuri (după Marușca): fânul de lucernă sau trifoi roșu, fânuri de borceag, amestecul de lucernă sau trifoi cu diferite graminee perene, fânul natural cu procent mare de legume-

noase; fânul natural de ierburi mărunte (de deal și munte) de calitate superioară (păiuș roșu, iarbă vântului, etc.), fân cultivat din graminee de talie înaltă (timoftică, golomăt, ovăscior, etc.), fân natural (de deal, munte) de calitate mijlocie, fân cu multe buruieni.

Este vizibilă o diferențiere între structura floristică a pajiștilor din zona montană interioară, în care predomină ierburi cu frunze, și cea a pajiștilor din axa de tranziție montan – colinar unde predomină speciile păioase. Aceasta se reflectă în producția și calitatea laptelui și a produselor rezultante. Aceste diferențieri nu sunt, totuși, atât de nete încât să producă descalificarea lor.

#### 14.3. Zooresurse<sup>13</sup>

Animalele reprezintă o formă mai elaborată de către natură, cu aportul omului, de înmagazinare a energiei solare în forme bio<sup>14</sup>. Am inclus în această categorie atât animalele domestice, cât și cele sălbaticice, bune de vânăt.

##### Animale domestiice

Soluția zootehnizării în gestionarea resurselor alimentare montane a fost descoperită încă de la prima diviziune socială a muncii. Ea este redescoperită de fiecare generație.

Sursa de carne în gospodăria montană este furnizată de vite, oi, porci și păsări. În plus, de-a lungul vieții, vitele și oiile furnizează și lapte. Carnea și laptele sunt alimente de bază atât consumate ca atare, cât și în forma preparată pe o largă diversitate sortimentală.

De aceea creșterea animalelor constituie cheia existenței vieții montane. În mod firesc, majoritatea timpului este alocat activităților de creștere a animalelor și de prelucrare a produselor pe care le furnizează acestea. Dacă parteau de zootehnie este tratată cu multă atenție, parteau de medicină veterinară nu este susținută cu același „entuziasm” probabil pentru că este mai specializat și mai puțin accesibilă. Este adevarat că există medici veteriniari atât în sistemul public cât și cabinete particulare. Personalul de aici este profesionist și, într-un fel, garantează securitatea septelului cu asistență, tratamente etc. Argumentul pentru care susținem totuși ideea de mai sus rezultă din faptul că ameliorarea animalelor este puțin spectaculoasă. Reproducerea este realizată natural, iar rasele, producția de carne și producția de lapte depind aproape numai de dăriția naturii. În comunele limitrofe cu județul Harghita se apelează la baza de reproducție organizată de comunitățile de acolo.

Fiecare gospodărie montană dispune de 1 – 3 vaci cu lapte, 8 – 15 oi, 10 – 40 păsări de curte (găini, bibilici, curci, mai rar rațe și gâște) și 2 – 4 porci. Unele gospodării mai au 1 – 2 cai pentru tractiune. De asemenea, mai rar se întâlnesc caprele în zona de munte. Ele nu au un suport tradițional, dar se adaptează bine.

Materialul biologic autohton tradițional nu era performant. Lucrurile au început să se amelioreze mai recent când au fost aduse rase productive. La oi a predominat și predomină rasa Turcană, cu lână grosieră și, sporadic, rasa Țigăie. La Vânători Neamț se menționează și rasa Bucălaie de Hațeg.

La vite, zestreau biologică a fost bazată mult timp pe rasele românești (Albă, Roșie, Porumbă, Băltăță, Brună). Ea a fost ameliorată în istoria recentă cu Simmental, Pinzgau, Holstein (metisare).

Pentru porci nu există o preocupare pentru ameliorare biologică; se achiziționează din târg sau de la familiile care se ocupă special cu înmulțirea porcilor. Sunt frecvente rasele Bazna, Marele Alb, Mangalița, Landrace.



<sup>13</sup> Alexandru T. Bogdan, Benone Păsărin, Sorin Chelmu, Amalia Gianina Străteanu, I. Surdu, Marcel T. Paraschivescu, Poziționarea științifică a zootehnicei la baza conceptului original referitor la dezvoltarea priorităță a României europene ca putere verde agro-alimentară, Ed. Academiei Române, București, 2009.

#### *Fondul piscicol*

Luciu de apă disponibil tradițional s-a constituit aproape numai din apele curgătoare. În prezent există mai multe soluții pentru creșterea controlată a peștelui: apele curgătoare, lacurile de acumulare Bicaz, Pângărați, Vaduri, Bârca Doamnei și crescătorii amenajate. Multe din mănăstirile din județ au amenajat iazuri și produc pește pentru nevoile proprii în limitele producției biologice normale.

Speciile tradiționale: biban, boiștean, clean, lipan, lostiță, mreană, păstrăv, porcușor, scobar, zgălavoc etc. Ca urmare a amenajărilor hidroenergetice au mai apărut în lacurile de acumulare: caras, crap, plătică etc. Au mai fost adaptate specii de păstrăv de crescătorie, păstrăv comun sau fântânel și păstrăv curcubeu.

Din punct de vedere culinar se observă diferențe de calitate între peștele de râu și peștele de crescătorie.

Pescuitul este programat în perioade ale anului în care nu este afectată reproducerea. Nu există preocupări de repopulare artificială a cursurilor de apă pentru păstrarea structurii populacionales în apele curgătoare. În schimb, s-au înmulțit foarte mult păstrăvările, investițiile fiind stimulate de programele de finanțare nerambursabilă.

#### *Fond cinegetic*

O bună parte din animalele sălbatiche este protejată prin lege, iar o altă are stabilit sezon de vânătoare care să nu afecteze peri-

oada propice reproducerei.

Se disting:

- vânatul mare: format din urs (*Ursus arctos*), căprioară (*Capreolus capreolus*), cerb (*Cervus elaphus*), mistreț (*Sus scrofa*), lup (*Canis lupus*), capră neagră (*Rupicapra rupicapra*) etc.
- vânatul mic format din: vulpe (*Vulpes vulpes*), iepure (*Lepus europaeus*), jder (*Martes martes*), pisică sălbatică (*Felis silvestris*), râs (*Felis lynx*), dihor (*Putorius putorius*), viezure (*bursuc*) (*Meles meles*) etc.

Ele formează lanțuri trofice (se mânâncă unele pe altele) motiv pentru care deseori populațiile scăpă de sub control: fie sunt amenințate cu dispariția, fie se înmulțesc exagerat de mult. În aceste cazuri se permite, sau chiar se recomandă, organizarea partidelor de vânătoare. În această categorie intră: lupul, vulpea, dihorul, viezurele, jderul etc.

Fondul cinegetic este întreținut pe timp de iarnă prin furnizarea de furaje, care sunt greu de procurat de către animale de sub stratul de zăpadă.

Mai recent s-au făcut încercări de a se crește animale sălbatică în regim semidomestic, dar legislația este, încă, foarte restrictivă și nu dă semne de adaptare pentru a satisface preferințe culinare rafinate.

Există un segment important în gastronomie consacrat pregătirii cărnii de vânătoare.

#### *1.4.4. Aspekte energetice*

Zona de munte presupune un important consum energetic pentru asigurarea condițiilor de microclimat confortabil pentru un trai bun. În județul Neamț clima este aspră, numărul de zile cu temperatură sub 10°C este mai mare decât în zonele colinare și de șes. În aceste zile este necesară căldură suplimentară pentru încălzirea locuințelor și prepararea hranei.

Un bilanț energetic pe o locuință ne dă măsura necesarului de resurse aferente de-a lungul unui an. Asigurarea resurselor energetice figurează în grija gospodarilor montani la loc de frunte în lista de priorități și de preocupări, soluțiile fiind atât în formă activă cât și în formă pasivă.

**Soluții active:** asigurarea cu resurse energetice a avut și are o premisă favorabilă prin învecinarea cu pădurea, în special de fag, dar și de alte esențe. Lemnul de foc rămâne principala resursă energetică. Se taie copaci însemnați, se corhănesc și se folosesc toate părțile arborelui. Partea mai masivă se taie atât în lung cât și în lat până la corpuși de dimensiuni manevrabile pentru a fi introduse în sobă. Puterea calorifică a fost suficientă pentru asigurarea încălzirii și pentru prepararea hranei și a servit oamenilor de la munte de la Prometeu înceoace. Este adevarat că mai recent au fost identificate resurse mai active și mai puternice. Ele au intrat și în viața comunităților montane atât cu efecte pozitive (legate de confort și comoditatea de utilizare) cât și negative (ca poluare).

Depozitul de lemnă pentru foc face parte din structura obișnuită a unei gospodării montane:

- stive de lemn tăiate mărunt așezate liniar pe lângă pereții grăjdului, cotețelor, și a altor acăreturi;
- stive rotunde de lemn tăiate (boacăz);
- nelipsitul trunchi, cu topor, icuri pentru crăpat lemn, alături de capra de tăiat lemn cu bescchia.

Recent au apărut inițiative antreprenoriale de pregătire și livrare a lemnului foc, ca soluție favorabilă gospodarilor care alocă mai mult timp altor activități.

**Soluții pasive:** acestea sunt mai numeroase și au fost aplicate de-a lungul timpului pentru a preveni risipa și pentru a reduce costurile. Printre cele mai frecvente sunt:

- un număr restrâns de focuri: în casă de face o sobă de perete care încălzește camera de locuit în timp ce în bucătărie se prepară hrana zilnică. Pe timp de iarnă este o soluție decisivă, iar vara, când nu mai este necesară încălzirea, bucătăria se mută în curte. La două focuri în casă deja se dă semn de bunăstare și de progres;
- materiale de construcție potrivite pentru casă. Lemnul este o soluție potrivită, mai ales că acționează ca barieră termică și pe timp de vară (impiedică acumularea termică) și pe timp de iarnă (impiedică răcirea). În ajutor mai vin lăcările, covoarele, presurize care permit o acumulare termică favorabilă pe timp de iarnă;
- dormitul împreună a copiilor, permite o temperatură stabilă sub plăpum și o bună vecinătate termică; de asemenea, acționează și constrângere de apropiere favorabilă comunicării emotionale;
- grăjdurile în care stau vîtele nu necesită încălzire, deoarece acestea emit o cantitate suficientă pentru un confort minim;
- prevenirea oricărui formă de pierderi termice pentru locuințe și pentru grăjduri și cotețe. Aplicarea unor snopii de strujeni în dreptul ușilor, pardosirea grăjdurilor pe părțile expuse la vânt. Ca sursă termică pentru prelucrarea resurselor sau pentru prepararea unor produse alimentare se menționează:
- plită cu trei ochiuri acoperite cu cercuri (pentru corelare cu diametrul oalelor), cu focar, grătar și colector de cenușă;
- pirostrială cu suport pentru căldări, cazane, oale mari pentru prepararea hranei în cantități mari;
- grătar care funcționează cu mangal (provenit din lemn de fag);
- cujbă: un suport de susținere a ceaunului la stână, deasupra unei gropi cu rol de focar;
- surse de fum rece, semicald și cald pentru operații mai speciale;
- cazan de țuică (plită pentru încălzire) cu sistem de răcire pentru condensare;
- cuptor pentru pâine, cozonac, colaci, dar și pentru copt grăunțele necoapte înainte de măcinare, uscare pere;
- lozniță pentru uscare mere tăiate și pere;

La ele se adaugă alte surse pentru activități nonalimentare (atelier de prelucrare a fierului - potcovărie) format dintr-o sobă cu foale de suplimentare a portului de aer.



## 1.5. Ciclurile naturii - ciclurile vieții - - ciclurile spirituale

Natura este factorul determinant în ceea ce privește accesul la resurse, atât prin acțiunea de regenerare cât și prin permisivitatea la exploatare, prelucrare, păstrare (conservare). Zăpezile, ploile și timpul frumos ajută sau împiedică oamenii să desfășoare activități legate de asigurarea existenței.

Succesiunea celor patru anotimpuri de-a lungul anului (primăvară, vară, toamnă și iarnă) aduc pentru oamenii și comunitățile montane oportunități și riscuri. În forme amestecate, acestea sunt: zăpada, viiturile, alunecările de teren, avalanșele (foarte rare se semnalează în zona Neamțului), rezerva de apă în sol, reintinerirea naturii și regenerarea potențialului biologic după exploatarea mai mult sau mai puțin intensivă. Față de aceste cicluri naturale anuale se fac diferențieri de la un la altul în ceea ce privește amprenta climatică și meteorologică. „Cititul vremii” se face după orientarea lunii la faza Crai nou: dacă „cupa lunii” ține apa, atunci va urma o lună de secetă; dacă din „cupa lunii” se varsă apa, atunci va urma o lună de precipitații.

Față de aceste ritmuri se adaptează viața și munca oamenilor: primăvara natura pregătește iarbă numai bună de păscut din care va rezulta lapte bun. S-a consacrat calendarul pastoral: de la 1 Mai (Armindeni) la 14 octombrie (Vinerea Mare) se desfășoară pășunatul cu muls. Pe la mijlocul acestei perioade se pregătește fânul pentru sezonul rece. El se depozitează în gospodărie sau la locul fâneței (acolo se face o tabără de iarnă pentru oi și vite). După Vinerea Mare până la prima zăpadă se face tomnatul, adică pășunat fără muls. Pentru programarea fătărilor în primăvară se stabilește și perioada când se vor dă berbecii la oi. Pentru iernat se face tărâlă în gospodărie sau tabără la fâneță. La topirea zăpezii animalele se coboară de la tabără la gospodărie și urmează primăvaratul, adică tot o stabulație cu furaje de iarnă (uscate).

Prințe aceste campanii de activități, din care unele cer eforturi mai mari sau mai mici, iar altele au caracter repetitiv, oamenii găsesc timp pentru odihnă, pentru alte activități casnice sau de exploatare a altor resurse pentru asigurarea celor necesare traiului. Se țin posturile și sărbătorile de finalizare a acestora, cu toate ritualurile spirituale. Se marchează calendarul activităților de-a lungul anului: strânsul oilor, tunsul oilor, ziua recoltei, ziua muntelui, serbările câmpenești și hramurile (hramul bisericăi, hramul satului, pomenuirea morților). În căslegi (perioada dintre posturi) se fac nunți și botezuri pentru a se marca ritmurile de regenerare socială.

### 1.5.1. Tradiții

Partea de tradiții din conținutul culturii montane este cea mai expusă, fiind atâtă permanent de elementele de modernitate:

- Optimizarea ergonomică a activităților casnice;
- Soluții noi adoptate prin evidențierea optimizării aprovizionării și consumului de resurse;
- Diversificarea activităților oamenilor de vîrstă activă și ocuparea unor locuri de muncă în industrie;
- Frecentarea școlilor de către tineri;
- Interacțiunea cu turiști;
- Interacțiunea cu persoane care vin din alte zori și desfășoară activități în zona de munte.

Aceste presiuni au creat premisele unor interacțiuni și transformări reciproce:

- Rezolvarea temporară a nevoilor primare pavează drumul spre confort și rafinarea gusturilor în care își fac loc produsele moderne, simplificate, aflate în pas cu moda, sau care furnizează facilități în comunicare. O cameră cu aspect tradițional nu poate integra un calculator ca instrument de lucru și comunicare; o plasmă cu greu își poate face loc printre icoane; în schimb se pot urmări posturile de muzică populară și posturile TV publice care au un mozaic de emisiuni cu adresabilitate și pentru oamenii de la munte;
- Rezistența la agresiunea factorilor civilizației depinde de personalitatea fiecăruia și de rezistența la schimbare; cum arăta

un student care vine la cursuri îmbrăcat național și încălțat cu opinci?! Dacă nu este suficient de asertiv în susținerea mesajului cultural va fi îngăhiat rapid în marea masă îmbrăcată în haine „europenești”;

- Pentru turiștii amatori de trăiri deosebite în mediul rural este oportună prezența trăsurilor sau a sănilor trase de căi pentru plimbări pe drumuri mai puțin umblate: rezultă activități noi de ghid sau de însoțitori;
- Bucătăria montană are multe virtuți, care fac deliciul oaspeților; totuși trebuie acordată atenție turistilor „speciali” care țin regim sau nu se acomodează cu anumite tipuri de mâncăruri. Nu trebuie uitat că diversitatea tradițională a mâncărurilor rurale montane este adaptată la activități care solicită muncă fizică intensă, în timp ce majoritatea turistilor desfășoară activități sedentare, de birou, în fața unui calculator sau a unui tablou de comandă; în cele două cazuri descrie digestia și asimilația se derulează diferit;
- Plantele din flora spontană și fructele de pădure sunt înlocuite de cele de cultură care au o compoziție ușor diferită și necesită atenție de-a lungul perioadei de vegetație.

Toți acești factori perturbatori modifică aura de autenticitate și afectează caracterul cultural și tradițional. Este tributul pe care îl dă zona de munte în procesul de dezvoltare continuă. Zona montană rămâne cu această imagine de ultimă barieră în calea

pierderii tradițiilor în dorința de a se crește continuu nivelul de trai cu toate risurile pe care le presupune schimbarea.

Un element semnificativ care face vulnerabil caracterul tradițional este procesul de modernizare care are loc în prezent cu o intensitate care nu mai poate fi gestionată. Construcția de case, portul, muzica, meniul pensionilor și unităților de alimentație publică sunt tot mai mult afectate de importul de soluții, modele, rețete impuse prin activități de marketing mult mai intense. Exponenții societății civile încearcă să exprime o reacție referitoare la aceste schimbări care pot afecta patrimoniul local, dar aceste manifestări se fac în mod neselectiv și nu iau în considerare particularitățile intrinseci de viabilitate ale lor, astfel încât demersurile încep să capete o nuanță tot mai utopică. Dacă pentru costurile de restaurare sau reamenajare

există soluții pentru atragerea de resurse, în schimb, costurile de întreținere nu sunt asumate și atitudinea de a le pune în valoare capătă un aspect artificial tot mai vizibil care se erodează și se epuizează în timp.

De aceea instrumentele moderne pe suport de hârtie și pe suport informatic de conservare a oricărui tip de informații, de imagini, scenarii, mod de viață realizate în mod spontan sau pregătite minuțios pot deveni elemente de conservare a patrimoniului cultural, iar zona de munte nu poate decât să beneficieze de aceste atribute. Ele se alătură manifestărilor de tip „fest” (tot un import) care apar tot mai frecvent și care mobilizează resurse, pentru ca măcar o zi pe an să reînvie aceste tradiții: obiceiuri, port, mâncăruri și băuturi.

### 1.5.2. Valori

În general se definesc valorile vieții montane și a locuitorilor în corelare directă cu trăsături de caracter dobândite în coordinate naturale foarte restrictive care determină atitudini și decizii potrivite:

- Viață în demnitate – un stil de viață echilibrat, în care familia are rol determinant, iar îndatoririle casnice sunt împărtășite între bărbat și femei după solicitările fizice și intelectuale; bărbatul îi revin sarcini de tip hard cu multă muncă fizică și deplasări pe arii largi, în timp ce femeile își asumă în gospodărie activități soft de creștere a copiilor, de menținere a stării de curătenie, pregătirea mesei, asigurarea îmbrăcăminte, gestiunea financiară;
- Viața în comunitate – participare la deciziile și activitățile organizate de obicei, protejarea drepturilor la diferență și recunoașterea mediului special de muncă și viață;
- Respect față de natură – gestionarea resurselor în interesul menținerii durabilității și folosirea unei cantități rezonabile pentru acoperirea diferenței de costuri, pentru o viață modestă și cumpătăță; nu este un aspect conștientizat, dar exploatarea resurselor (mai ales a celor forestiere) are loc în limitele de suportabilitate și păstrare a capacitatii de regenerare de către natură;
- Solidaritate – desfășurarea unor activități în echipe în care activează cooperarea și înțelegerea;
- Toleranță – depășirea barierelor care ar favoriza discriminarea: gen, vîrstă, naționalitate, nivel de pregătire, religie, origine etnică (este adevărat că limitele de demarcație sunt destul de fragile);
- Recunoașterea performanței – contrar tabloului mioritic, gospodării care realizează performanțe (în creșterea animalelor, în activități forestiere și în alte domenii de activitate tradiționale), sunt respectați și acceptați drept conducători;
- Onestitate – conformare la corectitudinea morală, bună credință, cinste;
- Ospitalitate – primirea și găzduirea oaspeților, tratarea lor respect și solicitudine pentru a se simți bine și a avea amintiri plăcute;



## 1.5.3. Calendarul alimentar ortodox

Oamenii de la munte respectă rigorile alimentare impuse prin apartenența la credința creștină ortodoxă. Unul dintre aceste rigori îl reprezintă postul, când oamenii se abțin de la a mâncă produse de origine animală (carne, lapte, ouă). Într posturi este permis consumul acestor produse și, în funcție de sezon, predominant o serie de feluri consacrate.

Posturile se ţin astfel:

- Postul Paștelui 40 de zile înainte de Paște. Data Paștelui este variabilă în cursul lunii aprilie și la începutul lunii mai;	Până în post se consumă brânză de casă, lactate După Paște se consumă carne de miel; Brânzeturii de primăvară.
- Postul Sfintilor Apostoli Petru și Pavel: 16 iunie (variabil) – 28 iunie;	Până în post se consumă brânzeturii de primăvară După post se consumă ouă și preparate; Brânzeturii de vară.
- Postul Adormirii Maicii Domnului: 1 august – 14 august;	Până în post se consumă pește și tochitură După post se consumă brânză cu smântână; Puii din anul respectiv capătă pene – buni de tăiat.
- Postul Crăciunului: 14 noiembrie – 24 decembrie.	Până în post se consumă carne de oaie, carne de curcan. După post se consumă carne de porc, carne de curcan Brânză de putină.

În perioada postului nu se consumă produse de origine animală (lapte, carne, ouă și produse derivate). Se face și o diferențiere între consumul de carne și produse lactate, în cadrul rigorilor impuse de practicile religioase. În funcție de acest calendar se parcurge și un calendar al pregătirii, păstrării și consumului produselor alimentare. Astfel, meniu zilnic poate fi construit cu produse proaspete sau produse puse la păstrare în formă brută sau conservată după diferite rețete. Se procedează astfel încât prin deschiderea unor recipiente sau vase să nu fie afectată calitatea în condițiile în care consumul este eșalonat pe mai multe zile: deschiderea putinilor cu brânză, a damigenei cu jîntuit, a borcanului cu carne sleită (tochitură) etc.

În succesiunea post – cășlegi cămăra oferă legume, fructe, în stare brută, în stare prelucrată și în stare preparată pentru meniuri potrivite în care consumul se face ca atare sau se prepară rețete mai mult sau mai puțin complexe de feluri de mâncare. Organismul nu suferă de carente de elemente esențiale. În

același timp el este supus unor procese de detoxifiere pentru ca fiecare persoană să se simtă bine și să facă față exigentelor fizice și intelectuale zilnice. Desigur, luăm în considerare și impactul spiritual religios, care face parte integrantă din calendarul spiritual.

Ne propunem ca în acest studiu să menținem o linie a practicilor tradiționale cu o argumentație solidă de păstrare prin valoarea lor aplicativă. Desigur că un astfel de demers se subordonează standardelor care limitează riscurile de expunere la un stil de viață nesănătos.



## 1.6. Modul de viață

### 1.6.1. Mentalități

Ni se pare semnificativ să-l cităm aici pe George Călinescu, care a observat cu mare finețe sentimentul de apartenență la comunitatea românilor.<sup>14</sup> Oamenii de la munte se integrează în aceste considerații:

«Românul care călăorește în Occident s-a uitat de aspectele superficiale, dar n-a intrat în substanța lucrurilor și n-a căutat să le imite. Orașul (și satul, n.n.) românesc există ca o abstracțiune administrativă, nu în spiritul de cetate.

Cetatea e bizută pe comunitate, adică pe un colectivism moderat care se cheamă spirit civic. Fiecare trăiește pentru sine, dar în cetate, fiind mândru întâi de cetate și în al doilea rând de casa lui. Zidurile au căzut de mult în jurul orașelor din Occident, dar spiritul de cetate a rămas. Parizianul locuiește întâi în Paris, apoi în cartier și într-un mod cu totul superficial în apartament. Orașul este locuit realist, iar locuințele sunt simple cuiburi de noapte. De aceea nimenei nu fură scaune, bănci, statui, dar tine să le folosească. În România orașele (și satele, n.n.) sunt niște tabere în care fiecare aduce casa lui proprie. ... Bisericile, neavând scaune și bănci, nu vor fi niciodată un refugiu ... De unde dezinteresul total pentru viața cetății și individualismul. Cetatea (la noi n.n.) nu are un palat comunal. Palatul ar trebui să fie un monument colectiv. Poate în jurul lui ar fi prispe de piatră pe care am putea sta, poate ar reprezenta un monument ... capabil să ne liniștească spiritul și să ne dea mulțumirea de a fi locuitori ai cetății. ... Când autoritatea însăși plănuiește acest monument, sare cetățeanul: „Tichie de mărgăritar! Ce ne trebuie nouă, oameni săraci, primărieli?!“. Firește, el are cortul lui de ziduri, cu pivniță și bucătărie și astă îi ajunge. Cetățeanul român te cheamă la el acasă să-ți arate mândru „gospodăria“, adică produsele lui alimentare. Când a tras vin din pivniță străinului, el crede că l-a dat gata.» (note de călătorie 1973)

Această radiografie reprezintă cea mai potrivită explicație în ceea ce privește caracterul formal și esențial predictibil al proiectelor care propun soluții de susținere a dezvoltării locale. Lucrurile sunt cu atât mai accentuate în comunitățile montane care au barieri mai numeroase în administrarea spațiului posibil acțional. Aceste elemente sunt însă foarte legate de sensibilitatea oamenilor care nu vor accepta o astfel de caracterizare, dar nici nu o vor conștientiza. Raportul viață socială vs. viață în comunitate rămâne un element foarte vulnerabil și mereu în căutare de valori optime. Niciodată nu vom ști ce pierdem dacă renunțăm la patrimoniu comun (material și spiritual) în favoarea unor beneficii tentante și foarte volatile.

Mentalitatea oamenilor de la munte are forme unui complex psihologic și sociologic. După ce a trăit milenii bune după un model aproape invariabil, oamenii de la munte s-au confruntat cu evoluții și situații noi, date de revoluțiile tehnologice care au schimbat regulile economice și sociale, fiind tot mai puțin compatibile cu modul de viață tradițional. În plus, regimurile politice mai recente au marginalizat zona montană și nu au inclus-o în programe de educație și de investiții pentru adaptare la vremurile noi. În față acestei situații oamenii de la munte au rămas pe loc sau au acceptat un rol social mai modest fără aspirații și fără motricitatea necesară de adaptare la noile provocări. Astfel distanța dintre progresul economic și social la care s-au adaptat ceva mai bine zonele colinare și de șes (pe care ne place să le botezăm „frontierele cunoașterii“) și deficitul de soluții de adaptare a dezvoltării montane crește tot mai rapid și odată cu el și tentațiile unei vieți mai bune.

Mentalitatea înmagazinează un amalgam de valori tradiționale și de esecuri de adaptare, în care unii văd părți bune, iar alții văd

părți rele. Părțile bune sunt legate de o tezaurizare a unui mod de viață și a unor practici pe care generatorii de politici le-au ignorat la vremea lor și încearcă să mai salveze ce se mai poate în zona de munte. Dar, mesajul lor este steril și găunos, inefficient și suport de accelerare a valorilor conservate (tangibile și intangibile). Părțile rele sunt legate de deficitul de resurse alocate pentru educație, pentru creșterea adaptabilității, pentru ocupare și antreprenoriat, pentru investiții. Peste toate apar circumstanțe agravante care, pe supoul mobilităților (un adevărat exod către mediul urban sau către țări dezvoltate), sărăceațe zona montană în virtute și în soluții viabile. Pe de o parte scade viabilitatea socială prin plecarea forței de muncă active (și fizic și social), pe de altă parte, scade coeziunea socială.



<sup>14</sup> G. Călinescu, Sentimentul cetății, Magazin istoric, nr. 5 (410), 2001, (text adaptat)

## 1.6.2. Organizarea gospodăriei

Structura unei gospodării reflectă complexitatea vieții locuitoarelor de la munte și preocuparea pentru o alimentație sănătoasă. Suprafața de teren aflată și proprietatea unei familii și situată în intravilan se împarte de trei zone: ograda, grădina, livada.

• **Ograda** este partea socială a gospodăriei. În centru se află casa, pe o latură se plasează grăjdul. În ogradă se primesc oaspeți, aici se ține căruța. În față casei își face loc și o grădinută cu flori pentru încântarea estetică a gospodăriei. În ogradă se organizează mici evenimente: hramuri de sărbători religioase, parastase, nunți, botezuri. Se găsesc copaci care fac umbră, se servește masa pe timp de vară sau gustări și băuturi împreună cu oaspeții din sat sau de departe. În spații delimitate (ocol, în spatele casei) se țin și păsările, de o diversitate adaptată: găini, rațe, găște, curci, bibilici.

• **Grădina** asigură alimentele de post: legume pentru consum în stare proaspătă și pentru conservare: murături, zarzavă, în stare uscată – pe ajă, dar și păstrare în beci, dacă se consumă în prima jumătate a iernii. Ca ciclu de viață este consacrată o succesiune strictă: aratul și semănatul se fac după plecatul oilor la turmă (în jurul datei de 1 Mai). Până la Vinerea Mare (Bicaz Chei), sau Sfântul Dumitru (Farcașa) recolta trebuie să fie strânsă. Iarna, grădina se transformă în târlă.

• **Livada** este un element important de imagine pentru familie. În general, livada este în perimetru gospodăriei. Predomină merii și peri din soiuri adaptate la mediul montan. Sub pomi crește iarbă sau se plantează răsaduri de legume. Fructele se păstrează în beci, în lăzi sau în fân, unde suferă transformări și devin foarte gustoase. Livada se ferește de accesul animalelor cărora le cam place să roadă coaja fragedă.

• **Casa** este elementul central, nucleul unei gospodării. În interior are o structură simplă adaptată la un mediu de viață optimizat în timp, potrivit situațiilor în care accesul la resurse era limitat și cumpătat. O „pereche de case”, cum spune Ion Creangă, este formată din 5 încăperi. Accesul principal de face prin față, într-o șală. În parte dreaptă se află „casa cea bună”, o cameră cu multiple funcții: aici se păstrează zestre și străiele de sărbătoare. Aici se găzduiesc oaspeții pe timp de vară, de aici se pleacă la cununie sau spre mormânt. În fundul șălii se află cămară (orientată spre nord pentru a păstra temperatură redusă); aici se depozitează o bună parte din produse, care nu necesită temperaturi prea scăzute pentru păstrare: cartofi, fructe, legături de ceapă, usturoi sau alte legume uscate. În dreapta șălii se află camera de locuit atât pe timp de vară cât și pe timp de iarnă. Arhitectura acestei camere este diversificată în funcție de soluțiile fiecărui gospodar. Deoarece în mediul rural este inevitabil contactul cu noroiaile, casa are o tindă în partea laterală stângă, care constituie și intrarea „de serviciu” în casă. De obicei aici este și bucatăria cu plita și cuptorul, iar soba este inclusă în peretele de separare cu camera de locuit.

În camera de locuit se află paturile de dormit, masa de învățat pentru copii sau de servit masa în zilele de sărbătoare. Tinda laterală comunică cu camera de locuit. Pe timpul verii, căldura

sobei ar afecta confortul și bucatăria de mută într-o amenajare în curte (bucătăria de vară). Această bucătărie de vară are adaptări și dotări atât pentru prepararea mesei zilnice cât și pentru activitățile de conservare de sezon: siropuri, gemuri, conserve de legume și fructe. Sub „casa cea bună” se află beciul care păstrează răcoarea pământului și o temperatură relativă constantă de-a lungul întregului an. Aici se păstrează conservele, murăturile, zarzavurile, băuturile ...

• **Construcțiile funcționale:** de regulă în curte, alături de casă, se găsesc grăjdul pentru vite și, eventual, cai, cotețele pentru porci și păsări. Configurația lor este adaptată pentru acces la furajare și adăpare și acces pentru curățarea gunoiului. Gunoiul rezultat de la animalele se colectează și se aşeză pe o platformă, cât mai departe de partea locuită. De-a lungul anului are loc fermentarea. Primăvara, înainte de arat, se împrăștie gunoiul pe terenul arabil pentru aport suplimentar de îngrășământ natural. Grăjdul și cotețele funcționează în regim semideschis: numai noaptea se închid pentru asigurarea securității animalelor în fața răpitorilor.

• **Elemente de bucătărie exterioară.** Pentru activități de preparare care nu au legătură directă cu masa zilnică se organizează, de obicei, lângă bucătăria de vară, un șopru. Aici se găsesc:

1. **Pirostri** pentru preparări ocazionale la scară mai mare: hramuri, nunți, parastase etc. (ciorbă, friptură) sau pentru activități sezoniere: sloi, rachiu, conserve din legume și fructe (zacuscă, gem, dulceață). Este o vatră deasupra căreia se află un cerc sprinținit de trei picioare care poate susține un cazan sau o oală mare: se prepară ciorbă, sarmale.

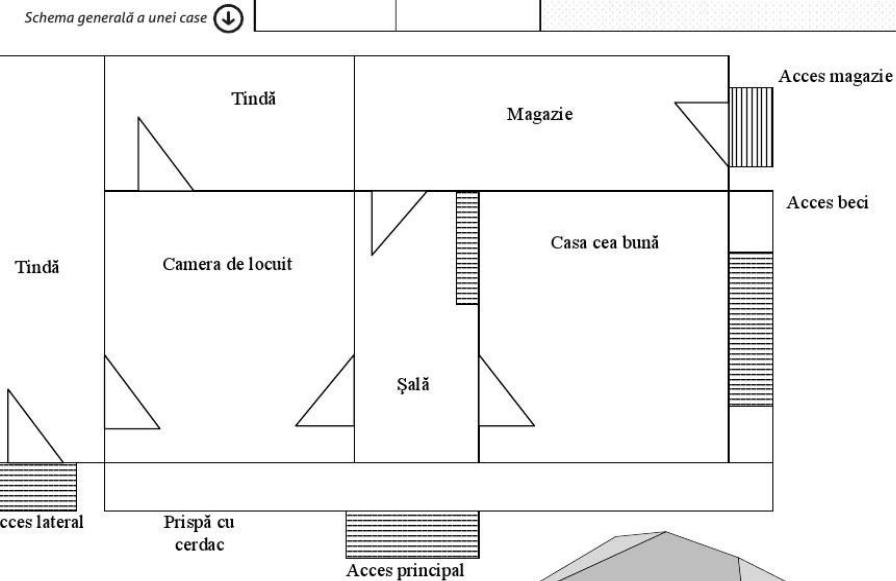
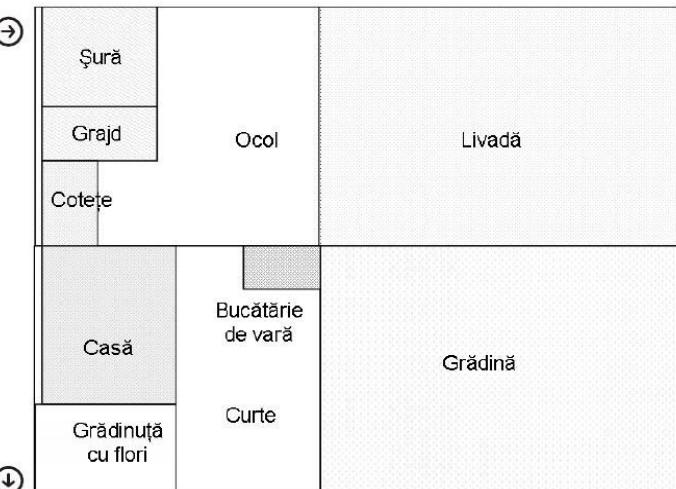
2. **Cuptor de copt pâine**, colaci, cozonac, de fierb sarmale sau pentru fripturi la cupitor. Este o construcție din cărămidă cu vatră și acoperiș în forma de arc de cerc în care se face foc pentru a crea o atmosferă încinsă, apoi se introduc tăvile pentru copt.

3. **Afumătoare cu fum semicald și cald** pentru afumarea cărnii de porc, a peștelui, pentru afumarea preparatelor din brânză sau pentru loznița de uscat prune și alte fructe. Este o vatră pentru focărit de la care pleacă un igheab prin care circulă fumul spre un corp zidit sau din tablă, în interiorul căruia se află suporti pentru agățat produsele alimentare care vor fi afumate. La bază se pune o tavă pentru colectarea materiei topite care iese și cade treptat.

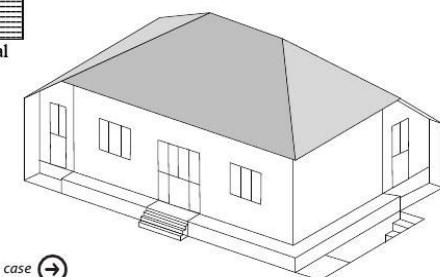
• **Gospodăria de lemn de foc.** Pentru activități de aprovizionare cu lemnul de foc necesar pentru încălzire pe timp de iarnă și pentru prepararea hranei de-a lungul întregului an se construiește un șopru în care se taie lemnele și se depozitează în stive. Pentru depozitare se mai folosesc pereții externi ai acareturilor din curte în spațiu de protecție la intemperii (sub streașină).

Gospodăria are la bază o familie formată din soț, soție, 2 – 4 copii și, eventual, bunici. Într-o dinamică temporală naturală bunicii ajută Tânără familie să se „înghexeze” apoi, pe măsură ce forța lor fizică scade, cresc copiii care devin ajutoare importante în activitățile casei. Înlocuirea generațiilor se face în mod natural, într-o continuă transmitere a stației. Schimbările istoriei

Structura standard a unei gospodării



Structura generală a unei case



nu s-au reflectat în schimbări brusă și ireversibile în plan social, ci în evoluții lente și suportabile.

Desigur că evoluțiile urbanistice recente au influențat și structura casei de locuit: au apărut case cu etaj, dormitoare, living-uri, bucătării dotate cu mijloace moderne (aragaz, cuptor de patiserie, lădă frigorifică, mașină de spălat vase etc.) care ridică standardul traiului în mediul rural.

În general, în gospodării se practică un model bazat pe autogestiune: producția unei gospodării este destinată satisfacției nevoilor proprii. A predominat un fel de automulțumire, „cu cât dă Dumnezeu”. Se surprinde organizarea de evenimente în care se împarte cu semenii prisosul realizat în anii buni. Este o provocare importantă să ai ca scop realizarea unei producții mai mari pe care să o valorifice pe piață. Astfel de aspirații sunt încă foarte rare.

Cu un trai cumpătat se poate asigura hrana de-a lungul unui an calendaristic. Doar variațiile climatice de la un an la altul pot afecta această planificare (uneori foarte serios). Poate din acest motiv, oamenii de la munte nu pot face predicții și nu pot fundamenta bugete anuale, așa cum fac cei „de la câmp” sau din orașe.

#### Diversitate teritorială

Există o componentă de variabilitate teritorială chiar dacă aria luată în studiu este relativ mică. Astfel, pe valea Bistriței sunt vizibile variații de la intrarea în munte pe teritoriul Municipiului Piatra Neamț și al comunei Alexandru cel Bun prin faptul că văile sunt largi, apoi acestea se îngustează puțin, trebuind să facă loc și lacurilor de acumulare. De la Stejaru spre Tarcău se accentuează aspectul montan, urmând să devină autentic după orașul Bicaz. De la Poiana Largului în amonte văile



se îngustează foarte mult și oamenii trebuie să facă eforturi să coexiste cu pantele mai accidentate. și specificul uman sub aspect ocupațional și cultural se modifică pe aceleași palieri.

Comunitățile din bazinul hidrografic al Bicazului au de asemenea o configurație culturală și ocupațională diferențiată, marcată de vecinătatea masivului Ceahlău și de o adăpostire mai bună față de curenții care traversează Carpații de la vest la est.

În paralel valea Ozanei, deși este mai scurtă creează variații mai nete de la intrare (vale foarte largă la Târgu Neamț, apoi îngustată în două trepte mari la Vâňători Neamț și Pipirig) configuraază comunității cu culturi și atrăbute naturale diferite, dar cu o amprentă puternică de omogenizare prin așezămintele mănăstirești (Neamț, Secu, Sihăstrău, Petru Vodă).

La limita de tranziție între zona montană și cea colinară se distribuie comunității cu un specific montan alterat, dar totuși clasificabil. Nu mai pot fi definite văi, deși comunitățile sunt legate de anumite răuri deoarece parcursul montan al acestora este semnificativ mai mic decât parcursul colinar, este vorba despre părăurile și răurile Agapia, Cracău, Almaș, Cucejdiu, Calu, Iapa, Mastacă, Tazlău. Arieile montane ale comunelor din aceste zone se situează preponderent în extravilan, ceea ce face ca specificul montan să se regăsească mai mult în activitatea de valorificare a resurselor naturale și mai puțin în cultură și spiritualitate.

Chiar și aşa o astfel de nivelare ar nemulțumi comunitatea din Piatra Șoimului (care este integral montană) și ar diferenția pe cea din Tazlău și Agapia. De altfel, comunele Tazlău și Agapia formează un amestec complex de montan și colinar care le dă specificitate și unicitate: uneori apar elemente caracteristice și de deal și de munte, iar alteori nu sunt nici de deal, nici de munte.

### 16.3. Viața muncenilor

Viața oamenilor de la munte este bipolară. Iarna stau acasă, de unde pleacă zilnic pentru treburile și nevoile casei, iar vara merg la munte pentru păstorit și coasă. Primăvara și toamna este animație mai mare în gospodărie deoarece se suprapun în formă tranzitorie activitățile specifice sezonului cald și sezonului rece: pregătiri pentru vărat, respectiv pentru iernat. S-ar putea spune că este o activitate relaxantă, dar realitatea este alta, viața oamenilor de la munte fiind deosebit de aspirații. Chiar dacă aparent este o activitate bine definită, cu reguli și canoane precise, fermierii montani își dedică mintea inimă și forța fizică creșterii animalelor. Asta îi face puternici și rezistenți în fața naturii. Dărenzia își are originea în predictibilitatea particulară pe care o dă creșterea animalelor, în care punctul tare este reprezentat de caracterul repetitiv anual al tuturor activităților, după un calendar pastoral precis, în care sunt implicate și Soarele și Luna. Ei nu știu și nu trebuie să facă planuri și analize de risc. Pentru ei există un sistem particular de management al calității, cel puțin la fel de riguros ca cel inițiat de J. Juran.

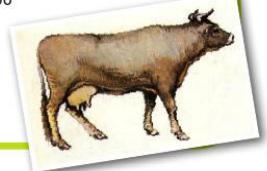
#### Animalele, mândria țărăneștilor de la munte

Creșterea animalelor la munte este o tradiție milenară. Fie (I)



**Vaca (Bos Taurus).** Este animalul cel mai folosit de omului. Este crescută pentru lapte, carne, piele, bălegăr. Există mai multe rase autohtone cu varietăți regionale: Băltăță românească (3.000 – 5.000 l/an lapte), Brună românească (3.000 – 3.500 l/an lapte), pentru zona montană. Recent au fost aduse și implicate în ameliorare rase din import: Pinzgau,

Siementhal. Ca urmare, se remarcă în ultimul timp o diversitate de combinații de rase metise rezultate prin încrucișări mai mult sau mai puțin fundamentate pe ameliorare. Sursa: [6], 524.



**Oaia (Ovis aries).** De asemenea, face parte din anumalele cele mai folosite de omului: lapte, lână, blană, piele (și pielecele). Este un animal puțin pretențios, rezistent la climatul agresiv montan. Rasele cele mai frecvente în zona montană sunt Turcană (90 – 100 l/an lapte), adaptată la vremea cu precipitații, dar cu lână grosieră și tigăie, cu lână semifină (80 – 90 l/an lapte).

Se remarcă preocuparea orelor din Mărginimea Sibiului care au obținut rase ameliorate, stabile genetic. De acolo au adus și oieri din județul Neamț exemplare mai performante și la fel de rezistente. Sursa: [6], 530, <http://agroromania.manager.ro>





**Capra (Capra Hircus)** A intrat mai recent și mai timid în mediul montan (mai mult în zona de tranziție montan – colinar). Unele surse argumentează că sunt prezente de mai jumătate de secole, dar nu am identificat o tradiție stabilă și persistentă care să justifice acest lucru. Este foarte puțin pretențiosă la climat și hrănire, dar devine un element dăunător pentru că se hrănește și cu mlădițe (afecteză culturile horticole). Dau până la 750 l/an lapte.

Sursa: [6], 534.

**Porcul (Sus scrofa)** este domesticit de mult timp din mistreț. Prin ameliorări continuu s-au obținut rase disproporționate, mai puțin agile și cu mai multă carne sau grăsimi. În mod tradițional se valorifică: grăsimile, carne, pielea, părul, ungheile, bălegarul. Caracteristicile de fecunditate, prolificitate, precocitate sunt puse în valoare prin intensitatea creșterii și sacrificiilor fiind foarte accesibili pentru asigurarea hranei.

Sunt comune rasele: Marele alb, Bazna, Mangalita etc. Sursa: „Călăuză ...” 537, 535, 536



**Găina (Gallus bankiwwa).** Este prezentă în multe varietăți cu o coloristică a penelor foarte diversă. De la ea se folosesc ouăle, carne, penele și gunoiul. Cresc și se înmulțesc rapid, se hrănesc cu orice (omnivore). Sunt cunoscute rasele: Rhode Island (roșii și albe, pentru ouă și carne), Leghorn (albe, pentru ouă). Gât golaș de Transilvania (albe, negre, porumbace, pentru carne și ouă), Plymouth (pentru carne și ouă).

Sursa: [6], 538



**Gâscă (Anser anser).** Este domesticită din vremuri vechi. Se crește pentru carne, puf, piele (face mai puține ouă). Nu este condiționată de prezența apei. Ierbivoră. Este cunoscută rasa comună românească rezistență la boli și intemperi.

Sursa: [6], 544



**Rața (Anas platyrhynchos).** Este domesticită mai recent. Este crescută pentru ouă, carne puf. Ouăle se consumă cu precauție deoarece pot crea dezechilibre în digestie și asimilare. Preferă apropierea de ochiuri de apă. Este cunoscută rasa comună românească rezistență la boli și puțin pretențioasă. și-a mai făcut loc o specie de rațe mute (leșești). Acestea au o producție mai mare de ouă pe sezon și sunt mai comod de crescut, deoarece nu fac zgromot.

Sursa: [6], 542



**Curca (Meleagris gallopavo).** Este rezistență la condițiile montane dar necesită alimentație specială: urzici, mălai. Carnea este gustoasă și nu conține colesterol. Este crescută pentru carne și ouă. Rasa cea mai comună se numește Bronzată.

Sursa: [6], 546



**Bibilica (Numida meleagriss).** Are un penaj particular, gât subțire, cap mic. Condițiile de creștere sunt accesibile. Carnea are un gust apropiat celui de fazan. Produce și multe ouă. Prin zgromotele pe care le face gonește rozoarele din gospodărie.

Sursa: [6], 547

## 16.4. Asigurarea furajelor

### Pășune

În prezent pășunea este a comunei. Anterior pășunea aparținea proprietarilor (boieri, mănăstiri, domeniile statului). Închirierea se face în fiecare an, în corelare cu mărimea turmei care se constituie.

Se face o corelare între mărimea turmei și suprafața de pășune arondată, în așa fel încât să se asigure necesarul de hrănă, dar și capacitatea acesteia de regenerare (suportabilitatea).

De aici este asigurată hrana pentru sezonul cald: sfârșitul primăverii, toată vara și toată toamna, până la prima zăpadă. Valoarea nutritivă și abundența pășunii, disponibilitatea apei potabile, amplasamentul și accesibilitatea sunt elemente pe care fermierii montani le iau în considerare la tocumirea pășunii cu autoritățile locale.

Întreținerea pășunii este realizată de către oameni numai pe segmentul curățării de lăstari. Perioada de curățare nu trebuie să depășească doi ani, altfel afectează indicatorii calitativi și cantitativi.

Celelalte elemente definitorii se asigură prin mecanisme naturale: regenerarea, structura floristică, calitatea etc. De fapt, chiar prin păstorit sunt influențate în mod indirect aceste procese și mecanisme. Turmele de oi se constituie ca un model distribuit care acționează pe segmente: fragmentarea mecanică a solului, fragmentarea mecanică a structurilor înfrâjite de iarbă, ruperea ierbii prin păscut și călcare și forțarea regenerării biologice asociate cu regenerarea microbiologică prin fecale.

De asemenea, prin mecanismul digestiei și a proceselor metabolice se obțin forme de produse adaptate consumului uman: lapte și carne. Calitatea și proprietățile lor sunt influențate decisiv de pășunat.

### Coasă

Sursa de furaje pentru sezonul rece este asigurată preponderent de fâneță. Este vorba despre aceeași resursă, iarba, dar în stare uscată. Fânețele sunt de obicei în proprietate privată, răspândite pe teritoriul comunei pe coaste, pe platouri, pe vârfuri și bârci. Accesibilitatea este dificilă datorită pantei și este greu mecanizabilă. De aceea, principalul instrument devine coasa și forța fizică a celui care o mânuește. Coasa începe pe la sfârșitul lunii iunie și durează aproape toată luna iulie. Brazdele de iarbă cosite se usucă pe sol sau pe capre (soluția este adoptată deoarece frecvența ploirilor la munte e mare și contactul prelungit cu solul riscă să deprecieze calitățile fâneții). Definitivarea uscării se face în cîmpie apoi fânul este clădit în stoguri sau şire. Deseori, la munte se construiesc fânerii acoperite pentru a se feri contactul cu intemperiile. Stogurile sunt izolate cu un gard din răzlogi de accesul animalelor sălbatici, care suferă de foame pe timpul iernii.

Costul necesită efort fizic și condiție fizică și este un prilej ca tinerii satului să-și demonstreze virtuile. La clădirea fânlui își aduc contribuția și femeile. Stogurile se fac fie în grădina din spatele casei, fie la locul fâneței. În ultimul caz se duc animalele la locul de disponibilitate a furajului și se construiesc tabere de iarnă. Animalele stau aici până la topirea zăpezilor (februarie - martie). Atunci sunt aduse în sat pentru primăvară. Dacă nivelul de precipitații este suficient, sunt condiții să se facă și otavă. A doua coasă se face la sfârșitul lui august și în luna septembrie, rezultând un fân mai dispersat și mai scurt. De obicei se folosesc la primăvară pentru că este ușor digerabil și asigură laptele pentru hrana mielelor și vițelor.



## Culti

Pentru situațiile în care se anticipatează un deficit de furaje, se procedează la culturi de plante furajere: trifoi (*Trifolium pratense*) și lucernă (*Medicago sativa*), rareori ovăz (*Avena sativa*). Pentru trifoi și lucernă se practică 3 – 5 coase pe an, datorită ritmului rapid de creștere, asigurându-se astfel un surplus de proteine și de alte componente hrănitoare necesare pentru hrana și sănătatea animalelor. În decizile privind cultura se ține seama de faptul că se ocupă din terenul arabil, care este deficitar în zona montană.

## Achiziția furajelor

De obicei, cu toate eforturile, nu se poate asigura necesarul de furaje de-a lungul întregului an, făcându-se completarea cu furaje achiziționate de „la câmp”. Moneda de schimb este lemnul. Acest lucru se facea prin plutărit, deoarece transportul pe apă era ieftin. Alte soluții erau cu căruțe în expediții collective. În vremea lui Ilie Moromete veneau cei de la câmp la munte, cu ofertă de furaje sau de grâne. De obicei prețul la munte este mai mare (factorii care îl influențează fiind raportul cerere – ofertă și costurile de transport).

Se achiziționează fân, strujeni, grăunțe, ovăz (boabe) etc. De-

seori se achiziționează și alimente de consum uman (mălai, fânină, cartofi) transportul dinspre și spre munte făcându-se cu mașinile.

## Prelucrarea furajelor

Nu este necesară o prelucrare avansată a furajelor pentru consum. Doar strujenii de porumb se toacă mărunt și se amestecă cu tărâțe pentru a ușura consumul, în special la vite. Pentru oi strujenii se tăie la lungimi mai mari, iar ele „ciupesc” partea de frunze.

## Furajarea

Vitele și oiile mânâncă în permanență, iar în anumite pauze ele rumeagă. Astfel trebuie asigurat permanent necesarul de hrănă pentru a nu suferi de foame. De asemenea, de trei ori pe zi se adapă. Ceea ce rămâne de la vite se distribuie oilor care găsesc ce să mai aleagă din furaje. Se mai diversifică cu strujeni sau păie de orz (de la câmp). Se ia în considerare că din porția de furaje care revine unei vaci, se mai pot hrăni și cinci oi (Farcașa). Structura furajelor administrate vitelor pe timp de iarnă este: fân la vaci și oi, otavă la oi, strujeni tocatați manual, ciocârlăi bătuți și puși la saramură.



## 16.5. Stâna

Stâna este tabăra de vară, centru de greutate al pășunatului. Aici se adună vitele și oiile pentru muls de trei sau de două ori pe zi; aici se adăpostesc și se odihnesc pe timpul nopții, se prelucrează laptele și se obține cașul și urda.

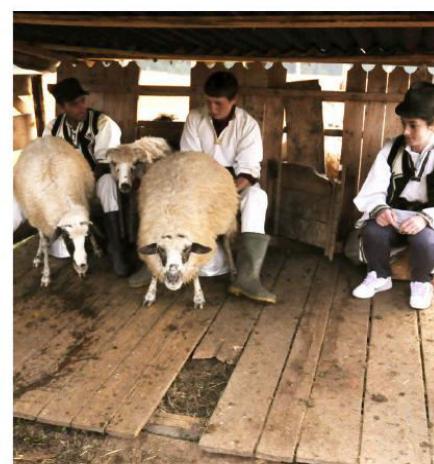
Ea poate fi plasată într-un loc fix sau se mută în fiecare an în funcție de starea pășunii, mai aproape de locurile cu iarbă mai multă și mai bună.

De fapt, mai există un termen pentru definirea taberei de oi, târlă. În acest context stâna rămâne numai partea destinată preparării brânzeturilor.

### Structura stânei

În mod paradoxal, vorbim despre stâna ca mod de organizare a taberei pentru păstorit. Dar în vocabularul tradițional stâna reprezintă, de fapt, numai o parte din această organizare. Componentele structurale sunt corelate cu activitățile care au loc:

- coșer = o împrejmuire mai largă pentru odihna oilor;
- strungă = o împrejmuire mai strânsă pentru pregătirea de muls;
- comarnic = ansamblul construit pentru muls oilor. Aici intră oiile una către una pentru a fi mulse manual. Comarnicul poate avea 1 – 3 intrări pentru oi și 2 – 6 posturi de muls (spătere). Mulsul se face manual prin spatele oii (este neigienic). Deasupra este un acoperiș de adăpost și de umbrire numit pătulă. El poate cuprinde elemente de tip poliță și alte accesorii, prinse de structura de rezistență, care devin utile în diferite activități.
- locul de muls pentru vite este la marginea ocolului; mulgerea se face pe partea lateral-dreapta a vacii; această operație poate fi mecanizată prin utilizarea mulgătorilor cu vid;
- colibe = locuri de odihnă pentru ciobani, dispuse în jurul împrejmuirii pentru odihnă pentru semiveghie pe timpul nopții. Aici dorm ciobanii cu căinii în preajmă care dau semnal dacă stâna e atacată de animale sălbaticice sau de ... hoți.

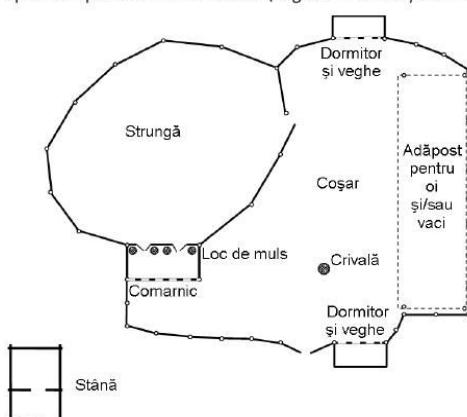


- stâna (propriu-zisă) = spațiul de prelucrare a laptelui și de păstrare temporară a brânzeturilor. Acest spațiu este închis și supus unui control riguros privind condițiile de igienă și la adăpost de insecte. El poate cuprinde elemente constructive de tip poliță și alte accesorii, prinse de structura de rezistență, care devin utile în timp ce se prepară cașul și urda (păstrare și uscare, agățat sau pe leasă). De asemenea conține instrumentele necesare în procesul de fabricare a brânzeturilor.

- crivală = locul în care se aşeză drob de sare pentru a-l lingă oile.

- târlă = suprafață de teren împrejmuită pentru strungă sau pentru coșer.

Prelucrarea laptelui la stâna este completă, valorificându-se toate categoriile de subproduse; din ultimul subprodus zerul și apele de spălare a instrumentelor (bogate în substanțe nutritive)



tive) se pregătește hrana pentru porci care sunt aduși special de ciobani pentru acest scop.

Amplasamentele stânei se coreleză cu doi factori importanți:

- cantitatea și frecvența precipitațiilor: sub picioarele oilor și de vitelor solul se strivetește și se mocurlește, creând disconfort pentru animale și devenind o sursă de îmbolnăviri;
- cantitatea de bălegar acumulată poate depăși capacitatea de asimilare microbiană a solului și compromite fertilitatea. De asemenea, se creează alte surse de boli, atragerea muștelor, un miros neplăcut etc.

În aceste condiții este necesară mutarea frecventă a amplasamentelor pentru strungă și coșer în apropierea stânei, astfel încât tărâțirea să se realizeze în limitele de suportabilitate pentru sol.

În zona târlită se dezvoltă exploziv o vegetație invazivă, iar reechilibrarea florală se realizează după circa trei ani.

În alte zone se procedează la curățarea târliei de două ori pe săptămână pentru menținerea unei stări de curătenie la limita acceptabilului.

Calendarul crescătorului de animale		
1 feb. – 15 mar.	Oi, Capre	Vaci
	Fătări, Preparare cheag	Fătări, Preparare cheag
1 apr. – 30 apr.	Tăierea mieilor	-
26 apr – 1 mai	Strânsura oilor, Înțărcatul mieilor, Separarea de miei și sterpe	-
1 mai – 15 mai	Păscut pe fânețe	-
15 mai – 21 mai	Deplasare la pășune	Strânsura vitelor, Înțărcatul vitelor, Deplasare la pășune
după 21 mai	Păscut pe pășune	Păscut pe pășune
1 iun. – 10 iun.	Măsura laptelui	Măsura laptelui
15 iun. – 30 iun.	Tunsul oilor	-
15 iul. – 15 aug.	Coasa (furaje pentru iarnă)	Coasa (furaje pentru iarnă)
14 sep.	Înțărcatul oilor, Scoaterea berbecilor din turmă	-
14 oct.	Primul răscol, Începutul tommatului	Răscol
după 14 oct	Păscut pe terenuri agricole	Păscut pe terenuri agricole
după 25 oct.	Datul berbecilor	
după 10 nov.	-	Intrarea în stabulație
1 dec.	Ultimul răscol, Intrarea în stabulație	-

Stâna începe să funcționeze în preajma datei de 1 Mai (Armineni). La strânsul oilor are loc separarea de miei și de sterpe (oi care, în acel an, nu au făcut miei) a oilor de lapte. De obicei, acestea se pășuneauză separat. De la această dată oilile urcă la munte și pasc pe fânețe până la 15 – 21 mai (uneori 1 iunie). Atunci sunt aduse și vacile (acolo unde se fac stâne mixte). Păsunatul vitelor are loc separat față de oi. În schimb, adăpostirea se face în ocolele învecinate, iar laptetele de vacă se prelucrează împreună cu cel de oacie.

Mărimea unei turme mixte este cuprinsă între 100 și 300 de oi și până la 40 – 60 vite. Ele pot fi păstorite și separat total, în multe sate vîtele sunt aduse acasă în fiecare seară.

Păsunatul se face prin parcelarea suprafetei și rotație de la o parcelă la alta pentru a se permite regenerarea ierbii. Lactația depinde de cantitatea de iarbă de pe pășune.

În perioada 1 mai – 15 iulie, când iarbă este bogată în substanțe hrănitoare, laptetele sunt calități superioare. În perioada următoare încarcarea ierbii devine predominant celulozic și produsele lactate au calitate mai slabă. Nefiind activități de întreținere și de irigație, aceasta depinde nemijlocit de regimul pluvial anual și de capacitatea biologică de regenerare (structură și diversitate floristică, capacitatea de regenerare între etapele de păscut etc.).

După 14 septembrie continuă păscutul, dar nu se mai face mulgerea la oi, dat fiind că lactația este redusă; începe perioada

de odihnă a ugerului (înțărcatul). În zona montană interioară pe la 1 octombrie oilile și vîtele coboară pe proprietăți (fânețe appropriate de sat).

În această perioadă se tăie din oi. Cele care nu au fost mulse în timpul verii (sterpele) sunt mai grase.

La vîte poate continua mulsum și în afara perioadei de păsunat, iar destinația laptelui este de a se face din el produse lactate de casă.

Programarea fătărilor este foarte importantă. La oi gestația durează 5 luni (aproximativ 147 zile), iar la vite 9 luni. În general (cu câteva excepții) se procedează astfel încât lactația maximă să aibă loc în perioada de început a verii (până la 15 iulie), atunci când din iarbă păscută rezultă cel mai valoros lapte. Un alt criteriu de programare a fătărilor este corelat cu sărbătoarea Paștelui, când are loc o tăiere masivă de miei.



#### Calendarul crescătorului de animale

Aria 1	<b>Borca:</b> În jurul datei de 25 octombrie (la Sfântul Dumitru) se dau berbecii; fătăriile se programează pentru perioada februarie - martie. <b>Farcașă:</b> În jurul datei de 25 octombrie (la Sfântul Dumitru) se dau berbecii la oi astfel încât fătăriile se programează pentru sfârșitul lunii februarie, începutul lunii martie. <b>Poiana Teiuului:</b> În jurul datei de 14 octombrie (Vinerea Mare) se dau berbecii; fătăriile vor avea loc în perioada martie – aprilie;
Aria 2	<b>Ceahlău:</b> Există un calendar de referință: la 14 octombrie se dau berbecii, iar la 9 martie au loc fătăriile. Se aplică atunci când Paștele cade în anul următor în a doua parte a lunii aprilie, spre mai. Dacă Paștele va pica mai devreme acest calendar se anticipează cu o lună (mai devreme). Din vechime se știe ca ziua de Paște se anunță cu 3 ani înainte astfel încât se poate realiza cu timp programarea. <b>Grițies:</b> În localitate nu există „berbecărie”. În perioada 1 – 14 septembrie se duc oile în localitățile apropiate din județul Harghita. Fătăriile au loc în luniile ianuarie – februarie. <b>Hangu:</b> Pe 14 octombrie se dau berbecii. La 9 martie au loc fătăriile (de Sfinti). Programarea s-a făcut pentru ca mieii să fie destul de buni de tăiat la Paște (8 kg).
Aria 3	<b>Tașca:</b> Berbecii pasc separat de oi. Ei se dau la 25 septembrie. Nu există o planificare. <b>Bicazu Ardelean:</b> Tradițional, berbecii se dau la Vinerea Mare (14 octombrie). În prezent nu se mai face separarea berbecilor de oi pe timpul verii. <b>Bicaz Chei:</b> De-a lungul anului nu se separă berbecii de oi. Deci, nu există o programare a fătărilor. Se întâmplă să aibă loc și două fătări pe an. <b>Dămuș:</b> Se dau 6 luni înapoi față de Paște. Gestiația la oi este de aproximativ 147 zile. Se adaugă o lună de viață a mielului până la tăiere. Așa se calculează perioada potrivită de dat berbecii. Dată de referință pentru dat berbecii, 25 octombrie.
Aria 4	<b>Bicaz:</b> La Vinerea Mare (14 octombrie) se dau berbecii. Fătăriile încep la sfârșitul lunii februarie. <b>Tarcău:</b> La 15 august se scot berbecii dintre oi și se reîntorc la 25 octombrie <b>Pângărați:</b> La 14 octombrie se dau berbecii. De obicei se urmărește ca la Paște mieii să aibă o greutate acceptabilă. <b>Alexandru cel Bun:</b> Se face planificarea în funcție de data la care cade Paștele în anul următor: între 14 septembrie și 14 octombrie.
Aria 5	<b>Pipirig:</b> În jurul datei de 14 octombrie (la Sfânta Parascheva) se dau berbecii la oi astfel încât fătăriile se programează pentru sfârșitul lunii februarie, începutul lunii martie. <b>Vânători Neamț:</b> Problema planificării fătărilor e mai complexă. Ea depinde și de starea vremii. Corelarea se face cu data Paștelui în anul următor.
Aria 6	<b>Agapia:</b> Se planifică în așa fel încât la Paște mieii să aibă 10 – 12 kg. Dată de referință pentru dat berbecii, 1 octombrie, dar se ajunge și la 15 august. Fătăriile încep la 15 ianuarie. <b>Piatra Șoimului:</b> Planificarea se face în funcție de data Paștelui. Până la acea dată mieii trebuie să aibă 10 kg. De aceea berbecii se dă în jurul datei de 1 septembrie, iar fătăriile încep chiar și din decembrie. <b>Borlești:</b> Berbecii se dau la 1 noiembrie. <b>Tazlău:</b> În jurul datei de 14 octombrie (la Sfânta Parascheva) se dau berbecii la oi astfel încât fătăriile se programează pentru sfârșitul lunii februarie, începutul lunii martie.
Aria 7	<b>Crăcăoani:</b> În jurul datei de 14 octombrie. Fătăriile au loc în februarie – martie. <b>Gârcina:</b> Berbecii sau șopârii se dau în jurul datei de 1 noiembrie, astfel încât fătăriile se produc în luna martie cu riscuri mai mici de înghețare a mieilor.

#### Activități cu animalele în ofara păsunatului

Pe timpul iernii oile se coboară în sat în gospodăriile proprietarilor. Stabulația se corelează cu tărâlirea și se face în diferite variante:

1. Stabulația la oi în gospodărie în regim semideschis. Aceasta se face în mai multe comune. Tărâlirea se face pe terenul agricol de lângă casă care se îngășă din bălegarul animalelor și va fi bun de cultură în primăvara următoare.

2. Stabulația la fâneță. În unele localități (Hangu, Agapia) stogurile se fac la fâneță de proveniență. Turma de oi se deplasează la aceste stoguri pe care le consumă pe rând. Se curăță zăpada și se face tărâlirea pe parcele delimitate astfel încât bălegarul să îngăseze terenul respectiv. La fâneță excesul de îngășare al terenului ar conduce la deprecierea acestuia. De aceea tărâla se mută mai des, acoperind suprafețe partiale de teren până la completarea fâneței.

Începând cu luna februarie au loc fătările la oi și este necesară o supraveghere mai atentă pentru că afară este frig și mieii pot să inghețe.

#### Prepararea cheagului

Există o varietate de moduri de abordare în fiecare sat cu privire la prepararea cheagului. Totuși am identificat elementele unui mod de lucru de referință:

- se taie mieii înainte de a mânca fân (de la 3 zile, la 2 săptămâni), selectarea pentru tâiere făcându-se pe diferite criterii: să fie berbecuți (Poiana Teiului), să fie pieleicică „bună de căciulă (cu onduleuri estetice și regulate) (Agapia, Pipirig, Hangu, Poiana Teiului), de fie din miei gemeni (Piatra Șoimului, Pipirig, Hangu, Poiana Teiului), „să iasă și de o fruptură” (Crăcăoani);
- se preleveză râenza (stomacul nediferențiat);
- se scoate botul de cheag format din coraslă și se spală atât boțul cât și corpul rânenzii cu apă caldă;
- se pune înapoi boțul spălat, se mai adaugă apă (Farcașa), sau lapte (cel mai frecvent), sare (concentrație mare; va avea și rol de conservant) (la Alexandrul cel Bun se preferă sareea iodată);
- de asemenea, se adaugă brânză iute (Bicazu Ardelean, Dâmuc);
- se agăță în cui la aer pentru a se usca. După 2 săptămâni devine bun de utilizare. La Grințieș cheagurile se folosesc numai în anul următor.

Pentru utilizare se procedează astfel:

- se prepară șarje mai mari de 3 până la 5 cheaguri. Acestea se tăie și se scoate compozitia interioară solidificată;
- se măruntește și se pisează materialul;
- se disperzează în apă și se dizolvă. Într-un cheag se prepară în jur de 1 litru de soluție. Rezultă o șarjă de 6 – 7 litri de soluție.
- se pune în tigornicer (la Ceahlău i se spune chegornicer) și se utilizează până la terminare.

Taria unui cheag depinde de mai mulți factori, ceea ce face aleatorie calitatea brânzei rezultante. De aceea, se prepară șarje mai mari de soluție de cheag. Prima șarjă este de reglare; se adaugă o cantitate fixă. În funcție de calitatea rezultată a cașulului, se stabilește cantitatea de adăugat la șarjele următoare. O acțiune prea slabă mărește timpul de coagulare, iar o acțiune prea intensă schimbă proprietățile organoleptice ale cașulului format (crepează la mestecat).

În general se știe că trebuie puși 100 ml de soluție la 100 litri de lapte, adică o lingură de lemn la 10 litri de lapte (o găleată) (La Alexandrul cel Bun se pun 100 g soluție la 40 – 50 litri lapte). În momentul adăugării temperatură laptele trebuie să fie potrivită. La Bicazul Ardelean s-a menționat temperatura apei în zi de vară. De obicei temperatura este cea rezultată de la mulș. La multe stâne temperatura este susținută prin plasarea vasului de preparare în preajma focului. Adăugarea cheagului se face astfel: se toarnă soluția în lingura de lemn, apoi în vas sau se mai diluează cu o cantitate de lapte. După adăugare se face o disperare a compozиiei, apoi se lasă în repaus pentru coagulare.

Pentru o stâna de 250 de oi sunt necesare 25 de cheaguri pe vară.

La Tarcău, Borlești, Dâmuc se folosesc substanțe de închegare

disponibile în comerț.

#### Alte elemente relevante

Cea mai mare parte din miei se sacrifică pentru sărbătoarea de Paște, când este obiceiul să se prepare friftură de miel. Totodată are loc și o selectare de miei pentru reîntinerirea turmei. Oile ale căror miei au fost sacrificați trebuie mulse zilnic pentru a nu fi perturbată lactația. Această operație durează până la strânsul oilor.

Pentru pășunatul vitelor activitățile sunt aproape la fel. Mărimea unei cirezi este de 50 – 100 de vite, mulșul făcându-se manual sau mecanic. El poate dura și pe timpul sezonului rece. Stabiluția de floci în grăjd, bine izolat termic. Este necesară scoaterea periodică a gunoiului pentru menținerea unei atmosfere prielnice. Gunoiul se clădește pe o platformă în apropierea grădului, unde are loc fermentarea. Gunoiul putrezit se împărăție pe terenul arabil pentru menținerea fertilității. Partea lichidă, purinul, se depozitează într-un bazin. De asemenea, se folosește ca îngrijășământ pentru culturile agricole.

Tărilitul este o operație de revigorare a fertilității. La Hangu stogurile cu fân se construiesc răzlețit, pe fâneață de unde provine acesta. Ele se asigură ca fâmul să nu fie mâncat de animalele pădurii, printr-un gard din răzlogi. De-a lungul iernii, pe rând, fâmul de aceste stoguri este mâncat de oi prin organizarea unei tărle în acea zonă și migrarea acesteia de la stog la stog (ordeie). Odătu că consumul are loc gunoarea locului pe fiecare parcelă unde se află un stog. Când vine sezonul cald procesele microbiene din sol se intensifică și valorifică aportul de bălegar distribuit direct pe suprafață. Se are în vedere că o târlire mai intensă creează dezechilibre și arderea solului. La Farcașa târlirea se face în fiecare an numai în spațiul grădinii de legume, în perioada de stabiluție. La Tarcău târlirea de face prin mutare periodică a tărlei atât iarna, cât și vara. La Poiana Teiului se făcea pe timp de iarnă, dar s-a renunțat.

#### Activitatea în stâna de-a lungul unei zile (de vară)

La stâna toate activitățile sunt foarte precis programate. În prima parte a verii se fac 3 mulșori, iar în a doua parte a verii și toamna oile nu se mai mulg la prânz; atunci are loc numai odihna.

#### Tocmeala stânei

Stâna este condusă de un baci care are următoarele responsabilități: preluarea oilor cu codurile de însemnare (în prezent se folosesc crotalele), păstrarea integrității fiecărei oi, păstorire, mulgere, prelucrarea laptelui, plata ciobanilor, livrarea cantității de brânză către proprietari, incasarea platii pentru pășunat în bani și în natură, predarea oilor la finalul pășunatului (varatul). Pentru plata pășunatului, până la Vinerea Mare (14 octombrie) se face plata în bani, mălai. Pentru tomat (până la căderea zăpezii) se face altă tocuire, numai în bani.

În comunele de pe axa de tranziție montan – colinar se acceptă ca stânele să fie pe categorii de animale: stâne de oi, stâne de capre (în multe comune capra este considerată vaca săracului),

vâcării (Grințieș), cirezi de vite (cu întoarcere acasă seara). În comunele din interiorul ariei montane stânele sunt mixte: cu aproximativ 300 – 400 de oi, până la 100 capre și circa 6 – 20 vaci.

Principalul beneficiu de la oi, capre și vaci este laptele. De aceea tocmeala stânei privește obligațiile părților la pășunat (vărat) în care se regăsesc veniturile proprietarilor. În alte vremuri erau luate în considerare și lâna (valorificată în manufactura casnică textilă), dar interesul pentru aceasta a scăzut drastic în ultimul timp.

Am întâlnit o varietate de modalități de evaluare a cantității de brânză: pentru oi se apreciază că un kilogram de brânză rezultă din 4 – 8 litri de lapte, iar la vaci din 8 – 11 litri de lapte. O astfel de apreciere atârnă greu în stabilirea cantității de brânză care revine proprietarului pentru fiecare cap de animal. În general, tocuirea stânelor este diferențiată de la o comună la alta și este rezultatul ciocnirii intereselor dintre proprietari și baci. În multe localități câștigă tot mai mult teren interesul ciobanilor care reușesc să impună cote tot mai mari de lapte pentru ei. Poate fi și aceasta o cauză a reducerii numărului de animale, pentru că nu mai aduc câștiguri convenabile pentru proprietari.

Orarul pastoral (Piatra Șoimului)
5.00 – 6.30 mulșul de dimineată
6.30 – 7.00 masa ciobanilor
7.00 – 12.00 păstor
12.00 – 13.30 mulșul de prânz
13.30 – 14.30 pauză (odihnă)
14.30 – 19.00 păstor
19.00 – 20.30 mulșul de seară
20.30 – seara - porneală



Tocmirea stânelor	
A1	<p><b>Borca:</b> Există stâne de oi și stâne mixte, măsurarea laptelui făcându-se la la vaci la o săptămână de la urcatul la munte (21 mai). Pentru fiecare oaică proprietarul primește: 5 kg caș, 1 kg urdă, 1 litru jîntuit sau 400 g unt.</p> <p><b>Farcașa:</b> Există stâne de oi și stâne mixte, măsurarea laptelui făcându-se la o săptămână de la urcatul la munte (25 mai). La oia se măsoară laptele pe o zi, pentru fiecare litru de lapte proprietarii primind: 5 kg caș, 1 kg urdă, 1 litru jîntuit sau 400 g unt. Pentru vaci se folosesc raportul 11:3; la 3 litri de lapte se dau 11 kg caș; dacă se dorește urdă se scade din cantitatea totală. Proprietarii duc mălai la stâna: pentru fiecare oaică 1 kg și pentru fiecare vacă 5 kg.</p> <p><b>Poiana Teiuului:</b> La oiu nu se face măsurare, proprietarul primind 5 kg de caș, 1,5 kg de urdă, 1 kg de unt la 3 oii. El dă 1,5 kg făină pe oaică. Mai dă un cheag pentru 3 oii. Pentru vărat plătește în bani numai pentru sterpe. La vaci se face măsurarea laptelui după 15 mai pe două mulsoare ale zilei. La o medie de 20 l/zi primește echivalentul brânzei (în caș) de la 1/3 din lapte, adică 70 kg de brânză. Dacă dorește urdă, se scade din cantitatea de caș. Proprietarul dă numai 10 kg de făină și 1 cheag (nu dă banii).</p>
A2	<p><b>Ceahlău:</b> O stâna are între 200 și 300 de oii. Nu se face măsurarea laptelui, proprietarii primind pentru fiecare oaică 6 kg caș, 1 kg urdă, 300 g unt. Proprietarii dau câte 2 kg mălai pentru fiecare oaică și un cheag la 3 – 4 oii.</p> <p><b>Grințieș:</b> O stâna complexă are circa 200 oii, 25 vaci și 50 oii. Există și văcării (numai pentru vite). Se face măsurarea laptelui la vaci (nu și la oii). Pentru fiecare litru de mulsoare proprietarul primește 10 kg caș și 2 kg urdă. Pentru fiecare oaică proprietarul primește 7 kg caș și 1 kg de urdă.</p> <p><b>Hangu:</b> O stâna are 200 - 500 oii și 20 - 40 vaci. Măsuratul se face la o săptămână de la urcatul pe munte (1 iunie) și numai la vaci, mulsoarea de seară. La 1 litru se primește 10 kg caș, 1 kg urdă și 300 g unt sau jîntuit în echivalent. La oia se dă 7 kg caș și 1 kg urdă pentru fiecare cap. Ciobanii primește varăt bani și mălai (2 kg / oaică și 5 kg / vacă).</p>
A3	<p><b>Tașca:</b> O stâna are 300 – 500 oii și 20 – 60 vaci. La oia se fac 3 mulsoare, iar la vaci se fac 2 mulsoare. Măsuratul se face la vaci după 1 iunie. Cantitatea de la mulsoarea de seară se înmulțește cu 10 și rezultă cantitatea de brânză primită de gospodar pe cap de vacă. La oia se dă proprietarului 7 kg caș, 1 kg urdă, 300 g unt pentru fiecare cap. Proprietarul trebuie să dea la stâna 1 cheag la 3 oii.</p> <p><b>Bicazu Ardelean:</b> Există stâne tocmită și „pe rând” (fiecare proprietar lucrează o zi la stâna prin programare și îa toată recolta zilei). Există stâne de oi și stâne mixte. O stâna are 200 oii și 60 – 70 vaci. În prima săptămână din iunie se face măsură: mulsoarea de dimineață pentru oi și mulsoarea de dimineață pentru vaci. La fiecare litru de lapte muls proprietarul primește: 9 kg caș cu 1 kg urdă la vaci și 5 kg caș cu 1 kg urdă la oia. Proprietarii contribuie cu 1 cheag pentru fiecare vacă și un cheag pentru 3 oii. De asemenea se aduce la stâna mălai 1,5 kg/oaică și 7 kg/vacă.</p> <p><b>Bicaz Chei:</b> Cele mai multe stâne sunt „în cumpănă”, cu tocmlirea baciuilui și a ciobanilor; Măsurarea se face la începutul lunii iunie la oia și la vaci. Se măsoară cantitatea de lapte mulș de-a lungul zilei. Proprietarul primește pentru fiecare litru măsurat 9 kg/oaică caș și 1 kg de urdă. Ciobanii primește simbrie în bani, la care se adaugă mălai 7 kg / vacă și 2 kg / oaică, precum și laptele de la mulsoarea de dimineață.</p> <p>O stâna este „pe rând”. Prin rotație proprietarii fac toate treburile unei zile și iau toate produsele rezultante.</p> <p><b>Dămuș:</b> Stânele sunt de două tipuri: „în cumpănă” (preluat de Asociație) și „pe rând” (deservite de proprietari prin rotație). Mărimea lor este de 100 – 200 oii și 30 - 40 vaci. Măsurarea laptelui se face la jumătatea lunii iunie (la 3 săptămâni după ce au venit vacile). Se măsoară laptele de la mulsoarea de seară. Pentru fiecare 1 l de lapte se vor primi: la vaci 9 kg caș și 1 kg urdă; la oia 7 kg caș.</p> <p>Ciobanii primește simbrie numai în bani.</p>
A4	<p><b>Bicaz:</b> Există stâne de oi. Pentru fiecare oaică proprietarul primește: 5 kg caș, 1 kg urdă. La cerer primește jîntuit.</p> <p><b>Tarcău:</b> Numărul de stâne se stabilește în Adunarea Generală a Asociației Crescătorilor. Mărimea unei stâne este de 300 – 400 oii și 20 – 30 vaci (cele mixte) (sunt 13 izlažuri comunale).</p> <p>Plecarea la munte se face la 10 – 15 mai, iar coborârea la 14 septembrie (urmează boncântul cerbului). La 10 octombrie se închid izlažurile.</p> <p>Măsurarea laptelui se face la 2 – 3 săptămâni de la instalarea stânelor. Se măsoară laptele pe o zi. La fiecare litru de lapte măsurat proprietarii primesc: la vaci 9 kg caș, 1 kg urdă, 1/2 kg unt; la oia 6 kg caș, 1 kg urdă și 1/4 kg unt. Simbria ciobanilor constă în bani și mălai (2 kg / oaică, 10 kg / vacă).</p> <p><b>Pângărați:</b> Se organizează pe bază de contract numai stâne de oi. Efectiv 500 – 1.000 capete. Fiecare proprietar primește pe cap de oaică 8 kg caș, 1 kg de urdă și 200 g unt. Plata se face numai în bani.</p> <p><b>Alexandru cel Bun:</b> Proprietarii primesc: pentru fiecare oaică 7 kg caș și 1 kg urdă, pentru fiecare capră 10 kg caș și 1 kg urdă. Se mai dă jîntuit atunci când vin oamenii la tuns oile.</p>

A5	<p><b>Pipirig:</b> O turmă se compune din oile unui proprietar mare de animale sau a unui grup de gospodari. Se adună la o stâna 100 - 150 oii și 10 – 15 vaci. În sat mai sunt vaci care se dau la cireșadă în fiecare zi și se revin acasă. La 10 mai stânele urcă la munte. Cea mai înaltă stâna se află la 1.540 m (pe vârful Bivolul, la Hălăuca). După o lună de pășunat se face măsurarea. Pentru fiecare oaică proprietarul primește: 55 kg caș (!), 10 kg urdă, 1 kg unt, 10 l jîntuit.</p> <p><b>Vânători Neamț:</b> Stânele au între 200 și 800 de oii și 10 – 50 vite. Producția de lapte: la oia, 300 g dimineață, 250 g la prânz, 200 – 250 g seara; la vaci, 20 – 25 l/zi, la capre, 0,5 – 1,5 l/zi. Pentru vărat fiecare proprietar primește: la 1 oaică, 6 kg caș și 1 kg urdă; la 1 capră, 12 kg caș și 2 kg urdă, la o vacă 60 – 80 kg caș.</p> <p><b>Agapia:</b> Există stâne de 200 – 300 oii, fără vaci. 6 – 7 familii au câte 100 – 150 oii. Restul au câte 10 – 20. Vaci sunt 1 – 3 la fiecare familie, rareori 20 vaci. Strânsul oilor are loc de la 1 Mai până la 30 septembrie, iar ieșitul vacilor la pășune are loc de la 15 mai, până la 15 septembrie. Nu se face măsurarea laptelui. Se dă fiecărui proprietar pentru fiecare oaică 5 kg caș și 1 kg urdă. Proprietarii plătesc în bani și 1 kg de mălai pentru fiecare oaică. De asemenea, la 5 oii trebuie să dea 1 cheag. Vacile pasc în curdă și se aduc seara acasă.</p>
A6	<p><b>Piatra Șoimului:</b> O turmă se compune din oile unui proprietar mare de animale (200 – 300 oii și capre și 10 vaci), la care mai poate primi de la proprietarii mai mici (până la 50 oii) care nu plătesc nimic, nu li se face măsură și primesc 5 kg caș / oaică pe vară.</p> <p>Există și stâne „în tovărășie”. Pe lângă stâna se cresc și porci (ai ciobanilor) câte 3 – 5 porci.</p> <p><b>Borlești:</b> Oile merg la stâna, iar vîtele merg la pășune ziuă, iar seara se întorc acasă (tocmirea se face numai pe bani). Fiecare proprietar primește 4 kg caș și ½ kg urdă pentru fiecare oaică și 8 kg caș și 1/2 kg urdă pentru fiecare oaică sau capră. Cheagurile și jîntuitul sunt administrate de stâna pe cont propriu.</p> <p><b>Tazlău:</b> Aici predomină caprele. Sunt stâne care aparțin câte unei familii și mai au oia de la alții gospodari (mai puține). O turmă se compune din 150 oii sau capre și până la 60 vite. Nu se face măsurarea oilor. Se dau 8 kg caș pentru fiecare oaică (capră). Proprietarul nu plătește văratul. Tomnatul se abordează separat.</p>
A7	<p><b>Crăcăoani:</b> O turmă se compune din oile unui proprietar mare de animale (200 - 250 oii), la care mai poate primi de la proprietarii mai mici (până la 50 oii) care primesc pentru fiecare oaică 6 kg caș și 0,5 kg urdă. Ciobanii primește bani și mălai, câte 2 kg/oaică;</p> <p><b>Gârcina:</b> Turmele sunt numai de oii sau numai de capre. Există proprietari cu multe oii sau multe capre care formează stâna proprie. Proprietarii de oii primesc caș, câte 6 kg / oaică și 8 – 10 kg / capră. Pentru aceasta ei fac plată în bani, dar și câte 2 kg de făină pe cap de animal și câte 1 cheag la 4 oii sau la 4 capre.</p>





*2. Produse și resurse alimentare  
tradiționale din zona de munte  
a județului Neamț*

## 2.1. Lapte și produse lactate

Laptele este o sursă alimentară foarte importantă atât pentru nevoile fiecărei gospodării cât și pentru comercializare. Se consumă lapte ca atare, dar și o diversitate de produse lactate obținute prin fermentare, dospire, maturare și.a.m.d. În consumul casnic laptele se folosesc fieri și se consumă dimineață sau seara cu mămăligă. Produsele lactate se pot face în casă, atât timp cât vaca se mulge în fiecare dimineață și se găsește în stau la stabulație sau vine de la pășune. Cele mai importante produse lactate se fac la stâne în primele etape „tehnologice”, apoi continuă în gospodăria fiecărei familii.

### 2.1.1. Stâna

#### Lapte acru (lapte prins, lapte covăsit) ★★★

(Pângărați)

Se fierbe laptele, se răcește și se pune într-o oală de lut sau într-un borcan. Se adaugă „cuib” adică puțină smântână de la o oală de lapte pus la prins anterior, aflat în faza finală de prindere. Acesta are rolul unui accelerator de fermentare. Se ține în apropierea sobei calde timp de 24 de ore. Are loc un proces de coagulare, simultan cu separarea grăsimii într-un strat la suprafață. Se smântânește, adică se scoate stratul de la suprafață și se colectează într-un vas separat. Laptele acru rezultat se păstrează la rece până la consum. Se servește la micul dejun sau la cină singur, sau la prânz în formă asociată la mâncăruri mai grase, ca stimulator digestiv.

La Pângărați nu se adaugă cuib, ci un bot de brânză din lapte scot. Se ține la cald o zi lumină. Apoi se ține la rece timp de maximum 2 zile (în acest timp se consumă).

Înainte de consum se separă smântână deasupra oalei și se folosesc pentru alte forme de consum.

#### Brânză moale ★★★

Se pune la prins lapte crud într-o oală de lut. Prin coagulare timp de 24 de ore, la cald (20 – 25°C) rezultă șchișeag. Temperatura nu trebuie să fie prea mare deoarece procesul săr intensifică și nu are timp să se separe smântână. Apoi se separă smântână și se pune la scurs într-o strecătoare. După îndepărțarea zerului rezultă un bot de brânză moale. Se servește în amestec cu smântână și cu mămăligă căldă.



#### „Zburat” ★★★

Este un fel de urdă de casă obținută prin fermentarea rapidă a unui amestec egal de lapte proaspăt fieri și răcit și lapte acru. Procesul de coagulare are loc foarte rapid (se „zboară”). Compoziția se separă într-o strecătoare. La fel, se servește la micul dejun sau la cină, cu mămăligă căldă sau cu pâine.

La Agapia se face o descriere mai detaliată, plecându-se de la 3 – 4 l lapte care se transformă în brânză scoaptă (fără cheag). După ce se surge zerul și se scoate din strecătoare, se amestecă cu 4 – 5 l de lapte și se aduce la fierbere la foc mic. Se lasă 5 minute până se separă zerul la suprafață, se pune în strecătoare și se lasă la scurs peste noapte.

La Piatra Șoimului se pune lapte crud la prins. După maxim 2 zile se amestecă cu lapte proaspăt (1:1) și se ține la 30 – 40°C. Se pune la scurs în strecătoare și se ține o zi. Înainte de consum se separă smântână deasupra oalei și se folosesc pentru alte forme și feluri de mâncare.



#### Brânză scoaptă ★★★

Se face ca și brânza moale, dar după ce se constată că s-a coagulat se mai ține aproximativ 3 ore lângă plătă (la scot, temperatură 32 – 38°C), are loc un proces de maturare (termofilă) și de îndepărțare a zerului din structura coagulată. Se pune la scurs în strecătoare. Rezultă o brânză mai consistentă cu proprietăți dietetice. Se consumă ca atare.

Este important ca oalele să fie bine spălate, sterilizate (opărire) și păstrate cu gura în jos, în gard. Altfel calitatea produselor are de suferit. Cel mai frecvent apare un gust neplăcut de amăreală.

Aceste produse se fac preponderent din lapte de vacă, în perioada de stabulație, deoarece lactația continuă și vacile sunt acasă.

De asemenea, lapte de consum și separarea grăsimii se pot face și pe timpul verii, dar atunci este necesară deplasarea la stâna pentru prelucrarea laptelui proaspăt. Până la prelucrare acest lapte se ține la rece în beci.

#### Brânză cu slatină ★★★

Se amestecă lapte fieri cu slatină (raport 1:1) și se încălzește ca la urdă. Are loc precipitarea și se formează o brânză dulce, care se consumă în termen de 24 de ore. În general proteinele din lapte se denaturează și precipită (asemănător ca la urdă).

Dacă nu există izvoare accesibile de slatină sau acestea sunt prea slabe, se face o corecție de concentrație adăugându-se sare și omogenizându-se, până când plutește ouă crud. Brânza rezultată are un conținut redus de sare (aceasta rămâne în zer), ba chiar are un gust dulce.



## 2.12. Produse lactate fabricate la stâna

Principalele produse lactate care se obțin la stâna sunt cașul și urda. Ca produse secundare mai rezultă jîntuit, jîntiș și zer. Sunt produse care se fabrică într-un timp suficient de scurt pentru a nu începe procesul de alterare. În această perioadă procesele biochimice care au loc sunt favorabile realizării unor produse de calitate, bune pentru consum.

Schema acestor activități este prezentată alăturat.

### Procesul de obținere a brânzei la stâna

#### Caș ★★☆

(Pângărăți)

Se face caș fie numai din lapte de oaie, fie numai din lapte de vacă, fie combinat din lapte de oaie și de vacă în diferite proporții. Cașul de oaie e mai dur (mai aspru), în timp ce cașul de vacă este mai light (mai fad). Amestecarea lor în anumite proporții conduce la un produs cu proprietăți combinate mai aproape de satisfacția la consum. La Dămuc se precizează că cel mai potrivit este raportul 7:3 (lapte de vacă / lapte de oaie).

La o mulsoare rezultă aproximativ 200 l lapte de vacă și 100 l lapte de oi (la stânele care se compun în medie de 20 – 25 de vaci și 120 – 150 de oi).

La Poiana Teiului se socotește în general astfel: la mulsoarea de dimineață rezultă un caș de 12 kg, la mulsoarea de prânz rezultă un caș de 6 – 7 kg, iar la mulsoarea de seară rezultă un caș de 10 kg.

După mulsoare se strecoară laptelile printr-un pachet de straturi de tifon (cel puțin 3 straturi) așezat pe un hârbob deasupra închegătorii – vas din lemn (la Grințieș se precizează fag sau frasin) de 200 l. Se are grijă ca jetul de lapte să nu cadă direct pe strecătoare. Pe strecătoarea întinsă se pune o cană cu gura în jos și se tornă laptelile pe fundul cănnii astfel încât acesta se disperzează și se prelungește pe suprafața de strecat la o viteză mai mică (Tazlău). Laptelile se pune în căldare.

Apoi, se dă cheagul.

S-a remarcat că prepararea cheagului se face diferit de la o zonă la alta. Rezultă totuși un mod general de preparare în care se combină rigoarea cu probabilitatea. Se pregătesc șarje în cantități de soluție de cheag care să acopere necesarul pentru mai multe zile. Se face o șarjă de 7 – 10 litri, cu 3 – 4 cheaguri, se măruntește partea solidă și se dizolvă în apă sau în zer dulce (Poiana Teiului). Soluția se păstrează într-un tigornicer (la Ceahlău i se spune chegornicer). Cantitatea de cheag necesară se stabilește în funcție de puterea acestuia și de cantitatea de lapte de la o mulsoare. Aceasta se diluează cu lapte pentru o dispersare mai rapidă și se adaugă în laptelile strecute. O cantitate prea mare – întărește prea mult cașul, iar o cantitate prea mică – mărește timpul de închegare și nu se ajunge la consistența dorită.

Se stabilește cantitatea de cheag necesar la cantitatea de lapte în funcție de puterea acestuia. De obicei prima porție este de măsurare (există riscul de a se rata formarea cașului). Se disperzează în masa de lapte strecut cu o leafă. În general raportul cheag / lapte este de 100 g / 100 litri. La Alexandru cel Bun se ajunge la 100 g cheag / 50 litri lapte. Se ține în repaus la temperatură camerei în apropierea unei sobe în funcțiuime (28 – 300C) timp de 40 minute – 1 oră și jumătate (temperatura se încercă cu cotul). La trei sferturi de timp se verifică dacă a început coagularea, tăindu-se masa coagulată cu un cujît de lemn. Se trage pe suprafață cujîtu din lemn, iar dacă în urmă rămâne o linie stabilă, înseamnă că procesul de coagulare este în desfășurare. Dacă suprafața lucioasă se reface, mai este nevoie de timp pentru a începe coagularea. Se mai încercă din nou din 10 în 10 minute. Se mai ține apoi restul de un sfert de timp, după constatarea demarării coagularii. În continuare precipitatul (coagulul) format se batе cu brighideiul până când se omogenizează și ajunge dispersat la fel ca laptelile. Procesul de coagulare continuă. Se trage cu o leafă spre mijlocul vasului unde se formează o movilă rotundă aglomerată.





Se separă masa coagulată de zer. Există mai multe variante.

V1. În unele stâne se ia masa precipitată cu mâinile și se transferă într-o budăcuță.

V2. În cele mai multe stâne se ia o strecătoare și se trece pe sub masa de compozitie coagulată, astfel încât aceasta să fie preluată în totalitate. Se ridică strecătoarea și se lasă să se scurgă cea mai mare parte din zer. Apoi se aşează strecătoarea cu masa coagulată pe o crîntă peste care s-a pus un hârbzob. Aici continuă să se scurgă zerul. Pentru intensificarea separării strecătoarea se strânge prin rotire.

Zerul colectat până aici se pregătește pentru obținerea urdei.

În budăcuță sau pe crîntă se trece la jintuire. Se frământă precipitatul, se rupe, apoi se presează prin stoarcere în măini timp de 5 – 10 minute. Lichidul separat se numește jintuit și are culoare albicioasă. La 100 l lapte rezultă 2 – 2,5 l jintuit. Variante de separare a jintuitului:

V1. Se răstoarnă compozitia din budăcuță într-o strecătoare așezată pe o altă budăcă. Se trece un sucitor prin găurile practicate pe colțurile strecătorii și se strânge masa solidă prin rotire. Are loc o stoarcere intensă. Se mai ține strecătoarea în cui 2 – 3 ore pentru îndepărarea ultimelor cantități de zer.

Din 150 l lapte rezultă un caș de 10 – 12 kg.

V2. Jintuitul se colectează treptat în timpul presării și ruperii masei de brânză formată. Se ridică strecătoarea și se agăță în cui pentru îndepărarea ultimelor cantități de zer. Se ține 2 – 3 ore. V3 (Grintieș): Se scoate cașul din strecătoare. Se tăie în 4 bucăți. Se ia fiecare bucată și se stoarce la mână până nu mai curge zer. Se fac porții mai mici și se continuă stoarcerea. La un caș de 17 kg rezultă 4 – 5 litri jintuit.

La Dămuc se lasă strecătoarea cu caș încă 10 minute apoi se aşează într-o veșcă cu găuri și se pune la presat. Presiunea este la început mică, apoi crește treptat (prin adăugare de greutăți). Durata presării este de 2 – 3 ore.

Se scoate din presă și/sau din strecătoare și se aşează pe prima poliță, unde se ține o zi pentru a se zvânta. Din 3 în 3 ore se mută pe grătar pentru a se expune zvântării toate arile de sprijin.

Apoi se pune pe a doua poliță. Aici are loc procesul de dospire. La Dămuc, Grintieș și Alexandru cel Bun în această fază se face și o expunere la fum. Se formează o coajă consistentă, iar cașul capătă o culoare galbenă intensă. Fumul este de tip cald și este produs din lemn de fag verde (se asigură o constanță a parametrilor caracteristici). Timpul de dospire este de 7 - 10 zile.

Din 150 l lapte rezultă un caș de 10 – 12 kg.

### Urdă ★★★

Zerul rezultat la separarea din vasul de coagulare se pune la fier timp de o oră și jumătate la foc potrivit. Se amestecă continuu cu un tăujer (la Vâñători i se spune „rândunică”). Se formează un precipitat alb (din proteine denaturate prin fierbere). La momentul fierberii are loc urdirea: masa precipitată se ridică la suprafață și ajunge chiar să spumeze. Este momentul în care se scoate cu lingura de lemn o porție de amestec de lichid cu fragmente solide care se servește proaspăt sau se păstrează într-un fedeleș. Acesta este jinta.

Pentru fier se folosește lemn de esență tare (fag, alun, carpen). Nu se recomandă brad, plop răchită deoarece produc cenușă zburătoare care ajunge în masa de brânză. Partea rămasă se lasă să se scoată, fără să se mai agite. Se scoate cu o silișcă sau cu o lingură de lemn și se pune într-o strecătoare care se pune la scurs fie în cui, fie pe hârbzob. Partea lichidă se numește zer (sec) și se folosește în hrana animalelor de pe lângă stână. Din partea solidificată rezultă urda în formă de boj, care se scoate după o zi și se pune pe lesă (poliță) pentru zvântare.

Din 100 litri lapte rezultă o urdă de 3,5 – 4 kg.



### Jintiță ★★★

Dacă după urdire compozitia coagulată nu se separă pentru a rezulta bojlul de urdă, aceasta se numește jintiță și se poate mâncă în stare caldă (Vâñători).

### Jintuit ★★★

Jintuitul rezultă de la separarea prin frământarea și rupe-rea masel coagulate. La un caș de 8 – 12 kg rezultă 2 – 3 kg jintuit care este colectat într-o bârbâncă (la Ceahlău se numește bârdăi, la Vâñători se numește budălău), putând căpăta diferite utilizări: obținerea unelui, prepararea ciorbelor, pentru băut.

Consumul de jintuit provoacă somnolență (precizare primită la Grintieș).



### Unt de stână ★★★

În vasul de colectare a jintuitului are loc un proces de maturare (dospire) de 1 – 2 săptămâni. La suprafață se separă o fază solidă care se pune în budălău sau în centrifugă. Se bate cu brighideul (la Grintieș se numește băduă) până ieșe unel. Acestea au o consistență netă. Se scoate din budălău și se pune în apă rece într-o bârbâncă. Se spală în 2 – 3 ape la rece apoi se pune într-o budăcă de unt. Ceea ce rămâne se numește zară și se folosește la direseala (înăcrisul borșului).

Untul se pune într-un vas de lemn sau de inox și se aşează în straturi succesive între care se presară puțină sare, pentru conservare. La Sfânta Maria Mare are loc împărțeala uneltului la stânele care au inclus acest element în tocmeală.

### Lapte acru de toamnă ★★★

(Ceahlău, Gârcina)

După 1 septembrie temperatura începe să scadă. Oile încă mai dau lapte, dar mai puțin. Nu se mai face caș (cantitatea este insuficientă pentru o sarjă). Laptele (numai de oaie) se fierbe în căldare (metalică) și se pune la prins. Apoi se pune în putină. Se adaugă șarje fierete și răcite până ce se umple putină. Se închide bine. Se păstrează la beci și se deschide fie la Crăciun, fie la Paște (atunci are consistența unei paste).

#### *Particularități de diferențiere.*

Afumarea cașului se face la puține stâne (Dămuc, Grințieș, Alexandru cel Bun). În alte stâne se face o scurgere a restului de zer din caș timp de 2 prânzuri (fără presare) agățat într-un cui și apoi se transferă la dospit pe poliță.

La Borca se prepară o varietate de caș nejintuit, adică se elimină procesul de scurgere pe crântă, de frământare, rupere, presare. Cașul are o formă mai umedă și se pretează mai bine pentru a se obține telemea de caș. De asemenea, conține un surplus de grăsimi.

#### **Brânză închegată cu slatină ★★★**

Se prepară brânză și prin coagularea laptelui în prezența slatinii. Aceasta este o apă cu salinitate naturală foarte mare, aproape de saturare. Există în toată zona montană izvoare de slatină accesibile. Practic are loc un proces de coagulare a casei și a proteinelor în prezența unui electrolit puternic. Laptele de vacă se încălzește până aproape de fierbere. Se pune o cantitate de 10 g de slatină la 10 litri de lapte, adăugarea făcându-se treptat. Immediat începe coagularea și alegerea materiei solide. Nu se mai ține mult pe foc, apoi se lasă la răcit. Se scurge printre un tifon și se servește proaspăt sau se face cașcaval de casă (care nu este un produs tradițional).

#### **Cașcaval ★★★**

(Tarcău, Agapia)

Se pleacă de la boțul de brânză obținut prin scurgere din „zburat”. Brânza se frământă, se trece prin mașina de tocata sau se rade cu o răzătoare mare. Se pune într-un ceau. Se adaugă un pachet de margarină sau puțin ulei sau jumătate de pachet de unt de casă. Se mai pune sare după gust și o lingurită de bicarbonat de sodiu. Pentru culoarea se adaugă două gălbenușuri. În unele variante se adaugă și smântână, care va conduce la un produs mai moale și mai gras. Se încălzește la foc normal timp de o oră și se amestecă continuu. Are loc topirea și omogenizarea, rezultând o cremă din care se degajă bule. Se pune în formă și apoi se răcește. Rezultă cașcaval fără coajă care se pune pe leșă la uscat.

În alte variante leșa se pune deasupra plitei, pe ochiul cel mare de pe care s-au îndepărtat roțile. Rezultă o formă de cașcaval afumat.

#### **Caș lung ★★**

(Poiana Teiului, Gârcina, Alexandru cel Bun, Grințieș, Vânatorei)

Se prepară cașul după aceeași succesiune de operații, cu excepția operației de jintuire care nu se mai face. Rezultă un caș mai greu cu 4 kg decât cașul jintuit care pleacă de la aceeași cantitate de lapte.

#### **Telemea cu cheag ★★**

(Poiana Teiului, Gârcina, Alexandru cel Bun)

Telemeaua se prepară din cașul nejintuit. Se tăie în călupuri. Se pune în slatină (de la Gârcina) concentrată (plutește oul crud) și se lasă 2 – 4 săptămâni, după care se completează cu zer sau se aruncă toată parteoa lichidă și se pune altă slatină mai slabă.

#### **Maia pentru închegat ★★★**

(Gârcina)

La Gârcina există o familie de cobișani (veniți pe anii 1700) care folosesc cheagul numai la începutul pășunatului. În continuare se folosește cultura de la o șarjă la alta. Se procedează astfel: pe fazele de obținere a cașului după omogenizarea masei coagulate și înainte de îndepărțarea zerului, se preleveză o cantitate de produs și se pune la rece (în mod tradițional sursa rece a unei stâne era un izvor aflat în vecinătate. Se imerează oala sau budaca în apă rece de izvor și astfel putea fi păstrată un timp, cât pentru două șarje ulterioare (10 – 120C). În alte localități sursa rece se asigură cu gheăță de la ghețarie (un beci umplut în luna ianuarie cu blocuri de gheăță învelite în rumeguș sau în piele).

Se adaugă 10 kg de coagul păstrat la 100 litri lapte proaspăt muls. Închegarea se face pe aceleași mecanisme, temperatura de lucru fiind aceeași. Cantitatea mare de coagul adăugat reduce durata de formare a precipitatuilui prin aceeași rată de dublare. Este adevărat că și puterea de închegare e mai mică, dar cașul rezultat este mai placut la consum. Înainte de adăugarea culturii se pasteurizează laptele (se încălzește la o temperatură la care se poate suporta și se ține mâna imersată cât sără numără până la 20), apoi se îndepărtează de foc. În acest fel ne asigurăm că nu vom avea bule în cașul obținut. Pentru o categorie de consumatori acest aspect este foarte important.



#### **Caș fier în jintuit ★★★**

(Gârcina)

Înainte de dospire cașul se imerează în jintuit fierbinte și se ține câteva minute. Ca efect se închid porii, culoarea cojii devine galbenă și nu se mai pierd grăsimi.

#### **Unt de Tarcău ★★★**

(Tarcău)

La Tarcău untul nu se face din jintuit, ci dintr-o cantitate de lapte direcționată direct de la muls. Se folosește un șteam (vas de lemn îngust și înalt, h = 1,2 m; d = 15 – 20 cm). Se pune lapte separat din care nu se va face brânză, ci va fi destinat altor utilizări. În acest vas se colectează smântâna astfel separată timp de o săptămână folosind zilnic 5 – 6 l lapte proaspăt. O dată pe săptămână se face zbaterea cu brișcă de la 1 – 1,5 ore continuu. Se separă untul care se spală cu apă rece și se pune în formă. În partea ungurească a comunei (la Brateșul unguresc) untul se pune în sticlă.

#### **Brânză de burduf**

(Alexandru cel Bun)

Se prepară caș frământat cu sare. Se pregătește bășica și stomacul de porc (spălat, curățat, freat cu sare și cu mălai), se introduce brânza în acest înveliș și apoi se coase. Se scurge lichidul prin aşezare cu cusătura în jos și se dă la fum semicald.

La Agapia există obiceiul ca zerul să nu se dea înapoi animalelor care au furnizat laptele de proveniență. El se dă altor animale: porci, câini ...



### **2.1.3. Prelucrarea brânzei în gospodărie pentru păstrare**

După perioada de dospire cașul este dus acasă la proprietarii de oi și vaci. La cele mai multe stâne, se face programare de-a lungul verii, în conformitate cu numărul de oi și cu măsura laptelui. Cașul și urda pot fi consumate în stare proaspătă sau pot fi conservate pentru iarnă.



### Brânză bătută ★★☆

Pasul 1: Pregătirea brânzei. Cașul se tăie o parte în felii și o parte se frământă cu sare. Urdă se tăie felii. La Pipirig felile de caș și urdă se ţin peste noapte în saramură.

Se frământă cu sare după gust (se poate ajunge până la 10 - 30 g sare la 1 kg de brânză). Dacă nu se pune sare brânza devine foarte iute (sarea e condiment).

Pas 2: Pregătirea putinei. Aceasta se face numai din lemn de brad alb.

La Farcașa putina nu trebuie să fie nouă. Dacă ar fi nouă, porii din lemn ar absorbi din grăsimea brânzei. Putina este folosită în prealabil la manevrarea lăptelui și a produselor de la obținerea brânzeturilor. În acest timp porii se umplu și se obturează.

- la Pipirig putina nouă se dă în prealabil cu unt pentru a umple porii.

- la Dămuc putina poate fi nouă. Ea absoarbe grăsimea (considerată nedorită) și dă brânzei o valoare mai mare de consum.

- la Hangu putina nouă se unge în prealabil cu grăsime sau se înmoiează în zer.

- la Agapia în prezent se pune și o folie de polietilenă. În mod tradițional, putina nouă se opărește cu zer. Apoi se unge cu untură sau cu unt pentru astuparea porilor.

- la Bicazu Ardelean se opărește putina înainte de folosire. În uncrop se pun și frunze de urzici. La spălare se folosesc un smoc cotoare de coada calului.

- la Ceahlău se rade cu cenușă;

- la Grintieș se unge cu unt sau cu grăsime.

- la Gârcina se unge cu seu. Sarea se îndepărtează prin doagă (sigilare pori).

- La Tarcău se folosesc bărbânte (putină de 10 kg), destinate pentru consum în familie timp de o lună. Putina nouă trage grăsimea la primă utilizare (rămâne un gol circular de 1 cm).

Pas 3: Batere. Se bate un strat de brânză frământată apoi se pune un strat de felii groase de caș și urdă. (La Poiana Teiului

se pun numai felii de caș). Urdă se pune în felii alternativ cu cașul, dar la mijlocul masei de brânză (nu trebuie să aibă contact cu lemnul). Spațiile dintre felii se completează cu caș frământat. Se pun în vas (putină) alternativ, un rând de bucăți de caș, un rând de brânză frământată. Scopul bateriei este de a se îndepărta în totalitate aerul din masa de brânză, altfel riscă să mucegăiască și să se strice. Baterea se face cu braul (un fel de mai din lemn).

- la Agapia și Gârcina, dacă putina este suficient de mare (peste 15 kg), se pune și un caș întreg sau o urdă întreagă, pe mijloc. Acesta este tăiat pe mijloc (2 - 3 tăieturi într-o direcție și 2 - 3 tăieturi pe direcție perpendiculară, similar ca la castraveti puși la murat) pentru a permite difuzia sării (la Gârcina nu se fac tăieturi).

- la Poiana Teiului se frământă împreună un amestec de 1/3 urdă cu 2/3 caș. Se bate numai în forma frământată.

- la Tașca, Ceahlău, Borlești nu se pune urdă la putină. Ea conține mai multă apă și procesul de conservare poate fi compromis.

- la Bicazu Ardelean se trece cașul prin mașina de tocăt. Se amestecă cu sare. Se bate împreună cu felii de caș. Urdă se bate mai rar și mai prudent deoarece aduce o amăreală.

- la Grintieș se pun alternativ straturi de felii de caș și de urdă până se umple putina. Se completează spațiile libere cu caș frământat.

Pas 4: Etanșare. După ce se umple putina, deasupra se pune un strat de făină de mălai pentru a se absorbi și ultimele urme de umiditate. Se pune capacul.

Pas 5: Punere la păstrare. Putina se ține în beci, la rece (sub 10°C). De obicei păstrarea se face cu capacul în sus. La Dămuc putina cu brânză se aşeză cu capacul în jos pentru a nu permite pătrunderea aerului. Se va deschide după postul Crăciunului și brânza va fi consumată până la postul Paștelui. De asemenea, se consumă brânză astfel conservată și după Paște. În timp, brânza devine iute.



### Telemea de caș ★★☆

(în unele localități nu este considerată tradițională)

Cașul se tăie bu căți și se aşeză în putină cu spații libere mai mari. Putina se închide ermetic (fedeles) și se umple apoi prin orificiu cu saramură preparată din apă cu sare la o concentrație cât să plutească oul de găină. Se pune la păstrare. Se deschide la Crăciun pentru consum.

### Rulouri de brânză ★☆☆

(Piatra Șoimului)

Se amestecă la frământare caș cu urdă (raport 70/30), se pune în folie sub formă de batoane și se ține în congelator. La decongelare este sub formă proaspătă. În alte situații se folosesc coajă de brad (Piatra Șoimului, Tarcău) sau băscică de porc.

### Telemea de urdă ★★☆

În unele părți se consideră că telemeaua de urdă este un aliment deosebit. La Borca se aduce saramură de la izvor (de la Stejaru) sau se prepară din sare de consum. Verificarea concentrației se face cu ajutorul unui ou crud care trebuie să plutească în stare de imersie. Înainte de folosire, saramura se separă de sedimentele depuse pe fund. În vas (putină, oală, borcan) se pun felii de urdă în straturi succesive suprapuse cu o distanță de aproximativ 1 cm între ele, pentru a permite saramurii să pătrundă în toate zonele. Eventual se pune o folie de plastic pentru a izola de perechi putinei. Peste bucățile astfel stivuite se toarnă saramura limpede și se închide vasul.

La vremea consumului brânza se desăretează: se ține în apă, care trage din sareea absorbție, pe parcursul a 10 ore, schimbarea apei făcându-se de două ori (în trei ape).

De asemenea, în unele sate se mai păstrează jintuit în beci, în damigene de stică și se folosesc pe parcursul toamnei și iernii pentru direseală (adaos la ciorbe).

Calitatea brânzeturilor depinde nemijlocit de calitatea laptelui. Aceasta variază de-a lungul anului în funcție de mai mulți factori. Astfel, se disting următoarele perioade:

- De la 1 Mai la 21 mai pe pășune se află numai oi. Rezultă brânzeturii numai de oaie.
- De la 21 mai la 21 iunie, pe suportul coexistenței vacilor și oilor pe pășune, iarba existentă într-o structură floristică complexă și aflată în stadiul de creștere, are calități care o diferențiază. I se spune „brânză de sub lângă” (înainte de tunsul oilor) sau „brânza de pe flori”.
- După 21 iunie, dar, mai ales după 15 iulie, iarba maturizată și cu conținut mai ridicat de celuloză, conduce la o calitate a lapte-

lui diferită (unii spun că e calitate inferioară).

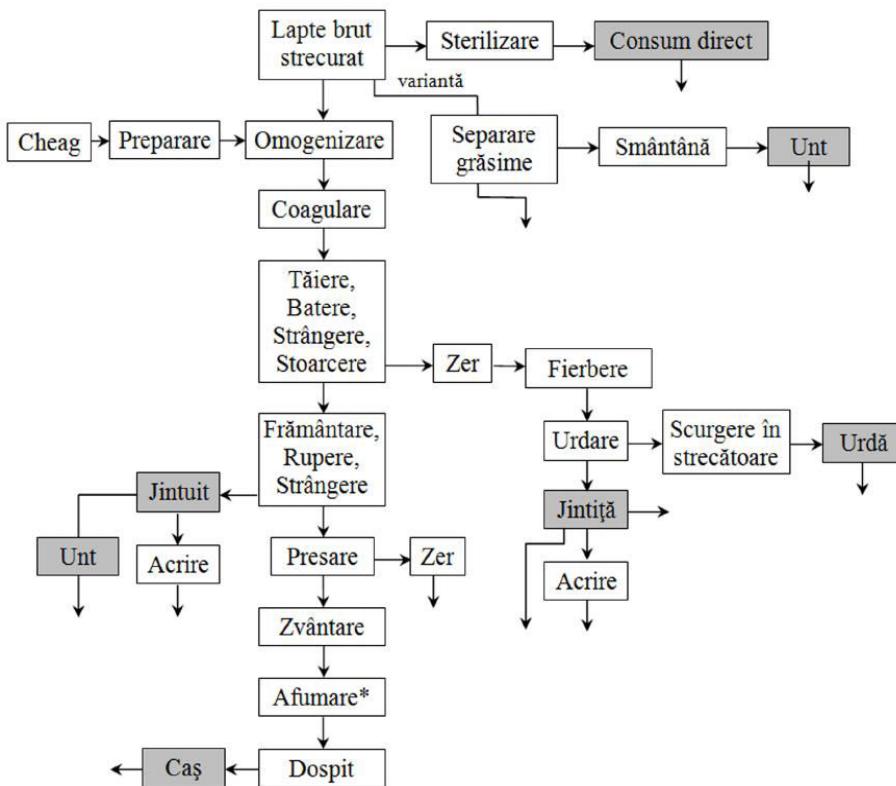
- Diferă laptelile rezultat de la păsunatul desfășurat pe versanții orientați spre sud și est („păsunatul de față”) în raport cu cel rezultat din păsunatul pe versanții orientați spre nord și vest („păsunatul de dos”).

- Diferă laptelile de fân (rezultat în condiții de stabulație), mai gros și mai gras, față de laptelile de la iarbă (rezultat în condiții de păsunat), mai fluid și mai subțire, dar bogat în alte componente nutritive utile alimentației sănătoase.

- Laptelile de vacă este disponibil și în perioada de stabulație, perioada de odihnă a ugerului se reduce la cel mult două luni. Se fabrică brânzeturii și produse lactate în casă;

- Acolo unde stâna are și oi și vaci, cașul este diferit. Vacile se mulțește de două ori pe zi, iar oile de trei ori. Rezultă: dimineață caș mixt, la prânz caș numai de oaie, seara caș mixt.

Prelucrarea laptelui la stâna – schemă generală



## 2.1.4. Instrumente și dotări destinate prelucrării și depozitării laptelui și produselor lactate //

### La stâna

Ciuveie = unelele de la stâna cu ajutorul cărora se prepară brânzeturile;

Găleată și cupă = vasele în care se face mulgerea;

Strecătoare, sătișcă = vas din tablă cu fundul găurit prin care se trage laptelul muls;

Strecătoare = săculeț din pânză în care se pune amestecul coagulat în vederea separării brânzei de zer;

Strâcătoare = pânză în care se pune cașul la uscat;

Hârbob = suport care are un cadru din nuielă și o împletitură din sfoară (ochiuri de 5 – 7 cm) care servește ca suport pentru strâcătoare la scurgerea ultimelor părți de zer din caș;

Budacă = vas de lemn în care se face închegarea laptelui pentru caș (până la 120 l);

Cazan de fier zeron pentru urdă (din fontă) (80 l);

Lingură de lemn = servește la ruperea laptelui închegat;

Cuțit de lemn = servește la tăierea cașului întărit (în patru bucăți);

Budăcuță = vas din lemn în care se pun bucățile de caș pentru stoarcerea zerului;

Bărbântă = vas din lemn pentru colectarea jintuitului sau a untului;

Pat de brânză = poliță pe care se păstrează cașul timp de 2 – 3 zile pentru dospire;

Budău = vas de prelucrare a jintuitului;

Brighidei = instrument de bătut jintuitul;

Putină = vas pentru prepararea lăptei acru;

### În gospodăria proprietarului de oi și vite

Bărbântă = vas pentru prelucrarea și finisarea untului;

Putină = servește prepararea lăptelui acru;

Căldare = servește la bătutul brânzei pentru iarnă;

Căldare = vas în care se păstrează zerul până la utilizare (prepararea unor mâncăruri gătite)

Aceste vase sunt preponderent din lemn deoarece păstrează căldura lăptelui o perioadă mai lungă, suficientă pentru obținerea cașului (Alexandru cel Bun). Cazanul pentru urdă este din tuci (fontă). În ultimul timp au pătruns la stâne vase din aluminiu sau din otel inoxidabil.

Se arătă caracterul corosiv al lăptelui asupra vaselor din aluminiu („le măñancă”) și din lemn („le sapă”).





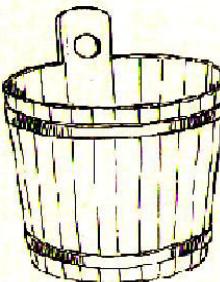
**Trigornicer**: vas de preparare și de păstrare a soluției de cheag.



**Trigornicer (altă formă)**: vas de colectare a jintuitului



**Găleată cu cupă**: pentru mulsul oilor



**Vas de închegare**: pentru prepararea cașului. Aici are loc coagularea cu cheag.

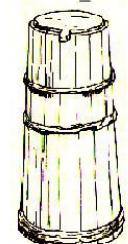


**Lingură**: servește la amestecarea laptelui închegat și pregătirea pentru stoarcere.

**Leafă**: servește la adunatul laptelui închegat la mijlocul vasului pentru separare de zer.



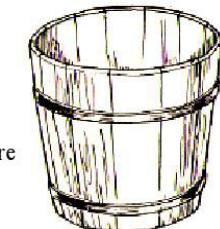
**Hârzob**: Suport pentru strecătoare sau pentru panza de acoperire a vasului de închegare



**Budăcuță**: Vas de transfer a cașului din vasul de închegare,



**Bârbântă**: Vas de colectare a jintuitului de la frământarea cașului



**Budacă**: Vas de colectare a zerului din vasul de închegare



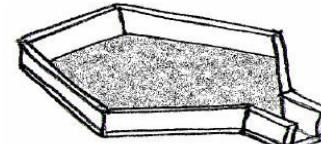
**Strecătoare**: Pânză rară (tifon) care permite trecerea zerului și reține brânza coagulată;



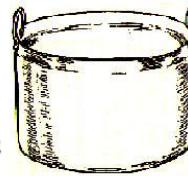
**Brighidei**: Instrument cu care se omogenizează masa închegată pentru obținerea cașului; de asemenea, se bate jintuitul pentru a se separe untul;



**Tăujer**: Instrument cu care se amestecă în căldare pentru a se obține urda;



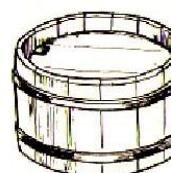
**Căldare**: vas pentru fierit urda;



**Crină**: Vas în care se colectează jintuit la frământatul cașului;



**Putină**: Vas în care se bate brânza pentru iarnă;



**Fedeles**: Vas în care se păstrează jintuit sau zer;

## 2.2. Carnea și produsele din carne

Într-o alimentație consistentă carneia ocupă un loc important, mai ales ca suport energetic în activități care solicită efort fizic. Așa de face că în preocupările gospodarilor montani un loc deosebit de important îl ocupă asigurarea necesarului anual de carne, chiar dacă consumul ei este realizat în perioada dintre posturi (cășlegii). Activitățile cele mai solicitante fizic sunt:

- Iarna: tăierea lemnului în pădure, căratul fânului de la stog, şiră sau fânărie până la ieșea animalelor pentru consum;
  - Primăvara: este aceeași preocupare pentru hrănirea animalelor;
  - Vară: prașilele la culturile agricole, cositul ierbii, adunatul fânului, căratul și clăditul acestuia în stoguri, şire, fânări;
  - Toamna: strânsul recoltel și asigurarea acesteia pentru iarnă.
- Fiecare gospodărie are o diversitate de animale: vite, oi și capre, porci, păsări de curte, iepuri de casă etc. Tăierea lor după o perioadă de hrănire intensivă este planificată în conformitate cu un calendar alimentar, care s-a optimizat de-a lungul timpului și care face parte din cultura rurală montană.

## 2.2.1. Carne de porc

În fiecare gospodărie montană se cresc în fiecare an 1 – 3 porci. De asemenea, în preajma fiecărei stâne, ciobanii cresc porci folosindu-se pentru hrana zerul rezultat la producerea cașului și a urdei.

De obicei porcul se crește în coteț din lemn care are și un padoc pentru mișcare. Este hrăniti cu diverse tipuri de hrana, în special cartofi, tărăte, sfecă furajeră, alte rădăcinioase, dar și iarbă, buruieni porcești (preponderent racoină), jir etc.

### Tăierea porcului

Tăierea porcului se face în perioada de la Iugun la Crăciun (20 – 24 decembrie) și este însoțită de un ceremonial adecvat numit „pomana porcului”.

După asomare (tăiere), porcul este părălit cu paie până este ars tot părul de pe corp. De fapt, are loc și o coacere a șoricului, ceea ce îi va da un gust deosebit. Părălirea se face mai întâi pe spate și pe părțile laterale, apoi se întoarce porcul cu burta în sus și se părăsește toate părțile în care se constată că a mai rămas păr neînsorât. De regulă se așeză paiele în strat gros de o palmă, se ard apoi pielea este rasă cu un cuțit și se repetă operația. Din nou se curăță de cenușă și de funginginea zburătoare. În continuare se folosesc șomoioghe de paie pentru arderea suplimentară prin părțile mai puțin expuse. După părălire corporul se spălă cu apă caldă și se rade cu un cuțit ascuțit.

Există situații când nu se face părălirea porcului, dacă se optează ca din piele să se facă opinci sau alte obiecte de marochinărie. În acest caz se desprinde pielea de pe corp avându-se grija să nu fie înțepată sau tăiată. Ea va fi tratată pentru aplicații de pielărie și marochinărie (dubire, tăbăcire).

Tranșarea constă în tăierea capului, tăierea picioarelor, desprindererea slăninii începând de la șira spinării, desprindererea coastelor, separarea măruntaielor și a intestinelor (gros și subțire). La urmă, pe masa de tranșare rămâne pieptul cu șoricul cel mai fraged și cu un strat subțire de slănină în alternanță cu mușchi numit „iepure”.

Fiecare din aceste părți este tratată separat:

- Slănia și picioarele se așeză în covată și se săreză abundențial. Se lasă 1 - 3 zile, apoi se pregătesc pentru afumare: se tăie în bucăți și se leagă cu o sfonă pentru a fi suspendate în afumătoare.

- Capul este despicate, se scoate creierul și părțile cu carne mai multă. Restul va fi folosit pentru răcitură (piftie) și pentru tobă (urechi, limbă, gușă – maxilarul inferior).

- Coastele se tranșează în 2 – 3 bucăți manevrabile; se pregătesc pentru afumat.

- Mușchii de pe spate, de asemenea se tranșează. Se pregătesc pentru afumat.

- Măruntaiele se spălă și se pregătesc pentru preparate.

- Intestinile se separă (rezultă barizul – o structură de susținere din care se obține untură) apoi se spălă și se curăță. Din intestinul subțire se vor face cârnați. Din intestinul gros se vor face caltaboși sau chișcă.

„Pomana porcului” este frântura care se face imediat după tranșare și care se stropește cu mult rachiul și urări de noroc în noul an.

Pentru sărare se folosește sare grunjoasă. La Tazlău se folosește slatină naturală disponibilă în comună. Aceasta conține elemente utile: magneziu, seleniu etc. Pentru cristalizare se folosește o tehnologie tradițională: „se usucă pe foc”. Rezultă „sare de huscă”. Izvoare de slatină se mai găsesc la Gârcina, Băltătești, Crăcăoani, Negrești etc.



### Preparate în stare proaspătă

Principalul aliat al cărnii de porc este temperatura. Faptul că porcul se tăie iarna, când e frig asigură condiții de păstrare a cărnii în stare proaspătă mai mult timp.

Produsele din carne proaspătă de porc sunt:

#### Cârneați ★★☆

Se fac fie numai din carne de porc, fie din amestec cu carne de vită sau de oaie. Pentru cârneați se pregătesc cantități potrivite de carne macră, bucăți de slănină și carne „de ieupre” (mușchii și untura de pe burtă). Se toacă compozitia (în prezent există mașinile de tocata carne, dar mai demult toate componentele se tocău cu un satăr sau o bărdiță), se adaugă sare, usturoi, ienibahar, frunze de dafin măruntițe, piper și boia de ardei. Se omogenizează compozitia. Se iau mațela (intestin subțire), curățate și spălate, tăiate la 25 – 40 cm și se rulează pe rând pe o gorniță (o țeavă metalică de formă conică). Se introduc porțiuni de amestec tocata și se împing prin țeavă astfel încât să ajungă în maț. Pe măsură ce aceasta umple se derulează de pe țeavă. Când s-a umplut o bucată de maț se ia altul și se rulează pe țeavă ș.a.m.d. Cârneați astfel formați se așeză pe o bătă agățată sub tavan între cărligul de răsucit firele textile și sobă. Se usucă la suprafață. Apoi se consumă în stare proaspătă sau se afumă.



#### Caltaboși (chișcă) ★★☆

Se fierbe orez. Separat se aleg și se fierb măruntaiile de porc (ficat, splină, rinichi, inimă, plămâni, alături de bucăți de carne macră, apoi se tăie mărunti), se amestecă orezul cu măruntaiile tocate și cu alte ingrediente (sare, foi de dafin, ienibahar, piper).

Se umplu mațele de intestin gros, tăiate, curățate și spălate, se leagă capetele cu ajă subțire și se fierb într-o oală mare în apă cu sare și cu foi de dafin. Timp de fierbere – o oră. Din 5 în 5 minute se înteapă cu o andrea pentru a nu permite acumulării de aer și riscul de crăpă. Se scot din apa de fierbere, se păstrează la rece. Nu se afumă.

#### Tobă ★★☆

Se pregătește stomacul porcului – curățare și spălare. Se aleg și se fierb bucăți de carne (falca), slănină de la burtă (iepure), urechi, limbă, rinichi etc. Acolo unde e cazul, se desprind de pe oase. Oasele au fost folosite ca sursă de gelatină. Se lasă să se răcească.

Se introduc în stomacul pregătit și se coase cu ajă subțire. Se fierbe în apă cu sare, boabe de piper și foi de dafin. Pe parcursul fierberii se înteapă cu o andrea pentru a se elibera vaporii de apă.



#### Preparate în stare conservată

Conservarea cărnii de porc și a preparatelor se face prin afumare și sub formă de tochitură.

#### Afumături ★★☆

Afumarea se face pentru produse de carne uscate. Se folosesc fum rece, semicald sau cald. Temperatura fumului rece este egală cu temperatura mediului ( $10 - 20^{\circ}\text{C}$ ) și timpul de expunere este de  $1 - 3$  săptămâni; temperatura fumului semicăld este de  $30 - 50^{\circ}\text{C}$  de expunere  $1 - 2$  zile, iar temperatura fumului cald este de până la  $100^{\circ}\text{C}$  la un timp de expunere de câteva ore.

Afumarea cu fum rece se face în podul casei prin deturnarea gazelor de ardere din sobă. Acestea, în loc să iasă pe cos, intră în pod și invadază carneea tranșată în bucăți medii și agățătă de căpriori. Afumarea cu fum semicăld se face într-o instalație specială în curte, într-o cutie din scândur de lemn sau din cărămidă de aproximativ 1 metru cub, care are la bază o un canal acoperit ce aduce fum de la o vatră săpată în pământ la mai puțin de un metru distanță. Fumul cald rezultă prin arderea lemnelor de fag. Operația durează câteva zeci de ore. Procesul de afumare este intensificat prin încălzirea bucățiilor de carne și preparate atâtivate pe suporturi. Necesită supraveghere permanentă.

#### Tochitura (carne sleită de porc) ★★☆

Într-un ceauș de fontă (tuci) se pun bucăți tăiate în format mic ( $4 - 6$  cm) de urmă, slănină, carne și cărnăți (tăiați la  $5 - 8$  cm). Se încălzește la foc potrivit. Untura se topește și imersează celelalte componente, având loc o prăjire și o rumenire a acestora. În paralel se îndepărtează toată apa conținută. Se surge untura într-un vas și se transferă bucățile solide în vasul de păstrare (borcan, oală emailată, vas de lemn). Se presează că să existe cât mai puțin aer în spațiile goale. Peste ele se toarnă untura lichidă până se acoperă bucățile presate. Se lasă la răcit, timp în care se produce și solidificarea. Se închide bine și se păstrează la rece. Untura care a rămas în plus se pune în vase separate. Prin topire din slănină și urmă, rămâne o parte solidă care nu se mai pune la păstrare. Aceste bucăți se scurg de grăsimi și se numesc jumări. Se consumă în amestec cu cartofi prăjiți sau cu alte alimente (fasole, păstăi, sarmale etc.). Carnea din tochitura se consumă în timpul verii la lucrările agricole care necesită efort fizic: prășit, coasă, adunat sau la alte lucrări (de exemplu construirea de case și acoperișuri pentru familiile tinere). Se pune în ti-gaie o porție de tochitura, se adaugă ouă și verdețuri și se consumă caldă cu mămăligă.

Untura curată se folosește în bucătărie ca înlocuitor de ulei. De asemenea se prepară alifi de gălbenele sau alte creme.

La Hangu se folosește numai carne macră.

## 2.2.2. Carne de vită

În general se tăie vieță în pentru consum în stare proaspătă. În scopuri pur comerciale se pun la îngrișat viței și când ating o anumită greutate se vând la abatoare specializate. La fel se procedează cu vîtele care au ajuns la o anumită vîrstă. Carnea de vîță bătrâna necesită temperaturi de fierbere mai ridicate care nu sunt la îndemâna gospodarilor. Problema se rezolvă parțial cu ajutorul oalelor sub presiune, dar nu este o soluție pentru gospodinile de la munte care țin la imagine lor de buătăreșe bune și nu își permit să servească nici măcar în familie mâncăruri cu carne tare. Prin comparare, abatoarele pot realiza și preparate în care aceste deficiențe se elimină (tocare, fierbere la presiune și apoi transformare în mezeluri).



## 2.2.3. Carne de oaie (și miel)

Oaia se constituie și ea în sursă de carne în alimentația tradițională la munte. Ea are un specific sezonier și se consumă atât în stare proaspătă cât și în stare conservată. Principala formă de consum a cărnii de oaie o constituie sărbătoarea Paștelui când, în mod tradițional, pe masa fiecărui gospodar găsim carne de miel. Din acest punct de vedere se face programarea fătărilor pentru ca mieii sa fie buni de carne în această perioadă și să se coreleză cu începutul mulgerii oilor în calendarul pastoral.

Problema se abordează diferențiat în localitățile din județul Neamț.

- la Piatra Ţoimului berbecii se dau încă din septembrie, fătările au loc în decembrie - ianuarie, iar până la Paște mieii ajung la  $10 - 15$  kg de carne. Aici este priorită producția de carne;
- la Bicaz Chei berbecii nu se separă de oi și nu există o planificare a fătărilor;
- la Farcașa berbecii se dau la Sfântul Dumitru, iar fătările au loc la sfârșitul lunii februarie, începutul lunii martie cu risc mai mic de expunere la îngheț. Aici este priorită producția de lapte; Se constată un paradox în România (și implicit în județul Neamț): numărul de oi este printre cele mai ridicate din Europa și consumul de carne de oaie este printre cele mai reduse din Europa. Explicația constă în faptul că la carne de oaie există un miros neplăcut rezultat din conținutul ridicat de sulf. Nu există o preo-

cupare tradițională de a trata carne de oaie pentru a îndepărta izul și pentru a o face mai gustoasă.

În stare proaspătă sau păstrată la rece, din carne de oaie se prepară: ciobă, supă, friptură, rasol, cighir, drob ...

#### Preparate în stare conservată

#### Sloii ★★☆

De obicei se procedează astfel la sfârșitul vîrătului. Se aleg din turmă oile cele mai grase (de obicei acestea sunt sterpe). Se pun oaia întreagă (curătată și spălată) la fier într-un cazan în care s-a adăugat și apă. Are loc un proces de fierbere indelungat, moderat termic prin fierberea apei și înlocuirea acesteia cu seu care ieșe din carne. Când se desprinde carne de pe oase, se intrerupe fierberea și se scoat oasele și bucățile de calitate inferioară (cele cu zgâriuri). Se continuă fierberea numai cu carne bună până se îndepărtează toată apa. Se lasă să se răcească. Are loc un proces de solidificare și de formare a unei mase consistente. Se scoate masa compactă din ovală și se agăță în grindă legată cu sfuri de cânepă. Se consumă treptat prin tăiere de felii. Nu este necesară altă prelucrare.



## 2.2.4. Carne de pasăre

Păsările fac parte din mozaicul gospodăriilor populației montane. Ele au un ocol special în care trăiesc completat cu cotele de adăpostire pe timp de noapte sau pot ocupa toată curtea.

### Tipuri de păsări de curte

De obicei se cresc găinile, dar pe lângă ele se mai întâlnesc gâștele, rațele, curcile.

### Consum

În tradiția locală se consumă de regulă în stare proaspătă. Astfel la fiecare sfârșit de săptămână în timpul verii se taje o găină sau un pui din care se face ciobă, ciulama sau friptură.

Curcile, gâștele, rațele se preferă a se tăia în perioada toamnei după ce au fost aduse la o greutate corporală acceptabilă. Mai rar se taje gâște în perioada Crăciunului.



## 2.2.5. Carne de vânăt

În zona montană a județului Neamț se vânează destul de frecvent și legal și nelegal. Pentru scopuri alimentare se vânează căprioara, ursul, mistrețul, cerbul, iepurii etc.

### Preparate culinare pe bază de vânăt

Principalele preparate sunt friptura și pastrama care trec printr-o fază inițială de băjt și apoi se frig pe grătar, respectiv se tratează cu fum Cald.

În general, carne de vânăt se consumă la partidele de vânătoare, în cadrul unui ceremonial festiv.



**Capră neagră (Rupicapra rupicapra):** Are corpul zvelt, proporționat, coarne caracteristice, care nu se schimba de-a lungul vieții. Copita este adaptată să formeze o ventuză. Rut octombrie – noiembrie, face 2 iezi în aprilie. Se hrănește cu iarbă, trifoi, scoarță fragedă, ciuperci, afine, merisoare, lăstăriș. Trăiește 20 – 22 de ani. Se întâlnește în aria Parcului Național Ceahlău în grupuri. Este protejată prin lege.

Sursa: [6], 386.



**Căprioară (Capreolus capreolus):** Corp zvelt, colorație adaptată iarnă / vară. Masculii au coarne care cad în fiecare an și se refac. Rut în iulie și noiembrie – decembrie, nasc doi pui în mai. Consumă iarbă, ciuperci, fructe de pădure, coajă fragedă, lăstăriș. Trăiește până la 15 ani. Este sociabil. Trăiește în grupuri.

Sursa: [6], 506.



**Cerb (Cervus elaphus):** Înălțime 1,5 m, lungime până la 2,5 m, greutate 150 – 300 kg. Colorație adaptată iarnă / vară. Masculul are coarne ramificate pe care le pierde în fiecare an (toamna) și apoi se refac (primăvara). Rut în septembrie – octombrie (la Tarcău turmele și cirezile se retrag mai devreme de pe munte). În mai iunie se nasc doi viței. Trăiește până la 20 de ani. Se hrănește cu iarbă, frunze, lujeri, porumb, ovăz, sfeclă (dăunător pentru agricultură). Trăiește în grupuri.

Sursa: [6], 345.

**Iepure (Lepus europaeus):** Animal rozător, culoare adaptată vară / iarnă, mustați lungi, talpă acoperită cu păr, incisivi mari. Trăiește 10 – 12 ani. Se hrănește cu vegetale (iarbă, trifoi, rapită, varză), scoarță fragedă (pericol pentru livezi). Este puțin sociabil.

Sursa: [6], 220.



**Mistret (Sus scrofa):** Lungime până la 2 m, greutate până la 350 kg. Trup puternic, gât scurt, capul este terminat cu un disc mobil (pentru rămat). Caninii sunt proeminenți. Blană cafeniu cu dungi gălbui. Se imperechează în decembrie – februarie, după 18 săptămâni se nasc 4 – 10 godaci. Trăiește până la 30 de ani. Se hrănește cu porumb, cartofi, ovăz, rădăcini, bulbi, ciuperci, ghindă, dar și animale mici. Trăiește în ciurde.

Sursa: [6], 344.

**Urs (Ursus arctos):** Lungime de până la 2,5 m, greutate până la 400 kg. Corp masiv, picioare scurte, calcă pe toată laba. Se imperechează în aprilie – iunie. Se nasc 2 Ursuleți. Trăiește până la 40 de ani. Omnivor, se hrănește cu jir, ghindă, fructe de pădure, fructe din livezi, porumb, miere, oi, vite, larna hibernează. Se întâlnește în zona subalpină, montană și submontană.

Sursa: [6], 343.



## 2.3. Pește și produse din pește

### 2.3.1. Popularea cu pește a apelor de munte

În mod tradițional peștele se pescuia din apele curgătoare cu plasa. Foarte rar se folosea undița. Speciile tradiționale care (încă) populează apele de munte sunt biban, boiștean, clean, lipan, lostriță, mreană, păstrăv, porcușor, scobar, zgâlăvac etc. În timp, datorită pescuitului excesiv, dar mai ales poluării Bistriței, populațiile de pești s-au diminuat foarte mult.

Ca urmare a amenajărilor hidroenergetice de pe Bistrița au apărut lacurile de acumulare care au schimbat structura biodiversității ihtiologice. Astfel au apărut carasul, crapul, plătică etc.

Mai recent a apărut și s-a răspândit tehnologia creșterii intensive, în viviere, a căror specii de pești adaptăți. Au mai fost preluate în special varietăți de păstrăv de crescătorie.



### 2.3.2. Pește de crescătorie

Crescătorii sunt forme de a crește producția de pește și pentru a satisface necesarul de pe piață, care este tot mai mare. Pentru gospodarii de la munte aceasta este o preocupare mai recentă și îi ajută să-și manifeste ospitalitatea.

Crescătoria, în majoritatea cazurilor aceasta este o păstrăvărie) pornește de la identificarea unei surse de apă curată și captarea pentru a o dirija la bazinile amenajate. Se construiesc 3 – 4 astfel de bazine care lucrează în cascadă (se alimentează succesiv din amonte în aval și permit creșterea mai multor populații de pește în diferite stadii de dezvoltare. La Farcașa s-a identificat o soluție de păstrare a temperaturii apei pe tot parcursul trecerii prin bazine (răciri naturale la trecerea dintr-un bazin în altul).

În scopuri comerciale peștele recoltat trebuie să aibă anumite dimensiuni (corespunzător unei greutăți de 250 – 300 g) corelată cu capacitatea de consum la masă.

Cu titlu de premieră națională, la Potoci funcționează o păstrăvărie în cadrul unei viviere imersate în apele lacului de

acumulare de la Izvorul Muntelui. Această formă este unică în România (până în 1995 a mai funcționat un modul experimental și în lacul de acumulare Vaduri). Rolul vivierelor imersate este de a folosi luciu de apă din acumulări cu alte destinații și de a valorifica avantajul curgerii și aerării naturale.

#### Crustacei

Racul este singurul crustaceu care se mai găsește în aceste zone. Este căutat pentru carnea gustoasă.

#### Recoltare

Peștele se prinde de pe pâraie și din râuri. Se folosesc undiță (dacă e pescuit sportiv) sau lesă. Acesta este ca o plasă, din nuiele cu uluc. În alte variante se procedează la răstocit, abătându-se temporar cursul apei cu un baraj din prundis sau iarbă. Cursul din aval se golește de apă și peștii rămân pe uscat, putând fi recoltați.

#### Tipuri de pești



Biban (*Perca fluviatilis*); lungime 20 – 30 cm, greutate 200 – 500 g. Opercul cu țepi, solzi zimțăți, corp comprimat lateral. Maturitate 3 ani. Reproducere martie – aprilie, răpitor de la 2 ani, până atunci mănâncă plancton, viermi, crustacee. Sursa: [6], 140.



Boiștean (*Phoxinus phoxinus*); lungime 9 cm, greutate 120 – 200 g. Solzi mărunti, corp gros, cilindric, reproducere aprilie – iunie. Mănâncă plancton, viermi, crustacee. Formează cărduri în ape repezi. Sursa: [6], 131.



Caras (*Carassius auratus*), caracuda; se deosebește de crap având spatele înalt, înnotătoarea dorsală mai lungă, gura fără mustăți. Crește până la 20 – 30 cm lungime, rar la 50 cm și 5 kg. Sursa: [4].



Clean (*Leuciscus cephalus*); lungime 25 – 30 cm, greutate 200 g. Fusiform, se reproduce în aprilie – mai. Omnivor, se hrănește cu vegetație, crustacei, insecte, pești mici. Sursa: [6], 127.



Crap (*Cyprinus carpio*); lungime 40 – 50 cm, greutate în jur de 2 kg. Culoare variabilă după mediu. Are două perechi de mustăți. Ajunge la maturitate 2 – 4 ani, se reproduce la 18 – 200C. Omnivor. Poate fi crescut artificial în viviere, heleșteie, iazuri. Sursa: [6], 130.



Lipan (*Thymallus thymallus*); lungime 30 – 35 cm, greutate 250 – 350 g. Trăiește în ape mai domoale. Reproducere martie – aprilie. Se hrănește cu viermi, moluște, crustacei, insecte. Este mai puțin exigent la nevoie de oxigen. Sursa: [6], 124.



Lostriță (*Hucho hucho*); lungime aproximativ 1 m, greutate 10 – 12 kg. Trăiește în ape adânci. Ajunge la maturitate la 4 ani. Reproducere aprilie. Pește răpitor. Se hrănește cu pești, insecte, broaște. Sursa: [6], 122.



Mreană (*Barbus barbus*); lungime 20 – 28 cm, greutate 150 – 200 g. Corp cilindric, solzi mici acoperiți cu mucus. Înotătoarea dorsală este fără radii osificata. Reproducere martie – mai. Se hrănește cu larve de insecte, viermi, crustacei. Sursa: [6], 135.



Oblete (Şui) (*Chalcalburnus chalcooides*). Este un pește specific apelor stătătoare. A apărut după formarea lacurilor de acumulare. Are corpul lung de 10 – 15 cm. Gura este orientată în sus, deoarece se hrănește cu vietări de la suprafață. Sursa: [4].



Păstrăv (*Salmo trutta fario*); lungime 20 – 40 cm, greutate 200 g – 4 kg. Înotătoarea dorsală este adiposă. Reproducere octombrie – decembrie. Se hrănește cu insecte, viermi, amfipode, pești mărunti. În prezent este cel mai frecvent pește de cultură (Salmonicultură) în bazină special amenajate (păstrăvării). Se dezvoltă bine păstrăvul comun sau fântânel (*Salvelinus fontinalis*) și păstrăvul curcurbeu (*Salmo gairdneri irideus*). Sursa: [6], 122.



Plătică (*Abramis brama*); lungime 25 – 50 cm, greutate 300 g – 4 kg. Are capul mic și este puternic turtit. Se reproduce în perioada aprilie – mai. Se hrănește cu vegetație acvatică, insecte, icre, crustacee. Crește în ape mai lente – stagnante. Sursa: [6], 126.

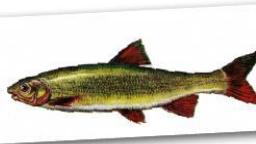


**Porcușor (Gobio gobio);** lungime 8 – 10 cm, greutate 40 – 120 g. Are gura ca o potcoavă și două mustăți. Pe corp are 10 – 12 pete negre pe linia mediană. Se reproduce în perioada mai – iunie. Se hrănește cu larve de insecte, crustacei, viermi, moluște, bioceramă algală. Trăiește în bancuri mici. Se pretează la pescuit sportiv.

Sursa: [6], 129.

**Scobar (Chondrostoma Nasus);** lungime 30 – 50 cm. Greutate maximă 1 kg. Gură verticală. Se reproduce în aprilie – mai, prin migrare în amonte. Se hrănește cu bioceramă vegetală, mai rar cu animale. Trăiește și în ape poluate.

Sursa: [6], 133.



**Zglăvoc (Cottus gobio);** Este un pește carnivor și lacom. Are lungimea de 11 – 12 cm. Trăiește în apele dulci și repezi de munte. Sursa: [4].

#### Crustacei

**Rac de râu (Astacus astacus);** este un crustaceu care trăiește în apele de munte și este căutat pentru carneea gustoasă. Are lungimea de până la 150 cm și greutatea de maximum 150 g. Trăiește pe fundul apelor stătătoare sau lente. Se înmulțește prin ouă pe care femela le poartă pe timpul iernii. Trăiește în găuri practice pe fundul apei. Se hrănește cu insecte, melci, peștișori, plante, cadavre.

Sursa: [6], 101.



## 24. Legumele în gospodăria montană

### 24.1. Legumicultură montană

Aportul vegetal în alimentația locuitorilor de la munte este asigurat în special prin grădina de legume care completează configurația gospodăriei. În egală măsură se asigură alimente în stare proaspătă în paralel cu perioada de vegetație dar și în afara acestei perioade prin păstrare ca atare sau în stare conservată (murată, marinată, zărvată, uscat etc.).

- Plante cu bulb: ceapă, usturoi;
  - Plante rădăcinoase: morcov, pătrunjel rădăcină, sfeclă roșie, păstărnic, telenină;
  - Plante pentru frunze: pătrunjel, salată, asmăuți, mărăr, lobodă roșie, cimbru;
  - Plante cu căpățână: varză albă, varză roșie, conopidă;
  - Plante cu păstăi: fasole, măzare, bob.
- Formele de consum sunt:
- crud, copt, fierb, prăjit, pasteurizat;
  - întreg, tăiat, ras (răzătoare grosieră sau răzătoare fină), suc, pisă;
  - fierbinte, cald, călăi, rece;
  - în forme simple sau combinate.

#### Consum

##### În stare proaspătă

Fiind în proximitatea bucătăriei, grădina de legume devine sursa celor mai proaspete mâncăruri. De-a lungul întregului sezon cald sunt disponibile în diferite forme pentru o alimentație completă și echilibrată.

##### În stare conservată

Pentru sezonul rece se procedează la diferite forme de conservare în care prelucrarea se face înainte de conservare sau și înainte de consum. Astfel se identifică următoarele forme de conservare:

- depozitare în beci, în lăzi, saci sau în movilă: cartofi, sfeclă, varză, morcov, păstărnic;
- depozitare în borcane sau vase din lemn: murate (castraveți, gogonele, varză), marinate, zacuscă (vinete), zărvăță (pentru ciorbe), sărate;
- depozitare în sticle: bulion, suc;
- depozitare în stare uscată: pe ață (ardei, gogoșari); în cutii

(ceapă, usturoi, fasole, măzare), în buchete (busuioc, cimbru), sau pungi de hârtie (pătrunjel, mărăr, leuştean) etc.

- depozitare în stare pasteurizată: fasole, măzare, bob;
- depozitare în stare măcinată în cutii speciale: condi-

mente.

În funcție de meniu sunt scoase și preparate în cadrul spectacolului gastronomic și a procesului digestiv.



**Bob (Vicia faba);** Plantă înaltă de până la 1 m, frunze cu 1 – 3 perechi de foliole verzi – cenușii sau albăstrui. Flori albe, pe aripi cu pată mare neagră. Păstăie mare cu semințe comestibile.

Sursa: [4].



**Ceapă (Allium cepa);** Plantă bianuală înaltă de până la 75 cm, cu un bulb subteran de diferite mărimi, formați din mai multe foi. Este atât plantă alimentară cât și medicinală. Înfloresc în iunie – august, flori galbui – umbeli globulare, fructe – capsule cu semințe negre.

Sursa: [6], 443.



**Cimbru (Satureja hortensis);** Plantă cu tulipină foarte ramificată de la bază, cu ramurile de culoare violet. Frunze liniare sau liniar-lanceolate. Flori liliachi, roz sau albe, cu pete purpurii pe partea internă, grupate câte 3 – 6 în verticile distanțate. Fructe, nucule condimentară și bună meliferă.

Sursa: [4].



**Lobodă roșie (Atriplex hortensis);** Loboda este o plantă înaltă, având tulipină simplă sau ramificată, frunze pot fi de culoare verde, roșu-violace sau ușor galbui, sunt mari, de formă trunghiuțară și ușor catifelate la atingere. Are flori de culoare verde sau roșie iar semințele sunt de mici dimensiuni, încapsulate fructe denumite achene. Este utilizată în bucătărie în salate, borsuri, ciorbe sau plăcinte și ca remediu natural în medicina populară.

Sursa: <http://ro.wikipedia.org/wiki/Lobod%C4%88>.



**Măzare (Pisum sativum);** Plantă anuală, înaltă de până la 2 m, erbacee, cățărătoare, cu frunze paripenat compuse, cu cârcei, flori albe violet; fruct – păstăie, semințe – globulare. Hrană vegetală de bază. Fizează azotul în sol.

Sursa: [6], 447.



**Mărăr (Anethum graveolens);** Plantă anuală, înaltă de aproximativ 1,25 m, cu miros caracteristic, rădăcină pivotantă, tulipină cylindrică, ramificată, terminată cu o inflorescență de flori pedunculate, în formă de umbelă, fructe ovoidale.

Sursa: [6], 455.



**Fasole (Phaseolus vulgaris);** Plantă anuală erbacee, înaltă de până la 4 m cățărătoare, cu frunze trifoliolate, flori albe, roz sau violet solitare sau în amestec, fruct – păstăie, semințe sferice sau alungite.

Sursa: [6], 448.



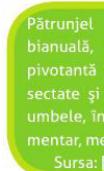
**Morcov (Daucus carota);** Plantă bianuală înaltă de până la 80 cm, cu rădăcină pivotantă de culoare portocalie (partea utilă) cu frunze penat sectate multiplu, flori – umbeli compuse, fructe ovoidale.

Sursa: [6], 453.



**Leuștean (Levisticum officinale);** Plantă perenă, înaltă de până la 2 m, cu miros caracteristic, rădăcină – rizom, tulipina – erectă, ramificată, frunze penat sectate, triunghiulare sau rombice, înflorire iunie – august, flori – umbeli compuse, hermafrodite, fructe ovoidale.

Sursa: „Călăuză ...” 457.



**Pătrunjel (Petroselinum crispum);** Plantă bianuală, cu miros caracteristic, rădăcină pivotantă (de diferite grosimi), frunze penat sectate și pejiolate, tulipină cylindrică, flori – umbeli, înflorire iunie – iulie. Este produs alimentar, medicinal, condiment.

Sursa: [6], 456.



Pästârnac (*Pastinaca sativa*): Plantă bianuală, cu miros caracteristic, rădăcină pivotantă (de diferite grosimi), frunze mari penat secate și petiolate, tulipină cilindrică, flori – umbele, înflorire iulie – august. Este produs alimentar.  
Sursa: [6], 148.

Usturoi (*Allium sativum*): Plantă perenă cu bulb ovoidal format din cătei înveliți în tunici. Are frunze liniare care se desprind dintr-o tulpină plină. Are attribute alimentare și medicinale, dar și de condiment.  
Sursa: [6], 444.



Sfeclă roșie (*Beta vulgaris*): Plantă bianuală. În primul an se formează o plantă de 60 cm, cu o rădăcină groasă și cănoasă și un buchet de frunze mari, ovale. În al doilea an crește o tulpină ramificată cu frunze rombice și flori mici verzi grupate în glomerule.  
Sursa: [6], 446.



Varză albă (*Brassica oleracea*): Plantă bianuală cu rădăcini, ramificate, tulipină scurtă și groasă, frunze verzi – albăstrui, cu nervură mediană fermă care formează căpățâna. În al doilea an produce flori în formă de racele, în perioada mai – iulie; fruct silică lungă. Se cultivă și variațiile: varză roșie (*B. sabauda*), varză creață (*B. vorbote*), gulie (*B. gongylodes*), varză de Brussel (*B. gemmifera*), conopidă (*B. botrytis*).



Rubarbă sau Revent (*Rheum rhabarbarum* sau *Rheum officinale*): Plantă erbosă perenă cu înălțime peste 1 m. Are rădăcină tip rizom, cu ramificații cănoase, frunze mari palmate, petiol lung cănos, flori dispuse în cime și grupate în panicul, fructul achenă piramidală. În alimentație se folosește petiolul: plăcintă, compot, dulceajă...  
Sursa: <http://ro.wikipedia.org/wiki/Revent>.

## 2.5. Culturi de câmp

Acolo unde terenul permite, se încercă și câteva culturi de câmp. Acestea sunt foarte timide, dar se bucură de tenacitatea oamenilor. Mai ales în zona de tranziție montan – colinar, acolo unde văile sunt largi și încep să se formeze luncile, suprafețele disponibile fiind mai mari, apăr și aceste culturi de câmp în mod frecvent.

Se remarcă în mod deosebit culturile de porumb, cartof. De asemenea, pentru furaje se cultivă ovăz, lucernă, trifoi roșu etc.

Dintre acestea, porumbul are ciclul de producție mai întins și riscă să fie afectat de brumele timpurii de toamnă. Celelalte specii de plante au un ciclu de producție rezonabil și singurele limitări le constituie fertilitatea solului și suprafețele disponibile mici. În zona noastră nu s-au făcut amenajări funciare în zona montană pentru extinderea suprafețelor de cultură (ne referim în special la terasări).

Aceste plante de cultură mare (la scară comunităților montane) completează necesarul pentru hrana omului (porumb, cartofi, cânepă – semințe) și a animalelor (ovăz, lucernă, trifoi). Culturile necesită operații de semănare, întreținere (îndepărțarea buruienilor și afânare – nu toate), recoltare, prelucrare primară (desfăcut la porumb, treierat la ovăz, uscare la trifoi și lucernă, batere cu imblăciu la cânepă). Pentru porumb și cânepă mai este necesară măcinarea – rezultă mălai sau crupe, iar la cânepă presare – rezultă oloi.



Cartof (*Solanum tuberosum*): De asemenea, cartoful ocupă terenurile arabile montane ca o soluție de completare a sursei de alimente. Pentru zonele mai înalte apare avantajul că găndacul de Colorado este mult mai puțin frecvent. Tuberculii de cartof nu au dimensiuni prea mari, dar păstrează un gust specific, acceptat ca plăcut. De asemenea cultura nu este mecanizabilă decât în văile largi. Se consumă frecvent ca garnitură la diferite forme de mâncare. Este unul din alimentele de bază.  
Sursa: [6], 439.



Cânepe (*Cannabis sativa*): Cânepe a fost utilizată până în anii '70 pentru fibră (produse textile de îmbrăcinte și decorații interioare) și pentru semințe (oliu, julfă). Apoi s-a renunțat din două motive: expansiunea firelor sintetice și a industriei textile de mare productivitate și attributele etnobotanice care au pus-o pe o listă neagră.  
Sursa: [6], 435.

Lucernă (*Medicago sativa*): Lucerna este o cultură tratată cu multă atenție de gospodarii montani datorită aporului nutritiv deosebit, al producției ridicate (se ajunge până la 5 coase) și al refacerii fertilității solului (acumularea de azot în sol). Este destinată furajării animalelor (în stare uscată) pentru a crește calitatea laptelei.  
Sursa: [6], 136.



Ovăz (*Avena sativa*): Ovăzul se cultivă în zona montană pentru completarea bazei de furaje la animale și ca soluție pentru rotația culturii în gestiunea mai mult sau mai puțin conștientă a fertilității solului. Rareori se treieră. De obicei se folosește în formă cosită într-o fază premergătoare coacerii.  
Sursa: [6], 429.



Porumb (*Zea mays*): Porumbul este adus în Europa din munții Anzi. El a intrat rapid în cultură și în alimentația curentă. La munte porumbul se cultivă pe mici loturi de pământ arabil. Nu există o cantă de productivitate, iar ameliorarea soiurilor nu este o prioritate. Au rămas în cultură soiuri adaptate numite „ciocanțini”. Deseori, datorită brumelor timpurii de toamnă recolta este compromisă. Am întâlnit ca soluție o coacere forțată a grăunțelor în cupor, până la prăjire ușoară. Făină de mălai obținută prin măcinare capătă o aromă plăcută care se combină în mod fericit cu gustul mâncărurilor preparate în bucătăria montană. Cultura este manuală, fară posibilități și perspective de mecanizare.  
Sursa: [6], 431.



Trifoi roșu (*Trifolium pratense*): și trifoiul este o cultură tratată cu multă atenție de gospodarii montani din aceleași motive: apor nutritiv deosebit, producție relativ ridicată (se ajunge până la 3 coase, dar conținutul nutritiv este mai consistent decât la lucernă) și al refacerii fertilității solului (acumularea de azot în sol). și el este destinat furajării animalelor (în stare uscată) pentru a crește calitatea laptelei.  
Sursa: [6], 766

### Făină nouă din porumb ★★★

(Borca)

La recoltare se desfac știuleții de pe tulpină și se îndepărtează pănușile.

Grăunțele sunt încă moi, semn că nu s-a definitivat procesul de coacere. Se țin în cupor de cărămidă o zi după ce a fost focărit la temperatură potrivită (temperatură mai mică decât la copt pâine). Se scot a doua zi dinținează. Au aspect de copt, ușor maroniu.

Se desfac de pe știulete și se macină la diferite grade de grosier (făină tip mălai, pentru mămăligă).

### Crupe de porumb ★★★

(Borca)

Crupele rezultă de la măcinarea foarte grosieră a grăunțelor de porumb. Ele au o formă neregulată și mai păstrează încă aspectul grăunțelor. În zona de munte crucele au o diversitate de aplicații alimentare: sarmale cu cruce, cruce cu ciocolat afumat, cruce cu fructe uscate (cireșe, mere, pere, prune), cruce cu jumări.

De asemenea, puji în creștere sunt hrăniți cu grupe înmiate în apă sau ca atare. La Ceahlău crucele se numesc „ruptură de porumb” și se obțin prin baterea și zdrobirea grăunțelor în piuă. Se mai fac cruce și din grâu și bob.

### Cânepe pisată (Pregătirea cânepei pentru consum) ★★★

(Borca)

Semîntele de cânepe se recoltează de pe plantele feminine care, în mod paradoxal, se numesc haldani. Desprinderea se face prin batere la plantei cu îmblăciul pe un țol mare. Semîntele se colectează și se condiționează, uscându-se în strat subțire ferit de razele solare.

Pentru utilizări alimentare se pisează semîntele cu un pisălog, apoi se pun într-un vas și se spală cu apă călduță, prin agitare, rezultând o soluție albă care se colectează. Se repetă operația de trei ori pentru epuizarea completă. Apa colectată se pune într-un ceauș pe pirostrial sau pe plătă la foc potrivit. Se fierbe compoziția până urdește (spumează și se ridică la suprafață). Se colectează cu o spumieră și se pune la scurs. Această formă este utilizată apoi la diferite rețete: plăcintă de cânepe cu cartofi, julfă de cânepe cu cruce (de porumb), urdă de cânepe (urdă vegetală, de post), turte de urdă – „pelincile lui Iisus”.



Măr (Malus domestica); Înălțime până la 10 m. Coroană rotundă fără spini. Muguri păroși. Frunze ovate eliptice păroase pe spate. Floarea este o inflorescență umbeliformă racem cu până la 9 flori. Înflorire aprilie – mai. Fructe globuloase. Are o diversitate foarte largă (28 de specii spontane și cultivate și peste 10.000 de soiuri cultivate).

Recoltarea începe în iulie, pentru cele timpurii și continuă până în octombrie în funcție de soi. Se păstrează în lăzi mari (de 25 kg) sau boxpaleți (300 kg). Se consumă ca atare, sau de prelucrare: rezultă suc, gem, dulceață, marmeladă. De asemenea, merele de calitate inferioară (cele căzute și cele atacate de insecte) se tăie felii și se usucă. Iarna se prepară din ele un compot gustos.

Sursa: [6], 458.



Nuc (Juglans regia); Înălțime până la 30 m. Coroană largă, scorță netedă argintiu – cenușie. Frunze mari eliptice, imparipenat compuse. Flori bărbătești în formă de amenti. Flori femele grupate 1 – 4, sesile. Înflorire mai. Fructul este o drupă sferică cu un înveliș vegetal și unul lemnos.

Sămânța este dicotiledonată cu relief accentuat. Este bogată în ulei. Se cultivă până la etajul montan.

Recoltarea se face prin „batere”. Se culeg de pe jos, se îndepărtează coaja verde și se pun la uscat în strat subțire pe polițe sau în pod. La utilizare se sparg nuclele și se scoate miezul care se consumă ca atare sau în formă rasă la diferite preparate de patisserie. Fructele care încep să se strice se supun fermentării și distilării rezultând rachiu de mere.



Păr (Pyrus communis); Înălțime de peste 11 m. Coroană piramidală. Frunze ovate, cu margini dințate. Flori albe-roz, grupate câte 4 – 9 în corimbe. Înflorire mai – iunie. Fructe globuloase, deseori alungite, piriforme, galbene portocalii. Se cultivă până în zona submontană.

Fructele culeg în perioada iulie (cele timpurii) – octombrie în funcție de soiuri. Se păstrează în lăzi de 25 kg. Se consumă ca atare sau se fabrică suc, gem, compot, dulceață (mai rar). Unele soiuri se usucă toamna pe lozniță (deasupra cuptorului). Din ele se prepară compot în timpul iernii.

Sursa: [6], 459.



Prun (Prunus domestica); Înălțime până la 10 m. Are rădăcini superficiale, lăstăresc ușor. Frunze eliptice. Flori alb-verzu grupate, înflorire aprilie – mai. Fructe, drupe alungite până la sferice, negre-albăstrui, violete, roșii-violete sau galbene. Sâmbure centrală cu înveliș lemnos. Sămânță amară. Crește în orice tip de teren până la etajul montan. Merge și pe terenuri instabile și improprii pentru agricultură.

Fructele se culeg în perioada august – septembrie. Se consumă mai puțin în stare proaspătă. Din ele se fabrică compot, gem, dulceață etc. O bună parte din recoltă se supune fermentației alcoolice și apoi distilării. Rezultă diferite forme de ūciă.

Sursa: [6], 463.



Vișin (Cerasus vulgaris); Înălțime 10 m. Coroană rotundă cu lujeri brun-roșietici. Frunze eliptice și alungite. Flori albe în fascicule. Muguri cu solzi cleioași. Înflorire aprilie – mai. Fructe globuloase, roșii închisi sau negre, acre. Sâmbure sferică, centrală.

Sursa: [6], 465.

## 2.6. Fructele în gospodăria montană

### 2.6.1. Horticultură montană

Pomii fructiferi se pot planta fără riscuri majore până la o altitudine de 1.500 m. Se are în vedere ca solul să fie permeabil, nu prea înțelenit, să existe acces la apă, să fie pe vale largă pentru a fi feriti de curenții reci de aer. Pentru a fi feriti de vânt se poate lua în considerare faptul că starea de vegetație este decalată (înțărziată) și deci, perioada de disponibilitate în stare proaspătă este decalată față de aceeași specie și soiuri disponibile la șes.

#### Consum

Fructele se consumă în stare proaspătă în majoritatea cazurilor. În sezonul rece se depozitează în condiții de temperatură moderată.

Prunele se usucă pentru a fi consumate în sezonul rece. Uscarea se face la început forțat, pe lozniță, apoi natural în aer (podul casei) sau în pungi de hârtie.

Merele se tăie și se usucă în aer liber.

Din alte fructe se prepară: compot, dulceață, poverlă, magiun, gem, marmeladă, sucuri, siropuri, băuturi alcoolice (vișinata este termenul generic)



Cireș (Prunus avium); Înălțime 20 m. Arbore rotat de formă ovală - piramidală. Coaja exfoliază în fâșii circulare. Ramuri lungi erecte. Frunze ovale alungite: Flori albe pedunculate - raceme umbeliforme. Înflorire aprilie – mai. Fructe - drupe globuloase, roșii sau negricioase, dulci sau amare. Sâmbure sferică netedă. Se cultivă până la etajul montan.

Fructele se culeg în perioada mai – iunie și sunt destinate consumului în stare proaspătă sau conservare ca dulceață, compot, sirop, cireșată (macerat în alcool rafinat);

Sursa: [6], 464.



Gutui (Cydonia oblonga); Înălțime până la 8 m. Coroană ramificată. Frunze alterne ovate, păroase. Flori solitare mari de culoare alb-roz. Înflorire mai – iunie. Fructe mari galbenă – verzi. Semînte numeroase în fiecare lojă. Atribute alimentare și medicale. Se pretează pentru zona submontană.

Fructele se culeg toamna în perioada septembrie-octombrie și se mai păstrează la loc adăpostit încă 1 – 2 săptămâni. Din ele se face gem, dulceață, ptelea, jeleuri.

Sursa: [6], 460.

## 2.7. Fructe și plante din flora spontană

Aceste produse sunt numite „resurse complementare ale pădurii”<sup>15</sup> nonlemninoase. Flora spontană amintește despre faptul că într-o perioadă istorică natura, prin sănătatea ei, a fost principalul furnizor de resurse alimentare. Creșterea populației și acutizarea problemei alimentației a forțat lucrurile către ameliorare și creșterea producției dincolo de cît poate da natura în mod obișnuit. Speciile lemninoase și nonlemninoase care cresc în natură (în păduri și pe pajiști) pot fi utilizate de om în asigurarea hranei prin utilizarea diferitelor părți: rădăcini, frunze, flori, scoarță, fructe și semințe, lujeri (capete fragede de ramuri). O parte se folosește în alimentație ca sursă de completare prin aporțul lor nutritiv. Altele au efecte asupra reglării proceselor și mecanismelor metabolice și au câștigat atribute farmaceutice consacrate.

Importanța resurselor naturale spontane pentru viața omului a atrăs atenția FAO (Organizația Națiunilor Unite pentru Agricultură și Industrie Alimentară), care a condus la realizarea de studii și furnizarea de soluții pentru gestionarea lor. Au fost elaborate planuri de conservare, strategii de protecția mediului pentru menținerea biodiversității, strategii de exploatare și valorificare.

Se remarcă aceste două mari categorii de resurse pe care le luăm în discuție în continuare: fructele de pădure și plantele medicinale și aromatice.

### 2.7.1. Fructe de pădure

Fructele de pădure reprezintă un dar al naturii pentru oamenii de la munte. Abundența și calitățile nutritive le fac atractive pentru consum în stare proaspătă sau pentru conservare.

#### Consum

Fructele se consumă în stare proaspătă în majoritatea cazurilor.



Afin (Vaccinium myrtillus): Arbust specific zonelor montane înalte. Se găsește în comunele Borca, Farcașa, Poiana Teiului, Grințieș, Ceahlău, Bicaz Chei, Dămuc, dar și în Tarcău și Tazlău. Fructele, pseudobacă, se culeg în iulie – august de 3 – 4 reprez., pe măsură ce se coc. Sunt sensibile la deprezicere. Se depozitează rapid în refrigerație în vederea prelucrării.

Se consumă în stare proaspătă sau se prelucrează: afinată (macerat în alcool tare), suc, gem, dulceață, compot, marmeladă etc. Este un important mineralizant și un desert deosebit.

Sursa: [6], 308, [9].



Agriș (Ribes uva-crispa): Este un arbust cu o înălțime maximă de 1,5 m. Este răspândit atât în zona montană interioară (Ceahlău, Grințieș, Bicaz Chei), dar și pe axa de tranziție montan - colinar (Agapia, Băltătești, Gârcina). Fructele (pseudobacă) au formă globulară. Seamănă cu fructul de coacăz dar nu cresc în ciocchine și au dimensiuni mai mari. Au gust acrușor.

Fructele se consumă ca atare sau în formă prelucrată: sirop, dulceață, pastă, gem, compot, marmeladă etc. Sursa: [6], 467.



Alun (Corylus avellana): Arbust răspândit pe pajiștile din apropierea pădurilor de foioase în toate ariile județului Neamț (până la 1.300 m altitudine). Fructele (achene) se recoltează în perioada august – septembrie prin scuturare. Se usucă la soare câteva zile. Se ţin în locuri aerisite ferite de soare la temperaturi sub 21°C. În stare refrigerată se pot păstra până la 3 ani. Se consumă în stare brută sau prăjite și sfărâmate în rețete de cofetărie (ciocolată, înghețată). Sursa: [6], 246, [9].

Călin (Viburnum apulus): Arbore scund cu frunze trifoliate, flori albe verzui (înflorescențe în lunile mai iunie). Este răspândit în pădurile de pe axa de tranziție montan – colinar. Fructele (drupe) se coc în perioada septembrie – octombrie. Au gust neplăcut. Devin comestibile după cădere brumei.

Din fructe se prepară dulceață, marmeladă. Mai au și uz farmaceutic.

Sursa: [4, 9].



Cătină albă (Hippophaë rhamnoides): Se întâlnește pe cursurile de apă pe axa de tranziție montan – colinar (comunele Tazlău, Borlești, Alexandru cel Bun, Crâcăoani, Vântători-Neamț). Este un arbust care creează desiguă, dar poate să crească și în regim de densitate controlată. Are ramuri cu spini. Fructele portocalii se culeg în perioada din august până dă bruma. Ele conțin un complex de vitamine, microelemente, antibiotice naturale, fiind în topul plantelor benefice sănătății umane. Recoltatul se face de obicei manual de pe ramuri detasate. Nu se recomandă contactul cu fierul. Se mai recomandă opărirea sau înghețarea ca soluții de desprindere de pe ramuri. Se asează în lădițe, coșuri, găleți.

Fructele se prelucrează imediat.

Sursa: [6], 62, [9].



Cireș păsăresc (Cerasus avium): este un arbore intercalat în pădurile de foioase, preponderent pe axa de tranziție montan – colinar. Fructele, drupe, se culeg manual în iunie – iulie.

Din fructe se face cireșată (macerat în alcool tare), gem, dulceață, compot etc.

Sursa: [6], 464, [9].



Coacăz roșu (Ribes rubrum); Coacăz negru (Ribes nigrum). Arbust nespinos de 1 – 1,5 m. Face fructe roșii, sau negre dar și verzi – galbui. Frunze lobate cu peri fini. Înflorescență racemică, cu petale galbui și sepală verzi-brune. Fructe de tip bacă în ciocchine. Înflorire aprilie – mai. Fructele se coc în iulie – august.

Sursa: [6], 274, 276.



Corn (Cornus mas): este un arbore care crește pe vârfuri abrupte în special pe axa de tranziție montan – colinar și în intrările montane (sprijin Tarcău). Înflorește primul primăvara (flori galbene). Fructele (pseudodrupă ovoidală), de culoare roșie se culeg toamna în august – septembrie prin scuturare.

Nu se consumă în stare proaspătă. Se produce marmeladă, péltea, dulceață, sirop, cornată (macerat în alcool tare).

Sursa: [6], 144, [9].



Frag (Fragaria vesca): Este răspândit în toate ariile montane ale județului. Are formă stolonată. Crește în luminișuri, arborete tinere, pe pajiști. Fruct fals în formă conică de culoare roșie cu achene galbene. Se culege în perioada iunie – august. Se recoltează manual. Se păstrează în recipiente de mici dimensiuni. Sunt perisabile, de aceea se prelucrează în aceeași zi. Până la momentul prelucrării se păstrează la temperatură redusă (sub 80°C).

Se fabrică sirop, gem, dulceață etc. Pentru consum ca atare se refrigeră (0 – 40°C) sau se congelează (-18°C). Produsele au un parfum deosebit.

Sursa: [6], 281, [9].

**Măceș (Rosa canina):** Este foarte răspândit în județ în special în bazinile de tranziție montan – colinar: Alexandru cel Bun, Tarcău, Tazlău, Gârcina, Agapia, Băltătești. Este considerat un promotor al pădurilor. Dă de lucru proprietarilor de pajiști care fac eforturi să-l stăpească. Se culeg manual fructe roșii din septembrie până dă bruma. Se păstrează în coșuri sau lădițe la temperatură redusă.

Sursa: [6], 283, [9].



**Măr păduret (Malus sylvestris):** Este tipul de măr sălbatic care crește în păduri de foioase până la altitudinea de 1.000 m. Recoltarea fructelor (poame) se face manual sau prin scuturare în lunile septembrie – octombrie.

Din fructe se prepară marmeladă, compot, suc, țuică, oțet, cidru etc.

Sursa: [6], 278, [9].



**Merisor de munte (Vaccinium vitis idaea):** Este un arbust tufos, care crește la altitudine ridicată (1.400 m). Înălțimea ajunge la 40 cm, frunzele sunt alterne penat compuse, cu puncte negre, flori grupate alb-roz. Fructele sunt roșii de mărimea bobului de măzăre. Se utilizează atât fructele cât și funzele. Ele au efect diuretic.

Sursa: [6], 318, [9].



**Mur (Rubus hirtus):** Este un arbust târător cu ghimpi. Este răspândit în toate ariile montane în păduri și de foioase și de conifere. Fructul (polidrupe) este de culoare neagră. Gust dulce-acrușor. Perioada de culegere iulie – august în vase mici cu tot cu coadă.

Fructele pot fi consumate în stare proaspătă sau preparate: vin, lichior, suc, sirop, dulceață, jeleu, marmeladă etc.

Sursa: [6], 468, [9].



**Păducel (Crataegus monogyna):** Arbust cu spini. Este răspândit pe axa de tranziție montan colinar cu atribute de specific colinar. Are flori albe și fructe roșii (poamă). Se recoltează toamna (septembrie – octombrie).

Fructele se pot consuma proaspete. Se adaugă în diferite compozиii de marmeladă de fructe de pădure. Pulpa uscată se macină și se folosește în panificație.

Sursa: [6], 279, [9].



**Păr păduret (Pyrus pyrester):** Este tipul de păr sălbatic. Crește în pădurile de foioase alături de mărul păduret. Fructele (poame) se recoltează manual sau prin scuturare în perioada august – octombrie.

Din fructe se prepară pastă de fructe, piure, suc, vin și rachiu (prin fermentare). Spre deosebire de mere, perele se pot consuma ca atare după ce se țin în fân 15 – 20 de zile, când devin gustoase.

Sursa: [6], 277, [9].



**Porumbar (Prunus spinosa):** Este un arbust răspândit cu precădere pe axa de tranziție montan – colinar în păduri sau pe pajiști până la altitudinea de 1.000 m. Este specific mai mult zonei colinare. Înflorescă în aprilie – mai. Fructele (drupe) au culoare albăstră negricioasă și se culeg manual în lunile iulie – septembrie.

Din fructe se produce țuică, lichior, oțet, marmeladă, dulceață etc.

Sursa: [6], 133, [9].



**Scoruș de munte (Sorbus aucuparia):** Arbore înalt cu flori albe în lunile mai iunie. Este răspândit în pădurile de foioase și conifere pe versanți orientați spre soare până la altitudinea de 1.600 m. L-am întâlnit la Vaduri. Fructele (poame) sunt roșii și grupate în umbele. Se culeg manual în lunile august – septembrie. Din fructe se prepară suc, ceai, oțet, vin, rachiu, lichior, marmeladă, gem, compot, pastă etc.

Sursa: [4, 9].



**Soc (Sambucus nigra):** Arbust cu înălțimea de până la 8 m. Cu inflorescențe de flori albe în lunile mai – iunie și cu fructe (bace) în umble în lunile august – septembrie. Este răspândită pe axa de tranziție montan – colinar. Se culege manual în vase mici. Fructele nu se consumă ca atare (au gust dulce amăru). Se produc suc, sirop, oțet, dulceață etc.

Sursa: [6], 322, [9].



**Zmeur (Rubus idaeus):** Este un arbust răspândit în toate pădurile din județ în zone de luminiș. Bazinile cele mai abundente sunt la Borca, Pipirig, Gârcina și Crăcăoani. Planta drajonează (se multiplică prin rădăcini). O tulipină trăiește 2 ani. Se culege fructele (polidrupe), roșii, în perioada iulie – august, uneori și septembrie. Recoltarea se face manual, în reprise, pe măsură ce se coace. Nu se contactează cu vase sau obiecte din fier. Se păstrează la temperatură redusă (sub 8°C) până la momentul prelucrării.

Se fabrică sirop, gem, dulceață etc. Pentru consum ca atare se refrigereză (0 - 4°C) sau se congelează (-18°C).

Sursa: [4, 9].



## 2.7.2. Plante medicinale și aromatice

Plantele medicinale reprezintă una dintre cele mai importante bogății ale zonei de munte din județ Neamț. Calitățile medicinale ale diferitelor specii de plante și ale diferitelor părți din corpul lor sunt cunoscute din vremuri imemoriale. S-au ocupat de ele călugări și alte persoane cunoscătoare. Mai recent (de 200 de ani), s-au remarcat sprijinile și farmaciile. Este celebră Farmacia Vorel, înființată din 1825 în Piatra Neamț, care s-a remarcat prin remedii naturale pe care le-a izolat și le-a pus în valoare pentru sănătatea oamenilor din plantele medicinale din zonă.

Pe teritoriul județului se găsesc mai multe bazine consacrate de plante medicinale. Dintre acestea mai remarcabilă este zona comunei Tazlău în care converg mai multe arii, iar tratamentele cu îngrijămintă sunt absente.

Nu intrăm în detaliu la acest capitol deoarece, pe de o parte, nu au un rol gastronomic consacrat și, pe de altă parte diversitatea lor este atât de mare încât ne-am abate de la specificul prezentului studiu.

Prezentăm un tabel cu o listă de plante medicinale montane, părți utilizabile, perioade de recoltare.

### Forme de utilizare:

- uscate: majoritatea plantelor se usucă: flori, frunze, muguri, partea aeriană, rădăcini;
- mărunțite: o parte din plante se toacă pentru a ocupa un volum mai mic (dar se găsesc tot în stare uscată);

- siropuri: o formă agreabilă pentru consum și cu acțiune esofagiană;

- extracte alcoolice pentru aplicații limitate (asocierea cu alcoolul nu aduce întotdeauna remedii);

### Mod de utilizare

Ne referim aici numai la formele înghițite (pentru a se păstra legătura cu gastronomia). Formele de utilizare uzuale sunt:

- ceaiurile: infuzie sau decoct;
- siropuri: se iau cu lingurita;
- forme mestecabile.



Denumire științifică	Denumire comună	Forma de utilizare	Luna de recoltare	Denumire științifică	Denumire comună	Forma de utilizare	Luna de recoltare
Abies alba	Brad	Turio,	3, 4	Linaria vulgaris	Linarijă	Herba	6 – 9
		Gemmae		Lycopodium clavatum	Pedicuță	Herba,	6 – 9
Achillea millefolium	Coadă șoricelului	Flores, herba	5 – 8	Lythrum salicaria	Râchitan	Herba	6 - 9
Aconitum tauricum	Omag	Tubera	3, 4, 9 - 11	Malva sylvestris	Nalbă de pădure	Folium, flores	6 - 8
Agrimonia eupatoria	Turiță mare	Herba	5 – 8	Merrubium vulgare	Unguraș	Herba	6, 7
Althaea officinalis	Nalbă mare	Folium, flores	5 – 8	Matricaria chamomilla	Mușetel	Flores	4 – 6
Angelica archangelica	Angelică	Rhizom	3, 4, 9, 10	Melilotus officinalis	Sulfirină	Flores	6, 7
Arctium lappa	Brusture	Radix	3, 4, 9, 10	Melissa officinalis	Roiniță	Folium	5 - 8
Arnica montana	Arnică	Flores	6, 7	Nepeta cataria	Cătușnică	Herba	5 - 7
Artemisia absinthium	Pelin	Herba	6 - 9	Ononis spinosa	Osul iepurelui	Radix	3, 9, 10
Asarum europaeum	Pochivnic	Herba, Radix	3, 4, 9, 10	Origanum vulgare	Sovárv	Herba	6 - 8
Atropa belladonna	Mătrăgună	Radix	3, 4, 9, 10	Papaver rhoeas	Mac de câmp	Flores	4 - 6
Betula pendula	Mesteacăn	Folium	5 – 7	Petasites hybridus	Captalan	Rhizoma	9 - 11
Capsella bursa-pastoris	Traista ciobanului	Herba	3 – 8	Pinus sylvestris	Pin	Turio,	1, 2
Carum carvi	Chirnen	Fructus	7, 8			Gemmae,	
Cerasus avium	Cireș	Stipites	5 - 7			coni, strobili	
Chelidonium majus	Rostopască	Herba	4 - 8	Plantago major	Pătlagină	Folium	5 - 8
Cichorium intybus	Cicoare	Herba,	5 - 7	Polygala amara	Amăreală	Radix, herba,	5, 6
Colchicum autumnale	Brândușă de toamnă	Radix	3 - 5, 9	Polygonum aviculare	Troscot	Herba	6 - 8
		Semen	7, 8	Polygonum hydropiper	Iarbă roșie	Herba	6, 7
Consolida regalis	Nemțișor de câmp	Flores	5 – 8	Potentilla anserina	Coadă racului	Herba	5 - 8
Convallaria majalis	Lăcrâmoară	Folium	4, 5	Primula veris	Ciubotica cucerului	Rhizoma,	3 - 5, 9, 10
Convolvulus arvensis	Volbură	Herba	5 – 9			Flores	4, 5
Corylus avellana	Alun	Folium	5 – 7	Prunus spinosa	Porumbăr	Fructus	9, 10
Crataegus monogyna	Păducel	Folium,	4 - 6	Pulmonaria officinalis	Mereea Ursului	Folium	4 - 6
Datura stramonium	Ciumăfăie	Fructus	9, 10	Quercus robur	Stejar	Cortex	4, 5
		Folium	6 - 9	Quercus petraea	Gorun	Cortex	4, 5
Digitalis grandiflora	Degetar galben	Folium	6, 7	Rosa canina	Măces	Fructus	9, 10
Dryopteris filix-mas	Feriște de pădure	Rhizoma	3 - 5, 9 - 11	Rubus idaeus	Zmeur	Folium	5 - 8
Elimus repens	Pir	Rhizoma	3, 4, 9, 10	Rumex alpinum	Ștevie de munte	Rhizoma	3 - 5, 9, 10
Equisetum arvense	Coadă calului	Herba	5 - 8	Salix alba	Salcie albă	Cortex	3, 4
Filipendula ulmaria	Aglică	Herba	6, 7	Salix fragilis	Salcie fragedă	Cortex	3, 4
Fragaria vesca	Frag de pădure	Folium	5 - 8	Salix purpurea	Râchită	Cortex	3, 4
Fragaria alnus	Crușin	Cortex	3 - 5	Salix caprea	Salcie căprească	Cortex	3, 4
Fraxinus excelsior	Frasin	Folium	5 - 8	Sambucus nigra	Soc	Flores,	5 - 7
Galium odoratum	Vinarită	Herba	5, 6			Fructus	9 - 10
Galium verum	Sânziente galbene	Herba	6, 7	Scopolia carniolica	Mutulică	Rhizoma	9, 10
Gentiana asclepiadea	Lumânărica pământului	Radix	3, 4, 9, 10	Sorbus aucuparia	Scorș de munte	Fructus	8 - 10
Gentiana lutea	Ghișteu galbenă	Radix	3, 4, 9, 10	Symphytum officinale	Tălăneasă	Radix	3, 4, 9, 10
Geranium robertianum	Năpraznic	Herba	3, 4, 9 - 11	Tanacetum vulgare	Vertrice	Flores	6 - 9
Geranium sanguineum	Ciocul berzei	Rhizoma	3, 4, 9 - 11	Taraxacum officinale	Păpădie	Folium	4 - 7
Geum urbanum	Cerențel	Rhizoma	3, 4, 9, 10	Thymus pulegioides	Cimbrisor	Herba	5 - 7
Helleborus purpurascens	Spânz	Rhizoma	3, 4, 9, 10	Thymus glabrescens	Cimbrisor	Herba	5 - 7
Hippophae rhamnoides	Cătină albă	Fructus	8 - 10	Thymus pannonicus	Cimbrisor	Herba	5 - 7
Humulus lupulus	Hamei	Strobili		Tilia cordata	Teiță	Flores	6
Hyoscyamus niger	Măselariță	Folium		Tilia tomentosa	Tei alb	Flores	6, 7
Hypericum perforatum	Pojarnită	Flores,	7, 8	Tusilago farfara	Podbal	Flores, folium	3 - 6
		Herba,	7 - 9	Urtica dioica	Urzică	Folium,	3 - 8
Inula helenium	Iarbă mare	Rhizoma	3, 4, 9, 10	Vaccinium myrtillus	Afin	Folium,	4 - 8
Juniperus communis	Ienupăr	Fructus	1, 2, 9, 10			Fructus	7, 8
Lamium album	Urzică moartă	Flores, herba	4 - 6	Vaccinium vitis-idaea	Merisor	Folium	6 - 9
Leonurus cardiaca	Talpa găști	Herba	6 - 9	Valeriana officinalis	Odolean	Rhizoma	3, 4, 9, 10
				Veratrum album	Stirgoaie	Rhizoma	3, 4, 9, 10
				Verbascum phlomoides	Lumânărică	Flores	6, 7
				Veronica officinalis	Ventrilică	Herba	6 - 8
				Viburnum opulus	Călin	Cortex	9, 10
				Viola tricolor	Trei frajă pătăji	Herba	5 - 8
				Viscum album	Văsc alb	Folium	1, 2, 11, 12



## 2.8. Alte produse montane tradiționale

### 2.8.1. Mierea de munte

Apicultura montană este o preocupare mai rară la munte și este diferențiată. În zona montană interioară (ariele 1, 2, 3, 4, 5 parțial) sunt mai puțini apicultori decât pe axa de tranziție montan – colinar (ariele 5 parțial, 6, 7). Se poate spune că miera rezultă din dăncica naturii, dar amprenta omului este evidentă în gospodărirea familiilor de albine.

#### Plante melifere

Disponibilitatea florală, de asemenea, este diversificată. Menționăm câteva plante melifere din zona montană a județului Neamț disponibile de-a lungul sezonului cald<sup>16</sup>: afin (*Vaccinium myrtillus*), angelică (*Angelica sylvestris*), buruiană porcească (*Hypochaeris radicata*), busuiocul cerbilor (*Clinopodium vulgare*), capul călugărului (*Leontodon autumnalis*), cătină (*Viburnum opulus*), cătunnică (*Nepeta cataria*), cicorei (*Cichorium intybus*), cireș (*Cerasus avium*), ciulin (*Carduus acanthoides*), ciuril zânelor (*Carlinea acaulis*), coada şoriceului (*Achillea millefolium*), coriandru (*Carum carvi*), corn (*Cornus mas*), frag de pădure (*Fragaria vesca*), izm broaștei (*Mentha aquatica*), jaleş (*Salvia nemorosa*), lumânărică (*Verbascum phlomoides*), măces (*Rosa canina*), măr pădureț (*Malus sylvestris*), miera Ursului (*Pulmonaria officinalis*), nălbă de pădure (*Malva sylvestris*), năsturăș (*Bellis perennis*), păducel (*Craatagus monogyna*), pălămidă (*Cirsium arvense*), păpdăie (*Taraxacum officinale*), păr pădureț (*Pyrus piraster*), podbal (*Tussilago farfara*), pojarniță (*Hypericum perforatum*), porumbar (*Prunus spinosa*), salcâm (*Robinia pseudoacacia*), salvie (*Lavatera thuringiaca*), scai (*Cirsium vulgare*), scoruș de munte (*Sorbus aucuparia*), scuipatul culcului (*Cardamine pratensis*), soc (*Sambucus nigra*), sovârf (*Ori-ganum vulgare*), sulfină (*Melilotus officinalis*), șopârlîță (*Inula britanica*), talpa gâștei (*Leonurus cardiaca*), tei (*Tilia tomentosa*), teiță (*Tilia cordata*), turită (*Agrimonia eupatoria*), urzică moartă albă (*Lamium album*), zburătoare (*Chamerion angustifolium*), zmeur (*Rubus idaeus*) etc.

Temperatura medie anuală fiind mai redusă și durata de viață liberă a albinelor este mai scurtă. În schimb miera este mult mai valoroasă prin absența componentelor poluanante și prin natura surselor de nectar și de polen exploatație. În restul anului se urmărește atent viața în stup pentru păstrarea vitalității familiilor.

Pe axa de tranziție montan – colinar se delimitizează câteva tipuri de miere cu caracteristici unitare: miera de primăvară (de la toate speciile care înfloresc în perioada aprilie – începutul lui iunie); miera de salcâm, miera de tei, miera polifloră de fâneță. La Tazlău, în anii buni, se obține și miera de păpdăie. În general se pot obține mai multe recolte de miere.

În partea interioară a zonei montane rezultă o singură varietate de miere: polifloră de pădure care include colectare de la arbori, arbuști, fânețe. De asemenea rezultă o singură recoltă: volumul

de miere este mic și nu pot fi obținute cantități mari (numărul de zile calde este redus).

#### Produse apicole

De la stup sunt folosite următoarele categorii de produse: miere (preponderent), polen, propolis, ceară etc. Miera se consumă în gospodărie ca atare, la micul dejun. De asemenea, intră în diferite compozitii cu fructe de pădure pentru conservare: amestec de pulpușă de cătină cu miere, afine cu miere. Miera se adaugă în diferite preparate sau conserve: la gogoșari în otet se adaugă la lingură de miere la 1 l moare (Borca). Principalul beneficiar rămâne patiseria, unde se realizează preparate diferite: prăjitură, biscuiți etc. Celelalte componente se folosesc în stare brută (polen) sau prelucrată (propolis) în diferite aplicații: consum alimentar (supliment nutritiv), cosmetică și sănătate.



#### Tipuri de miere diferențiată

##### Miere polifloră de primăvară ★★★

Rezultă din plantele care înfloresc primăvara din aprilie până la sfârșitul lunii mai;

##### Miere de salcâm ★★★

Se colectează în special pe axa de tranziție montan – colinar în perioada de înflorire aferentă.

##### Miere de tei ★★★

(Tazlău, Borlești, Crâcăoani)

Se colectează în special pe axa de tranziție montan – colinar în perioada de înflorire aferentă.

##### Miere de mestecăن ★★★

(Borlești)

##### Miere de tei de munte ★★★

(Ceahlău)

Se colectează pe baza faptului că în acea perioadă (scurtă) nu mai sunt alți arbori înflorîți.

##### Miere de cireș de primăvară ★★★

(Ceahlău)

La fel, se colectează pe baza faptului că în acea perioadă (scurtă) nu mai sunt alți arbori înflorîți.

##### Miere polifloră de munte ★★★

Se colectează de-a lungul verii de la arbori, arbuști, ierburi.



##### Miere de mană ★★★

Se colectează în a doua parte de verii de pe pajiști.

##### Miere polifloră de fâneță ★★★

(Tazlău)

Din compoziția floristică în prima parte a verii.

##### Miere de floarea soarelui ★★★

(Borlești)

Un element specific al mierii de munte este faptul că se combină cu polen de rășinoase (brad, moldă, pin) ceea ce îi atribuie calități deosebite de miera de zonă colinară sau de șes.



<sup>16</sup> Costache Rusu, Idem, 2007

## 2.8.2. Sevă de copaci

Colectarea sevei a fost o activitate tradițională, dar acum este parțial abandonată. În anumite etape de vegetație seva devine abundentă în tulpinile unor arbori. Prin practicarea unor orificii aceasta ieșe la suprafață și poate fi colectată. Copacii „plâng” primăvara, la fel ca via.

În această zonă sunt semnalati arbori producători de sevă: arțar (*Acer pseudoplatanoides*), frasin (*Fraxinus excelsior*), mestecănean (*Betula pendula*), paltin (*Acer platanoides*) etc. De asemenea, viața de vie produce sevă primăvara.

Seva colectată se consumă imediat în forma brută sau se prelucrează în alte forme comestibile, care pot fi consumate o perioadă mai îndelungată. Se mai poate păstra în formă congelată.

Toate tipurile de sevă au proprietăți terapeutice deosebite pe baza conținutului de vitamina C, săruri minerale (calcii, fosfor, magneziu, mangan, zinc, sodiu și fier), aminoacizi, flavonoide, saponine, enzime, hormoni vegetali etc. Au acțiune de curățare și regenerare a organismului (antioxidant, antianemic, antiinflamator). De asemenea sunt hipotensive, antisепtice, tonice. Se folosesc ca aliment mineralizant, ca îndulcitor sau ca adăos aromaticant la băuturi alcoolice.

La comunitate din aria montană autentică această sevă colectată se numește muștreata. Aici se practică cu toporul o adâncitură în tulpină și se trage lichidul colectat cu un pai.

La Poiana Teiuilui se stie și despre paltini generatori de sevă.

Se practică o gaură cu bormășina și se aplică un ștut prin care curge seva. Se atașează un vas colector. Se colectează până la 25 l/zi sevă de mestecănean și 10 – 15 l sevă de paltin.

La Dâmcu se colectează și rășină de brad. În afară de aplicații pentru tămâie, se folosesc la curățarea dinților prin mestecare.



## 2.8.3. Sevă de copaci

În anii bogăți în precipitații se înregistrează o producție importantă de ciuperci. Acestea cresc pe tulpinile unor arbori (păstrăv de cireș, fag, stejar, plop), pe pământ sau pe cioate de-a lungul întregului sezon cald (din mai până la începutul lunii octombrie, dacă nu dă bruma).

De obicei ciupercile se culeg din flora spontană în diferite sezoane, preponderență în timpul verii. Aria de răspândire este dată de zonele umede, existența ciaotelor sau a arborilor căzuți, o rareitate în pădure. În ultimul timp au apărut recomandări de stimulare a creșterii ciupercilor de pădure de toate felurile prin plantarea sporilor (miceliu) pe trunchiuri căzuțe aflate în stadiul de putrefacție.

Locuitorii satelor de munte organizează adevărate expediții pentru a culege ciuperci în pădurile învecinate. Cunoșătorii au identificat arii de apariție a lor mai frecventă.

În zona Tazlău, Pipirig s-a semnalat prezența trufelor, o specie de bureți care cresc în cavitate subterane și pot fi depistate cu ajutorul unor câini cu simț olfactiv specializat. Trufele constituie adevărate delicatessen în lumea consumatorilor de ciuperci.

Bureți de rouă (*Marasmius oreades*) se întâlnesc la sfârșitul primăverii și începutul toamnei pe păsuni. În dimineață cu rouă, aceasta se prelinge pe sol și favorizează dezvoltarea acestui tip de ciuperci cu ciclu de viață scurt. Cresc în special pe urmele de oii în populații aglomerate. Când se ridică roua ele se usucă. Se prepară numai în formă proaspătă (la micul dejun: omletă, tocăniță, ciulama).

Sursa: [4].



Ciuperci albe (*Agaricus campestris*): Pălărie la început în formă de glob, apoi întinsă, de culoare albă. Lamele trec de la alb la brun purpuriu, îngustat la bază. Picior plin subțire la bază cu inel la imbinarea cu pălărie. Crește pe pajiști, pe lângă stâne. Apare vara.

Sursa: [6], 109, [9].



Gâlbiori (*Cantarellus cibarius*): Pălărie la început boltită, apoi capătă formă conică cu margini încrețite (diametru maxim 10 cm), în formă ondulată. Culoarea asemănătoare cu a gâlbenușului de ou. Picior plin fără limită de separare față de pălărie. Cresc în grupuri în locuri umede din păduri de foioase și conifere. Se găsesc din mai până în septembrie.

Sursa: [6], 191, [9].



Ghebe (opintice) (*Armillaria mellea*): Pălărie subțire, la început boltită, apoi întinsă cu solzișori radiali și margini răscuite în jos. Lamele de la alb la brune. Picior lung și gros, conic, plin. Crește pe cioate sau pe resturi lemnăsoase în tufe cu multe exemplare, dar și pe pământ în păduri de foioase. Apar în septembrie, mai ales după ploaie și apoi încălzire.

Sursa: [6], 195, [9].



Hribi (*Boletus edulis*): Pălărie mare (până la 20 cm diametru), castanie, bombată la început apoi întinsă. Lamele buretoase la început albe apoi galbene și galben verzui. Picior gros și lung, brun deschis. Cresc în păduri de foioase și conifere singuri sau în grupuri, în zone luminate. Se găsesc de primăvara până toamna.

Sursa: [6], 202, [9].



Iuțari (crănești) (*Lactarius piperatus*): Este o ciupercă albă de mărime mijlocie (pălăria de 12 cm, înălțimea de 10 cm). Are gust piperat. Se întâlnesc în păduri de foioase (mai ales fag) toată vara.

Sursa: [6], 205, [9].



Nicoreți (*Tricholoma georgii*): Pălărie groasă, la început convexă apoi întinsă, cu diametrul de 12 cm de culoare albă sau crem, cu margini ondulate. Lamele albicioase. Picior scurt, subțire, plin de culoare albă. Crește în grupuri, pe pajiști și luminișuri. Are miros de făină proaspătă.

Sursa: [6], 201, [9].



Pânișoare (*Russula vierescens*): Pălărie concavă de 14 cm, cănoasă de culoare verde cenușiu. Lamele albe. Picior gros, alb, plin în interior. Se găsesc în păduri uscate vara și toamna.

Sursa: [6], 208, [9].



Păstrăv de fag (*Pleurotus ostreatus*). Este o specie care se pretează și la culturi. Pălărie asimetrică (formă de scoică sau ureche), cu diametrul maxim de 15 cm, cărnoasă, cu margini îndoite în jos, de culoare brună – cenușie. Lamale mari care se continuă pe piciorul scurt. Formează grupuri pe trunchiuri moarte de copaci, în păduri de foioase. Se găsește din iulie până în octombrie.

Sursa: [6], 193, [9].



Râșcov (Lactarius deliciosus): Pălărie în formă de pâlnie, de culoare portocalie cu cercuri concentrice mai închise. Lamele portocalii. Picior gros și scurt. Se întâlnește în păduri de foioase și amestec în adoua parte a verii.

Sursa: [6], 204.

Zbârcioi (Morchella esculenta): Pălărie în formă de căciul ovală, brun-deschis. Suprafața are alvole întocheate. Picior aproape cilindric alb, gol în interior. Crește în aprilie - iunie în păduri de foioase și conifere.

Sursa: [6], 209, [9].



#### Pregătire pentru consum

După culegere ciupercile se curăță și se opăresc pentru oprirea descompunerii. Conservarea se face în mai multe moduri: se pun cu sare la borcan, se usucă pe sfuri, se păstrează în cămară: sub formă marinată sau murată.

#### Bureți la sare ★★★

Se fierb pentru distrugerea activității biologice (oprirea proceselor de descompunere și de dezvoltare a microorganismelor) și a activității microorganismelor. Se amestecă cu sare. Se pun în borcane sau în vase din lemn (putină, budacă). Se aplică la ghebe.

#### Bureți uscati ★★

(Crăcăoani)

Se tăie felii și se înșiră pe ajă. Se atârnă în cui la aer. Din 1 kg de bureți proaspăti rezultă 100 g material uscat. Se mai procedează și la uscare în cupor, dar devin negri.



#### Bureți murați ★★

(Crăcăoani)

Se curăță bureții. Peste ei se pune sare sau slatină. Se pun la foc potrivit și se dă un clopot. Se păstrează la răcoare. Pentru utilizare se desărează (în 3 ape). Se aplică la ghebe și râșcovii.

#### Bureți marinați ★★

Se face un amestec de oțet (1 parte) cu apă (3 părți) în care se adaugă foi de dafin și piper. Se adaugă bureții și se fierb 20 minute. Se pun la borcan și se sterilizează. Se aplică la ghebe și hribi.

Culegerea ciupercilor din flora spontană este riscantă deoarece în aceleși arii cresc și ciuperci otrăvitoare. Uneori sunt confundate de necunosători, alteleori sunt contaminate cu spori luati de vânt. De aceea, problema ciupercilor de pădure trebuie tratată cu foarte mare atenție.

#### 2.8.4. Condimente

Mâncărurile în rețetele cele mai diverse necesită o serie de ingrediente care le dau savoare. Acestea sunt condimentele. Ele se adaugă în cantăți mici și dau personalitate fiecărui fel de mâncare printr-un adevarat spectacol gustativ.

În bucătăria tradițională montană se folosesc astfel de condimente începând cu binecunoscuta sare („ca sarea în bucate”), terminând cu cele aduse „de peste mări și țări”. Printre ele, există condimente autohtone care se prepară acasă. Cea mai mare parte a legumelor care se cultivă pe lângă casă servesc la construirea gustului rafinat la unele mâncăruri. Forma de utilizare este diversă, dar cele mai multe se folosesc în formă uscată și măcinată (pudră).

##### Tipuri de condimente

Anason: Se folosesc atât frunzele cât și semințele ca aromatizant la băuturi, prăjitură etc.

Asmăuți: Se folosesc frunzele ca aromatizant la supe, salate, sosuri etc.

Boia de ardei (pudră): Se obține din ardei capia (boia dulce) și din ardei iute (boia iute) prin uscare și apoi prin măcinare. Contribuie atât la gust cât și la culoare pentru ciorbe, preparate din carne etc.

Busuioc: Se folosesc în stare proaspătă la sosuri, fripturi etc.

Ceapă (formă verde sau uscată): Se folosesc în formă întreagă, tăiată sau tocată, după caz, la ciorbe, garnituri, salate, gustări, sarmale etc.

Chimen (cultivat): Se folosesc semințe (în formă de semilună) la supe, sosuri, salate, brânzeturi, păine, băuturi alcoolice etc.

Chimion (flora spontană): Se folosesc semințele (în formă alungită) la supe, sosuri, salate, brânzeturi, păine, băuturi alcoolice etc.

Cimbru (formă uscată întreagă): se adaugă peste legume fierte, în ciorbă, în friptură etc. Aduce un efect gustativ plăcut.

Coriandru: Se folosesc frunzele la mâncăruri, legume, sosuri, salate etc.

Fenicul: Se folosesc semințe uscate și măcinate la murături (castraveți, gogonele) etc.

Ghimbir: Se folosesc rizomul în supe, feluri principale, deserturi și băuturi.

Hrean (uscat sau în oțet): În formă ras și opărit sau ras și stropit cu oțet se folosesc la rasol, la salata de sfecă roșie, friptură de miel etc. Aduce un gust agreabil astringent. De asemenea, se folosesc la murături.

Lămâie: Sucul se folosește ca sursă de aciditate alternativă pentru ciorbă, salate etc. Coaja se rade fin și se macerează în zahăr. Dă o aromă plăcută deserturilor.

Leuștean (frunze verzi sau uscate): Se adaugă în ciorbe, unele feluri de pește; le conferă o aromă deosebit de plăcută.

Mac: Semințe pe copturi (păine, cozonac, covrigi, etc.).

Mărciș: Se folosesc la salate, ciorbe etc.

Măghiran: În formă de pulbere la ciorbe, fripturi, sosuri, mezeluri etc.

Mără: Ca tulpini mature și cu flori se folosesc ca aromatizant la murături. În formă verde mică se folosesc la tocături (piftele, sarmale, periușoare), la sosuri, salate etc.

Mentă: Se aromatizează mâncăruri, salate, băuturi alcoolice și nealcoolice.

Muștar: Sub formă de boabe galbene sau maro se folosesc în formă de pastă ca muștar de masă. De asemenea se folosesc la murături ca aromatizant.

Oregano: Sub formă de frunze proaspete sau uscate și măcinate se folosesc ca aromatizant pentru salate, carne, omletă etc.

Pătrunjel: Este unul dintre cei mai folosiți aromatizanți atât pentru ciorbe cât și pentru salate, sosuri, fripturi etc.

Pelin: Aromatizant pentru vin, vermut, bitter etc.

Portocală: Se rade fin coaja și se macerează în zahăr. Dă o aromă plăcută deserturilor.

Roiniță: Seamănă la aromă cu lămăia. Se folosesc ca aromatizant la salate, lichioruri, oțet etc.

Rozmarin: Se folosesc în stare proaspătă sau uscată pentru carne (fripturi, grătar, legume).

Schinduf: Se folosesc frunze proaspete sau uscate la salate și mâncăruri cu carne. Semințele uscate și măcinate au gust de zahăr ars. Se folosesc în panificație. De asemenea se introduce în sticlele de țuică (Düräu).

Tarhon: Se folosesc frunze verzi sau uscate pentru sosuri și salate, murături (castraveți, gogonele), ciorbe etc.

Telină: Se folosesc ca aromatizant la murături, ciorbe, sosuri, salate etc.

Usturoi (formă verde sau uscată): Se folosesc în formă întreagă sau pisărată (majdei) la fripturi, pește, garnituri pe bază de păstă de fasole verde, piftie, cărați etc. Astfel alimentele sunt consumate cu plăcere.

O serie de compozitii aromate se prepară pierzându-se identitatea plantelor de origine:

Borș (lichid limpede ușor opacizat galben): Se obține din tărâțe de grâu și de porumb puse într-un budăi (vas din lemn special pentru borș). Se adaugă și huște (masa de fermentare de la o porție de borș anterioră). De asemenea se adaugă crengi de vișin, de zmeură sau de mur care aduce arome specifice (Hangu).

Peste compozitie se adaugă un ceau de apă în clopot. Se omogenizează și se așeză lângă sobă, la cald, unde stă 2 zile. Se separă parteua limpede de la partea superioră. Se adaugă în ciorbe pentru a le da un gust acru, dar mult mai light decât oțet. Conține vitamine de tip B.

Oțet (lichid incolor sau colorat de la culoarea vinului): Se obține din vin din viță de la streașina casei sau din mere. Are rol să dea acreală ciorbelor, salatelor, sosurilor sau unor preparate mai sofisticate.

##### Formele de utilizare

- plantă sau frunze în stare proaspătă: se culeg de pe strat sau se pun într-un ghiveci și se iau cantăți mici când se prepară mâncarea;

- plantă sau frunze în stare uscată întreagă: se culeg în perioada de vegetație și se usucă ferit de razele solare; se utilizează de-a

lungul sezonului rece;

- plantă sau frunze în stare uscată și măcinată: se recoltează în sezonul potrivit se usucă și se macină în stare uscată până la pulbere; se utilizează de-a lungul întregului an;
- semințe uscate în formă întreagă: se recoltează la coacere și se desprind de pe inflorescență; se utilizează ori de câte ori este nevoie;
- fructe și legume uscate și măcinate (pudră); este forma cea mai utilizată de aplicare;
- semințe măcinate și aduse în formă de pastă; se aplică în special la muștar, dar și în alte cazuri;
- rădăcină tăiată felii sau păstrată în oțet, saramură, alcool;
- coajă de pe fructe rasă și macerată în zahăr; se utilizează ca delicate din citrice pentru cozonaci și patiserie de casă; în prezent se recomandă precauție datorită conservanților aplicați. Condimentele reprezintă suportul cel mai rafinat al artei culinare. Se poate construi o simfoni gustativă de mare rafinament pentru savoare și pentru solicitarea gustativă cea mai complexă.

#### Aplicații semnificative

**Mărari.** Se folosesc la: urdă cu sare, clătite cu urdă, plăcintă cu urdă, sarmale cu urdă și „buruieni de primăvară”. „Buruieni de primăvară” = frunze de sfecă, lobodă, urzică, ștevie, fasolică.

**Boia de ardei (iute și dulce) (papricaș)** se folosesc în special în comunele învecinate cu județul Harghita (în calitate de condiment și de colorant). Se aplică pe slănină sau în compozită de cărăni pentru culoare și gust. Se pun în ciorbă pentru culoare și gust.

**Usturoi** se folosesc în mai multe forme: La Dămuc se zdrobește, apoi se pun în apă caldă și se stoarce. De obicei se zdrobește în piuliș și se face mujdei. În unele cazuri se folosesc cătei întregi.



Bostan turcesc – La Borca se amestecă cu cartofi și se fac plăcinte.

Cocăze negre – albastru. Aplicații în cofetărie și patiserie.

Culoarea caramel – se obține prin încălzirea controlată a zahărului. Se obțin nuanțe de la brun deschis la brun închis. Se colorează băuturile alcoolice (lichioruri, rom, cognac, aperitive) sosurile, produsele de patiserie.

Dovleac – galben (Poiana Teiului) turcesc sau chiar porcesc.

Lobodă – roșu. Se colorează ciorbele de primăvară și sarmalele de la Rusaliu și Sfântul Petru și Pavel.

Morcovul – portocaliu. De asemenea se folosesc la colorarea ciorbelor, dar și a prăjiturilor. Se ornează salatele, felurile 2 sau antreurile cu felii de morcov tăiate potrivit.

La Borca se colorează cu morcov cozonacul de post.

Mure - violet închis. Aplicații în cofetărie și patiserie, dar și la unele fripturi.

Portocală – galben, roșu: dă culoare atraktivă diferitelor prăjiturilor și sucuri.

Sfîrnel – galben: Se colorează țuica pentru a o face mai atractivă culinar. De asemenea se colorează cozonacul de post pentru a suplini colorarea de la ou.

Sfecă roșie – roșu, roz. Se folosesc în practica culinară pentru

#### Plante generatoare de culori

Afin – albastru. Aplicații în cofetărie și patiserie, dar și la unele fripturi.

a da culoare diferitelor feluri de mâncare: borș de sfecă, sos de sfecă pentru piure de cartofi, salată care însoțește friptura, carne tocată etc.

Spanac – verde. Este principala sursă autohtonă de verde pentru sucuri, garnituri, salate etc.

Struguri negri – negru, roșu închis. Aplicații în sucuri și cofetărie. Zmeură – roșu. Se folosesc în cofetărie și patiserie pentru diferențe efecte coloristice.

#### Aplicații coloristice

Ciorbele se colorează în roșu cu lobodă (frunze întregi sau tăiate mărunt) sau cu sfecă rasă. De asemenea, de poate folosi și sfecă roșie rasă pe răzătoarea mare.

La Rusaliu se fac sarmale cu mără și frunze de lobodă. Rezultă o configurație coloristică interesantă în secțiune și un gust deosebit.

#### Poprică ★★☆

(Bicazu Ardeleni)

Este boia de ardei dulce și iute. Se colorează produsele din carne de porc (slăniță, cărnății), sarmalele, uneori și ciorbele etc. (influență din Transilvania).

#### Cozonac de post ★★☆

(Borca)

Se colorează în galben cu bostan turcesc (Cucurbita maxima) compozită de cozonac în care nu s-au pus ouă. Se mai folosesc floare de șofran, dar acesta nu prea crește în zona montană.



## 2.8.5. Coloranți alimentari

Utilizarea coloranților alimentari are ca scop atribuirea unui aspect plăcut la diferite feluri de mâncare și băuturi.

Există diferite resurse disponibile și accesibile care fac posibilă înducerea acestor efecte, cele mai multe de origine vegetală.

În general în cultura gospodinelor de la munte se aplică principiul colorilor naturale. Sunt greu de acceptat surogate sau „acoperiri”.

Totuși se remarcă faptul că uneori se apelează la soluții de schimbare a culorii fie pentru scop estetic fie pentru a crea atraktivitatea consum. Un aspect vizual plăcut dat diferitelor feluri de mâncare are ca efect creșterea apetitului, deși nu întotdeauna un adăos cu rol de colorant are și efecte de îmbunătățire a gustului.

Legumele și fructele colorate au permis astfel de aranjamente gastronomice. Ele nu au la bază o știință, ci o experiență și o imaginea pentru „efekte” suplimentare de ordin vizual.

#### Plante generatoare de culori

Afin – albastru. Aplicații în cofetărie și patiserie, dar și la unele fripturi.

## 2.9. Apa ca aliment

În zona de munte există convingerea că apa de izvor este curată și sănătoasă. În bună parte lucrurile se confirmă deoarece structura rocilor și factorii poluanți nu produc încărcare excesivă cu poluanți, iar frecvența mai mare a ploilor și defluirea continuă (există numeroase izvoare) asigură permanent apă proaspătă. Caracterul proaspăt este determinat de înnoirea permanentă a rezervei de apă freatică.

#### 2.9.1. Apa potabilă

Sursele de apă disponibile în zona montană sunt atât freacie cât și la suprafață. Sursele de adâncime se accesează prin construirea de fântâni. Sursele de suprafață pot fi și sunt amenajate în formă de săp (teavă de la izvor până la un loc de acces și preluare) sau știubei (trunchi de copac scobit care formează ghidul unei fântâni de mică adâncime – deseori are și un orificiu de evacuare a surupului de apă).

Apa servește la potolitul setei, la prepararea hranei zilnice și a celei conserve, la spălarea veseliei și pentru menținerea curăteniei în bucătărie, precum și a șerbetelor utilizate și a fetelor de masă.

În general riscurile de contaminare a apei potabile montane sunt reduse. Totuși, trebuie luate precauții în legătură cu amplasarea unor obiective antropică generatoare de microorganisme patogene: grăjduri, cotețe, grupuri sanitare, stâne etc.

Datorită atributelor naturale și lipssei poluanților, apa de munte este îmbuteliată și comercializată în zonele urbane sau colinare și de șes, acolo unde încărcarea cu sâruri este ridicată (chiar și prin aport natural și are caracter sălcios). Cândva de comercializarea apei potabile se ocupau sacagi. În prezent activitatea este modernizată și constituie un pilon comercial important.

Ea nu se află la îndemâna gospodarilor și a unor comercianți versăti. Se menționează stațiile de îmbuteliere de la Toșorog („Carpatina”), Sugău („Munticelu”).



## 2.9.2. Apă minerală

Diversitatea geologică a subsolului face inevitabilă interacțiunea apelor freaticе în anumite zone și mineralizarea acestora. În zona montană a județului Neamț se întâlnesc numeroase izvoare de apă sărată sau de slatină, ape feruginoase dar și ape dure. În general duritatea apei este mai mare decât media națională datorită calcarilor din bazinul Bicazului și de pe cursul mijlociu al Bistriței.

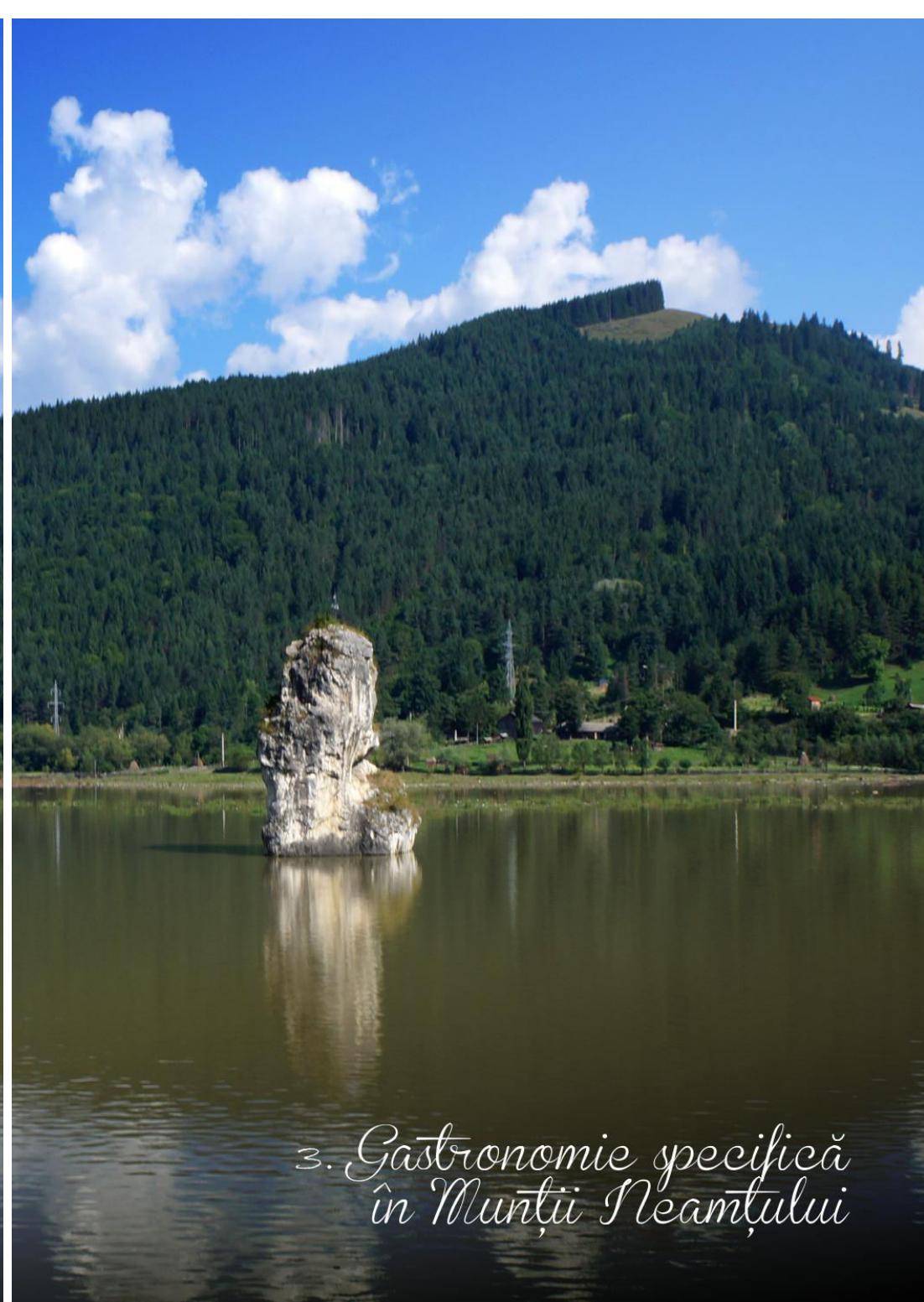
Toponimele Slatina sunt frecvente și confirmă prezența acestor izvoare.

Unele ape minerale au căpătat caracter de aliment și se folosesc în consum, fără a se consacra o marcă comercială (unele sortimente de apă „Carpatina” au atribute de slab mineralizată).

Alte izvoare saline au permis dezvoltarea unor tratamente balneare și au consacrat Stațiuni de tratament: Bălțătești, Negulești, Oglîzni. Altele aşteaptă să fie valorificate (Piatra Neamț).

Gospodarii montani folosesc în mod tradițional slatina pentru conservarea alimentelor (murături, zarzavat) sau a brânzeturilor (telemea).





*3. Gastronomie specifică  
în Munții Neamțului*

### 3.1. Gustări (Mic dejun, aperitive, antreuri)

#### Gustare rece (Pângărați) ★★★

Pe un platou se pun cubulete de caș proaspăt, urdă, pastramă, șuncă și se ornează cu roșii, ceadă, ridichi, salată.



#### Aperitiv din urechi de porc (Poiana Teiului) ★★★

De obicei urechile de porc intră în compoziția tobei. Prin structura lor de tip sandwich cu o parte cartilaginoasă în mijloc ele sunt o surpriză în farfurie. Se tăie urechile de pe capul porcului, se sărăzează și apoi se afumă cu fum Cald. Rezultă o formă fragedă care se păstrează în congelator.



#### Platou cu brânzeturi și produse din carne ★★★

Pe un platou se pun felii de caș, telemea, urdă, pastramă, cărnăți, caltabosi etc. Se ornează cu felii de roșii, castraveți, salată verde, ceadă, ridichi, etc.



#### Cruioane de pâine pentru sandvișuri ★★★

Pentru sandvișuri se prepară o pâine specială, fără drojdie sau cu drojdie mai puțină. Dacă nu există posibilitatea de a pregăti o pâine specială, se poate folosi pâinea albă obișnuită sau chifle. Sandvișul este format din două felii subțiri de pâine, unse cu unt, între care se pune umplutura dorită. Chiflele se tăie în două.



#### Cotlet de porc à la rus în aspic ★★★

Se curăță și se spală cotletul (bucata întreagă), se dă un praf de sare și piper, după care se rumenește într-o tavă cu untură bine încinsă. Se pune apoi la cuptor (30 minute) la foc potrivit, se scoate, se lasă să se răcească, se portionează și se aşeză fiecare cotlet pe salată à la rus. Aspicul semilichid se toarnă peste cotlete. O parte din aspic, după ce s-a răcit bine, se tăie cubulete cu care se decorează preparatul.



#### Tartine cu șuncă / mușchi afumat ★★★

Se unge cu unt o felie de pâine și se acoperă cu o felie de șuncă / mușchi afumat. Se decorează deasupra cu o felie subțire de castravector acru și cu gogoșar roșu tăiat în cercuri mici și subțiri, iar de jur împrejur se danteleză cu unt.



#### Bile de brânză cu mărari ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vânatori Neamț)  
Se freacă brânză de vaci cu unt și ceadă tocată. Se modeleză bile care se acoperă cu mărari verde tocată mărunt. Se servesc la aperitiv.



#### Bile de brânză cu nucă ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vânatori Neamț)  
Se freacă brânză de vaci cu unt și ceadă tocată. Se modeleză bile care se acoperă cu nucă măcinată. Se servesc la aperitiv.

#### Ruladă de brânză cu struguri și nuci ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vânatori Neamț)  
500 g brânză de vaci, 100 g caș, 200 g nuci măcinate, 150 g struguri, 1 plic gelatină, sare. Cașul dar prin răzătoare se amestecă cu brânză de vaci, praful de sare și gelatină (preparată conform instrucțiunilor de pe ambalaj). Compoziția rezultată se întinde pe o bucată de folie din plastic. Se adaugă nucile măcinate și bobîtele de struguri tăiate în două. Se rulează cu ajutorul foliei și se dă la frigider pentru 2 ore.

#### Ruladă de dovlecel cu urdă ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vânatori Neamț)  
1 dovlecel mare, 3 ouă, 2 linguri grăs, 300 g urdă, 1 praf sare. Dovlecelul se dă prin răzătoare și se amestecă cu puțină sare, se lasă 10 minute după care se stoarce. Se amestecă cu ouăle și grăsul, se întinde pe foaie de copt și se dă la cuptor pentru 15 minute la 1800C. Se scoate de la cuptor și se întinde urda, se rulează cu ajutorul foi de copt și se dă la frigider pentru 1 oră.

#### Maioneză ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vânatori Neamț)  
Un gălbenuș fierb tare se pasează și se amestecă cu un gălbenuș crud, o lingurită de muștar și un praf de sare. Se adaugă treptat o jumătate de litru de ulei amestecând continuu într-un singur sens, cu o lingură de lemn.

## 3.2. Ciorbe

### Salată cu pârjolute și maioneză ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vântători Neamț)

Carne de pui, vită sau carne slabă de porc tocată, un cartof mic răzuin fin, usturoi, verdeată, sare, piper, o felie de pâine muiată și stoarsă bine, un ou, o ceapă mică tocată fin. Se modelăază biluțe mici care se prăjesc în ulei. Se scot pe șervețele de hârtie. Când se răcesc se amestecă cu maioneză și ceapă tăiată peștișori fiartă într-o soluție de oțet (o parte oțet și două părți apă, sare. Se poate adăuga și o lingură de zahăr).



### Salată de hribi cu piept de pui și maioneză ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vântători Neamț)

Hribii spălați și fierți se tăie cubulete mici și se amestecă cu pieptul de pui fierb tăiat cubulete, maioneză, sare, piper.

### Salată cu ficat de pui și sfecă roșie ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vântători Neamț)

Se fierbe 1 kg ficat de pui, apoi se trage în putin unt (ulei) și se tăie cubulete mici. Se adaugă un praf de sare, piper. 3 – 4 sfecle roșii mijlocii se coc și se tăie cubulete mici. Pe un platou punem un strat de cuburi de sfecă, unul de maioneză, ficat, etc.

### Salată de țelină cu piept de pui ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vântători Neamț)

Un piept de pui se coace pe grill sau se fierbe. Se tăie cubulete și se amestecă cu o țelină rasă, maioneză, piper, sare.



### Pârjolute de pește ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vântători Neamț)

Pește dezosat, cartof ras, morcov ras, ceapă crudă tăiată fin, usturoi, verdeată, 2 linguri de vin alb (la 1 kg pește). Din acest amestec se formează biluțe, se rostogolesc prin semințe de susan și se prăjesc.

### Zacuscă de pește ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vântători Neamț)

3 kg ceapă, 3 kg gogoșari copți, 1,5 kg morcov, 1 l ulei, 3 kg pește proaspăt, 500 ml oțet, 2 l apă, 5 foi dafin, sare și piper. Peștele se pună la fierb în apă cu oțet până se sfârșească oasele. Se călește ceapa și morcovul, se adaugă gogoșarii și peștele dat prin mașina de carne. Se adaugă foile de dafin, sare și piper după gust. Se fierbe 2-3 ore la foc domol. Se pună fierbință în borcanie și se răcește în pătră.

### Pastă tartinabilă din urdă cu mărăcini ★★★

(Borlești)

Se pună într-un bol urdă, pește care se pună un mânunchi de mărăcini tăiați fin, se adaugă un vîrf de sare și un strop de ulei. Se adaugă câteva linguri de smântână și un cubulet mic de unt, apoi se amestecă totul cu ajutorul mixerului până se obține o pastă omogenă. Este foarte delicioasă și ușor de preparat.

### Aperitiv pe bază de bureți ★★★

(Piatra Șoimului)

Se prepară o compozitie pe bază de bureți (oricare dintre cele menționate) cu multă ceapă și se prăjescă în ulei. Se servește rece, ca aperitiv, cu pâine.

### Borș de putină ★★★★

(Grintieș)

Într-un vas se pun huște, mălai, tărâte de grâu, o felie de pâine neagră, o lămâie tăiată mărunt și se acoperă cu apă căldărușă. Se completează cu un decoct fierbinte dintr-o creangă de vișin, leuștean uscat, cimbru, busuioc. Vasul se acoperă și se ține la cald până se acreste. Se scoate în sticle care se păstrează la rece. Se păstrează huște pentru borșul următor.

### Borș de găină ★★★

(Poiana Teiului, Pângărați)

Se curăță, se spală și se tranșează găină. Se pun bucățile la fierb în 1,5 l de apă rece cu sare. Când este bine pătrunsă carne, se scoate și în zeama rămasă se fierbe tăietii. Când s-au muiat, se toarnă borșul fierb separat și se adaugă sare, piper, lobodă, mărăcini și leuștean tocata mărunt. Se mai fierbe 10 minute, după care se pun bucățile de carne. La Pângărați se acreste cu lapte acru.

### Zamă de găină cu tăietii de casă ★★★

(Borca)

Pregătirea tăietilor: Din 3 gălbenușuri de ou, făină și sare se face un aluat rapid. Se întinde în foaie (turtă) cu un sucitor. Se freacă cu făină pe ambele fețe până capătă un tușeu de uscat. Se mai ține pe planșă 1 – 2 ore, apoi se rulează și se tăie fășii. Acestea se derulează, se mai amestecă cu ceva făină, dacă e cazul, și se mai usucă un timp. Se păstrează într-un săculeț de tifon și de aici se ia cantitatele de care este nevoie. Se fierbe găină într-o porție de apă la care se adaugă o compozitie de zarzavat (iarna) și legume verzi, tăiate mărunt (vara). Când se constată că a fierbat carne se adaugă o cantitate mică de borș, pentru corectarea acreliei și tăietiei de casă. Se consumă proaspăt și căld.



### Ciorbă de piept pui ca la Grintieș ★★★

(Grintieș)

Se călesc în ulei fierbinte legume răzuite: jelină, pătrunjel, morcov, apoi se fierb cu puțină apă și usturoi pisat. Se fierbe pieptul de pui și se tăie fideluță. Într-o oală se amestecă legumele, pieptul de pui, se adaugă zeamă de oase și se fierbe. Se drege cu un sos format din smântână și făină. Se acrește cu oțet.

### Borș de miel ★★★

Se spală bine carneea și se împarte în bucăți, capul rămânând întreg. Se pună la fierb 1 litru de apă, spumindu-se cu atenție. Zarzavatul se curăță, se spală și se introduce întreg, iar după ce s-a înmărit se scoate cu palete. Se adaugă orez fierb separat, ceapă verde tăiată cu cozi cu tot și borșul fierb separat și spumuit. Se bate într-un castron un gălbenuș amestecându-l cu leuștean și pătrunjel verde tocata, peste care se toarnă borșul. Se servește numai fierbinte.

### Borș de oaie ★★★

(Borca)

Se tranșează carneea de oaie proaspătă, se pună în apă și se fierbe. Când este necesar se spumuește. După ce se constată fierberea cărnii se adaugă zărvăță și 2 – 3 căței de usturoi (acesta îl dă gust și buchet). Se acrește cu borș de putină sau cu jintuit (fierb în prealabil separat). Se adaugă un praf de sare. Se mai adaugă pătrunjel, cimbru, tarhon. Pătrunjelul se separă în frunze și ramuri și se tăie mărunt. Ramurile se adaugă la fierb, iar frunzele se adaugă după fierb.

### Borș de pește ★★★

(crap, păstrăv, etc.)

Se pună apă la fierb și când clocotește se adaugă ceapă tăiată mărunt și zărvăță tăiată subțire. După ce s-a fierbat zărvăță se adaugă orezul și când acesta este fierbat se adaugă bucățile de pește. După câteva clocote se adaugă borșul clocotit, turnând căte puțin, până se potrivește de acru. Se adaugă sare după gust și câteva frunze de leuștean. Când se servește se adaugă verdeață tocată.

### Borș de pește ★★★

(Borca)

Se prinde peștele la undijk sau la plasă. Altă dată se prindea și cu un ac cu gămălie îndoit. De obicei se prind porculeți, boișteni, șui. Aceștia se curăță.

Separat, se pregătesc legume frunzoase care se tăie mărunt: pătrunjel, mărar, leuștean. Se aduc toate într-o oală, se adaugă apă și o mână de orez. Apoi se fierb la foc potrivit.

Când toate acestea au fierbat se face acrirea cu borș de putină apoi se adaugă peștele și ardei iute și se continuă fierberea încă 10 minute. Se separă partea lichidă (borș iute) de partea solidă (legume, orez, pește). Borșul de pește se servește cald în boluri. Partea solidă se pună în farfurii și se servește cu mămăligă caldă.

### Borș de oaie cu bureți ★★★

(Hangu)

1 cap de miel, intestine și măruntaie de miel (inimă, ficat, splină, plămâni), câteva bucăți de carne, morcov, 1 legătură de ceapă verde, 1 ceapă, 1 legătură de usturoi verde, 2 pumni de măciș, bulion, sare, leuștean, 1 ou, 1 ardei gras. Se fierb capul și măruntaiele, împreună cu ceapa și morcovul. Când au fierbat se scot măruntaiele (intestinile, inima, ficatul, plămâni și splina) și se tăie cubulete iar intestinele în fâșii de aproximativ de 1 cm. (de aici vine și numele de "ciorbă cu bureți"). Se pun din nou la fierb, se adaugă bulionul, ardeiul gras și carne. Când este aproape gata se adaugă usturoiul și măcișul tocata și sare după gust. Măcișul îl va da un gust acrișor foarte bun și fără el nici nu ar fi bună ciorba. La urmă se adaugă leușteanul tocata mărunt și se drege ciorba cu ouă bătute.



### Ciorbă de burta ★★★

(Grintieș)

Se curăță burta și se alăptează cu un amestec format din bicarbonat de sodiu și oțet. Se fierbe, apoi se tăie fideluță. Se călesc în ulei fierbinte legume răzuite: jelină, pătrunjel, morcov, apoi se fierb cu puțină apă și usturoi pisat. Într-o oală se amestecă legumele, burta, se adaugă zeamă de oase și se fierbe. Se drege cu un sos format din smântână și făină. Se acrește cu oțet.



### Borș cu fasole ★★★

(Borca, Pipirig)

Se alege fasolea, se spală și se pună la mutat în apă caldă de seara. Se scurge de apă, se pună altă apă și se pun la fierb. După 10 minute de fierb se schimbă din nou apă. E de preferat să se pună apă fierbinte. Într-o altă oală se curăță zărvăță, se dau prin răzătoare, sau se tăie în cuburi și se lasă să fierbe împreună cu fasolea încă 30 minute. Se adaugă borșul, cimbrul și uleiul. Se mai lasă să dea câteva clocote și se adaugă verdeață.

La Pipirig se folosesc fasole neagră care dă culoare ciorbei. O parte din boabele de fasole se strivesc.

### Borș de bureți cu jintuit și cu verdeață ★★★

(Agapia)

Se tăie varza (acră) fin, se presară cu făină și se prăjește. Se fierb hribii, se scot din zeamă, se tăie mărunt, se pun peste varza prăjită și se toarnă deasupra zeama. Se continuă fierberea și când sunt gata se toarnă jintuitul, sare și verdeață. După un cloicot, borșul este gata.

### Borș de păstrăv ★★★

(Agapia, Tazlău)

Se pregătește un borș de legume. Se adaugă păstrăvi (bureți) proaspăți sau uscați pe ajă. Se fierb până la un cloicot. Se adaugă borș de putină și multă verdeață tăiată mărunt. Se mai dă un cloicot.



### Ciorbă de fasole neagră sau pestriță ★★★

(Pipirig)

Fasolea înmărită în apă rece se lasă până la două zile, când se împrezește cu apă rece și se pună la fierb, tot cu apă rece. Zărvăță și ceapă, rase prin răzătoarea cu găuri mari, se călesc 2 minute, în 50 ml undelemnă și se adaugă în oala cu fasole. Se acrește cu borș de putină.

### Borș de fasole cu burechiță ★★★

(Bicaz Chei)

Burechiță este o pastă făinoasă preparată în casă astfel: se face un aluat din făină și apă și eventual 1 – 2 ouă. Din acest aluat se face o tură subțire care se lasă să se usuce în aer timp de o zi. Se tăie fâșii late de 1 cm și lungi de 3 – 4 cm. Se rotește unul din capete la 1800. Se usucă în continuare liber sau pe plită.

Se fierbe fasolea după ce s-a înmărit o zi în apă. Se pregătește zeamă din apă, legume, borș sare, iar pentru rolul de paste făinoase se introduc aceste burechițe.

### Borș călugăresc cu bureți păstrav ★★★

(Alexandru cel Bun)

Se pregătește un borș de legume, la care adăugăm bureți păstrav tăiat și orez. Poate fi dres cu smântână. Se face un lezon: ou, smântână, făină. Peste acest amestec se pune un polonic de borș fierbinte, se amestecă, se toarnă în oală, amestecând în continuare. Se adaugă un pum de verdeață. Borșul poate fi acrit și cu lapte acru, zer sau poame acre.



### Ciorbă de bureți de rouă ★★★

(Dămuc)

Se face o ciorbă în zer cu verdeață, zarzavat etc. Bureții de rouă se adaugă la mijlocul intervalului de fierbere. La final se adaugă smântână pentru dreseală.

### Borș de cartofi și sfeclă ★★★

(Farcașa)

Se curăță sfecla și se dă prin răzătoare, după care se stoarce printr-un tifon colectându-se zeama. Cartofii curătați și spălați se pun întregi în sucul de sfeclă împreună cu carne de vită (cap de piept) curătată, tăiată și spălată, borșul (fierb separat), sareea, piperul și frunzele de țelină legate mânunchi, frunze care se scot la final. Se servește dres cu smântână și ou.



### Zeama de cartofi ★★★

(Bicaz Chei)

Se fierb cartofii în apă cu zarzavat. Se adaugă lapte acru sau jîntuit și la final urdă. Se prăjește ceapă călită cu boia de ardei și cu ulei și se adaugă peste zeamă. Se servește căldușă.



### Borș de măcriș și morcovă ★★★

(Farcașa)

Se spală frunzele de măcriș și se tăie în felii late, apoi se fierb 30 minute. În timp, în uleiul încins se călesc, la foc mic, ceapă tocată mărunt, morcov, țelină, păstârnac date prin răzătoare sau tăiate cuburi până se înmăacie (10 minute). Se mai adaugă cartofi tăiați cuburi mici, supă de pui și apă. Se adaugă sare, piper după gust. Se fierbe 20 minute. Apoi, se freacă smântână cu făină, adăugându-se supă fierbinte. Se dă focul la mic, să nu clocolească borșul turnându-se smântână. Adăugăm măcrișul în borș, lăsând la foc mic 5 minute. Adăugăm mărăr tocăt fin.



### Dreseală ★★★

(Borlești, Bicazu Ardelean, Pipirig)

Se face o ciorbă de cartofi cu zarzavat și ou. Se adaugă jîntuit. Se fierbe bine. Ca aspect are culoare albă. Dacă se adaugă lobodă (la începutul verii) culoarea devine albastru – indigo. Uneori se adaugă varză în loc de cartofi. La servire se adaugă urdă și smântână. La Bicazu Ardelean se adaugă măcriș.



### Borș cu turnătei ★★★

(Agapia)

Se face borș cu carne sau cu legume conform unei rețete cunoscute. Se adaugă unul sau două ouă bătute ca la omletă. Adăugarea se face sub agitare. Rezultă corpuși disperși și solidificați numite „zdrențe”.



### Borș de urzici ★★★

Orezul, ceapa și rădăcinoasele tăiate cuburi mici se pun la fierb în apa sărată clocoțită și se fierb până devin moi. Apoi se pun urzicile, opărițe și mărunte, borșul, piperul, leușteanul. Borșul se dă în clocot. Se adaugă gălbenușurile bătute cu smântână și unt. Se mai dă într-un clocot și se ia de pe foc. Se servește presărat cu verdeață tocată.



### 3.3. Feluri principale

#### 3.3.1. Lactate

##### Balmoș ★★★

(Farcașă)

Se pune în ceauș, la foc potrivit, jintuit de la oi sau smântână de la vacă. La fierbere se pune făină de mălai (măcinat pe moară de piatră). Se face de fapt un fel de mămăligă punându-se cantitatea de făină pentru a rezulta o formă mai vâscoasă de mămăligă. Se lasă să se incălzească aceasta prin transfer static de la lichidul în fierbere, amestecându-se cu făcălețul sau cu un tel pentru înmuiere și omogenizare. În același timp compoziția se coace. Spre final se tăie bucăți de caș și se introduc în ceauș. Cașul se topește și se dispersează în compoziție prin amestecare. Se ia ceaușul de pe foc și, cât este încă fierbinte, se mai introduce o cantitate de caș tăiat bucăți, care se introduce în interiorul compoziției fără a se mai dispersa. Se pune în farfurii și se servește cald împreună cu un pahar de lapte acru. Acesta are gust astringent și conține fermenti care ajută la digestie și pentru a ajuta efortul ficatului pentru acest aport masiv de componente complexe.



##### Balmoș ★★★

(Hangu)

Se pune în ceauș jintuit. Se aduce la fierbere, se adaugă făină de mălai treptat și se amestecă continuu. Se mai adaugă o ceapă tăiată mărunt. Când se constată că compoziția este coaptă se adaugă caș frământat în porții mici, sub amestecare continuă până când ieșe until la suprafață. Se ia de pe foc, se pune în farfurii și se măñâncă cald. Se stropește cu un rachiu bun cu miere de albine.

##### Balmus ★★★

(Pângărați)

Se pregătește o mămăligă proaspătă. Se pune într-o tavă un strat de mămăligă caldă, apoi un strat de brânză (caș frământat cu sare), din nou un strat de mămăligă, apoi un strat de brânză și deasupra încă un strat de mămăligă. Se dă la captor unde se ține la temperatură potrivită (100 – 110°C) pentru a se topi brânza. Se servește cald.

În altă variantă (Bicaz Chei) adăugarea brânzei se face la finalul preparării mămăligii. Când aceasta este aproape gata se face o adâncitură în mijloc și se umple cu brânză, apoi se acoperă cu mămăligă de pe margini. Nu se mai amestecă mămăligă. Se răstoarnă pe un fund de lemn. După răcire parțială, se tăie marginile mămăligii cu ată. Rămâne parte din mijloc care se servește cald sau rece.



##### Balmus ★★★

(Agapia)

Se pregătește o mămăligă din apă și făină de mălai. Se adaugă o ceapă tăiată mărunt. Se adaugă un bot de unt.



##### Balmus ★★★

(Hangu)

Se pregătește o mămăligă prăjită din jintuit, sare și mălai. Când este fiartă se adaugă brânză de oaie frământată (caș). Cantitatea se regleză de momentul ieșirii untilului la suprafață (saturare). Se ia de pe foc și se servește cald. Este potrivit un rachiu bun îndulcit cu miere.

##### Balmuș ★★★

(Alexandru cel Bun)

Se înclocuiește apa cu jintuit dulce. Se preșără mălai în ploaie și se amestecă bine. Se adaugă cuburi de caș și unt. Se servește fierbinte.

##### Topit ★★★

(Farcașă, Pipirig)

Se face o compoziție de unt cu urdă și cu cozi de ceapă tăiate și se pune într-o tigaie. Se încălzește la foc potrivit până când masa devine fluidă și capătă o coajă ușor maronie la suprafață. Se servește caldă cu mămăligă.

##### Tochit ★★★

(Alexandru cel Bun)

Se prepară primăvara. Într-un ceauș cu unt sau ulei, grăsime se pune brânză, ceapă verde tocată, sare, piper. Se prăjesc. Se servește cu mămăligă.



##### Toapșă ★★★

(Bicaz Chei)

Se prepară o mămăligă cu zer, jintuit sau apă. Într-o cratiș emaiată se asează în straturi succesive porțjuni din mămăligă și un amestec de brânză frământată cu jumări și cu ou. Primul și ultimul strat sunt din mămăligă. Se dă la captor. Brânza se topește și imerezează celelalte componente. Se servește caldă eventual cu iaurt sau lapte acru.



##### Boț de mămăligă (Bulz) ★★★

(Bicaz Chei, Dămuc, Agapia, Pângărați, Pipirig)

Se întinde mămăliga (fierbinte sau caldă) se pune deasupra brânză frământată în movilă. Se aduce deasupra mămăliga de pe margine și se formează un bulz de mămăligă cu brânză în interior. Mărimea acestui bulz este cât se poate ține în mâini. Se coace pe plătit sau pe jar (grătar). Se servește călduț sau rece.



##### Bulz ciobănesc ★★★

(Alexandru cel Bun)

Se pregătește o mămăligă simplă. În cupe de inox (de ciorbă) se pune un strat de mămăligă fierbinte, se face o adâncitură, se adaugă un cub de unt, caș frământat, câteva bucățele de slănină prăjită pe jar, se acoperă cu mămăligă. Se poate coace pe vrăț sau grătar.

### Mămăligă îmbrânzită (Prajitura Joanei) ★★★

(Pângărați)

Se face o mămăligă la foc potrivit. La final, când încă nu este răsturnată din ceauș, se adaugă brânză (caș frământat cu sare). Se amestecă pentru omogenizare, brânza se topește. Rezultă un amestec omogen de mămăligă cu brânză care se servește cald.

### Cir cu brânză iute ★★★

(Griňies)

Într-un ceauș punem la fieră apă cu sare. Când clocoțește, punem mălai puțin cate puțin dar o treime de mălai față de mămăligă. Se răstoarnă într-un castron, se adaugă brânză, smântână și se amestecă bine. Se servește fierbinte. Este și un remediu natural contra răcelii și tusei.

### Brânză topită ★★★

(Piatra řoimului)

Se tăie felii de casă, proaspăt sau din putină, și se pun în tigaiie în ulei încins. Rezultă brânză topită care se măñancă cu mămăligă caldă.

### Brânză topită ★★★

100 g unt de casă, 250 g urdă, 1 kg caș, 1 praf sare. Untul se pune la topit în ceauș de tuci, se frământă urda + cașul și se adaugă peste unt. Se amestecă la foc domol până se formează o pastă ca o smântână groasă. Spre final se adaugă praful de sare. Se servește în farfurie de lut cu mămăligă caldă.

### Cașcaval de casă ★★★

(Hangu)

Se face un amestec de brânză de vacă (de casă) și de oaie (de stână) se adaugă unt, margarină sau smântână și ou (acesta îi dă culoarea galbenă). Se încălzește la foc mic și se omogenizează. La răcire se întărește. Se servește imediat (nu este destinat păstrării pe termen mediu și lung).



### Brânză cu smântână ★★★

Probabil este cel mai comun fel de mâncare în familie. Se prepară din toate formele de brânză obținute în casă: brânză moale, brânză scoaptă. Se adaugă cu smântână și se amestecă fără a fi necesar să se omogenizeze perfect. Se presără sare deasupra. Se servește cu mămăligă caldă în special seara.

### Brânză de burduf ★★★

(Alexandru cel Bun)

Cașul frământat cu sare se introduce în stomacul și în besica porcului (curățate bine). Se cos, se scurg cu cusătura în jos. Se afumă.



## 3.3.2. Carne de porc



### Roladă de porc ★★★

(Dămuc)

Se ia slăinina de pe burtă, așa cum a rezultat la tranșare. Se punе boia dulce, piper măcinat, sare. Se aşeză pe ea felii de mușchi. Se rulează și se leagă cu atâ de cânepă pentru păstrarea formei. Se pune în apă cu sare și cu frunze de dafin. Se dă un cloicot, apoi se zvântă și se expune la fum cald.

### Ruladă de porc ★★★

(Alexandru cel Bun)

Se tăie pieptul de pe coaste, fără șoric și grăsimi. Se batе. Se pune un cărnăt afumat, și se rulează în sens invers (spre om). Se fierbe în supu în care se fierb măruntele sau toba. Se pune imediat la fum.

### Ruladă de porc cu prapor ★★★

(Hangu)

Praporul este structura care ține într-o formă ordonată în testulin subțire la animale. La porci, oi, vite, când se face sacrificarea pentru consum, se separă praporul. Acesta se usucre la vânt și se păstrează agățat în cui. Își păstrează flexibilitatea.

După ce se face rulada (prin procedeul descris) se învelește cu praporul. Aceasta le frăgezește și le aduce un aport de culoare și gust.

### Mușchi de porc de spate ★★★

(Dămuc)

Se tăie mușchii de pe spate în 4 – 6 bucăți și pe ei se punе boia, sare, piper, usturoi. Se aşeză într-un vas emailat un rând de mușchi și un rând de slăină. Se macerează peste noapte. Dimineața se scoate și se pune la fum cald, chiar cu jar. Se ține până se crochează slăină.

### Tochitură moldovenească ★★★

(Pângărați, Pipirig)

Într-o tigaiie se pune ulei și carne de porc tăiată cubulețe. Se rumenește. Se adaugă caș frământat cu sare (păstrat în putinele din lemn de brad). Se servește cu mămăligă caldă.



### Tochitură de jumeri ★★★

(Pângărați, Borlești, Agapia)

După tăierea porcului și obținerea preparatelor o parte din ele se pregătesc pentru păstrare până în vară. Se topește grăsimea într-un ceauș la foc potrivit și se adaugă în ea bucăți de slănină, mușchi și cărăni (acestea sunt afumate în prealabil). Se separă carne de urta topită. Aceasta se răstoarnă parțial în vasul de păstrare care poate fi borcan din sticla, oală emaiată, oală conică cu capac (garnită) sau chiar vas din lemn (care a fost folosit anterior cel puțin un an la stână și s-au impermeabilizat porii). Se pun apoi partea solidă separată și se completează cu untură. Prin răcire compoziția se solidifică. Se păstrează la rece (beci) pentru a nu rânești.

Pe timpul verii, mai ales la coasă, se scot porții din borcan se preîncălzesc în tigaie, se adaugă brânză frământată cu sare și ou băut ca pentru omletă și se servește cu mămăligă și cu murături (castreaveți, varză).

La Agapia se adaugă cărăni de casă și brânză de putină. Gustul și aromele se amplifică.



### Crupe cu ciolan afumat sau cu carne sleită ★★★

(Borca)

Se folosesc ciolan afumat la fum Cald și pus la păstrare în podul casei sau carne sleită (carne pusă la păstrare în borcan). Se pune într-o tigaie la foc potrivit, împreună cu 2 – 3 linguri de crupe. Se frige. Se servește cald.

### Răcitură din cap de porc ★★★

(Borca, Pipirig)

Capul de porc este tranșat încă de la tăiere și este afumat cu fum Cald. Se pune într-o oală mare și cu apă cât le cuprinde. Se adaugă dafin, cătei de usturoi și alte mirodenii și se fierbe până se desprinde carnea de pe oase, iar apă a scăzut la jumătate. Se separă carne de zeamă și se îndepărtează oasele și zgârcurile. Se porționează carne în farfurii sau boluri potrivite. Se completează cu zeama caldă. Se dă la rece. Zeama coagulează. Se servește rece cu mămăligă caldă.



### Păstrarea cărnii în saramură ★★★

(Bicaz Chei)

Carnea de porc, de oaie și de vacă se păstrează în saramură până se prepară. Se prepară o saramură din apă cu sare concentrată, până plutește oul de găină. Carnea se tăie bucate potrivite pentru utilizare. Se aşeză carne într-un vas de sticlă, lemn sau lut și se completează cu saramură. Se păstrează în beci, la rece. La momentul consumului se scot bucate de carne după necesități și se desăretează prin imersare în apă potabilă timp de câteva ore.

### Chișcă și caltabosi ★★★

(Poiana Teiului)

La Poiana Teiului se face diferență dintre cele două sortimente. Caltabosii se fac din măruntăie de porc (cunoscuțe) cu orez și se introduc în mațul subțiri. La fierbere se împung cu andreeaua, ca să nu crape. Chișca se face cu slănină tăiată mărunt, la care se adaugă mușchi, ceapă, orez, cimbru; se introduce în maț gros. Și de această dată, la fierbere se împunge cu andreeaua, pentru a evita umflarea și crăparea lor.



### Drob în prapur ★★★

(Poiana Teiului)

Măruntăie de miel se spală sub un jet de apă rece. Într-un ceauș călim o ceapă tocată mărunt în 5/6 linguri de untdelemn, apoi adăugăm plămâni tăiați în bucăți mici, rinichii tăiați în jumătăți, o lingură cu sare, condimente (piper, ienibahar). Se prăjesc toate la foc mic, acoperite, până când scade apa care o lasă. După ce s-au răcit, se dau prin mașina de tocăt, împreună cu ficatul crud și frânza muliată în apă rece și bine stoarsă. La această tocătură se adaugă ¼ ouă crude, smântană, câteva frunze de ceapă verde tăiate în felii subțiri, mără, pătrunjel, tarhon frunze tocate, apoi, se amestecă bine.

Într-o tavă se întinde prapurul de miel; peste el se aşează compoziția într-un strat de 3-4 cm grosime, apoi se aduc marginile acestuia peste tocătură, ca să se acopere, apoi se dă cuptorul bine încins 30 minute. Se servește rece cu ceapă verde, ridichi.



### Chinul tăzlăoanului ★★★

(Tăzlău)

Se prepară într-o tigaie pe foc potrivit, un amestec de cabanos (carne de porc în mată de oaie), carne proaspătă și tochitură. Se servește caldă cu mămăligă. Acest fel solicită foarte mult ficatul. Digestia se face lent, iar omul nu trebuie să facă efort.



### 3.33. *Carne de vită*

#### Friptură de vită la proțap ★★★

(Agapia)

Se organizează la diferite evenimente. Carcasa de vită pregătită în baț și cu alte mirodenii și ingrediente se pune pe un ax și se aşeză deasupra unui vas cu cărbuni încinși. Se rotește corpul pentru expunerea tuturor părților acestuia la temperatură ridicată. Frigerea cărnii se face treptat. Se pot tăia fășii din carne coaptă treptat sau se menține pentru frigerea completă (există riscul să se ardă la suprafață). Se servește cu diferite garnituri, sosuri sau amestecuri de mirodenii.



#### Sloi de vită ★★★

(Poiana Teiului)

Este o tocانă de vită. Se pună carneă într-o oală și se fierbe până se desprinde carneă de pe oase. Se face separarea. Carnea se amestecă cu untură, condimente, dafin, sare și se pune pe foc (se adaugă și jumătate din zeama de fierbere). Se înfirbăntă din nou, se omogenizează untura (la 10 kg carne se adaugă 1 kg de untură). Se răcește și se păstrează în oală (sau în pungi de plastic).

#### Pastramă de vită ★★★

(Poiana Teiului)

Carnea de vită se ține 2 zile într-un baț format din: usturoi, piper, pătrunjel, cimbru, morcov, vin, dafin. Se înfirbă din când în când. Se afumă la fum Cald cu lemn de esență tare, fără coajă. La urmă se adaugă un lemn de prun sau cireș pentru ca pastrama să aibă o culoare frumoasă.

#### Friptură de vită la borcan ★★★

(Dămuc)

Se folosescă carnea de vită. Se frige carneă în untură și ulei și se pune la borcan. Se păstrează la rece pentru a se consuma pe termen scurt și mediu.



#### Gulaș de vită ★★★

(Grinițeș) (influență ardelenescă prin căsătorii mixte)  
Pulpă sau mușchi de vită se tăie cubulete de 2 – 3 cm. Se dă un clocoț cubuletelelor de carne, se spumuiesc și se aruncă apa. Se spală cubuletele de carne. Se călește ceapă (5 cepe mari tocate mărunt la 1 kg de carne), apoi se adaugă cuburile de carne fără apă, sare, piper, boia dulce, apoi adăugăm din când în când foarte puțină apă. Se fierb cubuletele mici de telină, pătrunjel, morcov cu 2 linguri de chimen picat și cubuletele de cartofi. Când au fierit legumele se adaugă carne. Se face un aluat din ou, făină și sare. Se adaugă cu lingurita gălușcute, în gulașul care fierbe. Se adaugă pastă gulaș (pastă de gogoșari sau ardei gras sau kapia roșii). Se poate folosi și carne slabă de porc. Adăugând mai multă apă la fierbere se obține supă gulaș.



### 3.34. *Carne de oaie*

#### Tocană de oaie ★★★

(Farcășa, Crâcăoani)

Se fierbe carneă de oaie până se desprinde de pe os, apoi se dezosează și se prăjește. Se ținează în formă de colac rotund într-o crătiță emailată și se ține la rece (în beci). În timp, la suprafață se formează o pojghiță. Se tăie felii pentru consum. Se consumă de-a lungul mai multor zile. Într-o altă variantă se păstrează într-o bărbantă și se completează cu seu pentru întărizarea deprecierii.



#### Tocană (sloi) ★★★

(Alexandru cel Bun)

Oaia se porționează. Nu se folosește toporul, pentru a nu se forma așchii. Se fierbe 2 – 3 ore, cu sare și piper boabe. Se desface de pe oase, se surge zeama, se adaugă sare și piper după gust și 1 kg de ceapă tocată (la 20 kg de carne). Se fierbe până scade toată apa.

#### Sloj tradițional ★★★

(Vârători)

Carnea de oaie se fierbe cu sare și piper până se desprinde carneă de pe os. Carnea (25 – 30 kg) se amestecă cu 3 – 4 kg de ceapă tocată. Se fierbe până când seul ieșe deasupra. Se poate servi rece sau încălzit. Este un foarte bun pansament stomacal. Sloiul se poate prepara și cu carne de vită. Desosebirea constă în faptul că cel din carne de vită nu se sliește.



#### Tocană de oaie ★★★

(Pângărați)

Într-o oală se fierbe carne de oaie și de vită în amestec 1:1. În altă oală se pregătește ceapă tocată mărunt, înmuiată în grăsimile de oaie. Carnea fiartă se scoate de pe oase și se introduce în compozitia de ceapă cu grăsimile. Apoi se adaugă usturoi, ardei kapia, ardei iute, tăie potrivit, cuburi de slănină de porc. Se fierbe compozitia încă 15 minute și se lasă la răcit. Rezultă un aspect de piftie. Se ține la rece. Se servește rece cu mămăligă caldă.

#### Tocană de oaie ★★★

(Piatra Șoimului)

Se separă carneă și tăie bucăți de 150 – 200 g/bucată, se fierbe și se separă spuma (bachita). Se adaugă 1/2 l țuică și 1 l vin de Nohan. Se fierbe, se adaugă usturoi și mirodenii (piper, cimbru, dafin, sare). Se fierbe până la dezosare. Se adaugă la o oaie un borcan de sos de roșii. Rasol de oaie: carnea fiartă cu sare și piper și se măñancă cu usturoi.

Tocană de carne de oaie cu cartofi și pastă de roșii (rețeta casei).



### Tocană de oaie ★★★

(Tazlău)

Se fierbe carne de oaie în apă cu sare și condimente, până se desprinde de pe oase. Acestea se îndepărtează, apoi carne curată se amestecă cu slănină (la 4kg de carne de oaie se adaugă 1,5 kg de slănină). Se fierbe până se încheagă. Se pune într-o pânză și se ține la rece. Produsul are aspect de conservă de carne presată. Se taie felii și se consumă treptat în timp.

### Tocană de oaie ★★★

(Pipirig)

Carnea tranșată se ține 24 de ore în băt format din oțet, mirodenii și cimbru. Se acoperă compoziția cu apă și se fierbe până se desprinde carne de pe oase. Se separă carne, se curăță de piele și de tendoane. În sucul propriu rezultat se adaugă gogoșari tăiat, ceapă, ardei kapia. Se fierbe până se evaporă toată apa. Se răcește și se solidifică: capătă consistență conservelor presate. Se consumă rece sau reîncălzită (în acest caz este însotită de castraveti murați).

### Rasol de oaie ★★★

(Piatra Șoimului)

Carnea de oaie se fierbe până se separă de pe oase. În apă de fierbere se pune sare și piper. Se poate mâncă în forma rezultată și cu usturoi, sau se adaugă pastă de roșii și cartofi tăiați și fieri.



### Miel jintuit ★★★

(Pângărați)

Se taie un miel și se prăjește în unt de oaie până se formează la suprafață un strat subțire scorțos. Apoi se fierbe în jintuit până se separă de pe oase. Se servește cald cu mămăligă și mujdei de usturoi.

### Miel în jintuit ★★★

(Poiana Teiului)

Se pune la fierb carne de miel pentru a se desprinde de pe oase. La mijlocul perioadei de fierb se adaugă ceapă, roșii (tăiate mărunt), dafin, piper, sare, ardei iute, mult ardei kapia. Rezultă un amestec de carne cu sos gros. Se scot oasele. Se adaugă jintuit (se drege). Se mai fierbe încă o jumătate de oră. La răcire rezultă un sos gros gelatinos care conține carne. Se servește tăiat felii subțiri. Varianta light: înainte de fierbere, carneea se degreseză. Rezultă o compoziție mai puțin închegată și mai ușor digerabilă.

### Stufat de miel ★★★

(Poiana Teiului)

Se compune din bucăți de carne de miel și verdețuri care apar primăvara. Se fierbe înăbușit. Se mai adaugă usturoi verde și ceapă verde și condimente. La aspect este ... stufos (buruienos).

### Carne de oaie pusă la păstrare ★★★

(Bicaz Chei)

Se tranșează carne cu tot cu os și se pregătește într-un băt de seara până dimineață. Apoi se imerează în apă, care are deasupra un strat de ulei. Se fierbe pentru a se elibera seul și pentru a se evapora apa. Se păstrează în forma rezultată.

### Carne de oaie la țiglă ★★★

(Bicaz Chei)

Se taie bucăți mici de carne și se înșiră pe o țepușă confectionată din lemn. Se prăjește la foc potrivit.

### Pastramă de oaie ★★★

(Vârnavări Neamț)

Carnea de oaie se ține 2 zile într-un băt format din: usturoi, piper, pătrunjel, leuștean, morcov, vin. Se întoarce din când în când. Se afumă la fum cald cu lemn de esență tare, fără coajă. La urmă se adaugă un lemn de prun sau cireș, pentru ca pastrama să aibă o culoare frumoasă.



### Pastramă de oaie ★★★

(Alexandru cel Bun)

Se aleg mușchii și pulpele dezosate. Se pun 2 – 3 zile într-un băt format din: vin, bere, sare, morcov, telină, ceapă, cimbru. Se ține la rece și se amestecă din când în când. Se pun la fum cald de fag, iar pentru culoare prun sau cireș.

### Cârnăți ★★★

(Vârnavări Neamț)

Carne tocată de oaie, porc și vită, usturoi, sare, piper. Se umplu mațele de oaie curățate. Se pun la fum.



### Cârnăciori de oaie ★★★

(Alexandru cel Bun)

Se folosesc doar carne de oaie (sau capră) și mațe de oaie. Carnea tocată se amestecă cu usturoi și condimente și se umplu mațele. Se dau la fum.

### Pastramă de miel ★★★

(Agapia)

Se spală carne de miel (1 kg), se porționează. Curățăm usturoiul, îl pisăm și îl amestecăm cu vin alb (100 ml) apoi îl punem într-un vas împreună cu 3-4 foi de dafin, 1 lingură de piper boabe, 200 g pastă de tomate, busuioc, maghiran, sare și piper după gust. Se aşeză carne de miel în acest băt pregătit și se lasă la rece pentru trei zile. Se scoate carne din băt și se pune pe grătar. Va fi fragedă și aromată.



### Friptură de miel la cuptor ★★★

(Agapia)

Se curăță carnea de miel, se șterge, se aşeză în tavă, se presără cu piper și sare, apoi se unge cu untură. În jurul cărnii, se aşeză cartofi curățați, tăiați în patru, dați cu piper și unși cu untură. Deasupra se toarnă bilion de roșii, îndoit cu apă călduță. Se dă friptura la cuptor, după ce s-a rumenit se aşeză pe un platou și se servește împreună cu cartofii din tavă.



### Oaie la proțap ★★★

(Grintieș)

Oaia se ține 7 – 8 zile în baț (format din vin, sare, piper, ardei gras, boia, dafin). Se împănează cu usturoi și slăninuță. Se introduce în proțap și se unge cu bațul, cu ajutorul unei pensule. Se începe cu un foc mai mic, ca să se pătrundă carne, apoi se intensifică focul.

### Miel la ceaun de tuci ★★★

(Agapia)

Se iau 7-8 bucăți de carne crudă de miel, se spală bine, apoi se opăresc în apă fierbinte pentru ca miroslul de oaie să dispară. Se spală iar și se lasă 2-3 ore într-un vas cu apă și două pahare de oțet, apoi se spală foarte bine. Încingem focul, se pune ceaunul cu grăsimile la încălzit. Se presără carne cu sare și se adaugă în ceaun. După ce se rumenește, se adaugă 1 pahar de vin alb, foi de dafin și la final piper. Se servește caldă.

### Tocăniță din carne de miel ★★★

(Agapia)

Carnea de miel se spală, se tăie cubulețe de 3 1/4 cm. Se înăbușă în grăsimi, după care se adaugă ceapă tăiată solzișori și usturoi tocat fin.

După rumenirea cepei, se adaugă treptat 1 1/2 litri de apă caldă, bilion, pastă de ardei, sare și piper.

Spre sfârșit se la cuptor 15 minute. De preferință se servește caldă cu mămăligăță.



### Conservare carne de oaie ★★★

(Agapia)

După luna septembrie, se tăie din oi pentru consum și conservare. Pentru păstrare se fierbe carcasa de oaie până se desprinde carneala de pe oase.

Se pune la păstrare la rece. La Crăciun se combină cu carne de porc și se fac cărneați. Aceștia rezultă mai moi și mai gustoși. În general amestecul este de 70/30 părți carne porc / oaie.



### Drob de miel ★★★

(Dămuc)

Măruntaiile de miel se spală sub un jet de apă rece. Într-un ceaun călim o ceapă tocată mărunt în 5/6 linguri de untdelemn, apoi adăugă plămâni tăiate în bucăți mici, rinichii tăiați în jumătăți, o lingură cu sare, condimente (piper, ienibahar). Se prăjesc toate la foc mic, acoperite, până când scade apa care o lasă. După ce s-au răcit, se dau prin mașina de tocata, împreună cu ficatul crud și frânzela muiață în apă rece și bine stoarsă. La această tocătură se adaugă ¼ ouă crude, smântană, câteva frunze de ceapă verde tăiate în felii subțiri, mărar, pătrunjel, tarhon frunze tocate, apoi, se amestecă bine (aceeași compoziție ca la drob de miel în prapor).

Într-o tavă îngustă, tapetată cu unt și făină, se aşeză compoziția de mai sus, iar din loc în loc se pun ouă fierte tari, se unge cu ou băut spumă și apoi se dă la cuptorul bine încins 30 – 40 minute. Drobul se lasă să se răcească în tavă și se servește cu ceapă verde, ridichi, etc.

### Drob de miel ★★★

(Grintieș)

Se toacă măruntaiile fierte (nu se folosesc plămâni) și se amestecă cu multă ceapă verde tocată, ouă, sare, piper, pătrunjel verde.

Se pune compoziția în tava unsă sau se învelește înainte în prapurul mielului. Se coace la foc potrivit până se rumenește.

### Miel la ceaun ★★★

(Tazlău)

Se ia un miel, se porționează și se spală bine. Într-un ceaun se tăie 1 kg de morcov mare cam de 3-5 cm, 1 kg de ceapă tăiată în sferturi, ardei gras, ardei iute, piper, sare, boia de ardei dulce – după gust, cimbru, se adaugă apă până acoperim carne, apoi usturoi și cartofi în ultima jumătate de oră. Se fierbe cam 4-5 ore, servindu-se caldă cu mămăligăță.

### Friptură de miel ★★★

(Dămuc)

Se pune la macerat carnea (peste noapte) cu condimente: usturoi zdrobit, pus în apă caldă și stors. A doua zi se pune în amestec de ulei și untură de porc în stare încinsă (1 l ulei cu 1/2 kg untură). Când acesta dă în cloct se adaugă carne. Se ține 2 ore la foc potrivit până ce se limpezește partea lichidă. Se adaugă pastă de roșii cu ardei. (Friptură de miel à la Dămuc).

### Miel scufundat în ulei ★★★

(Dămuc)

Se pune într-o cratiță ulei și se adaugă 2 – 3 linguri de untură de porc. Când s-a încălzit bine, se pune carne cu legume și zarzavat (pătrunjel, tarhon, ceapă verde). Se fierbe la foc mic și se învârtă ușor compozitia, pentru a nu se prinde. Se formează un sos. Când partea uleioasă devine limpede se ia de pe foc. Carnea și sosul se scot și se pun pe un platou. Se servește cu salată sau cu murături și cu garnitură de piure sau cartofi natur.

### Mici de Tazlău ★★★

(Tazlău)

Particularitatea specifică este faptul că pasta de mici se încheagă cu zemă de oase. Aceasta rezultă prin fierberea avansată a oaselor în apă până când aceasta scade la un sfert.



## 3.35. Carne de pasăre



### Ciulama de pasăre ★★★

(Pângărați)

Se fierbe pasărea tranșată, până când apa scade la jumătate. Se adaugă ceapă, gogoșari, zarzavuri și telenă tăiate potrivit. Se fierbe încă 15 minute, apoi se răcește. Capătă aspect de piftie. Se servește rece.

### Pui cu unt ★★★

(Hangu, Poiana Teiului)

Această mâncare se prepară de Sfânta Maria Mare (15 august). Se alege un pui crescut în anul curent, care are aproximativ 1 kg. Se fierbe puiul în ceauș, în apă în care s-a pus o ceapă întreagă.

Se adaugă apoi untul (o cantitate egală cu greutatea puiului). Se fierbe în continuare până se rumenește. Se servește cald cu mămăligă și usturoi (căjei).

### Pui cu smântână ★★★

(Borca)

Se fierbe puiul tranșat într-o oală. Din zeama rezultată se va prepara o supă de pui. Partea de carne se va folosi în continuare.

Se prepară un sos din ulei, făină, multă smântână (1 kg de smântână la 1 pui) și mult mărăr. Separat se înăbușă o ceapă tocată cu o cupă de unt și cu puțină sare.

Se adaugă apă, se pune puiul tăiat bucăți. După ce dă un clopot se adaugă compozitia de sos. Se consumă rece cu mămăligă căldă.

### Puigan la ceauș ★★★

(Agapia)

Puigani sunt puii ieșiți din ou în primăvară și cărora spre toamnă le-au crescut aripi și se îndreaptă spre maturitate. Ei pot fi tăiați după Sfânta Maria Mare (15 august).

Se tăie puiul (de aproape 1 kg), se tranșează și se pun bucățile rezultante în ceauș, unde se fierb în amestec de apă și ulei (înăbușire) până la rumenire ușoară.

Se adaugă smântână, 1 kg și se continuă fierberea. Se servește cald cu mămăligă și cu mujdei de usturoi.

### Pui cu unt ★★★

(Hangu)

Se ia o carcasă de pui din anul respectiv, când acesta ajunge la 1 kg, și se fierbe în ceauș în care s-a pus și o ceapă întreagă (aceasta se scoate după fierbere) Se adaugă unt și se continuă fierberea până se rumenește. Se servește cald cu mămăligă și cu usturoi.

### Pastramă din piept de pasăre ★★★

(Poiana Teiului)

Pieptul de pui se tăie în două, se îndepărtează pielea și se pune la marinat pentru 24 ore într-un amestec de apă, sare, boabe de piper, ieribahă și foi de dafin. După ce a stat la marinat 24 de ore, se scoate, se spală și se usucă cu un șervețel. Se introduce pentru 12 ore într-un alt amestec de zahăr, piper și boia. După ce a stat la rece 12 ore, se scoate, se leagă strâns cu ajutorul unei bucatări și se asează în tăvă pe hârtie de copt. Se introduce la cuptor la foc mic cam o oră și jumătate. În prima jumătate de oră tava se acoperă. Se stropesc din cind în cind cu sosul lăsat în tăvă. Când e gata se scoate și se lasă la răcire. Se servește ca aperitiv sau poate fi folosită în diverse preparate.



### Pui umplut cu zarzavat ★★★

(Poiana Teiului)

Se fierbe carcasa de pui (corful puiului fără mărunte și fără picioare). Se fierbe separat un amestec de ceapă, morcov, ardei, roșii, măslini. Se umple puiul cu această compozitie. Se coase sau se prinde cu scobitorii. Se dă la cuptor pentru a se rumeni.

Pentru garnitură se pregătește un amestec de zarzavat.



### Pui umplut ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vânlători Neamț)

1 pui de casă, 250 g mușchi de porc, 150 g cașcaval, 5 ouă, 1 ardei gras roșu, 1 ardei gras galben, o legătură ceapă verde, o legătură mărăr, sare, piper, 3 frunze dafin, 1 lingurită boabe de piper, 3 frunze varză proaspătă sau murată, 2 linguri făină, 2 morcovii fierbiți. Se scoate cu grăjă pielea de pe pui. Carnea se toacă și se amestecă cu mușchii tăiați cubulețe, cașcavalul ras, ouăle, ardeii și morcovul tăiate cubulețe, ceapa și mărărul tocate. Se amestecă bine, se adaugă făină, sare, piperul și dafinul. Se pun într-o tăvă unsă cu ulei și se acoperă cu frunzele de varză. Se adaugă 1 litru de apă, piperul și dafinul. Se dă la cuptor pentru 40 – 45 minute la 150°C. Spre final coacerii se iau frunzele de varză pentru a se rumeni frumos. Se servește cu castraveți murăți.



### Piept de pui cu gogoșari copți ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vâňători Neamț)

1 piept de pui, 500 g gogoșari copți, 300 ml smântână, sare și piper. Pieptul de pui se pune pe tigaiă grill, apoi se taie cubulete. Se amestecă cu gogoșarii copți tocați, totul se pune în tigaiă după care se adaugă smântână, sarea și piperul după gust, și se lasă pe foc aproximativ 30 minute. Se servește cu mămăligă caldă.



### Cocoș gelatinos ★★★

(Poiana Teiului)

Se fierbe cocoșul în prealabil, apoi se fierbe înăbușit cu ceapă verde tăiată, ardei roșu, unt. Se face o mâncărnică rece. Se mai numește mâncare de fân (pentru că se consumă la vremea coasei).

### Răcitură de pasăre ★★★

(Poiana Teiului)

Se taie carneea de pasăre în bucăți potrivite, se spală și se pune la fierb în supă de pui și 1,5 litri de apă rece. Se fierbe spumind des. De această parte a procesului depinde calitatea și claritatea răciturii. Se curăță morcovul, ceapa și ardeiul și se adaugă în oală și se fierbe până când carneea începe să se desprindă de pe os. Se verifică consistența aspicului, luând o picătură de zeamă din oală și verificând cu ajutorul degetului cât este de lipicioasă după răcire. Dacă are tendință de lipire a degetelor înseamnă că este suficient de legată.

Se adaugă în oală usturoiul pisat, se mai dă un cloct și se ia oala de pe foc, se strecoară zeama printre sită deasă care să opreasă și boabele de piper și usturoiul și se degresează (se înlătură cu o lingură grăsimea de la suprafața supei).

Se lasă să răcorească. Se pregătesc castrone (boluri) care se ung cu puțin ulei se decorează fundul vaselor cu rondele de morcov. Se adăugă bucățile de carne, distribuite egal în fiecare castron. Pot fi lăsată bucățile de carne cu tot cu os sau se pot dezosa pentru a obține bucăți mai mici și mai ușor de servit. Se toarnă zeama de carne, în mod egal, în castrone. Se lasă la răcit minim 6 ore înainte de a fi consumată.

Piftia se consumă rece, răsturnată pe un platou, întreagă sau feliată. Ghearele de pasăre și vârfurile aripilor sunt inestetice și improprii pentru consumul într-o piftie. Însă, datorită cantității mari de piele și os, generează o mare cantitate de gelatină de bună calitate. Pot fi adăugate la fierb și îndepărtați la sfârșit.

Dacă zeama nu este suficient de legată, se pot adăuga 1-2 linguri de gelatină în zeamă, însă doar după 10 minute după ce se ia vasul de pe foc și nu mai târziu de 20.

### Mâncărnică de pasăre ★★★

(Bicazu Ardelean)

Carnea de pui se spală și se usucă cu un prosop absorbant, apoi se rumenește până devine ușor aurie. Se curăță ceapa, se spălă, se toacă și se călește. Când a devenit sticloasă și transparentă se adaugă carneea rumentită, suc de roșii și roșii decojite și tocate. Se lasă să fierbă la foc mic, până scade sosul. În timp ce fierbe, se adaugă câteva boabe de piper și frunze de dafin. Se săreează după gust. Se adaugă verdeată.

### Friptură la tavă ★★★

(Grinteș)

Carnea (de vită, oaie, porc sau pui) se ține câteva zile la băi (format din vin, sare, piper, ardei gras, boia, dafin). Se iau bucățile de carne și se aşeză într-o tavă cu ulei și apă. Se lasă în cuptorul fierbinte până se rumenesc frumos.



### 3.3b. Carne de vânăt

În general vânătul nu este potrivit la consum, deoarece carnea sa este grea la digerat. De cele mai multe ori carnea de vânăt se amestecă cu alte tipuri de carne și în acest fel calitățile sale devin vizibile: friptură, tocana etc.

#### Iepure la ceauș ★★★

(Tazlău)

Carnea de iepure se spală și se taie în bucăți mici / medii. Într-un ceauș se încălzește bine uleiul și se adăugă carne. Se acoperă jumătate din suprafața ceaușului cu un capac și se lasă 15 minute la foc mare. (E important să se lase suprafața ceaușului semideschisă, deoarece iepurele lasă multă apă.) După ce s-a evaporat o parte din apă, se dă focul la minim, se adăugă roși și se lasă încă pentru 5 - 7 min., până ce se înroșește zeama. Se adaugă ceapă și se condimentează cu sare, piper, boia de ardei dulce, cimbru, foi de dafin după gust. Se acoperă întreaga suprafață a ceaușului cu un capac, până ce carne și toate ingredientele sunt gata. Se poate servi cu smântână.



#### Pastramă de mistreț ★★★

(Pipirig, Pângărați)

Pregătirea componentelor: carne se spală, slăinina se taie fășii, usturoiul se curăță, se spălă și se pisează cu sare. Carnea se presără cu zahăr, usturoi, sare și se lasă la macerat circa 8 zile. Cu 2 zile înainte de sfârșitul macerării se presără cu piper și boia.

Se scoate de la macerat, se scurge, se împânează cu slăinină și se afumă la fum cald circa 4 ore. Se ține într-o cameră răcoroasă 24 ore.

#### Pastramă de căprioară ★★★

(Pipirig, Pângărați)

Se folosesc pulapele de căprioară care se dezosează, se îndepărtează cartilagile și tendoanele. La fel se procedează și cu mușchii din regiunea dorsală. Carnea se răie felii alungite de cca. 6 cm lățime și 40 cm grosime. Carnea astfel pregătită se presără cu sare și zahăr apoi se aşeză într-o tavă și se ține la conservat 3-4 zile în refrigeraator la o temperatură de 4 – 6°C. După acest interval de timp se controlează bucățile de carne pentru a se vedea dacă sarea a pătruns, iar carne pe secțiune este de culoare roz uniformă, fără culoare cenușie.

Se pregătește un baț format din zahăr, usturoi, boia de ardei, se iau bucățile de carne de căprioară și se împânează cu slăinină afumată și conservată, care în prealabil a fost tăiată fășii. Carnea astfel pregătită și împănată cu slăinină se freacă cu sosul fabricat, se aşeză din nou în tavă și se toarnă sosul rămas peste carne. Se introduce tava cu carne în refrigeraotor unde se mai ține două zile după care se afumă la cald.

#### Pastramă de cerb ★★★

(Pângărați)

Carnea de cerb, tăiată în portii, se ține 6 – 8 zile într-un baț format din usturoi pisat cu sare, piper măcinat, pătrunjel tăiat mărunt, cimbru, morcov rondele, vin, dafin. Se întoarce din când în când.

Se scoate de la macerat, se scurge și se afumă la fum cald, cu lemn de esență tare (fag), timp de 4 – 8 ore. Se ține apoi la rece o zi pentru maturare.

### **Pastramă de iepure ★★**

(Pângărați)

Se folosesc pulapele și cotletul. Pulapele pot fi crestate pe linia osului. Se amestecă următoarele condimente: usturoi, sare mare, boia dulce, piper măcinat, zahăr, coriandru, un fir de cimbru sau cimbru măruntit, un fir de busuioc, 1/2 pahar cu vin alb, o frunză de dafin. Se freacă carnea nefiartă cu o parte din condimentul obținut. Se aşeză într-un vas și se punе restul de condiment deasupra cărni. Se punе un capac peste carne (poate fi o farfurie) și o greutate ca presă. Se ține astfel carnea rece timp de 4 - 5 zile. La jumătatea intervalului se întoarce carne, cea de deasupra se punе la fund iar cea de pe fundul vasului se punе deasupra. După acest interval carne se afuma la fum rece, folosind lemn sau rumeguș de fag. După ce s-a afumat se poate atârna la un loc răcoros, unde continuă procesul de maturare. Pentru a fi consumată se fierbe înăbușit cu puțină apă sau se prăjește. Cui îl place, poate incerca un mizilic crud, după ce carnea s-a văzută bine. Pentru a nu influența negativ gustul preparatului, nu se folosesc vase emailate cărora le-a sărit smalțul. Sunt de preferat vase de inox, lemn, plastic.

## **3.37. Pește**



### **Pește la hârzb ★★**

(Pângărați)

Se poate folosi orice specie de pește din apele curgătoare, dar cel mai bun este din pâstrăv. Se curăță peștele și se ține de seara până dimineață într-un baț preparat din vin, piper nemăcinat, usturoi tăiat, rozmarin etc.).

Se afumă pe lozniță (grătar pus deasupra cuporului) cu fum Cald rezultat din lemn de fag. Se ține astfel aproximativ 10 ore; focul pentru fum este mic.

Din pește iese apă și se formează la suprafață o pojghiță de culoare închisă.

Separat se construiește hârzboul: se fac două suporturi circulare sau ovale din crengi, vârgute de lemn uscat (mesteacăn) legate cu sfioră și apoi se prind ramuri de brad în strat compact.

Pe unul din suporturi se aşeză un rând de pești, încă fierbinți de la afumat. Deasupra se aşeză al doilea suport, rezultând o structură sandwich. Se țin astfel de seara până dimineață. Se servesc reci.

### **Hârzb de pește ★★**

(Grințieș, Tazlău)

Se curăță peștele și se afumă cu lemn de esență tare (fag, prun). Se răcește învelit în cetină de brad. Tot din cetină de brad se confectionează hârzboul: se împletește cetina în jurul unei rame de alun. În interior se pun peștele și se leagă. Se păstrează la rece câteva zile. (Certificat de A.F. Iosub Constantin, Tazlău)

### **Tocană cu boiușean ★★**

(Pângărați)

Într-o oală se călește ceapă și alte verdețuri (leuștean, lobodă, ceapă, pătrunjel, mărar) în ulei. Peste acest strat se pun un strat de pești mici. Se pun apoi al doilea strat de verdețuri (fără a mai fi călitate) și aşa mai departe până la 4 – 5 straturi de pești. Se completează cu apă. Se dă la cupor și se ține până scade apa la jumătate. Se fac porții și se servește cald cu mămăligă.



### **Saramură de pește ★★**

(Pângărați)

Se prepară o saramură cu ardei iute, piper, leuștean, pătrunjel roșii rase. Se încălzește la foc iute, iar când dă în clocot se adaugă peștele ținut, în prealabil, puțin timp pe grătar. Se mai fierbe 10 minute. Se servește rece.

### **Conservă de pește (marinată de pește) ★★**

(Pângărați, Poiana Teiului)

Se pun peștele curățat la scurs într-o tavă sau o tigaie pe sobă (3 – 4 ore). Se prepară o compoziție cu ulei, oțet, ceapă tăiată, boabe de piper și foi de dafin.

Se pun într-o oală peștele și compozitia în straturi succesive până se umple. Se pun capucă și se sterilizează. Se lasă la covasit (macerat) 2 – 3 zile, apoi se poate servi reci.

### **Pește cu buruieni ★★**

(Hangu)

Peștele prinse se curăță de măruntea și se aşeză în cratiță cu legume sau cu verdeajă de primăvară tocate. Se aşeză în straturi succesive (3 – 4 straturi pește – buruieni ...). Se adaugă ulei, oțet, sare, piper. Se fierbe în cupor întocmai ca sarmalele. În acest timp se topesc oasele. Se măñancă cu mămăligă și cu smântânică.

### **Pește prăjit ★★**

(Pipirig)

Peștele se porționează și se sărează. Se trece prin faină de porumb și se prăjește în ulei fierbinte. Se servește cu mămăligă și usturoi sau cu garnitură de legume.



### Pește prăjit tăvălit prin ou și făină ★★★

(Alexandru cel Bun)

Peștele se porționează și se sărează. Se trece printr-un sos făcut din ou, sare făină și se prăjește în ulei fierbinte. Se servește cu mămăligă și usturoi sau cu garnitură de legume.



### Sârmăluțe de pește în dovleac copt ★★★

(Mănăstirea Vovidenia Vâñători)

File de peste tocat, ceapă, orez, verdeată, sare piper. Se modeloază sârmăluțe cu foi de varză și se fierb. Unui dovleac turcesc î se taie un capac și se curăță de semințe. Se învelește într-o folie alimentară sau în foi de varză, cu tot cu capac și se coace o oră și jumătate în cuptorul încins. Se introduc sârmăluțele în dovleac, î se pun capacul. Se servește pe o tavă ornată cu crengute de brad.

## 3.3.8. Legume

### Ardei copți cu brânză ★★★

(Pipirig)

Se taie ardeii copți în jumătăți. Se amestecă brânza cu măslină, piper și ceapă tocată, până la omogenizare. Se adaugă o lingură de amestec în centrul fiecărui ardei înjumătățit, se întinde puțin și se rulează. Se asigură cu o scobitoare dacă este necesar. Se servește cu salată.

### Ardei umpluți ★★★

(Pipirig)

Se spală și se curăță ardeii. Într-o crătiță se pun 2 linguri de ulei, se adaugă ceapa tocată și se călește. Se spală orezul și se adaugă peste ceapă. Se adaugă roșii tocate, o lingură de zahăr, sare, piper și un pahar de apă, lăsând să fierbă încă 10 minute. Când apa s-a redus, se adaugă carne tocată și se amestecă bine cu celelalte ingrediente. Se umplu ardeii și se pun în oală astfel ca să rămână în poziție verticală, să nu se răstoarne. Se adaugă apă, se acoperă cu un capac și se fierb în cuptorul încins. Se servesc cu mămăligă și smântână.



### Varză tocată cu jintuit ★★★

(Pipirig)

Într-o tigaie se pun ulei cu apă și se călește la foc mic ceapă și ardei tăiate mărunt. După rumenirea lor se adaugă roșii tăiate cubulețe, boia de ardei, pastă de roșii. Toată compozitia se înăbușă timp de 5 minute (se încălzește cu capacul pus). Se toacă varza în fragmente nu prea mici și se pune în compozitie. Se fierbe la foc mic cu capacul pus și cu amestecare aproximativ din 10 în 10 minute, timp de jumătate de oră. Dacă e bine făcută se adaugă mirodenii (sare, piper, mărar, cimbru). Pentru acrile se adaugă jintuit. Se mai ține 10 minute pentru a pătrunde aceste ingrediente.



### Varză cu carne ★★★

(Pipirig)

Pe fundul unei crătițe se pune o foaie de varză, care se acoperă cu slănină tăiată felii. Peste ea se aşeză un strat de varză tocată, unul de roșii, carne curățată, spălată și tăiată în bucăți potrivite, sare, piper boabe, boia, cimbru, alt strat de varză, slănină, carne, roșii, piper, sare, boia, cimbru, iar peste ultimul strat se aşeză cartofi tăiați rondelle, peste care se toarnă bulion îndoit cu apă călduță. Se lasă la cuptor 2-2,5 ore.

### Ghiveci călugăresc ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vâñători Neamț)

Se călește ceapă, se adaugă morcov ras, măzăre, dovleci, cartofi, vinete, ardei, gogoșari tăiate mărunt, roșii, sare, piper, foi de dafin, verdeată.

### Pilaf cu urzici ★★★

Urzicile se spală temeinic și se scurg. Se pun la opărit în apă cu sare și ojet. Se lasă la fierb până sunt aproape gata. Într-o tigaie, se călește ceapa în unt. Se pune orezul spălat bine, dar doar umed, fără apă în el. Se lasă până devine transparent. Se pune supă de pui sau de legume deasupra și se lasă 10-12 minute, până se umflă orezul (în funcție de tipul de bob). Se pun deasupra urzicile aproape fierte (cu frunza întragă), se amestecă bine și se mută în vasul în care vor fi date la cuptor. Se adaugă supă, apă sau chiar lapte proaspăt cât e nevoie și se lasă la cuptor până este gata, fără a mai amesteca în vas. Se servește cald, ca garnitură la cărnuri mai grase sau cu sos.



### Urzici mestecate ★★★

Se pun un vas cu apă să fierbă. Se aleg urzicile de frunze moarte și alte impurități și se fierb 20 de min. Cât fierb urzicile se taie ceapa mărunt și cătei de usturoi și se auresc la tigaie cu ulei, se presără două linguri de făină și se stinge cu apă căldă, având grija să nu se formeze cocoloașe. Se scoat urzicile de la fier și se toacă mărunt, după care se amestecă până se obținе un piure. În alt vas se pune puțin ulei, sosul de ceapă cu făină și urzicile mestecate. Dacă este prea gros, se stinge cu zeama de la urzici până când compozitia va fi asemenea smântanii. Se pun sare și piper după gust. Se servește cu mămăligă și mujdei de usturoi.

## 3.3.9. Preparate din bureți

### Zacuscă de bureți (hribi, ghebe) ★★★

(Tarcău)

5 kg de bureți, 2 kg gogoșari, 1 kg ceapă, 1 l de ulei, sare și piper. Bureții se fierb timp de 3 ore, cu 2 linguri de sare, adăugând mereu apă căldă ca să nu se prindă, apoi se lasă să se răcească, se dau prin mașină de carne. Gogoșarii se coc și se dau prin mașină. Ceapa se înmoiează cu puțin ulei, apoi se dă prin mașină, se amestecă toate și se fierbe compozitia timp de 1,5 - 2 ore, mestecând mereu. La sfârșit, se toarnă în borcană, se capsează și se sterilizează timp de 30 de minute.



### Zacuscă pe bază de bureți ★★★

(Piatra Șoimului)

Se coc 10 kg de vinete pe grătar, 10 kg de gogoșari și 15 kg kapia. După ce se iau ardeii și gogoșarii de pe foc se săreează pentru a se curăța mai ușor. Se curăță legumele de coajă și se lasă la scurs câteva ore bune. Separat se fierb bureții (5 kg) și apoi se toacă mai grosolan. Se taie ceapa și se călește cu puțin ulei, până se face aurie și se moaie puțin. Toate legumele se dau prin mașina de tocat, alternându-le (o să fie mai ușor să se omogenizeze compozitia). Se adaugă ciupercile, sosul de roșii, 2 litri de ulei și condimentele (boabe de piper, frunze de dafin). Se va amesteca bine, astfel încât compozitia sa rămână omogenă, apoi se pune compozitia la fierb, la foc mic, amestecând continuu pentru a nu se lipi de fundul oalei. Se va ști când zacusca este fiartă atunci când devine mai deschisă la culoare și bule de ulei se ridică la suprafață. Vor ieși 49 de borcane de zacusă din cantitățile date, care se vor fierbe în baie de aburi, în cuptor.



### Tocăniță de hribi ★★

(Pângărați)

Hribii sau ghebele în stare proaspătă se opăresc, iar cei conservați se desăreează. Se toacă și se adaugă în loc de carne în compozitia de sarmale (legume proaspete sau zarzavat spălat și tăiat mărunt, împreună cu orez fierb). Se învelește cantități mici în frunze de vită de vie, varză, hrean, podbal (în stare proaspătă sau în stare conservată) opărite. Se aşeză în mod ordonat într-o oală emailată sau într-o oală de lut ars. Se fierb (oala emailată merge pe plită, oala de lut merge la cuptor). Se servesc calde cu mămăligă (și ea caldă). Deasupra se pune un strat de smântână.



### Sarmale cu bureți (de post) ★★★

(Pângărați)

Hribii sau ghebele în stare proaspătă se opăresc, iar cei conservați se desăreează. Se toacă și se adaugă în loc de carne în compozitia de sarmale (legume proaspete sau zarzavat spălat și tăiat mărunt, împreună cu orez fierb). Se învelește cantități mici în frunze de vită de vie, varză, hrean, podbal (în stare proaspătă sau în stare conservată) opărite. Se aşeză în mod ordonat într-o oală emailată sau într-o oală de lut ars. Se fierb (oala emailată merge pe plită, oala de lut merge la cuptor). Se servesc calde cu mămăligă (și ea caldă). Deasupra se pune un strat de smântână.

### Ciuperci cu usturoi sau cu sos de smântână ★★

(Borca)

Se spală ciupercile, se rup codițele și se taie în felii potrivite. Dacă sunt mici pot fi lăsate întregi. Se presără cu sare după gust. Se începe puțin ulei într-o tigaiă mare și se pun ciupercile. Se pot pune cât mai multe pentru că volumul scade pe măsură ce se sotează. Se acoperă tigaiă cu un capac și se lasă la foc potrivit, amestecând din când în când. Se ia tigaiă de pe foc când ciupercile sunt rumenite. Pentru a prepara sosul, se pisecă bine usturoiul cu puțină sare grunjoasă, până se formează o pastă. Se adaugă apoi o lingură cu ulei de floarea soarelui și se freacă usturoiul până ce uleiul este incorporat. Se adaugă smântână și se amestecă bine. Se aşeză ciuperci pe farfurie, iar alături se pune câte o lingură de sos de usturoi. În pasta de usturoi se pot incorpora 2 linguri de smântână.



### Râșcovă fierță în jintuit ★★★

(Borca)

Se taie râșcovii și li se dau un cloicot. Se scurg și apoi se introduc în ceaușul în care se află jintuit. Se fierb în jintuit și se servesc cu mămăligă caldă.

### Tocăniță de bureți ★★★

(Dâmuc, Crăcăoani)

Se aplică la ghebe, bureți de rouă, râșcovii, pănișoare. Se faco o tocăniță din bureți tocați, cu ceapă și pătrunjel. Se fierb înăbușit.



### Pilaf cu ghebe ★★★

(Pipirig)

Ceapa și morcovul se curăță. Ceapa se toacă și se pune împreună cu o jumătate de cană de apă la călit, se răzuiește morcovul pe răzătoarea mică și se adaugă peste ceapă împreună cu pastă de ardei. Ghebele fierbe se toacă după preferință și se adaugă peste ceapă. Se adaugă orezul spălat și apa. Când orezul e fierb adăugăm pătrunjel, cimbru, ulei.

### Tocăniță de hribi ★★★

(Alexandru cel Bun, Tazlău)

1,5 kg hribi curătați și tăiați, 700 g ceapă tăiată peștișori, piper, sare, roșii, ardei gras, verdeață, cimbru. Se călește ceapa, cu ulei, apă, piper, sare. Se adaugă hribii, ardeii, roșiiile, suc de roșii sau bulion, cimbrul și verdeața. Se servește cu mămăligă și mujdei de usturoi. Hribii pot fi înlocuți cu alt tip de ciuperci.



### Salată de râșcovă cu ceapă ★★★

(Crăcăoani)

Se curăță râșcovii și se dau un cloicot. Ceapa se curăță și se tăie peștișori. Cantitățile se pun după gust. Se prepară oțetul ca pentru gogoșari: 1 parte oțet și 2 părți apa și se pune la fierb. Se adaugă câte o lingură de sare și una de zahăr la 1 L. Se pun foi de dafin, boabe de piper, ienibahar, muștar, după gust. Se pune ceapa și se lasă 5 minute să clocotească după care se adaugă râșcovii. Se pun în borcane, și apoi se sterilizează.



### 3.3.10. Altele

#### Leveș (mâncărnică de cartofi) ★★★

(Bicaz Chei)

Se curăță cartofii de coajă și se spală, apoi se tăie în bucăți. Se toacă ceapă, morcov, ardei. Se pun cartofii la fierb într-o crătiță cu apă, ulei sare, piper. Se căleste ceapa cu morcovul și ardeiul și se adaugă în mâncărnică. Se lasă să fierbă la foc potrivit și se adaugă bulionul, amidonul și mai dăm câteva clocte. Adăugăm verdeată.

#### Sarmale ★★★

(Borca, Bicazu Ardelean)

Se face un amestec de verdețuri proaspăt culese de pe strat și se toacă mărunt. Se căleste în unt de oaie și ulei. Tot în ulei se călește și varza (murată sau proaspătă). Se adaugă crucele și se ține compoziția de pe o zi pe alta. Pentru sarmale de post se folosesc această compoziție. Pentru sarmale de fruct se mai adaugă urdă dulce. Se învelesc porțiuni mici în foi de frunze în funcție de specificul local. Se pun în oală de lut. Se fierb pe pirostii sau în cupor. Se servesc calde cu mămăligă.

La Borca se folosesc foi de sfecă. La Bicazu Ardelean se folosesc foi de varză. La Borlești se folosesc și foi de podbal. La Agapia se folosesc și foi de hrean.



#### Sarmale cu urdă ★★★

(Pipirig)

Se spală 300 g de orez și se fierbe pe jumătate, apoi se pun peste orez 3 cepe tăiate mărunt și călite cu 500 ml de ulei și 1 morcov ras prin răzătoarea măruntă, se adaugă 500 g de urdă, delicat, piper, sare după gust și mărar tocat mărunt. Se aşeză câte puțină compoziție pe frunze și le rulăm. Le fierbem cu apă și suc de roși. Se servesc călduță, cu smântână și mămăligă.

#### Mâncare din prune verzi ★★★

(Borca)

La munte prunele se coc mai târziu și oamenii nu prea au răbdare să se coacă. În aceste condiții aleg să facă o mâncare de prune verzi. Se culeg fructe necopate și se fierb la foc potrivit. Când dau în clopot se schimbă apa. Se reia fierberea cu o nouă porție de apă până când se desprind de pe sămbure. Opțional se adaugă zahăr. Se servește caldă sau rece cu mămăligă.

#### Mâncărnică de prune uscate ★★★

(Grintieș)

Prunele uscate se spală bine și se lasă la înmuiaț în apă călduță, apoi se înăbușă în ulei cu ceapă tăiată peștișori. Se poate adăuga un sos dintr-o lingură de făină cu apă. Se fierbe cu un pic de apă. Se servește în post, caldă sau rece.

#### Scrijele din cartofi ★★★

(Grintieș)

Se spală cartofii cu coajă și se tăie felii de 6 – 7 mm. Se presără cu sare și se coc pe ambele părți pe plita încinsă. Se servesc fierbinți, ca atare sau cu brânză de la putină, în general, iarna.

#### Mămăligă ★★★

(Tarcău)

Deși este cunoscută și apreciată, mămăliga are un anume dichis la preparare, mai ales la stână. Se agăță un ceau în cuijbă (un trepied înalt făcut din crengi mai groase). Dedeștebat arde un foc de lemn potrivit. Se pune apă și puțină sare. Când apa începe să fierbă, se adaugă totă cantitatea de făină odată. Aceasta se încălzește treptat de la apa care fierbe în jur. Apoi se dau 300 de făcălele în secvențe cu perioade de repaus, tot deasupra focului. Prin aceasta se apreciază timpul de coacere, atât că îi trebuie mămăligii.

Făină este făcută din porumb cultivat la munte, care s-a uscat și s-a prăjit ușor înainte de măcinare (Bicaz Chei, Poiana Teiului). Această prăjire are rolul de a compensa întărizarea coacerii porumbului (fapt care se produce frecvent) și de a da un gust aromat făinii. Măcinarea se face la moară cu piatră, care dă un mălai cu care muntenii au fost obișnuiți de-a lungul secolelor. După coacere în ceau, mămăliga se răstoarnă pe un fund de lemn, unde se răcește natural și se tăie cu o ată în cuburi. Se servește cu diferite feluri de mâncare: fie că înlocuiește pâinea, fie că este combinația potrivită pentru consum. În altă variantă, mămăliga se face prin adăugare continuă de făină și omogenizare până la consistența dorită, apoi se continuă omogenizarea cu făcălețul, până este bine coaptă. Aceasta este mămăliga prăjită.

La stână mămăliga se poate face și cu jintuit.



#### Pâine cu cartof ★★★

(Grintieș)

2 cartofi mari se fierb, se curăță și se pasează. Se adaugă 1 kg făină, apă caldă și sare și se frământă folosind maia păstrată de la pâinea pregătită anterior. Din coca care se lasă la dospit se ia o bucată și se păstrează într-un borcan, presărătă cu făină pentru tura următoare. Se unge cu un amestec de apă și zahăr sau cu ou bătut spumă cu o lingură de zahăr. Se coc 45 - 50 minute.

#### Pâine cu tărăte ★★★

(Mănăstirea Vovidenia Vâنători Neamț)

Se frământă un aluat dintr-un kg făină, 150 g tărăte, un cub de drojdie dizolvat în apă călduță cu un pic de zahăr, un praf de sare. Se împletește în trei, două pâini. Se ung cu un amestec de apă și zahăr sau cu ou bătut spumă cu o lingură de zahăr. Se coc 45 - 50 minute.



#### Mămăligă ★★★

(Mănăstirea Vovidenia Vânători)

Se înlocuiește jumătate din cantitatea de apă cu lapte. Se face mămăligă și la sfârșit se adaugă câteva linguri de smântână și se amestecă bine. Din ceau se ia în porții și se modeleză mai multe mămăligi.

### 3.3.11. Murături

#### Merișoare murate ★★★

(Bicazu Ardelean)

Merișoarele se pun în borcane cu felii de morcov, țelină, usturoi, mărar uscat, boabe de muștar, ardei iute, sare. Se umplu borcanele cu apă. Se pitrocesc de două ori.

#### Dovlecei murați ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vârători Neamț)

Dovleceii mici se tăie felii. Se pun în borcane cu felii de morcov, țelină, usturoi, mărar uscat, boabe de muștar, ardei iute, sare. Se umplu borcanele cu apă. Se pitrocesc.

#### Dovlecei în oțet ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vârători Neamț)

Se face o soluție dintr-o parte oțet și două părți de apă, sare după gust. Se opăresc feliiile de dovlecel apoi se introduc în borcane cu felii de morcov, țelină, boabe piper, boabe muștar. Se adaugă soluția de oțet fierbinte și se capsează.

#### Ghebe pentru iarnă ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vârători Neamț)

Se aleg ghebe mici, se opăresc și se fierb în ulei mult. Se pun fierbinți în borcane, se acoperă cu ulei și se capsează. Se rătesc în pătrări.

#### Salată de gogonele ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vârători Neamț)

Gogoșari tăiați fin, ceapă peștișori, morcov și țelină rase, gogonele tăiate felii mici se opăresc cu o soluție formată dintr-o parte oțet și două părți apă. Se amestecă cu un sos de muștar, sare, piper. Se păstrează în borcane capsate.



#### Suc de roșii cu gogoșari ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vârători Neamț)

5 kg de roșii se opăresc și se dău de 2 – 3 ori prin mașina de carne, se separă semințele și pielita. Se adaugă 3 kg de gogoșari trecuți prin mașina de carne, sare, piper. Amestecul se fierbe și se pune fierbinte în sticle care se răesc în pătrări.

#### Salată de sfecă roșie cu hrean ★★★

(Grințies)

Rădăcinile de hrean se spală și se curăță și se rad. Sfecă roșie se coace în cuptorul încins sau se fierbe în coajă. Se curăță, se rade și se amestecă cu hreanul, sare, oțet denaturat, zahăr. Se păstrează la rece în borcane bine închise.



#### Gogoșari cu conopidă sau ghebe în oțet ★★★

(Mănăstirea Vovidenia, Vârători Neamț)

Gogoșarii mici se tăie în două, cei mari în 4, în interiorul felilor se pun buchețele de conopidă sau ghebe miciute. Se pun cu grijă în borcane cu rondele de morcov, bucătele de hrean, frunze de țelină. Se toarnă deasupra o soluție formată dintr-un litru de oțet, 2 l apă, 3 linguri zahăr, o lingură de sare, boabe de piper, boabe de muștar și 200 – 300 g de miere atunci când se răcește. Se capsează borcanele și se păstrează la rece.

#### Hrean pentru fripturi ★★★

(Grințies)

Rădăcinile de hrean se spală și se curăță. Se dă prin răzătoare și se amestecă cu oțet denaturat și sare. Se păstrează la rece în borcane mici, bine închise.

### 3.4. Deserturi, dulciuri

#### Cozonac de Borca ★★★

(Borca)

La 1 kg de făină se adaugă 5 gălbenușuri și 2 ouă întregi. Se adaugă 200 g zahăr și 200 g gras. Acest gras se compune din 50 g unt, 1 pahar de ulei și 1 lingură de untură. Untul se adaugă în stare topită, fierbinte. Se face o groapă în aluat în care se toarnă untul apoi se împăturește aluatul prin aducere de pe margini spre centru. Ca mirodenii se folosesc rom, vanilie, lămâie. Se mai adaugă 500 g lapte prin opărirea făinii, de asemenea 3 linguri smântână. Se folosesc 30 g drojdie. Amestecul se prepară la cald, în apropierea sobei. Se frământă în 3 repreză cu pauze între ele pentru a permite aluatului să crească.



#### Cozonac cu alune de deal ★★★

(Vârători Neamț)

Compoziție obișnuită cu mențiunea că făină se cerne de 3 – 4 ori într-o sită foarte deasă, pentru ca aluatul să fie foarte pufoș. Nucile din umplutură se înlocuiesc cu alune de deal măcinat. Eventual se înmulțesc cu biscuiți rași și cacao.

### Cozonac de Paște ★★★

(Bicazu Ardelean)

Se cerne 1kg de făină din care se prepară mai întâi maiaua. O parte de făină se opărește cu 3/4 pahar lapte cloicotit, se amestecă bine până se răcește, se adaugă 50 gr. drojdie dizolvată în 1/4 pahar de lapte usor călduț. Se amestecă bine și se lasă să crească. Într timp ce maiaua crește, se bat 8 gălbenușuri cu sare (1 lingurită) și zahăr (300 g) până ce acestea se topesc. Se adaugă apoi 2 linguri de ulei, rom, 2 linguri de smântână, vanilie tăiată bucăți, stafide și coaja de la o lămâie. După ce se amestecă bine se adaugă albușurile bătute spumă și se toarnă totul peste maiaua crescută. Se amestecă usor cu restul de făină și începe frământatul care durează cam ½ oră până ce coca nu se mai lipșește de mâini. Se începe încorporatul uleiului (250 g) amestecat cu untul călduț (50 g). Se netezete la sfârșit coca, se acoperă vasul și se lasă să crească. Din coca crescută se formează rulouri de mărimea tăvii, care se pot împlete în două sau în trei. Se fac rulouri subțiri, atunci când cozonacul se umple cu nuci, rahat, cacao, etc. Coca crescută în tăvii, se unge cu ou bătut, se presară deasupra zahăr tos, bucatele de miez de nucă. Se coc la început la foc domol iar după ¼ oră se coc potrivit.

### Clătite cu sămânță de cânepă ★★★

(pelincile Domnului)

(Farcașa)

### Turtă cu julfă ★★★

(Crăcăoani)

Dintr-un aluat simplu (apă cu făină) se fac turte subțiri și se coc pe plită. Separat se face o compozitie pe bază de urdă și mără, în care se introduc semințe de cânepă. Se așează în straturi alternative: turte și compozitie 15 – 30 straturi. Ultimul strat este o turtă. Se dă la cuptor. Are loc topirea brânzei și îmbibarea tutelor.

Se servește călduț (la temperatură camerei), cu smântână sau cu lapte acru.



### Alivenci ★★★

(Farcașa, Borca, Hangu)

Se amestecă resturi de brânză cu mălai, ouă, lapte și se omogenizează. Se pune în tăvi și se dă la cuptor. După ce se coc, se ung pe deasupra cu smântână și se pun frunze de leuștean. Se servesc calde. La Borca în masa de compozitie se introduc bucate de brânză, urdă, ceapă fără a se omogeniza.



### Alivenci ★★★

(Bicaz Chei)

Se face o compozitie din făină de porumb prăjit, lapte acru, slăină tăiată mărunt, foi de ceapă tăiată mărunt și prăjite, brânză de putină (puțin iute). Se așează într-o tăvă în strat de 2 – 3 cm și se coace la cuptor. Se presară zahăr deasupra și se servește caldă.

### Alivenci ★★★

(Pipirig)

Se face o compozitie din lapte acru, ou, mălai, făină de grâu, zahăr. Se pune în tăvi în strat de 2 – 3 cm și se dă la cuptor. Când se scot, încă fierbinți, se dau pe deasupra cu smântână și cu zahăr.



### Mălai ★★★

(Grișteș)

O parte făină de grâu și două părți mălai cernut prin sită măruntă, se frământă cu apă călduță, zahăr, sare și un cub de drojdie desfăcut cu puțină apă călduță și o lingurită de zahăr. Se amestecă cu cuburi fierte de bostan turcesc. Se pune compozitie într-o tavă și se acoperă cu o lingură de făină amestecată cu apă. Se coace la foc domol. Se servește atât fierbinți, cât și rece. Apa poate fi înlocuită cu lapte călduț.

### Mălai ★★★

(Pipirig)

Se face un amestec de mălai opărit cu ceapă verde tăiată mărunt, mără verde și jințuit. Se pune în tăvi în strat de 2 – 3 cm, iar deasupra se aşeză frunze de viță de vie și/sau de varză. Se dă la cuptor. Se servește cald.

### Mălai cu cruce ★★★

(Vânători)

O parte din mălai se înlocuiește cu cruce și făină de secară (ca să se lege aluatul). Amestecul de mălai, cruce, făină se opărește cu lapte cloicotit (sau apă cloicotită). Se adaugă sare, zahăr, eventual cubulețe de dovleac. Se acoperă cu o lingură de făină amestecată cu apă. Se coace la foc domol, vreo 45 – 50 min. Este un pic mai aspru și mai negricios decât cel fără cruce, dar are un gust foarte bun.

### Plăcinte cu cartofi ★★★

(Grișteș, Pipirig)

Se frământă un aluat obișnuit din făină, apă, drojdie, sare. Pentru umplutură, se face un piure de cartofi, se adaugă brânză, zahăr, piper, vanilie. Se modelează plăcintele și se ung cu un amestec de apă și zahăr sau cu o bătută spumă cu o lingurită de zahăr. Se coc la foc domol până se rumenesc.

### Plăcinte cu urdă ★★★

(Grișteș)

Se frământă un aluat obișnuit din făină, apă, drojdie, sare. Se modelează plăcinte umplute cu urdă, mără, sare, zahăr și vanilie. Se ung cu un amestec de apă și zahăr sau cu o bătută spumă cu o lingurită de zahăr. Se coc la foc domol până se rumenesc.



### Plăcintă cu brânză ★★★

(Bicaz Chei)

Se prepară un aluat obișnuit dospit. Se prepară o compoziție cu brânză de putină ușor iute, zburat, urdă, mărar. Se adaugă zahăr și ouă. Din aluat se face o turtă cât dimensiunile unei tâvi, în care, de altfel, se aşeză. Pe această turtă se pune un strat de compoziție gros de 1-2 cm. Deasupra se aşeză o altă turtă din aluat care se presează ușor. Se coace la cuptor din cărămidă încălzit în prealabil la foc de lemn. Se servește călduță sau rece.



### Poale-n brâu ★★★

(Bicaz Chei, Pipirig)

Se prepară aluatul și compoziția la fel ca la plăcinta cu brânză. Se face turtă din aluat și pe mijlocul ei se pune un strat de 0,5 - 1 cm de compoziție. Se aduc marginile turlei la mijloc din patru părți. Apoi se aduc și colțurile formate într-o configurație decalată la 45°. Se presează energetic colțurile pe mijloc pentru a se lipi aluatul și pentru a nu se desface în timpul coptului. Se coc la cuptor. Se aplică deasupra apă cu zahăr și zahăr tos. Se servesc calde, cu lapte prins.

### Plăcintă „poale-n brâu” cu urdă ★★★

(Borlești)

Se face un aluat dintr-un kg de făină, 4 ouă, 100 g zahăr, 2 linguri de drojdie uscată, 350 ml lapte, 150 g unt topit și puțină sare, apoi îl lăsăm la crescut. Până crește aluatul pregătim umplutura din 750 g urdă, 3 ouă, 100 g stafide, 5-6 linguri de zahăr, vanilie, sare și grîș cât cuprinde. După ce a crescut aluatul îl vom tăia pe lung în două fâșii, apoi fiecare fâșie o tăiem în bucăți de 2 cm, pe care le întindem în rondele subțiri. Punem căte două linguri de umplutura pe fiecare de aluat întins și se împachetează sub formă de plic și încă odată de la colțurile opuse, având grijă să le inchidem bine. Așezăm plăcintele în tavă pe hârtie de pergament sau o folie de silicon, le ungem cu ou băut și dăm tava la cuptorul preîncins și se coc până când sunt bine rumenite.



### Bulgări cu prune ★★★

(Borca)

Se face o mămăligă din făină nouă de porumb (din grăunțe prăjite). Se răstoarnă pe un fund de lemn. Când s-a mai răcit puțin se taie cu o ajă în cuburi de 3 - 5 cm. În fiecare cub se face o adâncitură și se pun jumătăți de prune (acestea pot fi proaspete și bine coapte sau prune afumate și uscate). Se presează în pumn pentru a se ajunge la o sferă. Eventual, se pot coace pe grătar. Se servesc calde, ca un fel de desert.

### Turte coapte ★★★

(Farcașa)

Se face o mămăligă. Spre final, în compozitie se adaugă mălai (făină de porumb) și se face în ceau un pasat. La răcire se adaugă făină de grâu cât cuprinde. Se face un foc „hodină” (numai jar) și deasupra se aşeză o tablă. Se fac turte din compozitie și se pun pe plită. Se întorc pentru o bună rumenire și pentru a se evita arderea. Se servesc cu borș de fasole (în loc de pâine).

### Plăcinte cu brânză ★★★

(Piatra Șoimului)

Este vorba despre forme de plăcinte similare cu „poale-n brâu” la care diferă compozitia pe bază de brânză:  
- se ia urdă frământată care se amestecă cu pătrunjel sau mărar și sare și apoi cu smântână până se face o pastă;  
- se ia caș frământat care se amestecă cu mărar și apoi cu ou și lapte până se face o pastă;  
Plăcintă se face în mod similar în care turta este din aluat cu drojdie, iar în pastă sunt adăugate mirodenii (rom, vanilie, scorțisoară, chiar și stafide).

### Plăcintă cu prapor ★★★

(Hangu)

După ce se fac plăcintele poale-n brâu cu brânză, înainte de a se da la cuptor de învelesc cu prapor de intestin subțire de la animale (miel, porc). Aceasta le frâgezește și le aduce un aport de culoare și gust.



### Pască de brânză ★★★

(descrișă la Piatra Șoimului)

Acest fel se prepară pentru Paște și în timpul până la înăltăre, în familiile creștine.

Se face un aluat similar cu cel de la „poale-n brâu”. Din el se face o turtă și un colac aşezat pe periferia turiei, toate acestea într-o tavă de cuptor rotundă.

Se face o compozitie pe bază de lactate în care s-au pus ouă, mirodenii: rom, vanilie, scorțisoară, chiar și stafide. Această compozitie se pune în tavă în aranjamentul pregătit. Se dă pe deasupra cu apă îndulcită, pe aluat și cu ou băut pe partea cu brânză.

Se dă la cuptor.

După ce se coace, se dă din nou pe deasupra cu ulei pentru a conferi luciu.

Există mai multe variante pentru prepararea pastei: brânză de vacă, caș frământat, amestec între ele, smântână, caș proaspăt (acesta, în mod exceptional, în anii în care Paștele este în a doua parte a lunii aprilie sau în mai).

### Prajitura cu mere ★★★

(Bicazu Ardelean)

Se bat 10 oua spumă cu puțină sare, apoi cu 10 linguri de zahăr, după care se adaugă gălbenușurile și răsturnăm cu o lingură de lemn compoziția de sus în jos, până se amestecă, apoi se pun 10 linguri de făină în ploaie în care s-a adăugat 1 praf de copt, amestecând. Într-o tavă tapetată se pune jumătate din compoziție și se dă la cupitor să prindă o crustă deasupra.

Între timp se iau 10 mere, se curăță de coajă și se dau prin răzătoarea mare.

Se adaugă zahăr după gust, scorțișoară și o lingură de grăsime. Această compoziție se pune în tavă, apoi se toarnă restul de compoziție. Se dă din nou la cupitor și se lasă până se rumenește.

Se scoate, se lasă să se răcească, se dă cu zahăr vanilat și se tăie în forme diferite.

Se servește călduță (la temperatură camerei), cu smântână sau cu lapte acru.

### Clătite cu urdă și mără ★★★

(Bicazu Ardelean, Pipirig)

Se amestecă 500 g de făină cu 500 ml de lapte, 2 ouă și un praf de sare, până se obține o compoziție omogenă. Se începe o tigări unsă cu puțin ulei și se toarnă cca. 50 g din aluat, care se întinde cu grijă pe toată suprafața vasului și se prăjește pe ambele părți.

Se repetă, până la terminarea compoziției din vas.

Separat, se amestecă 250 g urdă cu untul și mărularul tocata, apoi umplim clătită cu această compoziție și le rulăm. Se servesc cu smântână sau simple.

### Colțunași cu brânză ★★★

(Bicazu Ardelean, Pipirig)

Se cerne făină albă într-un castron, se adaugă o lingură de sare, 6 linguri de ulei, 50 g de smântână, un ou, apoi se frământă un aluat tare.

Acest aluat se întinde subțire și se tăie pătrățele. Brânza (500 g vaci sau oii) se amestecă bine cu 2 ouă.

Pe fiecare pătrățel se pune câte o lingură din compoziția obținută, se îndoiește unduindu-se marginile aluatului și se lipesc cu degetul cel mare și arătătorul.

Între timp se pune apă la fierb într-un ceaun mai mare, se adaugă un pic de sare și când apa dă în clocot se adaugă colțunași și se fierb până se ridică la suprafață.

Îi scoatem cu spumiera și îi ungem bine cu unt, să nu se lipească unul de altul.

Se servesc cu smântână.

### Colțunași cu brânză de vaci ★★★

Se prepară un aluat din făină, 2 ouă, lapte și sare. Se frământă bine, se dă la rece 10 minute, se întinde cu sucitorul, iar foaia se tăie în bucăți pătrate de 4-5 cm. Separat se amestecă brânză de vaci cu 2 ouă, sare după gust și - cui îi place - zahăr. Se frământă bine. Se pune în fiecare pătrat de cocă un vârf de compoziție. Se formează un triunghi și cărui margini se lipesc cu mâna. Se fierb colțunași în apă ciocotită cu sare / zahăr, 15 minute. Se scot, se scurg și se servesc străpînți cu unt topit, deasupra.



### Corn cu măr ras ★★★

(Agapia)

Se face un aluat din făină, apă, zahăr, ulei, drojdie. Separat se face o compoziție cu măr ras pe răzătoarea mare, la care se adaugă zahăr, cacao și alte mirodenii. Din aluat se face o turta pe care se întinde compoziția în strat potrivit de gros. Se rulează turta și se prinde în nod la capete (acestea sunt îndoite dedesubt). Se coace la cupitor. Când se scot, se dau pe deasupra cu o soluție de apă cu zahăr.



### Compot ★★★

Se pleacă de la fructe întregi (cu sau fără sâmburi) sau tăiate care se fierb într-un sirop de zahăr. Apoi se pun în borcane, se închid ermetic și se sterilizează. Fructele trebuie să fie copte și sănătoase, cu un anumit gust și aromă. Siropul trebuie să aibă 17 – 20% zahăr, dar cantitatea depinde și de conținutul fructului.

Se aplică pentru fructe în stare întreagă: fine, agrise caise, căpșuni, cireșe, piersici, prune, vișine, și în formă tăiată: gutui, pepene galben, mere, pere.

### Compot de merișoare ★★★

(Grintieș)

Se umplu pe ¼ borcane de 800 g cu merișoare spălate. Se dizolvă în apă călduță câte o lingură de zahăr pentru fiecare borcan și se umplu borcanele.

Se pun capacete și se fierb borcanele în tava cu apă, în cupor, 20 minute din momentul în care fierbe apa din borcane.

Borcanele se răcesc în pătruri.

### Dulceață ★★★

(Borlești)

Dulceață este o compoziție de fructe dispersată într-o masă siropoasă.

Se pregătesc fructele pentru dulceață: să fie coapte, întregi și sănătoase. Se spală, eventual se opăresc. Fie se pleacă de la fructe întregi, fie se acționează asupra lor: se scot sâmburi (cireșe, vișine), se curăță de coajă (nuci verzi) sau se tăie bucați (iguturi). În continuare se procedează în două moduri:

- se adaugă zahăr peste fructele pregătite și se lasă un timp pentru a se face sirop între zahăr și sucul extras;
- se face un sirop din zahăr și apă și după ce se fierbe pentru sterilizare, se adaugă fructele.

Se fierbe la foc putrivit pentru îndepărtarea excesului de apă și omogenizare. Se adaugă fructele (în cazul fructelor fragile, cum sunt fragii, zmeura).

Fierberea se face sub agitare intermitentă, pentru a nu se prinde de fundul cratiței. Se consideră operația încheiată dacă siropul prelevat cu o lingură nu se disperzează atunci când este turnat într-un pahar cu apă rece. Există o serie de particularități legate de procedeul de obținere, în funcție de natura fructului, comportarea la fierbere și exigenta de menținere a pulpei fructului în masa de dulceață.

Se răcește dulceață, se pune în borcane și se sterilizează. Conținutul de fructe trebuie să fie de 45 – 55%.

Se aplică pentru fructele aromate: fine, caise, căpșuni, cireșe amare, fragi, gutui, mure, nuci verzi, piersici, prune verzi, zmeură, dar și petale de trandafir, flori de păpădie...

### Dulceață de salcâm ★★★

(Tazlău)

Se culeg flori de salcâm proaspăt înflorite, în zi însorită. O parte din inflorescențe se spală cu jet de apă și se scurg bine. Se pun cu apă și se fierb 30 minute. Se lasă timp de 2 zile la rece pentru macerare, apoi se filtrează. Lichidul scurs de amestecă cu zahăr (1 litru / 1 kilogram) și se fierbe la foc mic pentru formarea siropului (cratiță emailată, foc din lemn de fag).

Din restul de flori se taie numai petalele care se adaugă în siropul format odată cu zeama de lămâie. Se mai lasă la fierb 5 minute apoi se ia de pe foc, se îndepărtează spuma și se acoperă cu un prosop umezit. După răcire se pune în borcane. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)

### Dulceață de soc ★★★

(Tazlău)

Bobîtele de soc bine coapte (negre) se separă de codițe și se pun la macerat, de pe o zi pe alta, cu zahăr într-o cratiță emailată. Se fierb pe plită la foc cu lemn de fag. Când s-a legat siropul se adaugă zeamă de lămâie, frunze de mentă și cuișoare. Se mai lasă la fierb 5 minute apoi se ia de pe foc, se îndepărtează spuma și se acoperă cu un prosop umezit. După răcire se pune în borcane. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)



### Dulceață de păpădie ★★★

(Tazlău)

Se culeg flori de păpădie proaspăt înflorite, în zi însorită. O parte din ele se spală cu jet de apă și se scurg bine. Se pun cu apă și se fierb 30 minute. Se lasă timp de 2 zile la rece pentru macerare, apoi se filtrează. Lichidul scurs de amestecă cu zahăr (1 litru / 1 kilogram) și se fierbe la foc mic pentru formarea siropului (cratiță emailată, foc din lemn de fag).

Din restul de inflorescențe se taie numai petalele care se adaugă în siropul format odată cu zeama de lămâie. Se mai lasă la fierb 5 minute apoi se ia de pe foc, se îndepărtează spuma și se acoperă cu un prosop umezit. După răcire se pune în borcane. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)

### Gem de măceșe ★★★

(Tazlău)

Se culeg măceșe bine coapte, li se taie capetele și se separă cu atenție de semințe și de puf. Pulpa de fruct separată se pune într-un vas adânc.

Se adaugă apă până la acoperire totală și se fierb timp de 2 ore la foc mic (foc de lemn de fag). Se pasează compozitia în stare fierbinte. Se amestecă cu zahăr și se continuă fierberea până se formează gemul.

Se pune crenguță de busuioc și se mai lasă să fierbă 5 minute după care se dă deoparte. Pe timpul fierberii se amestecă continuu. Pentru a nu se prinde de vas. După răcire se pune în borcane. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)

### Dulceață de nuci verzi ★★★

(Pipirig)

Nucile (100 bucăți) curățate de coajă se pun în apă rece în care s-a adăugat puțină piatră acră.

Se fierb apoi în 5 – 6 ape clocoțite cu puțină piatră acră, câte 1/4 oră, trecându-le dintr-o cratiță în alta gata pregătită cu apă clocoțit. Nucile sunt fierte când cu un ac gros, cad jos imediat din ac.

După ce nucile au fost fierte în 5 – 6 ape, se limpezesc în 3 – 4 ape reci, schimbând de fiecare dată apa după 1/4 oră. Se leagă zahărul (1 kg) cam pe trei sferturi, se trage cratiță la o parte și se pun nucile care au fost bine zvântate și după 10 minute se pune din nou dulceața la fierb.

Când nucile sunt aproape fierte se adaugă vanilia și lămâia.

Când dulceață este suficient de legată se ia vasul la o parte, se curăță spuma și se răstoarnă dulceața într-un castron.

A doua zi se pune în borcane.



### Gem ★★★

Gemul este o compoziție de fructe într-o masă gelificată. Structura de gel se obține cu ajutorul unei substanțe numită pectină eliberată de unele fructe.

Se pregătesc fructele pentru gem: să fie coapte, întregi și sănătoase. Se spală, eventual se opăresc. Fie se pleacă de la fructe întregi, fie se taie bucăți. În continuare se procedează în două moduri:

- se adaugă zahăr peste fructele pregătite și se lasă un timp, pentru a se face sirop între zahăr și sucul extras;
- se face un sirop din zahăr și apă și după ce se fierbe pentru sterilizare, se adaugă fructele.

Se fierbe compoziția la foc potrivit pentru concentrare și eliberarea pectinei. Se consideră operația încheiată când se prelevează o lingură de compozitie și se pune într-o cană la răcit. Consistența devine cea a unui gem.

Se aplică pentru fructele care dau gust, aromă și culoare plăcute: afine, agrise, caise, căpșuni, cireșe, coacăze, gutui, mure, pere, piersici, zmeură etc.

### Marmeladă ★★★

Marmelada este o compoziție de fructe la care nu se poate distinge nici sirop, nici gel. Ea apare ca o masă omogenă.

Procedeul constă în prepararea unei paste de fructe (singure sau în amestec) care se fierbe pentru înmuierarea texturii și pentru fluidizare. Apoi se trece printr-o strecurătoare. Se adaugă zahăr. Se ambalează în stare fierbinte, în borcane sau lădițe din lemn. Se pasteurizează. Se aplică pentru: caise, căpșuni, gutui, mere, pere, prune, vișine,



### Jeleu, peltea, șerbet ★★★

Jeleul (pelteaua) este un produs obținut din suc de fructe cu adaos de zahăr. Se fierbe fructele până se înmoiaie bine, fără a se distrugă. Se scurge sucul. Se face un amestec cu zahăr 1/1. Se fierbe pentru concentrare. Se conduce procesul de concentrare până la sirop sau peltea. O lingură de compoziție prelevată se lasă să cadă în apă rece. Dacă nu se dispersează, atunci procesul s-a încheiat. Se pune în borcane și se pasteurizează. Ajunge la 67–69% substanță uscată.

Pentru șerbet se procedează aproximativ la fel, dar mult mai atent. Raportul componentelor este: 1 kg zahăr, 1/2 kg de suc de fructe și puțină apă. Sucul de fructe obținut prin presare se amestecă cu zahărul la foc mic. Se mai ține pe foc pentru a se îngroșa. Pe parcursul fierberii se sterg picăturile solide de pe peretii vasului cu o cărpă udă și stoarsă. Momentul de final se urmărește foarte atent. Există riscul ratării sale. Se fac probe succesive de cădere a picăturilor de compoziție într-un pahar cu apă rece. În afară de faptul că nu trebuie să se dispereze, picătura trebuie să fie moale la pipăit și modelabilă. Pe parcursul probei crăita se ia de pe foc pentru ca procesul să nu avanseze. La momentul când sunt îndeplinite condițiile se oprește focul. Se lasă puțin la răcîti, apoi se amestecă în el într-o singură direcție. Culoarea trebuie să devină mată. Se toarnă cald în borcane sterilizate. Aici solidificarea se continuă până la consistența dorită. Dacă momentul șerbetului se ratează, se rediluează compoziția și se conduce fierberea pentru obținerea siropului.

Pentru jeleu și peltea se folosesc: mere, vișine, coacăze roșii, gutui, soc, dar și petale de trandafir.

Pentru șerbet de folosesc fructele: căpșuni, cireșe amare, gutui, vișine, zmeură, precum și floare de salcâm, petale de trandafir.

### Povirlă ★★★

(Crâcăoani)

Acesta este gem mai slab. Se aplică mai ales la perje. Aceasta li se scoad sămburii. Ne se pune zahăr. Se fierbe în apă (până când apa adăugată scade la jumătate). Se formează o pastă. Se pune miez de nucă. Se pun în borcane care se închid ermetic. Se consumă în postul Crăciunului. Se pune pe pâine sau pe tortă coaptă pe plătă.

### Povirlă ★★★

(Grintieș)

1 kg prune, 3 linguri de zahăr. Prunele se spală, se scoad sămburii și se fierbe cu zahărul și cu puțină apă într-un ceau de tuci acoperit cu un capac. Se amestecă în continuu, ca să nu se prindă de ceau. La fierb se poate adăuga miez de nucă ușor copt în cupor, tăiat. Se pune fierbinte în borcane curate și se răcește în pătrău.

### Gem de mere cu nucă ★★★

(Grintieș)

250 g zahăr și 1 kg de mere curățate de coajă și semințe, tăiate cubulete mici se fierbe cu miez de nucă ușor copt în cupor, tăiat. Se pune fierbinte în borcane curate și se răcește în pătrău.



### Șerbet de zmeură ★★★

(Poiana Teiuului)

Se zdobștește 1 kg de zmeură și se strecoară prin tifon. După ce zeama s-a limpezit se scurge ușor, să nu se tulbare. Se leagă 1 kg de zahăr cu 1 pahar de apă. Când siropul este legat se adaugă 1 pahar de zeamă de zmeură limpezită. Se fierbe din nou la foc iute până se leagă. După ce s-a răcăt se freacă șerbetul până este gata.

### Peltea de fructe ★★★

(Farcașa)

Se fierbe împreună mere Jonathan, zmeură, mentă. Rezultă o compoziție aromată care se odihnește. Se strecoară foarte fin soluția. Se amestecă cu zahăr în proporție 1 : 1 pentru a da consistență. Se fierbe până la consistența unui jeleu. Se porționează cu lingură și se tăvălește prin zahăr pudră. Rezultă „bombe”. La Tărlau se folosesc petale de trandafir, căpșuni, mentă, coacăz roșu, coacăz negru.



### Prune uscate și afumate ★★★

(Crâcăoani)

Anumite soiuri de pere și de prune se usucă pe un suport din nuieli amplasat deasupra cuporului, numit lozniță. În cupor se pregătește un fum cald din rumeguș de fag, fără flacără. Acest fum înundă stratul de fructe de pe lozniță. După 1 zi se iau de pe lozniță și se continuă uscarea pe suport de hârtie sau de lemn.



### Fructe în stare uscată ★★★

Diferite fructe se usucă pe plăsă sau pe scândură în straturi subțiri (maximum 5 cm) ferite de soare, la temperaturi de 30 – 40°C, timp de câteva zile. Merele se usucă în formă tăiată: rezultă cărmoji.

În acest fel se mai usucă: măceșe, coarne, cătină, căline; de asemenea, alunele, nuclele. În timpul iernii, în postul Crăciunului, și în postul Paștelui se prepară compoturi din mere tăiate, prune afumate și apă. Din coarne, cătină și măceșe se prepară infuzii și ceaiuri. Alunele și nuclele se consumă ca atare sau intră în rețete de prăjitură.

### Prune uscate ★★★

(Grintieș)

Se realizează un hârzbod, lozniță, prin împletirea unei plase din nuieli de alun și se aşeză pe 4 pietre înalte, deasupra unui foc foarte moale, mai mult fum. Deasupra se pun prunele întregi spălate și se ţin aproape o zi. Se păstrează în borcane închise, la rece. Se consumă ca atare sau sub formă de măncărnică. La fel se pot usca felii de mere sau pere.

### Inghețată ★★★

(Farcașa)

Se facea inghețată fără congelator. În fiecare iarnă se tăia gheță de pe apele curgătoare. Blocurile paralelipipedice se stivuiesc într-o groapă adâncă, separate cu paie sau cu rumeguș. În condiții controlate se pot depozita toată vara. Pentru inghețată se scoad blocurile în cantitatea necesară din beci, se măruntesc și se pun într-un vas mai mare. În acesta se imereză vasul cu compoziția care va deveni inghețată.



### Dulceață de rubarbă ★★★

(Farcașa)

Se curăță tijele de la 1 kg de rubarbă și se tăie bucătele cam de 1,5/2 cm, apoi se pun la macerat cu 1 kg de zahăr, de seara până dimineață, când se scurge siropul lăsat și se pune la foc potrivit cu esență de vanilie. Când începe să se lege, se adaugă bucătelele de rubarbă macerate. Se adaugă apoi, zeama de la o lămăie. Se pune fierbinte în borcane, care se închid ermetic.

### Dulceață de tulipină de roșii ★★★

(Farcașa)

Se iau tulipini de roșii necelulozate și se tăie bucăți scurte de 1 cm. Se pun la macerat cu zahăr (1 : 1) și se lasă o jumătate de zi, timp în care se formează un sirop. Se separă planta de sirop, se leagă siropul și spre final se pun înapoi împreună. Se adaugă felii de lămăie. Se pune în borcane.

### Stare refrigerată / congelată ★★★

Acesta nu este o metodă tradițională. În prezent se folosesc frecvent pentru păstrarea fructelor zemoase, în stare apropiată de cea proaspătă. Se păstrează în stare refrigerată (la +3°C) sau în stare congelată (la -18°C). Se aplică la fragi, zmeură, mure, afine.

## Colivă ★★★

Materiale de lucru: 500 g grâu (arpacăș), 300 g zahăr (o parte se poate înlocui cu miere), 300 g nucă, sare, aromă: zahăr vanilat sau esență de vanilie, coajă de lămâie. Pentru ornat avem nevoie de pesmet, zahăr pudră, nucă de cocos, bomboane (mici), nucă, cacao, stafide (eventuale). Grâul se alege și se spală în câteva ape. Se pune apă (rece) de trei ori și jumătate mai mult decât grâu și se ține câteva ore pentru a se înmuia. Se fierbe incet, la foc mic (cât mai mic). Se verifică gradul de fierbere: după 1,0 – 1,5 ore bobul bobul trebuie să arate „înflorit” și să se poată sfărâma între degete. Dacă a scăzut apă și nu a fier, se mai adaugă apă fierbinte. Dacă mai există apă în exces la final se scurge. Se amestecă din când în când cu o ligură de lemn, pentru a nu se prinde de vas. Se folosește un vas de tuci, inox sau teflon (nu trebuie să se lipescă de vas). Volumul boabelor crește de 2 – 3 ori. Când se constată că a fierit se ia de pe foc. Chiar dacă compozitia nu este prea solidă, după ce se va răci se va lega mai bine. Se lasă să se răcească lent, de preferință într-o încăpere mai căldă, negăbind răcirea. A doua zi dimineață grâul fierat se amestecă cu nucă măcinată, zahăr, coajă de lămâie, zahăr vanilat. Se înlătură pojghița care apare la suprafață. Se pot adăuga câteva mieji de nucă tăiată. Dacă compozitia este prea lichidă se adăuga puțin pesmet sau biscuiți sfărâmati. Biscuiții absorb bine zearna. De asemenea, se pot adăuga câteva stafide sau nucă de cocos. Nu sunt necesare prea multe mirodenii. Este suficient să îi mai adăgăm doar o aromă în afară de cea oferită de nucă. Compoziția se pune pe un platou, sau într-o farfurie. Se nivelează pe deasupra și lateral. Se poate folosi un cutit muiat din când în când în apă. Se presără bine cu un strat de pesmet (cernut) sau biscuiți rași prin răzătoare (sau zdrobiti) și dată prin sită, apoi cu un strat de zahăr pudră dat prin sită. Se poate pune și zahăr obișnuit, dar după ce am pus suficient pesmet (ca să nu se topească zahărul). Se nivelează punând pe deasupra o foie de hârtie și presând foarte ușor. În loc de stratul de pesmet se poate pune un strat de nucă rasă sau de nucă de cocos. Se recomandă ca deasupra fondul să fie alb. Se ornează cu bomboane mai mici aranjate în formă de cruce. În loc de bomboane se poate pune miez de nucă sau alune. Cu ajutorul unui şablon se face un desen din cacao, care include o cruce. Coliva este un simbol al credinței oamenilor în inviere. Grâul simbolizează pe cei credințoși, zahărul sau mierea reprezentă virtuțile celor sfinti, iar nucă victoria vieții asupra morții.

Coliva se face la înmormantarea unei persoane, la pomeni și parastase.



## 3.5. Băuturi

### Suc ★★★

Se pregătesc fructele în vederea stoacerii: unele se tăie mărunt, altele se macerează pentru a le crește succulența. Se presează fructele și se zdrobesc.

Rezultă o parte solidă (turtă) și o parte lichidă (sucul), care se colectează. În prezent se apelează și la centrifugare. Sucul colectat este tulbure, deoarece conține porțiuni de pulpă.

Are loc limpezirea pe cale naturală (sedimentare) sau forțată (filtrare centrifugală, cu tanin, gelatină sau argilă). Conservarea se poate realiza prin pasteurizare (încălzire câteva minute la 65 – 75°C sau câteva secunde la 80 – 100°C).

Se aplică la mere, pere.



### Socată ★★★

(Grințieș)

Într-un borcan de 5 l se introduc 10 flori de soc spălate, 500 g zahăr, 1 lămâie tăiată cuburi, 10 g drojdie, 20 boabe orez, apă. O parte din zahăr se poate carameliza. Se pitorește după 24 de ore. După 2 zile se strecoară și se păstrează la rece.

### Nectar ★★★

Se prepară prin măruntire, preîncălzire la 90°C (pentru înmuire și inactivarea enzimelor), urmată de separare (prin strecere, presare, dezintegrare).

Gradul de măruntire influențează stabilitatea suspensiei. Pulpă trebuie măruntită la mai puțin de 0,1 mm.

Dacă separarea se face numai prin strecere, rezultă un piure cu fluiditate mai mare.

Separarea prin presare, de asemenea conduce la obținerea unui conținut de pulpă mai redus.

Dezintegrarea este mai pretențioasă, dar asigură atât conținut ridicat de pulpă, cât și stabilitatea suspensiei. Oricum, la consumarea nectarului se recomandă agitarea pentru omogenizare.

Se pune în sticle care se închid ermetic și se pasteurizează.

Se aplică pentru: fructe (caise, coacăze, mere, pere, piersici, struguri, vișine), legume (ardei, morcov, roșii, sfeclă roșie, țelină, varză), fructe de pădure (afine, mure, zmeură).

### Sirop ★★★

(Grințieș)

Se obține din suc cu adăos de zahăr și lămâie. Sucul de fructe se obține prin presarea fructelor spălate, după tăiere sau după scoaterea sămburilor (după caz). Se pune zahăr în proporție 1/1 și se concentrează prin fierbere într-o cratiță. Din când în când se omogenizează, pentru a se evita prinderea de fundul vasului. Se fierbe până la obținerea unei viscozități potrivite. Aceasta se determină prin prelevarea unei linguri de sirop și turnarea într-un pahar cu apă rece. Firul de sirop turnat nu trebuie să se disperseze în apă. Se răcește siropul și se toarnă în sticle curate. Eventual se pasteurizează. Stabilitatea siropului este asigurată de concentrația ridicată a zahărului (peste 65%).

În unele cazuri se recomandă invertirea zahărului. Se face un sirop de zahăr cu apă (prin înmuire) și se adaugă sare de lămâie sau felii de lămâie. Se lasă peste noapte. Are loc transformarea zahărului în enantiomeri (amestec racemic de izomeri optici).

Se aplică pentru: fructe (caise, coacăze, mere, pere, piersici, vișine), fructe de pădure (afine, mure, zmeură), plante medicinale (muguri de brad, frunze de pătăgină, flori de păpădie, fructe de măceș). În cazul plantelor medicinale se pleacă de la o infuzie (extract apă de substanțe active obținut prin fierbere). Siropul poate fi dintr-o singură specie sau dintr-un amestec.

### Sirop de mentă verde ★★★

(Farcașa)

Se face un ceai concentrat de coada șoriceului și se lasă peste noapte. A doua zi se reîncălzește, se pun frunze de mentă în buchet. Se țin 15 minute la infuzat, apoi se scot. Se adaugă zahăr 1:1 și se continuă fierberea, până la obținerea siropului de consistență dorită.

### Sirop de brad sau cucuruz crud ★★★

(Grințieș)

Muguri de brad sau cucuruzul (conuri în faze incipiente) se fierb bine. Se strecoară. Se fierbe un sirop dintr-un litru de zeamă și 1 kg de zahăr.

### Sirop de brad macerat la rece ★★★

(Alexandru cel Bun)

Într-un vas se pune la macerat un rând de muguri de brad, unul de zahăr, etc. Se storc mugurii atunci când se formează siropul. Se păstrează la rece. Zahărul poate fi înlocuit cu miere.

### Sirop de brad ★★★

(Tazlău)

Se culeg muguri de brad de culoare verde crud, lungi de 2 – 3 cm. Se spală, se scurg bine de apă și se toacă (prin mașina de tocăt carne). Rezultă o pastă. Într-un borcan de sticlă se pun alternativ straturi de pastă de muguri de brad și zahăr. Apoi borcanul se îngropă în pământ și se tine 30 de zile. Se stoarce apoi siropul format prin tifon umezit și se fierbe până la o consistență potrivită. Se pune fierberea în borcanele de sticlă. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)



### Cătină ★★★

Fructele de cătină au moduri particulare de preparare și conservare. Se pun în borcan întregi, cu miere sau cu zahăr și se consumă câte 2 – 3 linguri pe zi. În unele variante se separă prin centrifugare pulpa de coajă și de sămburi. Compoziția păstoasă se amestecă cu zahăr sau cu miere și se păstrează la rece. Se servește zilnic 2 – 3 linguri.

În alte variante compoziția păstoasă se ține în repaus la rece o zi și se separă o parte lichidă și o parte marmeladă. Se amestecă separat cele două compozitii cu zahăr sau cu miere și se consumă zilnic în cantități mici, în scopuri dietetice.

Nu se face abuz la consum. Există riscul unor dereglații metabolice din cauza cantității prea mari ingerate.

Coaja se separă de sămburi, se usucă și se consumă ca atare (pulbere).



### Sirop de cătină ★★★

(Alexandru cel Bun)

Fructele de cătină curătate și spălate se mixează și se amestecă cu miere. Se macerează. Se scurge siropul și se păstrează la rece.

### Covarsă ★★★

(Vănători)

Se prepară din mălai și făină, la Vovidenie (21 noiembrie) sau Sântandrei (30 noiembrie). Se amestecă cantități egale de mălai și făină și se opăresc cu apă cloicotită. După două ore țerciul format se pune într-o putină și se adaugă apă căldată până se obține un lichid văscos. Se lasă la fermentație până următoarea zi. Se fierbe la foc domol până se îngroașă. Are un gust dulce – acruș.

### Cidru ★★★

Este o băutură răcoritoare cu conținut foarte redus de alcool. Se pleacă de la fructe foarte bine coapte (conținut maxim de zahăr). Se extrage mustul prin zdrobire, presare sau centrifugare. Apoi se face limpezirea cu sulf și transvazare. Se corectează compoziția cu zahăr și acid citric. Urmează un proces de fermentare la 16 – 28°C timp de 25 – 50 zile în prezența unor drojdie. Temperaturile mici favorizează menținerea aromelor și înglobarea bioxidului de carbon. Se transvază partea lăzată în alte vase și se pasteurizează. Se păstrează la răcoare.

Se aplică la fructe de pădure: afine, agrise, fragi, mure, zmeură și la fructe de cultură: caise, căpșuni, cireșe, mere, penești roșu, piersici, prune.



### Lichior ★★★

Această băutură folosește sucuri de fructe, zahăr, alcool etilic rafinat, extracte din plante, fructe (inclusiv fructe de pădure).

Se prepară separat sucul alcoolizat și siropul de zahăr, se combină între ele și cu celelalte componente, se adaugă arome, esențe, macerate. Se lasă la maturat o săptămână apoi se filtrează și se pune în sticle.

Se disting lichiorul tip aperitiv 35 grade alcool și 10% zahăr și lichiorul tip desert cu 30 grade alcool și 25% zahăr.

### Vișinată ★★★

Acesta este un termen generic pentru a defini o categorie de băuturi alcoolice din sucul extras cu zahăr al unor fructe combinat cu alcool dublu rafinat. În final rezultă un conținut de alcool de 30 – 35%. În general, la o parte de fructe se adaugă 1/2 părți zahăr și 1/2 părți alcool de 70 grade. Se pun fructele și zahărul într-o damigeană în straturi succesive, ultimul strat, de deasupra, e zahăr. Se ține la cald (eventual la soare) câteva zile până se formează sucul care dizolvă zahărul. Se adaugă alcoolul și se ține la macerat timp de 2 – 3 luni. Apoi se strecoară și se îmbuteliază.

Se aplică la fructe de cultură: caise, căpșuni, cireșe, cireșe amare, vișine, zmeură și la fructe de pădure: afine, cireșe, merisoare, zmeură. Uneori se adaugă sămburi de caise zdrobiti.

O vișinată specială este cea asortată în care se adaugă de-a lungul verii mai multe tipuri de fructe, pe măsură ce se coc: fragi, vișine, cireșe, inclusiv gutui și pere.

La Piping se mai fac: fragată, afinată, zmeurată. Se folosește țuică trasă de două ori.

La Crăcăoani se face cireșată: cireșe fără sămburi, cu miere de albine în loc de zahăr și răchiu de casă tras de două ori. La Tazlău se face cornată (se tratează stomacul);



### Afinată ★★☆

(Mănăstirea Vovidenia, Vârnavoare Neamț)

Intr-o sticlă mare se pun 1 kg de afine și 1 kg de zahăr și se lasă 2 – 3 zile, apoi se scurge siropul și se amestecă cu 1 l alcool, 300 ml sirop de brad, 200 g miere de albine și o parte din afine. Afinele se pot înlocui cu căpsuni, fragi, soc, mure, coarne, etc.

### Specialități alcoolice ★★☆

(Crăcăoani)

O altă băutură specială din aceeași categorie se obține astfel: imediat după înflorire se introduce creanga cu fruct (în special de la gutui și de la păr), astfel încât fructul care se formează să crească în interiorul sticlei. La momentul coacerii se scoate creanga, dar fructul copt rămâne în stică și nu mai poate fi scos. Se adaugă în stică alcool de 40 grade și se închide. În timp, alcoolul extrage componentele solubile din fruct și capătă un aromă și un gust deosebit.

Pe același principiu, dar nu cu creștere în stică, se mai prepară băuturi alcoolice cu rădăcini ale unor plante. Cea mai cunoscută este alcoolul de 40 grade cu schinduc, care este deosebit de căutat. La fel, se adaugă frunze de mentă.

### Lichior ★★☆

(Alexandru cel Bun)

Într-o sticlă se introduc până la jumătate fructe: afine, zmeură, mure, căpsuni, coarne, etc., 200 g zahăr și un pic de țuică. Se lasă 2 zile la macerat apoi se completează cu țuică. Se trage în sticle curate și se păstrează la rece.



### Nucată ★★☆

(Crăcăoani)

Se ia 1 kg de nuci verzi care se amestecă cu 1kg de miere sau de zahăr și cu 1 l alcool dublu rafinat și se pun într-o damigeană de 5 L. Se păstrează timp de 3 ani. Rezultă un lichid uleiös de culoare maro / negru (asemănător cu valvolina). Se servește ca aperitiv.



### Rachiul ★★☆

Se pleacă de la fructe de calitate inferioară (dar coapte), care nu pot fi folosite în alte forme de conservare. Acestea se zdoresc și se supun fermentării – rezultă borhotul. În alte cazuri se poate extrage sucul și acesta este supus apoi fermentării. Operația se face cu un zdrobitoar sau cu piuă. Pentru obținerea sucului se folosesc teace. Operația de fermentare se face în butoaie sau budane din lemn (zăcătoare) aşezate sub un şopron. Sucul fermenteză în damigene de stică. În procesul de fermentare zaharurile se transformă rapid în alcool. Se face însămânțarea borhotului cu maia de drojdii. Se evită contactul cu aerul (risc de oterie). Rezultă un conținut alcoolic de 6 – 8%.

Borhotul fermentat se supune distilării. Prin fierbere se ridică un curent de vapori format din amestec apă + alcool. Acesta se condensează. Procesul este discontinuu. La început distilă esteri, aldehide, metanol și alte componente volatile. Apoi distilă preponderent alcoolul (etanolul), spre final crește conținutul de apă. Aparatul de distilare se numește alambic și este etansat astfel încât amestecul de vapori trece printr-un tub în formă de serpentină, care este răcit cu apă, pentru a se condensa. Lichidul colectat (distilatul) se mai supune o dată distilării pentru a obține o concentrație mai ridicată de alcool. Oprită distilăria se face când gustul de alcool slăbește. Aroma rachiu lui este dată în principal din natura fructelor din care s-a obținut. În alte cazuri se fac și alte sortimente de rachiul prin adaosuri, astfel: la două distilări în masa în fierbere se introduce un săculeț cu semințe de chimion (secărică) sau cu anason. Compuși volatili antrenați dau un buchet corespunzător rachiu lui. Rezultă o concentrație de 25 – 40% pentru rachiuri și 30 – 50% pentru țuică. Această denumire este dată numai rachiu lui de prune.

Se folosesc în special prunele, dar și alte fructe: afine, caise, cireșe, coacăze, corcodușe, dude, mere, mure, pere, vișine, zmeură etc.

Rachiuri de calitate superioară se obțin prin învechiire: pentru rachiul de prune 1 – 3 ani, pentru rachiul din alte fructe până la un an. Învechiirea se face în butoi de stejar. Lemnul din doagă interacționează cu componentele din lichid și modifică buchetul, aroma și culoarea.

În alte variante, la două distilări, în masa supusă distilării se adaugă semințe aromatizante (anason, chimion etc.). La fierbere sunt antrenate componente volatile din acestea și sunt condensate în țuică colectată, dându-i aromă plăcute la consum.

La Borca se pune în borhotul supus distilării și sămburi de prune sparți.

La Borca și la Tarcău se introduc în stică așchii sau betigașe din lemn de dud pentru a-i da culoare galbenă. La Borca se introduc în stică de țuică frunze de mentă. Acestea îi dau culoare verde și aromă.

La Tarcău se face rachiu și din amestec de fructe de cultură cu fructe de pădure.

La Hangu se fac specialități de rachiu din mere cu sămburi de prune (miezul sămburelui); pentru culoare se folosesc mentă (frunze imersate) sau dulul (talăș în formă de cărcei – de la rindeluit). În alte variante, la ieșirea distilatului se pune un tifon cu scoarță de prun măruntită. Se mai folosesc semințe de chimen puțin prăjite (se pun în rachiu proaspăt distilat).

La Tarcău, Ceahlău, Bicazu Ardelean, Bicaz Chei se face rachiu cu schinduc.



### Băutură din chimen ★★☆

(Grințieș)

Se caramelizează 8 linguri de zahăr. Se adaugă o cană de apă și se fierbe, apoi se adaugă 2 linguri mari de chimen. Se fierbe bine, se completează până la 1,5 l cu apă și se adaugă 1 l alcool. Se strecoară și se lasă câteva ore să se liniștească. Se păstrează la rece.



### Oțet ★★★

Pentru asigurarea necesarului de oțet în scopuri casnice se folosește cidru, suc de fructe fermentat sau vin slab alcoolic. Se face o corecție cu alcool rafinat pentru a ne asigura că există 10% etanol în compoziție. Activitatea are loc într-o oală sau în budăi (cel de borș este tocmai bun). Se introduce în compoziție talaș din lemn de fag sub formă de cărlioniță care au fost îmbibați în prealabil în oțet. Talașul conține acetobacterii. Se omogenizează masa de fermentare și se ține la 25 – 30°C (lângă sobă). Se agită periodic (la 2 – 3 ore) și se aerează (se iau porții cu ibricul și se toarnă înapoi în masă de la 50 cm). Operația durează 7 – 8 zile. Se filtrează compoziția și se păstrează la rece. Se folosește la prepararea hranei, la obținerea conservelor și în scopuri medicale (frecții externe). Are aroma plantelor de plecare: struguri, mere, pere etc.

La Ceahlău se face oțet din mere.

### Oțet balsamic ★★☆

(Tazlău)

Se face oțet de casă din vin, în prezența talașului de brad la care se adaugă: fructe de coacăz, frunze de tarhon, frunze de cimbru, cătei de usturoi. Se macereză timp de 3 săptămâni.

### Cognac de Pipirig ★★☆

(Pipirig)

Se folosește țuică dublu distilată din prune, mere și alte fructe. Se introduc 25 de cruci (pereți separatori) din nuci. Se macereză timp de 18 zile. Se strecoară. Se păstrează la rece. Băutura capătă o culoare maronie asemănătoare coniacului.



### 3.6. Meniuri tradiționale

#### Meniu de hram

Hramul este o sărbătoare a satului sau a bisericii și constituie un bun prilej pentru etalarea pricerelor culinare. Masa se organizează la biserică sau în centrul satului (curtea școlii sau a bisericii), dar și la fiecare gospodar acasă. Aici sunt primiți oaspeții personali (prietenii, rude), dar și oameni săraci.

În mod tradițional, meniul de hram se compune din:

- ciorbă (zeamă) de păsări de curte sau de vițel, se servește cu pâine de casă; se servește rachiul (aperitiv);
- sarmale (cu rețete specifice fiecărei zone) servite cu cozonac; se servește vin sau bere de casă pe bază de malt;
- friptură de pui, vită, porc (a apărut mai recent) servită cu murături sau salată și cu pâine și stropită cu vin;
- cozonac (se constituie și în desert).

#### Meniu de prânz

Pentru prăznice (la înmormântări) și parastase (pomenirea morților) masa se organizează în curtea casei celui pomenit, cu aportul în muncă a urmășilor apropiati, al ruelor, vecinilor și a altor persoane cărora li se solicită ajutorul.

Meniul constă în:

- o salată de varză cu măslini (ca aperitiv) cu colac; se servește țuică;
- ciorbă de pasăre sau de măzăre (dacă e post) cu colac; se servește vin;
- sarmale cu carne sau de post (după caz) cu cozonac; se servesc cu vin;
- prăjituri (de regulă fără cremă, uscate).

La aperitiv se servește rachiul, de regulă două pahare mici. În continuare se servește vin, tot două pahare, mai mari.

Pomana constă într-un colac cu lumânare (aprinsă) și o lingură de colivă.

#### Meniu la munca câmpului

Activitățile din câmp (lucrări agricole, campania de fân, lucrul la pădure) presupun deplasarea de acasă la locul de muncă pentru o perioadă mai lungă decât intervalul dintre mesele zilei. În aceste condiții se pregătesc

tim, se pun într-o traistă consumate la orele de masă. muncă, din zori și până seara următoarea succesiune de Dimineață, la orele 5.00 – podari nu mănâncă nimic. cană cu lapte cald și o gustare proaspete cu ceapă.

Prânzul cel mic, la ora 9.00, de hrănă cu: ouă fierte, brânză cu mămăligă (căldătuță pende dimineață) sau cu pâine, poverlă.

Prânzul cel mare, la ora 13.00, odihnă. Pe o pătură sau un jol curat și se așeză felurile de ciorbă (de cartofi, cu legume, cu dreseală), tochitură sleită, brânză bătută, măncărnică de cartofi sau de fasole cu salată sau murături. Chindie, la ora 16.30, cu ce a mai rămas de la prânz.

Seara, masa se ia de obicei acasă, pe la 19.30 – 20.00. Se consumă lapte, preparate lactate de casă, cartofi prăjiți.



pentru o zi completă de (o zi lumină) se parcurge mese:  
6.00, cei mai mulți goști care o fac, servesc o de brânzetură (casă, urdă)

completează necesarul cu smântână, iaurt tru că a fost făcută pâine unsă cu gem sau

urmărat de o pauză de se întinde un ștergar măncare pregătită de dimineață:

de țuică la aperitiv și un pahar de vin la felul doi.

În timpul verii se mai tăie din miei (cârlani), viței și atunci există resursele necesare pentru un prânz copios de duminică. și pentru zilele săptămânii se pregătesc feluri de mâncare cu carne, dar lucrurile sunt simplificate din punct de vedere al ritualului gastronomic, deoarece munca are prioritate.

#### Meniu la stână

La stână mănâncă ciobanii și persoanele care vin să ia brânza, conform programării. Ciobanii pun pe masă produse lactate, cei veniți aduc verdețuri din vale. Felurile de mâncare se împart în două categorii: subțiri (de udătură: ciorbe) și consistente. Se consumă zeamă de cartofi, de sfecă, de legume (zarzavat) și de alte buruieni (ștevie, măcriș etc.) preparate cu zer sau jintuit. La ele se adaugă jintița care este un cir din zer și urdit (urdă neseparată). Felurile consistentă se prepară pe bază de casă și urdă dulce. Toate felurile se mănâncă cu mămăligă. Un fel consumat frecvent este balmoșul. Au fost identificate cel puțin șase moduri de preparare a acestuia. În balmoșul se valorifică și cojile îndepărtate de la casă în procesul de maturare (dospire).



# Index de rețete

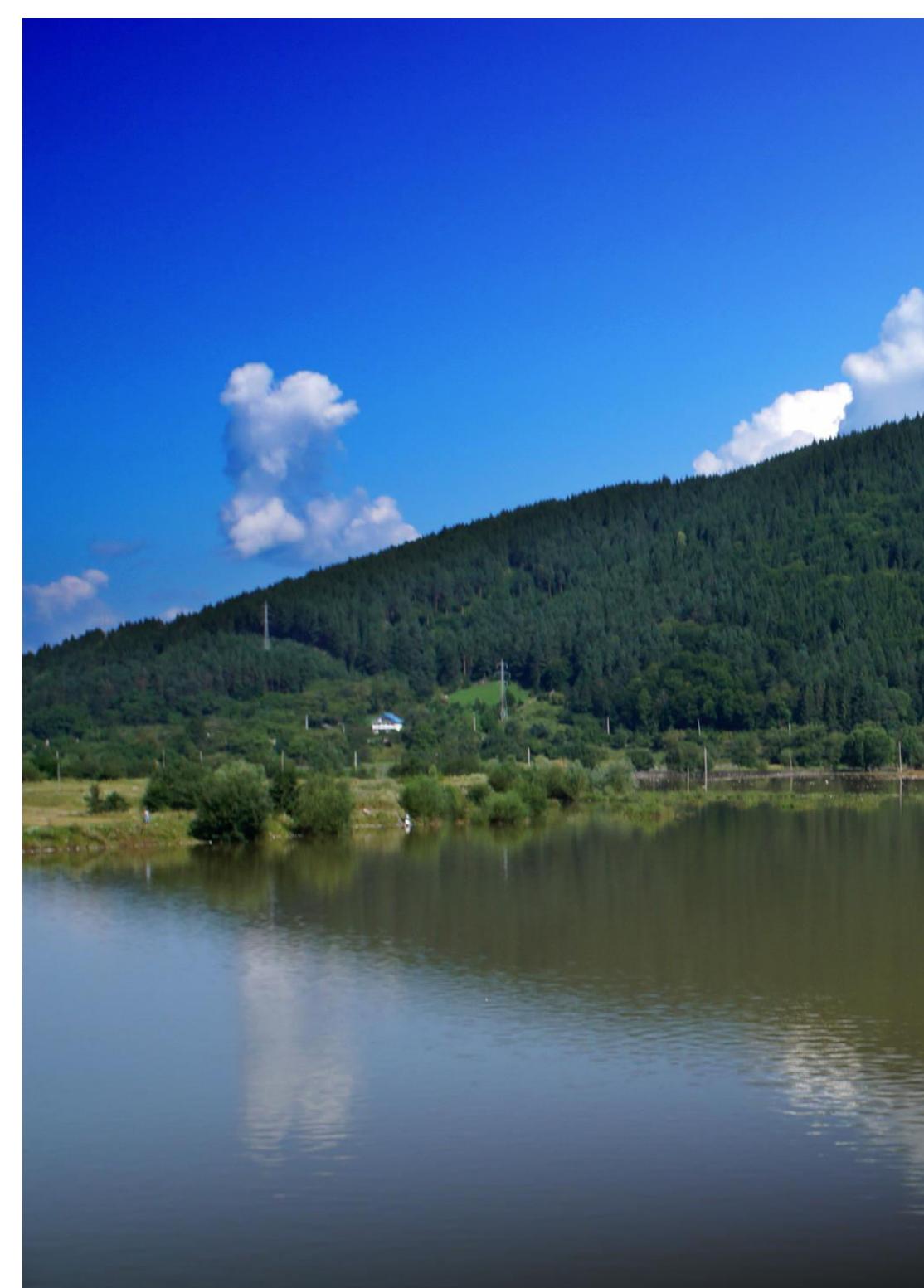
Afinată (Mănăstirea Vovidenia, Vâنători Neamț) ★★★  
Afumături ★★★★  
Alivenci (Bicaz Chei) ★★★★  
Alivenci (Fărcașa, Borca, Hangu) ★★★★  
Alivenci (Pipirig) ★★★★  
Aperitiv din urechi de porc (Poiana Teiului) ★★★★  
Aperitiv pe bază de bureți (Piatra Șoimului) ★★★★  
Ardei copti cu brânză (Pipirig) ★★★★  
Ardei umpluti (Pipirig) ★★★★  
Balmos (Fărcașa) ★★★★  
Balmos (Hangu) ★★★★  
Balmus (Pângărați) ★★★★  
Balmus (Agapia) ★★★★  
Balmus (Hangu) ★★★★  
Balmus (Alexandru cel Bun) ★★★★  
Băutură din chimen (Grinties) ★★★★  
Bile de brânză cu mărar ★★★★  
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)  
Bile de brânză cu nuca ★★★★  
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)  
Borș călăgăresc cu bureți (Alexandru cel Bun) ★★★★  
Borș cu fasole (Borca, Pipirig) ★★★★  
Borș cu turnătei (Agapia) ★★★★  
Borș de bureți cu jîntuit și cu verdeturi (Agapia) ★★★★  
Borș de cartofi și sfeclă (Fărcașa) ★★★★  
Borș de cocoș (Agapia) ★★★★  
Borș de fasole cu burechiță (Bicaz Chei) ★★★★  
Borș de găină (Poiana Teiului, Pângărați) ★★★★  
Borș de mărcis și morcovii (Fărcașa) ★★★★  
Borș de miel ★★★★  
Borș de oaiă (Borca) ★★★★  
Borș de oaiă cu bureți (Hangu) ★★★★  
Borș de pasăre (Borlești, Pipirig) ★★★★  
Borș de păstrăv (Agapia, Tazlău) ★★★★  
Borș de peste (crap, păstrăv, etc.) ★★★★  
Borș de pește (Borca) ★★★★  
Borș de putină (Grinties) ★★★★  
Borș de urzici ★★★★  
Bot de mămăligă (Bulz) ★★★★  
(Bicaz Chei, Dâmuc, Agapia, Pângărați, Pipirig)  
Brânză bătută ★★★★  
Brânză cu smântână ★★★★  
Brânză cu slatină (Fărcașa) ★★★★  
Brânză burduf (Alexandru cel Bun) ★★★★  
Brânză închegată cu slatină (Fărcașa, Borca) ★★★★  
Brânză scoaptă ★★★★  
Brânză moale ★★★★  
Brânză topită (Piatra Șoimului) ★★★★  
Brânză topită (Mănăstirea Vovidenia) ★★★★  
Bulgări cu prune (Borca) ★★★★  
Bulz ciobănesc (Alexandru cel Bun) ★★★★

148 Bureți la sare ★★★★ 92  
70 Bureți marinati ★★★★ 92  
134 Bureți murăti (Crăcăoani) ★★★★ 92  
134 Bureți uscați (Crăcăoani) ★★★★ 92  
134 Caltabosi (chișcă) ★★★★ 69  
100 Căș ★★★★ 56  
102 Căș fierb în jîntuit (Gârcina) ★★★★ 61  
126 Căș lung ★★★★ 60  
(Poiana Teiului, Gârcina, Alexandru cel Bun, Grinties)  
108 Căscaval (Tarcău, Agapia) ★★★★ 60  
108 Cascaval de casă (Hangu) ★★★★ 110  
108 Carne de oaie la tiglă (Bicaz Chei) ★★★★ 117  
108 Carne de oaie pușă la păstrare (Bicaz Chei) ★★★★ 117  
108 Cătină ★★★★ 146  
109 Cânepeă pisată (Borca) ★★★★ 80  
150 Cărnăti ★★★★ 69  
101 Cărnăti (Vânători Neamț) ★★★★ 117  
Cărnăciori de oaie (Alexandru cel Bun) ★★★★ 117  
101 Chinul tâzăloanului (Tazlău) ★★★★ 113  
Chișcă și caltabosi (Poiana Teiului) ★★★★ 112  
106 Cidru ★★★★ 147  
105 Ciorbă de bureți de rouă (Dâmuc) ★★★★ 106  
107 Ciorbă de burătă (Grinties) ★★★★ 104  
105 Ciorbă de fasole negre sau de pestrite (Pipirig) ★★★★ 105  
106 Ciorbă de piept cu la (Grinties) ★★★★ 104  
103 Cir cu brânză iute (Grinties) ★★★★ 110  
105 Ciułama de pasăre (Pângărați) ★★★★ 120  
103 Ciuperci cu usturoi sau cu sos de smântână (Borca) ★★★★ 108  
107 Clătită cu cânepeă (Peștera Domnului) (Fărcașa) ★★★★ 134  
104 Clătită cu urdă și mărar (Bicazu Ardelean, Pipirig) ★★★★ 138  
104 Cocos gelatinos (Poiana Teiului) ★★★★ 122  
104 Cognac de Pipirig (Pipirig) ★★★★ 150  
103 Colivă ★★★★ 144  
105 Colțunasi cu brânză (Bicazu Ardelean, Pipirig) ★★★★ 138  
Colțunasi cu brânză de vaci ★★★★ 138  
104 Compot ★★★★ 139  
103 Compot de merisoare (Grinties) ★★★★ 139  
107 Conservare carne de oaiă (Agapia) ★★★★ 119  
109 Conservă de pește (marinată de pește) ★★★★ 125  
(Pângărați, Poiana Teiului)  
62 Corn cu măr răs (Agapia) ★★★★ 138  
110 Cotlet de porc la rus în aspic ★★★★ 100  
55 Covarșă (Vânători) ★★★★ 147  
61, 110 Cozonac cu alune de deal (Vânători Neamț) ★★★★ 133  
60 Cozonac de Borca (Borca) ★★★★ 133  
55 Cozonac de Paște (Bicazu Ardelean) ★★★★ 134  
54 Cozonac de post (Borca) ★★★★ 95  
110 Cremă de ficat de pasăre ★★★★ 100  
110 Crupe cu ciolan afumat sau cu carne sleită (Borca) ★★★★ 112  
137 Crupe de porumb (Borca) ★★★★ 79  
109 Crutoane de păine pentru sandvișuri ★★★★ 100

Dreseală (Borlești, Bicazu Ardelean, Pipirig) ★★★★  
Dovlecei în oțet (Mănăstirea Vovidenia) ★★★★  
Dovlecei murăti (Mănăstirea Vovidenia) ★★★★  
Drob de miel (Dâmuc) ★★★★  
Drob de miel (Grinties) ★★★★  
Drob în prapur (Poiana Teiului) ★★★★  
Dulceață ★★★★  
Dulceață de păpădie (Tazlău) ★★★★  
Dulceață de salcâm (Tazlău) ★★★★  
Dulceață de soc (Tazlău) ★★★★  
Dulceață de coajă de pepene verde ★★★★  
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)  
Dulceață de nuci verzi (Pipirig) ★★★★  
Dulceață de rubarbă (Fărcașa) ★★★★  
Dulceață de tulipină de roșii (Fărcașa) ★★★★  
Făină nouă din porumb (Borca) ★★★★  
Friptură de miel (Dâmuc) ★★★★  
Friptură de miel la cupitor (Agapia) ★★★★  
Friptură de vită la borcan (Dâmuc) ★★★★  
Friptură de vită la protap (Agapia) ★★★★  
Friptură la tavă (Grinties) ★★★★  
Fructe în stare uscată ★★★★  
Gem ★★★★  
Gem de mere cu nuca (Grinties) ★★★★  
Ghebe pentru iarnă ★★★★  
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)  
Ghiveci călăgăresc ★★★★  
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)  
Gogosari cu conopida sau ghebe în oțet ★★★★  
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)  
Gulaș de vită (Grinties) ★★★★  
(influență ardeleniească prin căsătorii mixte)  
Gustare rece (Pângărați) ★★★★  
Gem de măcese (Tazlău) ★★★★  
Hărzbob de pește (Grinties, Tazlău) ★★★★  
Hrean pentru fripturi (Grinties) ★★★★  
Iepure la ceaun (Tazlău) ★★★★  
Înghetată (Fărcașa) ★★★★  
Jelevu, peltea, șerbet ★★★★  
Jîntuit ★★★★  
Jîntită ★★★★  
Lapte acru (lapte prins, lapte covasit) ★★★★  
Lapte acru de toamnă (Ceahlău, Gârcina) ★★★★  
Leves (mânărică de cartofi) (Bicaz Chei) ★★★★  
Lichior ★★★★  
Lichior (Alexandru cel Bun) ★★★★  
Maiu pentru încheagăt (Gârcina) ★★★★  
Maioneză (Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț) ★★★★  
Marmeladă ★★★★  
Mălai (Grinties) ★★★★  
Mălai (Pipirig) ★★★★  
Mălai cu cruce (Vânători) ★★★★  
Mămăligă ★★★★  
Mămăligă imbrânzită (Prăjitura Joianei) (Pângărați) ★★★★  
Mâncare din prune verzi (Borca) ★★★★ 130  
Mâncărică cu carne de miel (Agapia) ★★★★ 118  
Mânărică de pasăre (Bicazu Ardelean) ★★★★ 122  
Mânărică de prune uscate (Grinties) ★★★★ 131  
Merisoare murate (Bicazu Ardelean) ★★★★ 132  
Mici de Tazlău (Tazlău) ★★★★ 120  
Miel în jîntuit (Poiana Teiului) ★★★★ 116  
Miel înjurit (Pângărați) ★★★★ 116  
Miel la ceaun (Tazlău) ★★★★ 119  
Miel la ceaun de tuci (Agapia) ★★★★ 118  
Miel scufundat în ulei (Dâmuc) ★★★★ 120  
Miere de cireș de primăvară (Ceahlău) ★★★★ 89  
Miere de floarea soarelui (Borlești) ★★★★ 89  
Miere de mană ★★★★ 89  
79 Miere de mesteațan (Borlești) ★★★★ 89  
119 Miere de poliflora de făneată (Tazlău) ★★★★ 89  
118 Miere de poliflora de munte ★★★★ 89  
114 Miere de poliflora de primăvară ★★★★ 89  
114 Miere de salcâm ★★★★ 89  
122 Miere de tei (Tazlău, Borlești, Crăcăoani) ★★★★ 89  
143 Miere de tei de munte (Ceahlău) ★★★★ 89  
141 Muschi de porc de spate (Dâmuc) ★★★★ 111  
142 Nectar ★★★★ 145  
132 Nucăță (Crăcăoani) ★★★★ 148  
Oaie la protap (Grinties) ★★★★ 118  
127 Oțet ★★★★ 150  
Oțet balsamic (Tazlău) ★★★★ 150  
133 Pască de brânză (descrișă la Piatra Șoimului) ★★★★ 137  
Pastă tartăabilă din urdă cu mărar (Borlești) ★★★★ 102  
114 Pastramă de căpioră (Pipirig, Pângărați) ★★★★ 123  
Pastramă de cerb (Pângărați) ★★★★ 123  
100 Pastramă de ieupre (Pângărați) ★★★★ 124  
140 Pastramă de miel (Agapia) ★★★★ 117  
124 Pastramă de mistreț (Pipirig, Pângărați) ★★★★ 123  
133 Pastramă de oaie (Vânători Neamț) ★★★★ 117  
123 Pastramă de oaie (Alexandru cel Bun) ★★★★ 117  
143 Pastramă de vită (Poiana Teiului) ★★★★ 114  
142 Pastramă din piept de pasăre (Poiana Teiului) ★★★★ 121  
59 Păstrare cărnăuță în saramură (Bicaz Chei) ★★★★ 112  
59 Pâine cu cartofi (Grinties) ★★★★ 131  
54 Pâine cu tărâțe (Mămăligă imbrânzită) ★★★★ 131  
59 Pârlujote de pește ★★★★ 102  
130 Mămăligă imbrânzită (Mămăligă imbrânzită) ★★★★  
147 Pelteau ★★★★ 142  
148 Pelteau de fructe (Fărcașa) ★★★★ 142  
60 Peste cu buruieni (Hangu) ★★★★ 125  
Peste la hărzbob (Pângărați) ★★★★ 124  
101 Peste prăjită (Pipirig) ★★★★ 125  
135 Peste prăjită tăvălită prin ou și făină (Alexandru cel Bun) ★★★★ 126  
135 Piept de pui cu gogosari copti (Mămăligă imbrânzită) ★★★★ 122  
135 Pilaf cu ghebe (Pipirig) ★★★★ 129  
131 Pilaf cu urzici ★★★★ 127  
131 Platou cu brânzeturi și produse din carne ★★★★ 100

Plăcintă cu prapor (Hangu) ★★★	137	Sirop de cătină (Alexandru cel Bun) ★★★★	147
Plăcintă cu brânză (Bicaz Chei) ★★★	136	Sirop de mentă verde (Farcașa) ★★★	146
Plăcinte cu brânză (Piatra Șoimului) ★★★	137	Sloj ★★★	71
Plăcinte cu cartofi (Grintieș, Pipirig) ★★★	135	Sloj de viață (Poiana Teiului) ★★★★	114
Plăcinte cu urdă (Grintieș) ★★★	135	Sloj tradițional (Vânători) ★★★	115
Plăcintă „poale-n brâu” cu urdă (Borlești) ★★★	136	Socată (Grintieș) ★★★	145
Poale-n brâu (Bicaz Chei, Pipirig) ★★★	95	Specialități alcoolice (Crăcăoani) ★★★★	148
Poprică (Bicazu Ardelean) ★★★	142	Stare refrigerată / congelată ★★★★	143
Povirlă (Crăcăoani) ★★★	142	Stufat de miel (Poiana Teiului) ★★★★	116
Povirlă (Grintieș) ★★★	138	Suc ★★★	145
Prăjitură cu măr (Bicazu Ardelean) ★★★	143	Suc de rosii cu gogosări ★★★★	133
Prune uscate (Grintieș) ★★★	120	(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț) Serbet ★★★	142
Prune uscate și afumate (Crăcăoani) ★★★	120	Serbet de zmeură (Poiana Teiului) ★★★	142
Pui cu smântână (Borca) ★★★	120	Tartine cu șuncă / mușchi afumat ★★★	101
Pui cu unt (Hangu, Poiana Teiului) ★★★	121	Telemea cu cheag ★★★	60
Pui umplut (Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț) ★★★★	121	(Poiana Teiului, Gărcina, Alexandru cel Bun) Telemea de casă ★★★★	63
Pui umplut cu zarzavat (Poiana Teiului) ★★★★	120	Telemea de urdă ★★★	63
Puigan la ceauș (Agapia) ★★★	149	Toapsă (Bicaz Chei) ★★★	109
Rachiu ★★★	116	Tobă ★★★	69
Rasol de oaiе (Piatra Șoimului) ★★★	122	Tocană (sloj) (Alexandru cel Bun) ★★★★	115
Răcitură de pasăre (Poiana Teiului) ★★★	129	Tocană cu boioștean (Pângărați) ★★★★	124
Răcitură din cap de porc (Borca, Pipirig)	101	Tocană de oaiе (Farcașa, Crăcăoani) ★★★★	115
Râscovi fierți în jînturi (Borca) ★★★	101	Tocană de oaiе (Pângărați) ★★★	115
Ruladă de brânză cu struguri și nuci ★★★	101	Tocană de oaiе (Piatra Șoimului) ★★★★	115
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)	101	Tocană de oaiе (Pipirig) ★★★	116
Ruladă de dovlecel cu urdă ★★★	111	Tocană de oaiе (Tazlău) ★★★★	116
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)	111	Tocână de hribi (Alexandru cel Bun, Tazlău) ★★★★	129
Ruladă de porc (Dămuc) ★★★	111	Tocână de bureți (Dămuc, Crăcăoani) ★★★	129
Ruladă de porc (Alexandru cel Bun) ★★★	63	Tocână de hribi (Pângărați) ★★★	128
Ruladă de porc cu prapor (Hangu) ★★★	102	Točană din carne de miel (Agapia) ★★★★	118
Rulouri de brânză (Piatra Șoimului) ★★★	102	Tochitura (carne sleită de porc) ★★★	70
Salată cu făcat de pui și sfecă rosie ★★★	102	Tochit (Alexandru cel Bun) ★★★	109
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)	102	Tochitura de jumeri (Pângărați, Borlești, Agapia) ★★★★	112
Salată cu părioluțe și maioneză ★★★	102	Tochitura moldovenească (Pângărați, Pipirig) ★★★	111
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)	102	Topit (Farcașa, Pipirig) ★★★	109
Salată de țelină cu piept de pui ★★★	102	Turtă cu julfă (Crăcăoani) ★★★★	134
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)	102	Unt de stână ★★★	59
Salată de hribi cu piept de pui și maioneză ★★★	132	Unt de Tarcău (Tarcău) ★★★	61
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)	129	Urdă ★★★	59
Salată de râscovi cu ceapă (Crăcăoani) ★★★	133	Turte coapte (Farcașa) ★★★★	137
Salată de sfecă rosie cu hrean (Grintieș) ★★★	125	Urzici mestecate ★★★	127
Saramură de peste (Pângărați) ★★★	130	Varză tocată cu jîntuit (Pipirig) ★★★★	126
Sarmale (Borca, Bicazu Ardelean) ★★★	128	Varză cu carne (Pipirig) ★★★★	127
Sarmale cu bureți (de post) (Pângărați) ★★★	130	Vișinată ★★★	147
Sarmale cu urdă (Pipirig) ★★★	126	Zacuscă de bureți (hribi, ghebe) (Tarcău) ★★★★	127
Sârmăluțe de pește în dovleac copt ★★★★	126	Zacuscă de pește ★★★	102
(Mănăstirea Vovidenia Vânători)	131	(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț) Zacuscă pe bază de bureți (Piatra Șoimului) ★★★★	128
Scrijele din cartofi (Grintieș) ★★★	145	Zamă de găină cu tăietei de casă (Borca) ★★★★	103
Sirop ★★★	146	Zburat ★★★	54
Sirop de brad (Tazlău) ★★★	146	Zeamă de cartofi (Bicaz Chei) ★★★★	106
Sirop de brad macerat la rece (Alexandru cel Bun) ★★★	146		
Sirop de brad sau curcuruz crud (Grintieș) ★★★			





*În loc de concluzii*

## Să trăiești și să muncești în Munții Neamțului!

Dacă există un secret al vieții sănătoase de la munte?? Da, există! și nu e greu de ghicit. Medicina ne învață, mai ales prin George Emil Palade (pe care îl considerăm laureatul nostru al Premiului Nobel) că procesele biologice și biochimice din organism sunt dictate de transferul de substanță prin membrane semipermeabile. Aceste membrane sunt pereți separatori între celule, între nucleu și citoplasmă, între diferite organe, între aparatul circulator și fiecare din organele din corp. De o parte și de alta a acestor membrane se stabilesc echilibre și abateri de la echilibre care transmit semnale despre corectitudinea procesului sau despre diferite anomalii care cer remedieri.

Frecvența abaterilor de la echilibrele osmotice, ca și armonizarea lor, este dictată, printre altele, de mâncarea pe care o consumăm și de apa pe care o bem, chiar și de aerul pe care îl respirem (âtât prin plămână cât și prin piele). Dacă locuim într-un spațiu bine delimitat și consumăm mâncare, apă, aer din aceste zone, organismul își creează propria predictibilitate și definește un echilibru metabolic optim în funcție de acești parametri de compoziție.

În momentul în care consumăm alimente sau apă de altă proveniență (din alte arii geografice) aceasta nu mai rezonează cu echilibrele stabilite atât de dificil în timp. Astfel se forțează organismul la reacții bruste și departe de echilibrele obișnuite, ceea ce riscă să scoată din ritmul propriu metabolismul global al organismului. De aici până la boală, nu mai este mult.

Pentru oaspeți (turiști) lucrurile sunt aduse la același „numitor” în alt mod. În condițiile stresului urban și al vieții în alte locuri, departe de obârșie, echilibrele celulare și membranare au fost deja perturbate. Cura de la munte are rolul să „amintească” organismului și proceselor sale un cadru dinamic care încă se mai află în „memoria” sa și îl pot reproduce ca pe o matrice „uitată pe o etajeră efemeră”.



## Cum muncești

Locuitorii satelor de munte încă sunt dependenti de modul în care reușesc să exploateze resursele locale și de dărnicia naturii. Creșterea animalelor rămâne o preocupare de top. Modelul tradițional al familiei este adaptat la mecanismele sociale și economice consacrate: bărbatul este capul familiei și sursa principală de energie pentru activitățile din gospodărie. El își asumă activitățile hard din gospodărie. Dacă nu reușește să asigure cele necesare traiului său și alte soluții: se angajează la exploatari foresterie sau alte activități locale prin care își asigură un salaruu. După ce se achită de obligațiile de serviciu, continuu activitățile din gospodărie după cum o cer împrejurările (anotimp, oportunități, permanență în bio). „Permanență în bio” reflectă nevoia de supraveghere continuă a averii agricole și zootehnice, pentru a asigura evoluția lor în condiții optime. Tânărul nu poate pleca de acasă pe perioade mai lungi de timp deoarece culturile și animalele au de suferit din cauza absenței lui. Numai nevoi urgente și importante fac ca gospodarul să plece de acasă. Chiar și iarna! În „Baltagul” Sadoveanu ilustrează o astfel de situație: „Vedeți cele șapte case din vale? De acolo ieșe fum prin șapte coșuri. Înseamnă că gospodarii sunt acasă și lucrurile sunt în ordine. Dacă de la un coș nu ieșe fum, înseamnă că gospodarul are o problemă și este plecat”. și Vitoria Lipan, când a plecat de acasă, a pus toate lucrurile în ordine pentru a nu se crea probleme în lipsa ei. Soții munteancă are responsabilitățile casnice de nivel soft: curătenie, ordine, masă, treburile din gospodărie, creșterea copiilor, care implică prepararea și conservarea hranei și educație, implicare treptată în treburile ușoare din gospodărie, asumarea responsabilității. Poate cel mai important rol al femeii în gospodărie este cel de gestionar: al averii, al resurselor financiare, al cheltuielilor, al stării de sănătate, al stilului de viață și al imaginii în comunitate. „În spatele unui bărbat de succes stă o femeie puternică” este perfect valabil în gospodăriile montane.



## Cum te distrezi

În mod tradițional, muntenii nu au vacanță, iar distraçțiile sunt ceva mai sobre. Odihna se face în momentele de respiro, pe care le hotărăște natura. În acceptarea tradițională nu există noțiunea de odihnă. Niciodată nu are cum, deoarece culturile și animalele au nevoie de prezență permanentă a omului. Chiar și în perioadele de repaus sezonal. De aceea bucuria oamenilor de la munte se intercalează cu activitățile cotidiene, cu repausul duminical, cu bucuria recoltelor, cu bucuria creșterii copiilor și cu fatalitatea unui sfârșit sigur, dar nepredicabil.

Oamenii de la munte își fac bucurii când recolta e bogată, când animalele sunt sănătoase, când au parte de tihă. Dacă rezultatele muncii le privesc, găsesc ocazii să împărtășească satisfacția cu rude și prieteni. Sunt vestite și frecvente parastasele din zona Neamțului, ca un semn de cinsteire a înaintașilor.

În afară de aceasta, muntenii se bucură prin obiceiuri străbună în care se evidențiază laturi estetice: modele înflorite pe haine și pe scoarțele care le împodobesc casa, dar și o mâncare bună, o casă frumoasă, o biserică durabilă, le umplu sufletul de mândrie și îi ambiciozează să lucreze mai mult și mai bine. Este perfect valabil citatul lui George Enescu, „să te odihnești de muncă prin muncă”. Aici se află laolaltă entuziasmul, îndărjirea, satisfacția, mulțumirea materială și spirituală, epuizarea, speranța și spiritul.

## Ce mânânci

Una din cele mai importante nevoi a oamenilor este nutriția. Hrana cea de toate zilele și modul de viață asigură funcționarea armonioasă a organismului și a tuturor celorlalte organe în parte. De aceea ce mânânci este determinant. Mai ales în ultimul timp, când, pentru rezolvarea problemelor globale ale alimentației, au fost adoptate formule alimentare artificiale, aspirația de „aliment sănătos” a devenit o sintagmă și principalul filon vital și neatins încă se află la munte. Produsele montane tradiționale au atributul „sănătos” și pot fi luate oricând ca referință pentru construirea politicilor și strategiilor alimentare.

Cele două sărbători religioase de referință, Crăciunul și Paștele, asociate cu manifestări culinare de referință (mielul și porcul sunt simbolurile culinare aferente), dar și alte ocazii de-a lungul anului, stimulează locuitorii „de la oraș” și „de la câmp” să urce la munte pentru o cură de sănătate.

A mânca sănătos devine o aspirație tot mai greu de realizat și soluția cea mai la îndemână rămâne o excursie sau un sejur la munte.

## Gastronomie montană

Diversitatea produselor montane, anumite combinații cu mirodenii și alte adaosuri naturale dezvoltă o componentă particulară a artei culinare care dau savoare și rafinament consumului alimentar.

Gastronomia montană devine un pilon important pentru creșterea valorii adăugate a produselor alimentare locale și un suport important pentru dezvoltarea turismului în forme diverse: ecoturism, agroturism, turism de sănătate, turism spiritual etc. Admirarea unui peisaj montan mirific nu poate fi asociată decât cu o mâncare bună, o băutură naturală energizantă sau la o chindie în aer liber (vara) sau „la gura sobei” (iarna) cu istorisiri, cântece, poezii, legende, cimilituri care aduc farmecul lor și generează amintiri frumoase.

Revitalizarea dezvoltării montane este condiționată de modul în care oamenii locurilor vor descoperi valențele antreprenoriale și comerciale ale muncii lor și vor învăța să manevreze cu costuri, profit, venituri. Ei trebuie să caute și să gestioneze bunăstarea și să se bucure de roadele muncii lor inclusiv prin comercializarea produselor pe care generații la rând nu și-au permis să le valorifice pe piață, de teamă că nu vor putea închide „anul alimentar”.



## A fi ospitalier

Ospitalitatea este probabil atributul cel mai important al oamenilor de la munte. Deficitul de comunicare, datorat caracterului răsfirat al satelor și distanțelor mari între gospodării, este compensat prin evenimentele de ospăție, când se face un schimb de informații despre ce se mai întâmplă prin lume, față în față cu greutățile vieții de la munte, cu necazuri și bucurii.

Nu există altă carte de vizită a unei localități montane decât o săptămână de sărbători și evenimente speciale.

Ospitalitatea pune în evidență cele mai nobile trăiri și sentimente umane, un suport pentru sentimentul „a te simți ca acasă” și o dorință de revenire pentru adăpare la izvoarele spirituale. Aceasta devine un suport emoțional pentru viața și munca și viața zilnică a celor care au fost oaspeți chiar și pentru o zi.

Pentru gazde se manifestă un sentiment de satisfacție că le-a fost cinstită casa cu oaspeți aleși, care au și înțeles să le aprecieze munca și viața.

Ospitalitatea este un suport mai subtil al dezvoltării turismului montan. El generează sentimente de apreciere și solidaritate, speranțe, siguranță.



## Factorii perturbatori

Aceștia nu pot fi ocoliți. Gazdele de la munte și oaspeții se influențează reciproc, iar mecanismele de asimilare a elementelor de modernitate afectează caracterul tradițional al vieții, al alimentației, al spiritului, al bunăstării, al nevoilor de tot felul.

- bunăstarea este o dorință a fiecărui om și este accentuată de intensificarea mobilităților de progresul tehnologic, de facilitatea aparentă de a se căștiga bani mai ușor;
- comunicarea care suplineste distanțele permite informarea și luarea deciziilor cu o viteză mult mai mare;
- progresele tehnologice care aduc elemente mai performante, mai ales în preocupările de bază: rase de animale ameliorate și mai performante, echipamente de lucru mai productive;
- dorința de a pleca și de a vedea lumea a devenit mai facilă. De acolo se întorc cu alte imagini, alte atitudini și chiar cu alte soluții menite să le schimbe modul de viață.

Mai sunt și alți factori, poate la fel de importanți. Este necesară o abordare echilibrată și o armonizare între modern și tradițional, astfel încât schimbarea să nu producă perturbații și să se mențină viabile elementele de bază. În acest loc este necesară prezența unor „crainici ai vremii” care să știe să informeze populația asupra implicațiilor, riscurilor, eșecurilor precum și să ofere soluții de armonizare care să nu conducă la confuzii și evoluții impredictibile.



## Mozaic alimentar montan

Deși suprafața zonei montane a județului Neamț pare nesemnificativă, am identificat un mozaic foarte divers de manifestări ale naturii și ale oamenilor în activități și convietuire. A fost identificată o zonă montană autentică pe valea Bistriței în amonte de orașul Bicaz, pe valea Bicazului (la vest de orașul Bicaz) și pe cursul superior al Ozanei (comuna Pipirig). O a doua zonă are manifestări de tranziție montan – colinar, care se regăsesc în biodiversitate, în agricultura diferențiată și diversificată, în abordări mai competitive și mai profitabile, la limita inferioară a barierelor caracterului tradițional.

Chiar și în cadrul celor două zone apar diferențieri de la o arie la alta în ceea ce privește modul de gestionare a animalelor de-a lungul anului, tocmai că cu ciobanii, modul de fabricare a brânzeturilor, modul de pregătire pentru păstrare a produselor cu destinație alimentară, utilizarea subproduselor, rigoarea respectării parametrilor tehnologici de fabricare, preparate culinare din resursele gestionate în gospodărie sau în comunitate.

Dacă ne propunem să realizăm o standardizare în domeniul produselor alimentare montane, reținem următoarele particularități:

- produsele lactate de bază la stâna sunt casul și urda, ele fiind preluate după o dospire de câteva zile și puse la păstrare de fiecare gospodar prin frământare cu sare și batere la putină. Celealte produse și subproduse diferă de la o arie la alta;
- în ceea ce privește produsele din carne se remarcă tăierea mieilor de Paște și a porcului de Crăciun, din care se obțin produse pentru consum imediat sau pentru păstrare pe termen mai îndelungat, pentru asigurarea alimentației de-a lungul întregului an. În schimb, rezultă o diversitate de abordări care se diferențiază în fiecare din arile montane;
- alterarea caracterului tradițional al produselor montane se datorează în special adoptării tehniciilor frigului controlat (frigidere, congelatoare) care păstrează produsele în forma de prelucrare primară și le menține prospețimea. În schimb, se pierde din diversitate.



## *Tradiție și schimbare*

Șansa de menținere a practicilor și a produselor tradiționale este mai puțin ortodoxă. Rigorile impuse de Uniunea Europeană se aplică produselor comerciale. În condițiile în care produsele montane sunt destinate, încă, satisfacerii nevoilor proprii în gospodăria montană, nu pot fi aplicate controale și constrângeri de conformare. Numai schimbarea de management în domeniul și orientarea producătorilor pentru destinația pieței vor schimba lucrurile.

Acest lucru devine tot mai evident în condițiile în care în tot mai multe comune se diferențiază două categorii de animale: producători mici (de 1 – 4 vaci și 25 – 35 oi), care nu sunt dispuși la comercializare, și producători mari (peste 10 vaci și peste 150 oi), a căror obiectiv devine tot mai evident cel comercial.

Pe de altă parte, „tehnologia” tradițională are un pronunțat caracter empiric bazat pe pe „măsurări” organoleptice. Din această cauză calitatea produselor este variabilă de la un lot la altul (lot înseamnă un caș sau un bot de urdă), iar riscul de deprecierie este deosebit de ridicat.

Apar o serie de intercondiționalități legate de schimbare: trecerea de la consumul propriu la consumul comercial interferă cu rigorile de comercializare a produselor alimentare care sunt destul de drastice. Interesul comercial pentru produse alimentare tradiționale implică creșteri de producție, dezvoltarea unei industrii casnice, artizanale, întocmirea unor proceduri care să definească elementele caracteristice, reprezentative și să asigure reproducibilitatea lor.

Forumul Montan din România filiala Neamț are ca obiectiv medierea schimbării în domeniu, cu împăcarea exigențelor tradiționale și comerciale.

## *Pași spre viitor*

Cea mai importantă oportunitate pentru viitor apropiat o constituie definirea de către Comisia Europeană a Produsului montan. Aceasta creează premisele trecerii la valorificarea produselor montane pe o platformă solidă de produs bio, fără a mai fi necesare ajustări, definiri și aprecieri subiective eronate.

În acest context se pune problema construirii unei noi de parcurs care să reprezinte drumul către dezvoltarea civilizației montane, prin valorificarea resurselor la nivelul cel mai înaintat: furnizor de sănătate și de confort. În acest fel bilanțurile economice se vor ameliora și oamenii de la munte își vor conștientiza rolul și forța statutului lor în universul național românesc.

Prin eforturi susținute Forumul Montan din România se va alinia acestor eforturi și va contribui cu soluții și resurse de competențe la elaborarea și punerea în practică a unei Foi de parcurs complete și adaptate la realitate și perspective.

Primul element care se cere valorificat este, fără îndoială, produsul alimentar montan și prezența lucrare se constituie într-un fel de bloc start de la care se vor putea construi programe și proiecte necesare și utile pentru a deschide calea spre dezvoltare a zonei de munte din județul Neamț în corelare cu celelalte arii montane din țară.



## *Noi*

Această lucrare reprezintă vederile autorilor din punctul de vedere al concepției, informațiilor și mesajului. Desigur că vor fi observații și critici, vor fi sugestii despre cum ar fi trebuit să arate, vor fi argumente reale. Dar, într-o astfel de situație nu am fi fost noi autori, ci cei care văd lucrurile altfel. Ne asumăm toate neajunsurile și decepțiile celor care nu vor găsi în esență acestei lucrări elementele pe care le așteaptă. Ne asumăm curențele în definirea și interpretarea fenomenelor tradițional. Considerăm totuși că tradițiile au un caracter dinamic și procesele și fenomenele de modernitate care le includ reprezintă încore în realitatele contemporane și eforturile de adaptare continuă în lupta pentru existență a oamenilor și pentru civilizație a comunităților. Vom fi încântați și recunoșcători celor care vor aprecia eforturile noastre și vor evalua pozitiv informațiile și forma de prezentare. Vom avea sentimentul unei datorii împlinite pentru că am răspuns unei astfel de provocări și am valorificat date, informații și manifestări, aplicând principiile diferenței specifice (nu poti judeca un sistem numai pe baza elementelor interne, ci trebuie să te raportezi la cel puțin un element extern pentru a crea o referință; în acest fel evităm să devenim narcisisti și perpetuăm un dram de obiectivitate).

În final adresăm tuturor o invitație

*Dacă vreți să vedeați și să simțiți cum se trăiește în munții Neamțului, vizitați-ne!*



## Bibliografie

(surse documentare consultate pentru completarea informațiilor, în ordine cronologică)

1. \*\*\*, Etnografia văii Bistriței, **1973**, Grupul de cercetări complexe Bicaz al Academiei Române, Piatra Neamț;
2. Lucia Popovici, Constanța Moruzi, I. Toma, **1973**, Atlas botanic, Ed. Did. și Ped., București, (sursă de imagini grafice);
3. F. Crăciun, O. Bojor, M. Alexan, Farmacia naturii, Ed. Ceres, București, **1976** (V.1), **1977** (V.2);
4. C. Bogescu, Alexandra Dabija, Emil Senilevici, **1979**, Atlas zoologic, Ed. Did. și Ped., București; (sursă de imagini grafice);
5. Radu Rey, **1985**, Civilizație montană, Ed. Șt. și Encicl., București;
6. C. Pârvu, Stoica Godeanu, Laurențiu Stroe, **1985**, Călăuză în lumea plantelor și animalelor, Ed. Ceres, București, (sursă de imagini grafice);
7. J. Valnet, **1986**, Tratamentul bolilor prin legume, fructe, cereale, Ed. Ceres, București;
8. T. Chifu, D. Mititelu, D. Dăscălescu, **1987**, Flora și vegetația județului Neamț, Memorile Secțiunilor Științifice ale Academiei Române, seria IV, 10, 1;
9. Costache Rusu, **2003**, Cercetări privind valorificarea unor produse ale pădurilor din județul Neamț, altele decât lemnul, Teză de doctorat, Univ. Suceava;
10. Theodor Marușca, Vasile Mocanu, Vasile Cardașol, Ioan Hermenean, Vasile Adrian Blaj, Georgeta Oprea, Monica Alexandrina Tod, **2010**, Ghid de producere ecologică a furajelor de pășuță montane, Editura Transilvania, Brașov;
11. \*\*\*, **2012**, Anuarul statistic al Județului Neamț, Institutul Național de Statistică;
12. Radu Rey, **2013**, Munții și secolul XXI, Ed. Terra Nostra, Iași;
13. Theodor Marușca, **2014**, Cercetări preliminare asupra gradientilor naturali și socio-economi montani pentru stabilirea pe baze științifice a subvențiilor agricole în funcție de altitudine și alte handicapuri, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, București;
14. Romulus Gruia, **2014**, Gastroturismul – un factor de atractivitate pentru dezvoltarea economică a zonei montane, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, București;
15. Ovidiu Bojor, **2014**, Flora spontană a munților din România – izvor de sănătate, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, București;



Proiect realizat cu sprijinul Consiliului Județean Neamț  
prin aplicarea legii 350 din 2005 și  
HCJ Neamț nr. 19 din 12.02.2014

Această publicație reflectă doar vederile autorilor,  
iar Consiliul Județean Neamț nu poate fi făcut responsabil  
pentru utilizarea informației pe care o conține.



