

CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE

Seria B.

SEAFURI PENTRU GOSPODARI

SUB DIRECTIVA REDACȚIONALĂ A D-LUI PROF. UNIVERSITAR
I. SIMIONESCU



BUCĂTĂRIA SĂTENECI

(MÂNCĂRI FĂRĂ CARNE)

DE

Maria Col. Gr. DOBRESCU

Inspectoara școalelor de menaj.

Seria B. CARTEA ROMÂNESCĂ No. 37.

Prețul Lei 3.

ABONAȚI-VĂ

LA

„CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE”

Singura publicație de popularizare a științei este biblioteca „Cunoștințe Folositoare”, ce apare săptămânal, sub conducerea *D-lui I. Simionescu*, profesor universitar și membru al Academiei Române „Cartea Românească”, dând la lumină această bibliotecă scrisă pe înțelesul tuturor, a umplut un mare gol în publicistica noastră atât de lipsită, până la apariția bibliotecii „Cunoștințe Folositoare” de orice lucrări de popularizare a științei.

Fiecare din cele patru serii, în care apar „Cunoștințe Folositoare” cuprinde lucrări cu o anumită natură de cunoștințe, după cum se poate vedea din lista numerelor apărute:

Seria A. „Știința pentru toți”.

- BCU Cluj / Central University Library Cluj
- No. 1. Cum era omul primitiv de *I. Simionescu*.
 - „ 2. Viața omului primitiv de *I. Simionescu*.
 - „ 3. Gazurile naturale de *I. Simionescu*.
 - „ 4. Albinele de *T. A. Bădărău*
 - „ 5. Diabetul, îngrășarea, gălbănirea de *Dr. Căhănescu*.
 - „ 6. Raze vizibile și invizibile de *C. V. Gheorghiu*
 - „ 7. Viața microbilor de *Dr. I. Gheorghiu*.
 - „ 8. Furnicile de *T. A. Bădărău*.
 - „ 9. Viața plantelor de *I. Simionescu*.
 - „ 10 11. Pasteur de *C. Motaș*.
 - „ 12. Soarele și luna de *I. Simionescu*.
 - „ 13. Telefonie fără fir de *Tr. Lalescu*
 - „ 14. Porumbelii Mesagerii de *V. Sadoveanu*.
 - „ 15. Planeta Marte de *Ion Pașa*.
 - „ 16. Dela Omer la Einstein de *General Sc. Pannaitescu*.
 - „ 17. Cum vedem de *Dr. I. Glăvan*.
 - „ 18. Razele X. de *Al. Cișman*.
 - „ 19. Omul dela Cucuteni de *I. Simionescu*.
 - „ 20. Protozoarele de *I. Lepși*.
 - „ 21. Fulgerul și trăsnetul de *C. G. Brădețeanu*
 - „ 22. Nebuloasele gazoase de *M. E. Heroveanu*

BUCATARIA SATENCEI

(Mâncări din legume)

DE

MARIA COL. DOBRESCU

Inspectoarea școalelor de menaj

MANCĂRI DIN CARTOFI.

Cartofii se pun totdeauna în apă clocotită. E mai bine să-i fierbem cu coaja lor și apoi să-i curățim, pentru a păstra substanța hrănitoare aflată între coajă și miez. Dacă nevoia cere să-i curățim înainte, atunci să băgăm în seamă a le lua numai pielea, fără miez. Odată tăiați în bucăți nu se mai pun în apă, ca să nu se sfarme la fiert, ori la prăjit.

1. Cartofi fierți cu mujdeiu de usturoi

Peniru un om ajung 3-4 cartofi mijlocii; se spală, se pun la fiert, cu coajă cu tot, într'un litru de apă clocotită. Când sunt gata, se curăță de coajă, se taie sferturi lungărețe și se pun în mujdeiu de usturoiu (usturoiu pisat cu sare și umplut cu apă rece; apa fiartă strică gustul și mirosul usturoiului).

2. Cartofi copti cu unt proaspăt sau sărat.

Se spală 6-8 cartofi, se dau prin răzătoare sau se rad cu cuțitul, se tăvălesc în sare mărunță și se pun la copt în spuză sau în cuptorul sobei. Copti bine, se mânâncă cu unt proaspăt. (La toate felurile de mâncări cu cartofi se socoate porția pentru 6 oameni).

3. Cartofi fierți și stropiți cu unt.

Se curăță cartofii, se spală și se pun la fiert, bucăți potrivite, cu puțină apă fiartă atât cât li

1197 1025

acoperire. După ce s'au fiert bine, acoperiți și când apa a scăzut, atunci se pune puțină verdeață peste ei, sare și unt, cam cât o nucă. Se lasă să-i mai iă focul, cratița fiind bine acoperită, apoi se dau la masă-

4. Cartofi prăjiți.

Putem prăji cartofi după ce s'au fiert cu coajă. Se curăță, se taie în sferturi și se pun la prăjit după ce grăsimea — untura sau uleiul — s'a înfierbântat bine. Când s'au rumenit, îi răsturnăm pe o cârpă sau sită pentru ca să se scurgă untura, îi sărăm și-i dăm la masă.

Se pot prăji cartofii și de cruzi, după ce s'au curățit de coajă și s'au tăiat bucățele.

5. Supă de cartofi.

Se iă un morcov, un păstărnac, $\frac{1}{2}$ țelină, o ceapă. Se curăță bine legumele de mai sus și se pun la fiert cu $\frac{1}{2}$ litru de apă. Unii taie legumele lungăreț sau pătrățele, alții le lasă întregi, pentru a le scoate la masă. Tăiate mărunț e mai bine.

După ce legumele au fiert, se iau 4-5 cartofi, se pun tăiați să fiarbă la un loc cu celelalte legume. Mai adogăm apă, sare, zeamă de carne ca să aibă grosimeă pe care voim să o dăm supei. Se poate adăuga puțin rântaș sau 2 linguri de smântână, un gălbenuș de ou ori unt proaspăt, mărar și pătrunjel verde.

6. Ciorbă acră de cartofi

Se iau aceleași zarzavaturi ca la supa de cartofi; se fierb cu apă. Când sunt gata se adaogă cartofi împreună cu $\frac{1}{2}$ litru zeamă de varză acră ori borș, după ce a fost fiert și spumuit. Se mai poate acri cu sare de lămâie, zeamă de poame verzi ferte cu puțină apă, zeamă de aguridă sau de măcriș. La toate ciorbele, afară de cele cu zeamă de varză, li se adaogă smântână dacă avem. Ciorbei

umplute cu borș, i se pune leuștean verde ori uscat. În general ciorbele se pot drege și cu rântaș, adică ceapă prăjită, presărată cu puțină făină care se rumenește.

7. Supă de cartofi, cu zară de lapte.

Se fierb legumele de mai sus, întregi de data aceasta. Se adăogă cartofi bucățele, odată cu zara, adică zeama care a rămas după ce s'a scos untul din smântână.

Această zară fiartă chiar numai cu cartofi, fără altă legumă, încă e bună, cu puțină sare și piper.

8. Supă de cartofi făcăluți.

În cazul când ne-au rămas cartofi fierți din ajun aceștia se tescuesc bine, se pun în oală cu puțină apă și verdețuri, se fierb o oră și se dau la masă după ce s'a pus sare și piper.

9. Supă de cartofi cu ștevie, spanac, ori măcriș.

Se iau 6 cartofi, un pumn din verdeța de mai sus, $\frac{1}{2}$ lingură de grăsime, mai ales cea rămasă de la friptura din altă zi.

Se prăjesc în grăsimea aceasta toate legumele tăiate mărunt. Se umplu apoi legumele prăjite cu 1 litru de apă fiartă și se dau în clocot $\frac{1}{2}$ de oră. Se servește la masă cu puțin lapte. Dacă avem fi adăogăm și puțină brânză ori un gălbenuș de ou sau unt. Dacă nu avem nici unul din acestea din urmă, se servește cu bucățele mici de pâine prăjită.

10. Supă de cartofi cu praz.

Se curăță și se fierb 6-8 cartofi tăiați bucăți cu un praj doi. Când i-a pătruns fiertura se dau prin sită cu zeamă cu tot. Se înfierbântă grăsime ori unt, se pune o linguriță bună de făină, se rumenește, se umple cu $\frac{1}{2}$ litru de apă, sare și piper. După

ce s'a fiert puțin se toarnă peste cartofii, și prajii dați prin sită. Putem înlocui o parte din apă cu lapte ori zeamă de carne. Se lasă să mai fiarbă puțin și se servește la masă cu pâine prăjită, tăiată în bucățele mici.

11. Salată de cartofi cu ceapă

4—6 cartofi fierți și curățiți, se taie în felii și se pun într'o strachină, cu o ceapă tăiată-n felii subțiri. Dacă ceapa e verde, se taie în bucăți mărunte. Se pune sare, piper, verdeață, oțet 2—3 linguri și tot atât uleiu de cânepă, floarea soarelui ori untdelemn. Ca să fie mâncarea mai sățioasă ori mai gustoasă se pun în strachină scrumbii sărate tăiate bucățele. Se mai poate adăoga și măslina ori ouă fierte vârtos și tăiate-n sferturi.

12. Cartofi cu slănină.

Se pune la topit o bucățică de slănină tăiată mărunt. Când și-a lăsat bine grăsimea, se adaugă 4—6 cartofi tăiați în 4, după ce au fost curățiți de coajă. Se adaugă 4—6 linguri de apă, o linguriță de sare și un vârf de cuțit de piper cui îi place. Se dau în clocot, până când apa a scăzut, cartofii rămând întregi însă bine fierți.

13. Cartofi prăjiți cu ceapă și uleiu.

Se fierb cartofii, după ce au fost curățiți, spălați și tăeți felii mai grosicioare. Se 'nfiarbântă unt, grăsime sau uleiu într'o cratiță, se prăjește o ceapă tăiată mărunt, se pun cartofii și se lasă pe colțul mașinei să mijotească. Când cartofii dela fund au prins o cojiță, mâncarea se dă la masă.

14. Cartofi tescuți.

Se curăță 4—6 cartofi, se taie bucăți, se pune la foc cu apă numai cât îi cuprinde. Se fierb descoperiți până se duce apa. Se tescuesc bine cu o

lingură de lemn, li se adaugă 4—6 linguri de lapte clocotit și o bucățică de unt proaspăt ori topit, cât nuca. Se bate bine până se dă la masă. Se mănâncă cu salată verde.

15. Găluști de cartofi tescuiți.

Cartofii tescuiți așa cum se arată la rețeta 14, rămași din altă zi, se pot întrepunța în formă de găluști. Peste resturile acestea de cartofi tescuiți se pune un ou sau două, după câtimea ce avem, o linguriță de făină de grâu ori de popușoiu; se bate bine, se sară. Se ia cât încapă într-o lingură de masă, se tăvălește în făină, ori prin puțină grăsime topită și apoi prin pezmet și se prăjește în ulei ori grăsime înfierbântată. Se pot tăvăli găluștele și numai prin făină și apoi se prăjesc. Se pot da la masă cu murături ori salată.

16. Cartofi cu smântână.

Se fierb cartofii cu coaje; după ce se curăță, se taie felii rotunde sau lungărețe și se înădușă într'o cratiță în care este unt sau grăsime ferbinte, punându-se și sare. Se lasă puțin la foc, apoi să toarnă o ceașcă de smântână, amestecată cu un vârf de cuțit de făină. După ce dă un clocot bun, e gata de dat la masă.

17. Măncărică de post.

Se curăță cartofii, se spală și se taie în bucăți. Se înfierbântă ulei sau untdelemn în care se prăjește una ori două cepe tăiate mărunt. După ce se pun cartofele, se mestecă puțin și când le-a pătruns uleiul, se presară puțină boia, se pune o linguriță de bulion ori una-două pătlăgele roșii, două linguri de apă și se lasă să fiarbă în spuză.

Când e făcută cu ulei se dă rece la masă ca mâncare de post. În zile de dulce se înlocuește uleiul cu grăsime ori cu slănină topită.

18. Cartofi cu brânză.

Se curăță 4—6 cartofi, se spală și se taie felii. Se unge o cratiță în care se așează un rând de cartofi, un rând de brânză de vaci ori de oi, un rând de cartofi până la suprafața crătiței. Se umple cu lapte, câteva bucățele de unt ori grăsime. Se dă la rolă, ori se coace în spuză punând o strachină cu jeratec deasupra crătiței.

19. Cartofi căliți.

Curățim cartofii, îi tăiem felii, îi sărăm și-i punem într'o cratiță cu unt sau ulei fierbinte. Turnăm peste ei puțină apă, îi lăsăm să se călească $\frac{1}{2}$ oră. Punem deasupra puțin pătrunjel sau usturoiu pisat cui îi place.

20. Pifteluțe de cartofi.

Se fierb 4—6 cartofi întregi, se curăță apoi de pojghița de pe deasupra ; și se sfarmă cu o lingură. Li se pune o linguriță de făină de grâu, ori de popușoiu, puțină ceapă mărunță, rumenită, verdeață, sare, piper. Se fac un fel de turtițe, se dau prin făină și se prăjesc. Unii, în zile de fruct, adaugă și un ou, care dă gust mai bun.

21. Pifteluțe de cartofi cu sos.

Peste pifteluțele prăjite, cum am arătat mai sus, se poate pune, când se aduc la masă, un sos făcut astfel : Se prăjește o ceapă tăiată mărunț, în ulei sau grăsime, se adaugă o linguriță de făină care se rumenește, se colorează cu puțină boia ori zeamă de pătlăgele roșii, se umple cu o lingură de apă, se lasă să fiarbă. I se adaugă la sfârșit puțin oțet sau zeama de la o lămâie ori puțină zeamă de aguridă, zeamă de măcriș ori zeamă de pătlăgele roșii fierte. Această zeamă se îndulcește puțin cu o jumătate de linguriță de zahăr ori miere. Dacă nu avem nici una nici alta, se fierbe în zeamă : un

morcov, un păstărnac și o ceapă, care îndulcește și-i dă gust bun. Sosul fiert se pune peste piftelute numai atunci când se aduc la masă; altfel piftelutele se sfarmă.

22. Cartofi umpluți.

Se iau cartofi cruzi, se curăță de coajă, se taie la un capăt și se scobește miezul. Se umple apoi cu orez amestecat cu ceapă prăjită, ori cu crupe prăjite în ulei, ori cu brânză de vaci ori de oi amestecată cu un ou crud. După ce s'au umplut, li se pune capacul deasupra și se așează în cratiță rânduiți.

Se face un rântaș din ceapă prăjită, o linguriță de făină bine rumenită, se umple cu apă. Se poate umplea chiar numai cu zeamă de pătlăgele ori cu bulion. Sosul acesta se toarnă peste cartofi umpluți, așa ca să-i acopere. Se pun la fiert să mijotească. după ce s'a adogat sarea necesară și puțin piper. Cine vrea adăugă la fiert și câteva linguri de smântână. Se adăugă verdeață când se servește la masă. Smântâna se poate adăuga și crudă când se așează mâncarea pe farfurie.

23. Musaca de cartofi.

Se curăță cartofii de coajă, se taie felii și se prăjesc puțin în grăsime. Se ia brânză de vaci ori de oi, se dă prin sită, se amestecă cu un ou ori două, sare, verdeață, o linguriță de făină. Se unge cratița se presară cu pesmet și se așează un rând de cartofi, unul de brânză sfârșind cu unul de cartofi. Se pune 1—2 linguri de unt ori untură puțină smântână un ou chiar bătut și se dă la cuptor ori în spuză cu o strachină cu jeratec deasupra.

II. VARZA — SAU CURECHIUL

Curechiul se mănâncă verde sau murat. Curechiu! verde, înainte de a fi gătit se pune în apă cu sare spre a se curăța de insecte. Când se opărește se

pune în apă clocotită cu sare, ca să iasă alb. Din curechiu verde se pot face următoarele mâncări : (pentru 6 persoane).

1. Supă dulce de varză.

Se ia o $\frac{1}{3}$ căpățână de varză tăiată mărunț, o lingură de crupe ori orez, $\frac{3}{4}$ litru apă fiartă.

Se opărește varza cu apă sărată ; După ce se scurge, se prăjește în grăsime odată cu orezul. Se umple cu apă și se lasă să fiarbă $1\frac{1}{2}$ oră la un foc domolit. Se servește la masă și cu puțin lapte, un gălbenuș de ou și ceva unt, sare, piper și verdeață.

2. Curechiu crud cu smântână.

Se opăresc foile de curechiu ; se unge cratița, se așează un rând de foi, un rând de smântână și așa până se umple vasul. Pe deasupra se pune smântână, o bucată de unt, sare, piper. Se dă la cuptor ori în spuză. Se servește în vasul în care s'a copt.

3. Găluști de varză dulce

Se opăresc foile de curechiu, se storc în mână, se tăvălesc prin făină, apoi prin ou și se presară cu pesmet. Se prăjesc în grăsime înfierbântată. Se servesc la masă cu puțină smântână pe fiecare bucată.

4. Sarmale cu varză crudă.

După ce se opăresc foile de varză, se fac cu ele sarmale, umplându-le cu următoarea compoziție : Se iau crupe, păsat sau orez se amestecă cu slănină prăjită în care s'a rumenit o ceapă. Se adaugă verdeață, sare, piper. Se așează într'o cratiță un rând de foi la fund, apoi rânduri, rânduri de sarmale până se umple cratița. Se umple cu apă, cu borș sau zeamă de roșii, punându-se și o lingură de

grăsime. Une ori se umplu cu un sos de rântaş, adică ceapă prăjită cu făină și apă ori zeamă de borș, roșii etc. De multe ori se umplu sarmalele cu varză hăcutiă în loc de crupe ori orez.

5. Vărzări din curechiu

Se ia $\frac{1}{2}$ kg de făină de grâu se face o fântână. În interiorul căreia se sparg 2—3 ouă, puțină sare și un pic de apă. Apa să nu fie mai multă de 2—3 linguri. Se face un aluat care se bate bine până face beșici. Se lasă să se odihnească $\frac{1}{4}$ de ceas, cu un vas cald deasupra. Se iau apoi bucăți de aluat cât un ou de mare, se întinde cu sucitorul până se capătă o foie de lățimea unui talger. Se unge foaia cu unt ori grăsime, se întoarce în patru, se întinde și iarăși se unge. Se face tot așa de 3—4 ori. După ce se întinde din nou, se pune înăuntru varză acra prăjită cu ulei sau grăsime, și se strâng colțurile la mijloc. Se coc în cuptor sau pe vatră. Când varza cu care s'a umplut este dulce, atunci se fierbe înainte cu borș sau puțină sărăică, se stoarce, se prăjește și se pune în vărzări care se dau la copt.

Aluatul se poate face și mai simplu. Se frământă $\frac{1}{2}$ kg de făină cu o ceașcă de apă în care s'au pus 2—3 linguri de undelemn ori ulei.

6. Zeamă de varză cu tăeței

Se ia un morcov, un păstârnac, o ceapă, se fierb bine cu puțină apă; după ce se adaogă zeamă de varză, se dă în clocot. Se adaogă tăeței făcuți din făină de grâu, găluști făcute cu făină amestecată cu un ou, crupe sau păsat. Dacă voim, la masă, se poate tăia zarzavatul în felii subțiri; dacă nu, îl scoatem.

7. Curechiu cu slănină.

Se fierbe curechiul în apă clocotită cu sare; se taie mărunț șunca ori slăcina afumată, se înfărbântă

bine, se pune peste varză, se fierbe puțin la cuptor, cratița fiind acoperită.

8. Curechiu umplut.

Se opărește varza întreagă. Printre foi se pune umplutură făcută din păsat cu slănină, brânză de vaci dată prin sită și amestecată cu un ou — două, sau orez fiert și amestecat cu ceapă prăjită în ulei sau grăsime. Se leagă apoi bine varza spre a-și păstra forma și se face un rântaș care se umple cu apă, puțină sare, piper. Se pune la fiert.

11. Slănină cu varză.

Se pune slănină pe fundul cratiței, apoi un rând de varză și tot astfel până se sfârșește, cu slănină pe deasupra; se pune la fiert.

12. Curechiu verde cu julfă.

Se opărește bine curechiul cu apă clocotită, sărată. Când este de ajuns de fiert se toarnă deasupra julfă și se mănâncă cu măămăligă prăjită.

Julfa se capătă astfel: Se pisează bine sămânța de cânepă, se încălzește puțin, se pune peste ea apă fierbinte picătură cu picătură, căpătându-se o zamă albă grosioară, la fel cu laptele. Se strecoară și se pune la foc. Când zama aceasta se înfierbântă, se încheagă ca jintița. Aceasta este julfă. Tot astfel se capătă și din turtele ce rămân de la facerea uleiului (trușina). Julfa subțire și fierbinte se mănâncă cu măămăligă prăjită ori cu mălaiu dulce.

Muratul curechiului.

Se aleg foile de pe marginea căpățanei de varză. spre a se pune în pod să se usuce; sunt bune iarna la coacerea mălaiului, Căpățana curățită astfel se pune la murat. Înainte de a o pune în butoi unii au obiceiul să o scobască la mijloc, scoțându-i „ciocanul” și umplând locul cu sare.

Astfel preparată se așează în polobocul care trebuie să fie opărit, afumat cu o cârpă și iar opărit. Pe fundul polobocului se pun boabe de porumb, orz și bucăți de hrean. Se așează varza cu coceanul în sus, punând între ea hrean, crengi de mărar și sfeclă, dacă vrem o moare colorată.

Dacă nu s'a pus sare în cocean, se pune acum bulgărași printre varză, sau într'o găleată de apă $\frac{1}{4}$ kg. sare. După 2 zile se umple cu apă. După 5—6 zile se pritocește, când se gustă zeama spre a se potrivi de sare. Dacă e prea sărată se mai scoate zeamă, înlocuindu-se cu apă. Dacă nu e sărată se mai pune sare. Din două în două zile se vântură necontentit, înlesnind astfel acreala și împedicând-o a prinde floare, iar moarea iese spirtoasă și nu se întinde.

1. Varză murată cu măsline.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Se toacă varză acră, se stoarce și se prăjește cu ulei. Se colorează cu boia ori cu bulion. I se adaogă măsline spălate cu apă fiartă. Se lasă a mijotească o oră și se dă la masă.

2. Găluște cu varză acră.

Se umplu foile de varză acră cu orez amestecat cu ceapă prăjită și verdeață; se poate umple și cu păsat ori crupe amestecate cu bucățele de slănină. Se așează sarmalele în cratiță, se umple cu apă și se pune la fiert. Intre ele se poate pune câte un rând de varză tăiată mărunt și felii de slănină.

3. Varză acră cu mămăligă.

Varză acră tăiată mărunt, e stoarsă și prăjită în ulei. Se colorează cu puțin bulion ori zeamă de pătlăgele sau boia cu 2 linguri de apă. Se mănâncă cu mămăliguță rece prăjită pe cărbuni.

III. FASOLE

A. FASOLE USCATE

1. Fasole uscate, fierte.

Toate legumele uscate se pun la foc cu apă rece. Dacă apa e văroasă i se adaogă un nod de cârpă în care se găsește sticlă fărâmată sau un nod mic cu cenușe de lemne. Se dă în clocot și apoi se aruncă apa; se umple din nou cu altă apă, fiartă de data aceasta. Fasolea bine fiartă se cunoaște după crăpătura fie căru bob. Când s'a crăpat bobul i se adaogă o ceapă tăiată măruut și frecată cu sare și câte va fire de cimbru. Dacă vrem să iasă mai gustoasă, se pune la'nceput (când am schimbat apa, sau dacă apa este bună, atunci când începe să fiearbă), un morcov, un păstârnac, un pătrunjel și o ceapă. Când servim. la masă, aceste, zarzavaturi, ori se scot întregi, ori se taie în bucăți și se dau în ciorba de fasole.

Fasolele fierte se pot mânca dulci, cu murături. Sunt mai gustoase dacă li se pune și rântaș. Fasolele se pot face și cu borș, pe care-l ferbi deoparte ori cu zeamă de varză.

2. Fasole prăjite.

În fasolele fierte se adaogă o ceapă prăjită în grăsime ori în oleiu, puțin bulion, zeamă de pătlăgele sau boia, un vârf de cuțit de făină, se rumenește. Toate se prăjesc împreună.

3. Supă de fasole tescuite (făcăluite).

Se fierb fasolele sau se iă din fasola fiartă în ajun, se dă prin sită cu zeamă cu tot. I se adaogă apoi o ceapă prăjită cu o linguriță de făină rume-nită. Dacă este groasă se mai subție cu puțină apă. Se fierbe bine și se dă la masă cu bucățele de pâine prăjită. Unii nu pun ceapă în supa aceasta, ci numai făină prăjită.

4. Fasole făcăluite.

Se fierbe $\frac{1}{2}$ Kgr. fasole cu tot atâția cartofi. Cartofii fac mâncarea mai gustoasă și mai ușoară la mistuit. Se scurge de zeamă, se dă prin sită și se pune într'o cratiță la un foc repede; se mestecă bine punându-se în acest timp uleiul înfierbântat, care-i dă un gust bun și o albește. Dacă vrem i se pune usturoiul pisat cu puțină sare. Se așează pe farfurie și pe deasupra se toarnă ceapă prăjită cu boia de ardei ori bulion.

5. Salată de fasole.

Se fierb boabele de fasole, se scot din zeamă și se amestecă cu ceapă tăiată feliuțe, pătrunjel verde, mărar, oțet și ulei sau untdelemn. Se poate pune și piper, cui îi place.

6. Chifteluțe de fasole.

Boabele de fasole fierte și date prin sită se amestecă cu puțină pâine muiată, ceapă prăjită, verdeață, sare și piper. Se fac chifteluțe, care se prăjesc în ulei. La masă se dau cu salată sau cu sos, așa cum s'a arătat pentru chifteluțele de cartofi (rețeta No 21) Tot ast-fel se fac și chifteluțele de mazăre uscată, de bob și de praz.

B. FASOLE VERZI

Toate legumele verzi se pun la foc cu apă clocotită, Se fierb descoperite pentru ca să rămână verzi.

1. Borș cu fasole verzi.

Se curăță păstaele de fasole, se rup în două, și se pune la foc cu apă fierbinte. Tot odată adăgăm o ceapă tăiată mărunt. Dacă vrem îi punem și o bucătică de morcov, păstărnac. Când toate legumele sunt fierte bine, se toarnă borșul. Se pot acri și cu poame crude, fie că se fierb

împreună, fie că se fierb deoparte și se strecoară zeamă în ciorbă. În zilele de dulce se poate drege cu 2 — 3 linguri de smântână și un gălbenuș; ele sunt mai hrănitoare așa.

2. Fasole verde salată.

Se fierb fasolele cu apă clocotită cu sare, se scurg pe o sită; se limpezesc cu apă rece. Se pun în strachină și deasupra lor se toarnă mujdeiu de usturoiu amestecat cu apă ori cu oțet.

3. Măncărică de post din fasole verde

Se curăță păstaele, se face rînțaș din ceapă prăjită, și peste ea se pune o linguriță de făină rumenită în ulei. Se toarnă peste fasolea pusă în cratiță adăogându-se și apă. Se dă la fiert fie pe sobă sau în spuză. Une ori îi putem adăoga la fiert și câte va măsline. Se poate mânca și rece.

4. Fasole verde cu smântână.

Se fierb păstăile cu apă clocotită și sare, se limpezesc cu apă rece și se pun în cratiță cu unt fierbinte. Se înfierbântă. Pe deasupra se toarnă smântână în care se bate o linguriță de făină rumenită. Se dă la rulă sau se pune în spuză cu o strachină de jeratec deasupra.

IV. MAZARE.

Mazărea uscată ca să fiearbă ușor i se pun bucați de stlică ori un cuiu la fiert.

1. Supă de mazăre uscată.

După ce se fierbe mazărea, pusă la foc în apă rece, se dă prin sită; se înfierbântă grăsime în care se prăjește puțină ceapă, apoi se pune și mazărea grosă trecută prin sită, se prăjește și se umple cu apa în care a fiert mazărea. Se dă în clocot și se servește cu pâine prăjită.

Unii o fac fără ceapă, în care caz pun mazărea trecută prin sită să se prăjească în grăsime, o umplu și o fierb. E mai bună supa de mazăre dacă-i adăogăm o ceașcă de lapte, ori un gălbenuș și puțin unt. E mult mai ușoară pentru stomac.

2. Mazăre bătută.

Se fierbe mazărea, se dă prin sită sau mai bine se pune la înmuiat de seară în apă cu puțină leșie. Până diminața pojghița de desupra plesnește așa că frecându-le în palmă se desbracă bine de coji. Se pune la fiert cu puțină apă rece și o mână de fasole uscată. Când boabele sunt gata se bat bine cu făcălețul pe foc până se face ca cirul de mămăliga. Ca să se albească și să fie mai pufoasă i se adaugă uleiul încălzit. Se continuă să se bată se mașină. Tot odată i se pune și puțină apă amestecată cu o linguiță de sare, pentru a albi. Se pune pe farfurie și se servește cu ulei de nucă, de in sau untdelemn, turnând pe deasupra și ceapă prăjită.

3. Mazăre verde.

Mazărea verde proaspăt culeasă se spală și se lasă să stea $\frac{1}{2}$ ceas în apă sărată; se strecoară. se usucă, se prăjește în unt, zahăr și se dă la masă.

4. Mâncărică de mazăre boabe.

Se pune mazărea la fiert cu apă clocotită și puțină sare. Se scurge. Deasupra i se toarnă slănină prăjită cu ceapă și făină rumenă, pătrunjel, sau și piper. Se poate pune în loc de slănină, ulei și în acest caz se dă rece la masă.

5. Mazăre verde mâncărică

Se pune mazărea la foc cu puțină apă sărată, o bucătică de unt proaspăt, un mănuchi de pătrunjel verde, 4 sau 5 bucățele de arpagic, o bucătică

de zahăr. Când s'a fiert mazărea și apa a scăzut, se ridică mănuchiul de pătrunjel, se adaugă o linguriță da făină rumenită în unt sau untdelemn,

V. LINTEA

1. Ciorbă de linte.

Se alege linte, se spală și se pune la foc cu apă rece; când a dat în clocot se scurge și se pune altă apă tot rece. Se fierbe bine. Când este aproape gata, se taie o ceapă mărunt și se pune în ciorbă odată cu 10—12 căței de usturoiu, puțin cimbru și sare.

2. Salată de linte.

Se fierbe linte cum am arătat mai sus, însă în apă numai atât cât o acoperă. Se strecoară și se pune într'o strachină cu sare, piper, oțet, dacă vrem și ulei.

3. Linte cu slănină.

Peste linte fierată se pune un sos făcut astfel: se iă slănină se topește, se prăjește o ceapă tăiată mărunt, se pune o linguriță de făină, se rumenește, se stinge cu un păhărel de oțet, se fierbe bine și se dă la mașă.

VI. DOVLEAC (Bostan).

Bostanul e de două feluri: alb zis și turcesc și roșu cu coajă mai groasă. Și unul și altul, copt și fiert, e cât se poate de bun.

1. Dovleac fiert.

Bostanul se taie în felii mari, se curăță de vine și se pune în apă fiartă. Se lasă să clocotească până când se înmoaie bine miezul. Se scoate, se mănâncă rece ori cald.

2. Bostan copt.

Și cel alb și cel roșu, după ce a fost tăiat în felii mari, curățit de semințe și de vine, se pune în cuptorul, în care s'a copt mălaiul sau s'a făcut pâinea. Uneori se coc chiar odată. Se coace și 'n vatră. În cuptor se poate coace și întreg.

3. Bostan făcăluit.

După ce s'a curățat de coaje, se taie în bucăți mici; de data aceasta se pune apă cât îl acoperă și se lasă să fiarbă. Se bate cu făcălețul, amestecându-l cu sare, piper și o ceapă tăiată mărunt. Bostanul fiert poate servi și la facerea mălaiului.

4. Bostan cu julfă.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

După ce se fierbe bostanul se lasă să se răcească, se pregătește julfă din sămânță de cânepă și când e gata se toarnă peste bostanul fiert. Se adaugă sare și piper.

Uneori se fierbe bostanul cu zeamă de cânepă, din care se face julfă.

VII. VERDEȚURI

1. Borș cu urzici.

Se aleg urzicele tinere, se curăță, se spală, se opăresc și se pun la fiert cu puțină apă rece. Când dau în fiert li se adaugă o ceapă tăiată mărunt, câteva fire de orez, păsat sau grâu. Când au fiert toate se umplu cu borș sau zeamă de varză clocotită. După ce mai dau un clocot se pot dà la masă. Unii pun și puțină ceapă, prăjită în ulei, cu un praf de făină rumenită.

2. Urzici sleite.

Se aleg urzicele tinere, se curăță, se opăresc și se limpezesc. Se pun la fiert cu apă rece și cu o ceapă întreagă. Cine vrea pune și un morcov sau păstârnac. Când sunt fierte bine, se scurg de apă, pe care o păstrăm. Peste urzici se pune o lingură de făină de grâu sau de păpușoiu, se mestecă bine până se capătă o pastă ca o ciulama; după ce se toarnă zeama care s'a strecurat, se pune la fiert. Când scade bine se servește cu mămăliguță și cu mujdeiu de usturoiu. Unii pun în ele și ulei de nucă, untdelemn etc. Alți pun uleiul chir la sleit. In loc de mujdeiu de usturoiu pe deasupra se pune ceapă prăjită și hrean.

Urzici sleite se mai pot și face. altfel Se iau urzicile, se spală bine ca să nu rămâe nisip (pământ) și se opăresc. După ce s'a opărit, le scurgem și le punem să fiarbă cu apă rece, sare și o ceapă. După ce au fiert se dau prin sită. Se prăjește făina în ulei, se amestecă cu urzicile, adăugându-se zeama toată. Se pune la foc să scază bine; se servește la masă cu usturoiu sau cu hrean.

3. Borș cu ștevie.

Ștevia se curăță și se opărește. Se pune la foc cu puțină apă fiartă, o ceapă tocată. Unii pun morcovi, păstârnac întreg și câteva fire de orez ori grâu. După ce s'au fiert legumele, se umple ștevia cu borș ori cu zeamă de varză sau se acrește cu poame crude, zarzăre fie întregi puse de-a dreptul în ciorbă ori fierte de o parte și strecurate peste ștevie. Mulți prăjesc ceapa cu un praf de făină cu care leagă zeama. Ii dă gust mai bun. Unii pun în ciorbă de ștevie și cartofi tăiați mărunt, pe care-i adaogă înainte de a acri ciorba.

4. Ștevie cu unt.

Se opărește ștevia și se pune la fiert cu puțină apă clocotită și cu o ceapă tăiată mărunt. Când scade toată zeama, se pune puțin unt și se lasă să fiarbă înăbușit. Unii o dau prin sită înainte de a-i pune untul. Se poate mânca și cu ochiuri fierte în apă.

5. Mâncărică de ștevie.

Se opărește ștevie cu apă clocotită. De altă parte se taie o ceapă mărunt, se prăjește 'n ulei, se pune un praf de făină, se rumenește, se adaogă un pic de bulion de pătlăgele sau boia. Totul se toarnă peste ștevia opărită. Se umple cu apă până la suprafață, adăogându-i se sare și piper. Se lasă să fiarbă. La masă o putem acri cu puțină lămâie ori cu aguridă dacă voim.

6. Ștevie cu orez.

Se opărește ștevia. Se prăjește o ceapă tăiată mărunt, se pune o parte de orez și una de ștevie, se prăjesc puțin cu ulei, apoi se umple cu apă. E o mâncare delicioasă.

7. Sarmale de post cu foi de ștevie.

Se opăresc puțin foile de ștevie. cu care se fac sarmalele astfel: se prăjește ceapa cu orez, păsat, crupe sau grâu, socotind o lingură de persoană; se pune sau piper sau verdeață. Cu această com-
poziție se fac sarmalele înfășurate în foaie de ștevie. Se așează în cratiță cu un sos din ceapă prăjită, făină și puțin bulion. Se umplu cu borș sau cu apă.

8. Borș cu lobodă și măcriș.

Se iă loboda sau măcrișul, se curăță și se spală. Se iă borșul, se fierbe cu o ceapă, mărar, sare și

pipere. Poți pune și un morcov. După ce s'au fiert legumele, se adaugă loboda care a fost frecată cu puțină sare spre a i-se duce mirosul greu caracteristic. Se fierbe. Se mai poate face și altfel: Se fierb legumele în apă, se adaugă și loboda; se lasă să mai dea un clocot și apoi se acrește cu zeamă de prune verzi ori puse chiar în ciorbă să fiarbă odată cu loboda. Unii pun și rântaș și chiar smântână în zilele de fruct.

Tot astfel se face și ciorbă sau borș de știr, numai că nu se mai freacă cu sare, înainte de a fi fiert. Știrul e de două feluri: roșu și alb zis și porcesc.

9. Borș cu curpeni sau chitici de pădure.

Sunt numiți astfel vârfurile de la trunchiurile hâmeiului sălbatec, care es primăvara din pământ. Mugurii aceștia se întebuințează la facerea borșului. Unii mănâncă numai zeama, iar mugurașii li fac de o parte cu mujdeiu și li mănâncă cu mămăligă.

VIII. SFECLA

1. Borș cu sfeclă.

Pentru 6 persoane se taie $\frac{1}{2}$ de sfeclă în formă de bețe lungi, o ceapă felii, o foaie de varză dulce ori acră, $\frac{1}{2}$ de morcov, păstârnac, pătrunjel, țelină, mărar. Se iă grăsime, se prăjesc puțin aceste legume și se umplu cu apă. Către sfârșit se adaugă și cartofi tăiați în bucățele sau întregi. Se poate mănca așa dulce sau odată cu cartofii se adaugă și borșul ori zeama de aguridă. Când se dă la masă se pune puțină smântână ori un gălbenuș de ou.

2. Salată de sfeclă.

Se coace sfecla în spuză cu coajă cu tot; se curăță de coajă, se taie felii, se amestecă cu puțin

oțet, uneori și ulei, adesea și hrean. Spre a o păstra o punem în borcane acoperite și pline cu oțet.

3. Sfeclă cu mujdeiu.

Se fierbe sfecla ori mai bine se coace; și după ce se taie felii se pune în mujdeiu cu usturoi.

IX. DOVLECEI

1. Borș cu dovlecei.

Se fierb legumele cu ceapă tăiată mărunț, morcov și păstârnac în bucăți întregi, mărar, pătrunjel, sare și piper. Când legumele sunt fierte se adaugă borșul sau zeama de prune crude, ori mai bine aguridă odată cu dovlecei tăiați felii. Pentru 6 persoane trebuie cam 3 dovlecei. Se poate pune și smântână, dacă e zi de fruct. În zilele de post unii leagă zeama cu un rântaș (ceapă și făină praf bine prăjite).

BCU Cluj / Central University Library Cluj

2. Mâncărică de dovlecei.

Se curăță dovlecei și se taie felii. Se prăjesc cu ulei 2 — 3 cepe tăiate felii. Se adaugă dovlecei, sare, piper, mărar mult, pătrunjel. Se pun la fiert, înăbușiți fără apă. Se mănâncă reci.

3. Dovlecei umpluți cu brânză.

Se curăță dovlecei și se scobesc înăuntru. Se opăresc dacă sunt mai bătrâni. Se face o umplutură din puțină brânză cu mărar și un ou. După ce se umplu, se rânduesc în cratiță și se acoperă cu smântână și sare. Se dau la rulă sau se coc în spuză.

4. Dovlecei prăjiți.

Se curăță, se taie felii subțiri în lung, se dau prin făină și se prăjesc în ulei.

X. PRAZ

1. Ciorbă de Praz.

Se curăță și se taie felii subțiri ; se pune la fiert cu câteva fire de orez și cu puțină apă. Către sfârșit se adaugă borșul sau zeama de varză clocotită. Se poate lega cu un răntaş.

2. Rasol de praz.

Prazul tăiat bucăți mai mari se fierbe cu apă și sare. Se scoate în strachină ; se pune deasupra piper, oțet și ulei. Se poate pune și numai mujdeiu de usturoiu.

3. Ciulama de praz.

Se fierbe prazul tăiat feliuțe. Apoi se infierbântă uleiul într'o cratiță, se pune câte o lingură de făină de persoană, se prăjește bine și se umple cratița cu prazul fiert și zeama lui.

4. Mâncărică de praz.

Se curăță și se taie bucăți mărișoare. Se prăjește puțin în ulei. Se face un răntaş cu ceapă, făină și bulion, care se toarnă peste prazul prăjit. Se fierbe, iar către sfârșit se adaugă puțin zahăr ori miere și zeamă de la o lămâe sau aguridă. Se mănâncă rece.

5. Praz umplut.

Se taie prazul, se desghioacă și se umple cu tocătură de sarmale de post adică : orez ori crupe prăjite cu o ceapă și verdeață. Se rânduiesc bucățile umplute, se umplu cu sos, cu răntași, puțin zahăr și lămâe sau aguridă.

Salată de castraveți.

Se curăță, se taie felii subțiri, se sară, se lasă să se scurgă; se pune oțet, ulei, sare și piper.

Castraveți cu miere.

Se curăță castravetele, se crapă în patru și se unge cu miere.

Castraveți murați.

Se taie vârfurile castraveților, se spală, se crapă în patru și se pun în borcan, pe fundul căruia s'a pus un praf de făină sau o linguriță de cenușă cernută, foi de vișin ori de stejar, mărar și câțiva căței de usturoiu, ori usturoiu verde. Se umple cu saramură. La o cofă de apă se pune $\frac{1}{4}$ kgr. sare. Se pune la soare până se cresc apoi se dau la răcoare.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Ciorbă de castraveți murați.

Se taie felii de castraveți, se fierb în zeamă acră cu ceapa care a fost prăjită cu un praf de făină în ulei și boia iute.

Ardeiul.

Ardeiul gras se mănâncă cu sare și mămăligă. Ardeiul copt pe cărbuni, curățat de coaje, se pune în mujdeiu de usturoiu sau în oțet cu ulei, sare și piper.

Ardeiu umplut cu orez ori păsat.

Se opăresc ardeii după ce li s'a smuls cotorul. Se umple cu compoziția următoare: se încinge uleiul, se prăjește ceapă tocată, o lingură de orez pentru fiecare persoană, o foaie de varză crudă și tăiată subțire, o feliuță de morcov tăiat mărunt, sare

piper, pătrunjel verde. Se stinge cu puțin bulion sau cu puțină zeamă de pătlăgele roșii, și cu 3 linguri de apă; se fierbe puțin. Se umple fie care ardeiu, i se presară un praf de făină pe deasupra ca să nu iasă orezul, i se pune capacul, se așează în tavă. Se umple cu un sos făcut din ceapă prăjită cu un praf de făină și bulion, sare, piper. Uneori se umple numai cu zeamă de pătlăgele, vara mai ales. Se fierb și se pun în blid. Cine vrea îi servește cu smântână. Tot astfel se umple și cu hrișcă ori cu păsat. Dacă vrem, în păsat se pune și slănină.

Țelină de post.

Se curăță țelina, se taie în 6 felii, se pune'n cratiță peste care se toarnă un sos făcut din ceapă prăjită cu un praf de făină în ulei, puțin zahăr ori miere și cu un praf de sare. Țelina verde se presară pe deasupra. Se dă rece la masă.

Pătlăgele vinete prăjite.

Se taie pătlăgele vinete felii, se opăresc se pune deasupra lor greutate ca să se scurgă zeama neagră din ele care le face mai greu de mistuit. Se dau prin făină și se prăjesc în ulei. Se sară.

Pătlăgele vinete tocate.

Se pune pătlăgică întreagă la copt, ca să iasă albă, se coace pe flăcări mari. Coapte bine, se curăță de coajă înainte de a se răci; se toacă tot fierbinți, se bat cu unt-de-lemn sau ulei, punându-se în ele sare, piper și ceapă tocată crudă. Unii pun și oțet.

Mâncărică de pătlăgele vinete.

Se taie pătlăgică în 6 felii. Se pune în cratiță. De altă parte se prăjește ceapă în ulei, cu un

praf de făină, se stinge cu zeamă sau felii de pătlăgele roșii. Se umple cu apă, se adaugă sare, piper și 5-6 căței de usturoiu. Se fierb bine și se lasă să se răcească. Cine vrea poate prăji în ulei pătlăgelele vinete înainte de a se pune peste ele soșul.

Pătlăgele vinete împănate.

Se fac 4 crăpături în pătlăgele, presară cu sare și se pun să stea cu o greutate deasupra; se scurg bine apoi și se spală. În fiecare crăpătură se pune umplutura următoare: se prăjește ceapă multă și usturoiu tăiat felii, se adaugă pătrunjel, mărar, foi de ceapă verde. Umplute, pătlăgelele se prăjesc, se pun în tavă și se pune peste ele multă zeamă de pătlăgele, dacă vrem și puțină ceapă prăjită. Se acoper bine și se lasă să fiarbă 2 ore înăbușite.

Ciorbă de pătlăgele roșii.

Se taie'n felii, se pun la foc cu apă rece, o ceapă tocată mărunt, 2-3 fire de orez, ori grâu, pătrunjel și leuștean. Unii le strecoară înainte de a le pune verdeața și orezul.

Pătlăgele roșii umplute cu orez.

Se golesc pătlăgelele înăuntru prin tăierea unui capac. Umplutura se face din ceapă prăjită în ulei cu orez, grâu ori hrișca, câte o lingură de persoană, sare, piper, pătrunjel și miezul care s'a scos din pătlăgică; se prăjesc bine și se umple cu această compoziție pătlăgică. Se așează în cratiță, se pune peste ele un sos răntaș din ceapă prăjită în ulei cu un praf de sare.

CIUPERCI SAU BUREȚI.

Sunt ciuperci bune de mâncat, altele veninoase. Cele bune de mâncat își păstrează culoarea când

sunt rupte și răspândesc un miros foarte plăcut. Ciupercele veninoase se înegresc și dau miros greu. Ciupercele bune poartă diferite numiri: pâinișoare, vinețele, ciobănași, grași, hribi, porumbele, zbârciogi, drehle, bureți, păstrăvi de pe fag, paltin, plop și alți pomi, bureți de cioate, de perje, măr și chitoarce, bureți grași (bălași-porcești) hribi, mânătărci.

Borș cu bureți.

Se fierb legume ca morcov, păstârnac, ceapă tăiată. Când sunt gata se adaugă și bureții și se mai dă un clocot. Se umple cu zeamă de varză sau borș, ori vara zeamă de aguridă, dacă este. Se pot fierbe și numai bureți singuri și umple cu acreala în care s'a fiert o ceapă mărunț tăiată. Dacă vrem, și-n una și-n alta, se poate adăuga o rumeneală: Ceapă prăjită'n ulei cu făină. Așa se face și borșul de hribi.

Bureți cu mujdeiu.

Se coc bureții pe jeratec sau se fierb; după ce s'au curățit de pielețe se pun în saramură sau în mujdeiu de usturoiu.

Mâncărică de bureți, mânătărci și hribi.

Se curăță; se spală, se taie mărunț și se pun la fiert cu mărar, pătrunjel, sare, piper, și ceapă. Se lasă să scadă bine. Dacă vrem putem pune peste ei ceapă prăjită cu un praf de făină.

Pilaf ori Plachie.

Se fierb ciupercile de mai sus cu mărar, pătrunjel, ceapă sau piper. Se înfierbântă ulei, se prăjește o ceapă și orez câte o lingură de persoană; se pune peste ciuperci și se lasă să mai fiarbă cu zeama de la ciuperci. Se servesc reci.

Tocană Moldovenească de Ciuperci.

Se curăță bine ciupercile, se toacă mărunț, se pun în cratiță cu puțină sare, mărar, pătrunjel mult și foi de ceapă verde. Dacă nu este ceapă verde se rade ceapă uscată și se pun toate odată cu ciupercile tocate. Se lasă să fiarbă înăbușit. Se pune și o lingură de unt, 3 linguri de apă. După ce s'au fiert bine, se prăjește o lingură de unt, o lingură făină de grâu, se îngălbenește ; apoi se adaugă o ceașcă de smântână sau dacă nu avem se pune lapte. Se adaugă acest sos peste ciuperci, se mai lasă să dea un clocot și se servesc la masă.

Râșcovi murați.

Râșcovii se fac prin păduri de brad și pe vreme ploioasă. Ei se strâng, se curăță de frunzulițe, se spală în două trei ape și se pun în apă clocotită cu sare. Se ia o puțină de brad, se opărește, se afumă cu o cârpă se opărește din nou, și se așează unul câte unul râșcovii opăriți. Se umplu cu saramura în care au fiert. Peste câte-va săptămâni sunt murați și buni de mâncare. Ei se mănâncă cu mămăligă, ori se pregătesc mîncărică ca și bureții și hribii ne murați.

Ciuperci cu smântână.

Se curăță, se taie felii subțiri sau dacă ciupercile sunt de cele mici și rotunde, se lasă întregi. Se pun în o lingură de apă clocotită. După ce s'au fiert și a scăzut bine apa, se acopere cu smântână, se pune la rulă sau în spuză cu cratița, dă un fiert, două și se servește. În locul smântânei se poate pune peste ciupercile fierte un sos alb ciulama cu lapte, făcută astfel : o lingură de unt în care se prăjește o lingură de făină peste care se toarnă $\frac{1}{4}$ litru de lapte dulce. Se fierbe puțin cu ciupercile și se dă la masă.

Ciulama de ciuperci.

Se fierb ciupercile cu o bucată de morcov, o ceapă întreagă, un păstărnac și apă, până se acopere. Când sunt gata, se prăjește într'o lingură de unt câte o lingură de făină pentru fie care persoană, se rumenește și se stinge cu zeama din ciuperci. Dacă avem, putem pune la fiertul ciupercilor un os de carne. Se pune ciulamaua peste ciuperci, mai dă un clocot și se dă la masă cu măămăliuță.

Ciuperci umplute.

Se curăță, se spală și se scobesc înăuntru. Toată carnea ciupercii care s'a scobit, împreună cu coada, se toacă mărunt, se prăjește într'o lingură de unt ori de untdelemn la un loc cu o ceapă tăiată mărunt. Către sfârșit se adaugă o bucată de miez de pâine, pătrunjel verde. Se umplu ciupercile cu această tocătură, se presară cu posmag și se pun să se coacă cu câte o bucată de unt pe deasupra.

Păstrarea ciupercilor.

Se aleg cele nevermănoase, se înșiră pe ață și se pun în apă clocotită cu sare ca să nu se pună musca pe ele. Se scot și se pun la soare să se usuce bine ca să nu mucigăească; apoi se pun la pod.

Păsat.

Păsatul este bobul de porumb sfărâmat. După ce se cerne se umple cu apă rece și apoi se vântură. Se lasă să se limpezească, se toarnă în alt vas trecându-l prin sită, unde se oprește tărăța. Tot astfel se face de câte va ori până ce iese apă curată, albă fără tărățe. Se pune apoi cu apa aceasta la foc și se fierbe bine. La urmă se înfierbântă grăsime: la 1 kg. păsat se pun 3 linguri de untură fierbinte; se

toarnă peste păsat, se mestecă bine adăogându-i și puțină sare. Fiert și fără grăsime se poate face un fel de găluști care se prăjesc în grăsime,

Crupe.

Se spală, se pun la foc cu o cantitate de apă îndoită cât greutatea lor; Când sunt fierte, ori se adaugă grăsime ca mai sus, ori se fac găluști și se prăjesc.

- Grâu fiert.

Se pisează bine grăul în piuliță, se spală și se pune la foc cu apă rece cât îl acopere. Când este fiert se scoate pe farfurii și se lasă să se răcească, amestecându-se cu puțină sare, miere ori zahar și nuci pisate.

BCU Cluj / Central University Library Cluj **Colivă.**

Se fierbe grăul ca mai sus. Se lasă să se răcească. Apoi se frământă bine cu mâinele, amestecându-se cu puțină sare, zahar sau miere după plac, o lingură de făină ca să se lege grăul bine bob cu bob, și nucă cât mai multă, coaje de lămâie și scorțișoară pisată. Se amestecă bine, apoi se așează pe farfurie. Se observă că la mijloc să fie mai ridicată ca pe lături. Se netezește bine cu mâna, apoi se pune zahar mărunț pe o sită și se presară bine pe deasupra. Unii pun și un rând de cafea, ori cacao. Pe deasupra zahărului de obicei se pun cofeturi mărunte ca meiul.

Mălaiu.

Se ia trei părți mălaiu și o parte făină de grâu 2—3 linguri de ulei. Dacă vrem putem adăoga și o parte dovleac fiert ori copt. În acest caz din urmă se scutește zahărul care ar trebui pus, când

lipsește dovleacul. Se amestecă toate cu puțină apă căldică până ce ajunge ca mămăliga prăjită. Se pune totul într'o tavă unsă cu ulei, și acoperită pe fund cu foi de varză dulce, sau foi de ștevie, de nuc sau vișin. Se coace cu tava în rolă. Când nu este cuptor la casă se poate coace 'n spuză pe vatră, având grije a le înveli pe fund și pe deasupra cu foi de varză, ștevie ori nuc și a le acoperi cu spuză. Cine dispune poate pune în mălaiu și miez de nucă, castane, etc. Une ori zahărul sau mierea se înlocuiesc cu zeamă de dovleac, dacă nu s'a pus miez de bostan înăuntru.

Poame.

Chiseliță de prune.

Se fierb prunele coapte bine. Se pun la foc fără apă, fără nimic. Se adaugă ori zahăr sau miere sau mai bine se pune o ceapă tăiată mărunt. Se fierbe bine și se mănâncă cu mămăligă.

Compot de prune afumate.

Se spală prunele și se pun cu apă la foc. Pentru $\frac{1}{4}$ kg. de prune se pune o cantitate îndoită de apă. Când sunt fierte se adaugă o linguriță de miere ori 2-3 bucăți de zahăr. E bun rece.

Mâncărică de prune de post.

Se spală prunele, se pun la foc cu apă cât le acopere. De altă parte se face un rântaș cu ceapă prăjită'n ulei, un praf de săină rumenă, 2-3 bucăți de zahăr sau puțină miere, un praf de sare.

Se pune sosul peste prune, se fierbe și se dă la masă rece.

Prune cu orez.

Se spală prunele, se fierb cu apă puțină apoi se pune orezul; se lasă să fiarbă. Se observă ca zeama să fie de trei ori mai multă ca orez. De exemplu pentru o ceșcuță de orez se pun trei ceșcuțe de zeamă. Când e gata se servește ast fel, sau se infierbântă unt și se pune deasupra.

Povidlă (magiun).

Se pun prunele coapte într'un cazan. Dacă se poate luă sâmburele înainte, se scoate; dacă nu, se lasă să fiarbă cu sâmbure cu tot. Nu se pune de loc apă. Se lasă să fiarbă bine și când prunele sunt fierte se dau prin sită ori ciur spre a le curăți de coji și sâmburi. Se pun din nou la fiert până se îngroașe bine. Gata se pun în oale smălțuite, acoperite și se păstrează la răcoare.

CUPRINSUL

	<u>Pag.</u>
Mâncări de cartofi	1
„ „ varză (curechi)	7
„ „ fasole uscată	12
„ „ fasole verde	13
„ „ mazăre	14
„ „ linte	16
„ „ dovleac (bostan)	16
„ „ urzici	17
„ „ ștevie	18
„ „ sfeclă	20
„ „ dovlecei	21
„ „ praz Cluj / Central University Library Cluj	22
„ „ castraveți	23
„ „ ardei	23
„ „ pătlăgele vinete	24
„ „ „ roșii	25
„ „ ciuperci	25
Păsat	28
Crupe	29
Grâu fiert	29
Colivă	29
Mălai	29
Poame	30

Seria B. „Sfaturi pentru gospodari”

- No. 1. Ingrijirea păsărilor de *C. S. Motaș*.
„ 2. Despre tovărășii de *Preot C. Dron*.
„ 3. Despre scarlatină de *Dr. I. Gheorghiu*.
„ 4. Livada din sâmburi de *G. Gheorghiu*.
„ 5. In jurul casei de *M. Lupescu*.
„ 6. Casa de *I. Simionescu*.
„ 7. Morcovul și alte legume de *P.*
„ 8. Sifillisul de *Dr. E. Gheorghiu, Roziade*
„ 9. Temelul îmbunătățirii vitelor de *Th. Chitoi*.
„ 10. Votul obștesc de *A. Gorovei*.
„ 11. Creșterea porcilor de *A. Oescu*.
„ 12. Viermil de mătasă de *T. A. Bădăraș*.
„ 13. Oftica sau tuberculoza de *Dr. E. Gheorghiu*.
„ 14. Pelagra de *Prof. V. Babeș*.
„ 15. Alegerea semințelor de *C. Lacrișianu*.
„ 16. Creșterea păsărilor de *Prof. C. Motaș*.
„ 17. Rătăcirile bolșeviste de *Maior I. Mihai*.
„ 18. O stupină dintr'un rolu de *N. Nicolaescu*
„ 19. Cum se întemplază o vîe de *D. M. Cădăre*
„ 20. Răsadnița și Plantele din răsad de *V. Sadoveanu*.
„ 21. Lehuzia de *dr. E. Gheorghiu*.
„ 22. Meșteșugul vopsitului cu burneni de *Art. Gorovei*.
„ 23. Cum orbim de *I. Glăvan*.
„ 24. Păstrarea cărnei de porc de *G. Gheorghiu*
„ 25. Calul de *Prof. E. Udrișchi*.
„ 26. Doctorul în casă de *Dr. O. Apostol*.
„ 27. Cum trebuie să ne hrănim de *E. Severin*.
„ 28. Lămurirea legii dărilor de *Iuliu Pascu*.
„ 29. Beția de *Dr. Emil Gheorghiu*.
„ 30. Lămurirea Constituției de *Artur Gorovei*.
„ 31. Boale parazitare la animale, cari trec la om de *C. Motaș*
„ 32. Folosințe nesocotite în gospodărie de *I. Simionescu*.
„ 33. Mama și copilul, de *Dr. Manicatlăde*.
„ 34. Indrumări spre sănătate, de *Dr. Bordea*.
„ 35. Despre hrană, de *Dr. Bordea*.
„ 36. Omul și societatea de *Al. Giuglea*.
„ 37. Enciclopedia sâtenilor de *Maria Col. Dobrescu*
„ 38. Stecla de zahăr de *C. Lacrișianu*.

Seria C. „Din lumea largă“.

- No. 1. Ucraina de *G. Năstase*.
„ 2. Cehoslovacia de *I. Simionescu*.
„ 3. Munții apuseni de *M. David*.
„ 4. Finlanda de *I. Simionescu*.
„ 5. Bucovina de *I. Simionescu*.
„ 6. Basarabia de *G. Năstase*.
„ 7. Dobrogea de *C. Brătescu*.
„ 8. În spre polul sud de *I. Simionescu*.
„ 9. Olanda de *Ap. D. Culea*.
„ 10. Viața în adâncul mărilor de *C. Motaș*.
„ 11 12. A. Șaguna de *I. Luțaș*.
„ 13. Către Everest de *I. Simionescu*.
„ 14. Români de peste Nistru de *V. Harea*.
„ 15. Ardealul de *I. Simionescu*.
„ 16. Lituania, de *G. Năstase*.
„ 17. Câmpia Transilvaniei, de *Ion Popu-Câmpianu*.
„ 18. Moldova de *I. Simionescu*.
„ 19. Românii din Ungaria de *I. Georgescu*.
„ 20. Jud. Târgu-Arieș de *I. Mureșeanu*.

Seria D. „Știință aplicată“.

- No. 1. Fabricarea săpunului de *Ing. S. Ștefan*
„ 2. Motorul Diesel de *Ing. Casetti*.
„ 3. Industria parfumului de *E. Severin*.
„ 4-5. Aerul lichid de *Ilie Matei*.
„ 6. Industria azotului de *L. Caton*.
„ 7-9. Locomotiva de *Ing. Casetti*.
„ 10. Aeroplanul de *Dr. V. Anastasin*.

Fiecare număr cuprinde 32 pagini cu figuri; se vinde cu 3 lei.

Se pot face abonamente pentru 20 numere, trimițând 50 lei prin mandat postal la Societatea „CARTEA ROMÂNEASCĂ” — București, Bulevardul Academiei, 3.

A apărut

CALENDARUL GOSPODARILOR

pe anul 1925

de I. SIMIONESCU

Cel mai răspândit calendar în mulțimea satelor, fiind potrivit scris pentru nevoile ei. Drept adaos sunt două frumoase tablouri. Să se ceară din vreme la „CARTEA ROMÂNEASCĂ”, trimițând 15 lei.