

133502

133592

Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“.

Anul al 18-lea.

Nr. 161.

1928 (9).

Bucătăria gospodinei dela sate.

Sfaturi și rețete de mâncări

date de
BCU Cluj / Central University Library Cluj

Ana Victor Lazăr.



Prețul

4 lei.

Editura Asociațiunii „Astra“, Sibiu, Strada Șaguna 6.
Tiparul Institutului de arte grafice „Dacia Tratană“, s. a., Sibiu.

Catehismul bunului Român.

I. Ce este Asociațiunea „Astra“ ?

Este cea mai mare și cea mai veche societate românească din Ardeal pentru răspândirea culturii în sânul poporului român.

II. Ce a făcut și va face Asociațiunea ?

1. A ajutat în timpuri grele, cu *burse*, tinerii români la învățătură de carte și de meserii. — 2. A înființat o *bibliotecă centrală* în Sibiu. — 3. A înființat un *Muzeu* minunat, cuprinzând mai ales lucruri făcute de harnicele țărânce române, dar și alte celea. — 4. A ținut zeci de mii de conferințe populare la sate și la orașe. — 5. A înființat *cursuri pentru analfabeți* (neștiutori de carte). — 6. A înființat *bănci populare și cooperative*. — 7. A tipărit, în zeci și zeci de mii de exemplare, *cărți de învățătură și petrecere pentru popor*. — 8. A tipărit revista „*Transilvania*“. — 9. A înființat *despărțăminte, cercuri culturale, biblioteci populare* la sate. — 10. A ajutat construirea de *Case naționale*. — 11. Ajută tipărirea unei biblioteci pentru cărturarii cu școală mai mare (de către Secțiile „*Astrei*“ din Cluj).

III. Ce trebuie să facă orice Român bun ?

1. Să se *inscrie membru* la Asociațiune (membru fondator 1000 Lei, membru pe viață 500 Lei, membri activi 50 Lei). Să *cărturarii* cu știință de carte mai multă să aboneze revista „*Transilvania*“ și să cumpere cărțile tipărite de Secțiile „*Astrei*“. Aceștia, și apoi lumea dela sate să cumpere broșurile din Biblioteca populară a „*Asociațiunii*“ (fiecare coală de tipar de 16 pag. 1 Leu, 50 coale cu 800 pag. 50 Lei).

133502

651051

Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“.

Anul al 18-lea.

Nr. 161.

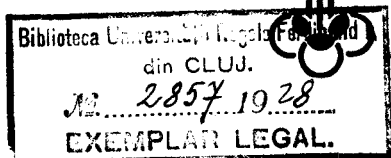
1928 (9).

Bucătăria gospodinei dela sate.

Sfaturi și rețete de mâncări

BCU Cluj / Centre de cercetare și documentare / University Library Cluj

Ana Victor Lazăr.



Editura Asociațiunii „Astra“, Sibiu, Strada Șaguna 6.
Tiparul Institutului de arte grafice „Dacia Traiană“, s. a., Sibiu.

I. *Introducere.*

Despre mâncări, despre bucătărie și cele dinlăuntrul ei.

De multe ori auzim câte o femeie năcăjită dela oraș zicând: „Doamne, da fericite mai sunt femeile dela sate! Noi la oraș trebuie să fim tot cu mâna în buzunar de câte ori ne trebuie ceva de ale mâncării. La sate are pâne în casă, făină de mămligă, ouă, unt, lapte, brânză, pui de găină, rațe, găște, carne de porc în pod, untură (unsoare) în cămară, legumi în grădină sau, iarna, în pivniță în nisip sau murături, poame în pod, scurt, tot ce-i trebuie. La orașe putem avea toate acestea numai cumpărându-le“.

Orășanca are dreptate, dar numai când e vorba de gospodine *bune* dela sate. Căci sunt prea multe femei la sate, cari nu au tot ce le trebuie, lipsind mai ales legumile și poamele, la altele și carnea, untura, untul, brânza. Și în cele mai multe cazuri, pricina acestor lipsuri nu e sărăcia, ci nepriceperea și adeseori lenea. Chiar și jemeia care are cam tot ce-i trebuie pentru o hrană bună,

sufere de altă meteahnă : nu știe cum să gătească, cu ceea ce are, o mâncare bună. Iată pentru ce dăm în Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“ și o cărțică pentru gospodinele dela sate arătându-le cum trebuie gătite mâncări simple din ceea ce au la casă sau ar trebui să aibă fiecare.

Înainte de a da rețetele pentru tot felul de mâncări, pe cari le poate găti orice femeie dela sate, trebuie să lămurim pe scurt unele lucruri. Ca să fie mâncarea de folos, ea trebuie să conțină materiile trebuincioase și să fie gătită (făcută) bine.

Corpul omenesc e o mașină, care lucrează pentru ca să ne ținem viața. Mașinilor obișnuite trebuie să le dăm, ca să poată lucra, materii, cari să le pună în mișcare : lemne, paie sau cărbuni pentru încălzire, curent electric sau apă cu puterea lor mișcătoare. Și corpului omenesc trebuie să-i dăm materii, cari să-i ușureze munca. Aceste materii sunt alimentele, adică ceea ce e de mâncare.

Prin orice fel de muncă, dar și în timp de odihnă, corpul pierde materii. Aceasta ne-o dovedește foamea, pe care o simțim. Mâncăm dară, ca să dăm corpului înapoi ceea ce a pierdut prin muncă, fie mai întefită, fie și numai a organelor lui lăuntrice, și pentru a păstra în corp ceea ce avem, sângele, mușchii și tot ce compune corpul no-

stru. Până la o anumită etate mai trebuie să mâncăm și pentru a crește.

Corpului îi trebuiesc, pentru hrană, anumite materii: apă, albumină, grăsime, hidrate de carbon și săruri nutritive. Nici unul dintre alimentele noastre nu conține toate acestea în cantitatea trebuincioasă, de aceea trebuie să amestecăm alimentele, ca să dăm corpului din toate materiile trebuincioase.

Dintre alimente, mai bogate sunt în albumină brânza, linte, fasolea și mazărea, precum și carnea de tot felul. Grăsimi conține în cantități mari untura (unsoarea), untul, uleiul, slănina, dar e mai puțină și în brânză și în ouă, chiar și în mazăre și în linte. Mai bogată în hidrate de carbon e mămliga, urmează pâinea, apoi linte, mazărea și fasolea, pe urmă cartofii și poamele. Cele mai multe din sărurile nutritive le conține brânza albă, apoi fasolea, mazărea și linte, carnea, legumile și ouăle. E vorba deci tot de alimente, pe cari le are orice gospodărie de la sate. Vorba e, ca ele să fie gătite bine și gospodina să le dea schimbându-le, adică nu cu săptămâna tot cam unul și același fel de mâncare.

Va țineă socoteală și de preț. De exemplu, carnea e mai scumpă decât fasolea, dar aceasta are albumină mai multă decât carnea, de aceea putem mânca în locul cărnii mai mult fasole (mazăre și linte) sau brânză.

Mai însemnăm, că ceice lucrează mai înțejit cu trupul, trebuie să mânânce cantități mai mari din alimentele, cari conțin albumină. Fasolea, mazerea și linteia trebuie curățită de coaje, (frecată, sleită), căci învelișul boabelor se mistuie greu.

Alimentele acestea trebuie gătite, căci numai puține din ele le putem mânca crude. Pentru aceasta ne trebuie bucătărie, apă, mașină de gătit (sobă, cuptor), vase, sare.

1. Bucătăria e în cele mai multe case dela sate totodată și odale de locuit, chiar și de dormit. Ziua mai merge să stai în odaia în care se gătesc mâncările, dormitul a mai multe persoane în bucătărie e însă cât se poate de stricăcios pentru sănătate din cauza aierului îmbâcsit cu tot felul de mirosuri din bucatele gătite, cu fum, cu aburi ș. a. Stricăciunea acestui aier se vede mai bine țarna la copii, cari au fețele buhăite, palide din cauza otrăvirii sângelui cu aier rău. De primăvara până toamna e altceva, căci copiii și oamenii mari petrec ziua mai mult afară. Nimeni nu se poate desvinovăți cu sărăcia, căci până a făcut o casă cu o odale, poate adaoge și cel mai sărac și o tindă, care să servească de bucătărie. Lucrul acesta îl înțeleg acum și în ținuturile românești cu locuințele cele mai prost făcute, căci prin

toate satele au început să construească Românii case mai bune.

În bucătărie (tindă) trebuie să fie *curățenia cea mai mare*. Bine e, dacă fereastra e îndreptată spre Miazănoapte sau Miazănoapte-Răsărit, căci soarele dela Amiază și Apus îngreunează munca femeii lângă cuptor. Bucătăria trebuie și așezată des peste zi. Ca să nu se îmbâcsească pereții cu mirosurile de bucătărie, ea trebuie spoită cu var de cel puțin două ori pe an. Podeala e mai bine să fie din cărămizi, cari se pot spăla ușor. Să nu lipsească un dulap pentru vase sau cel puțin niște polițe, pe cari se așează vasele cu gura în jos. Pe podeală, prin unghiuri să nu se sufere nici o necurățenie. Hărnicia unei femei să judecă și după întocmirea și curățenia bucătăriei și nici unela să nu i se pară, că de starea bucătăriei n'are să se îngrijească cel puțin tot atât de mult ca de a odăii de locuit și de dormit. În bucătărie petrece femeia harnică o parte bună a zilei, în bucătărie gătim mâncările, din care se formează sângele nostru, corpul nostru. De aceea trebuie curățenia cea mai mare în bucătărie, la vase, la mâncări.

2. **Apa** întrebuințată la gătitul mâncărilor trebuie să fie, ca și cea de beut, cât se poate de curată și proaspătă. În multe

fântâni, apa conține și var, care face de carnea fierbe greu și nu se moaie. Aceasta se poate întâmpla și cu carnea dela animale tinere. La orașe se ajută, ceice știu, astfel, că pun în oala cu carne un vârf de cuțit de bicarbonat de sodă, care e un fel de sare și o înmoaie. Cele mai potrivite vase pentru finerea apei sunt cele de pământ, nesmălțuite în vase de tinichea, dar mai ales în cele de lemn, apa capătă gust de lemn și cu cât e donița (bota) mai veche, cu atât e gustul mai neplăcut.

3. Mult e ușurată femeia, care gătește, dacă are pentru scopul acesta o sobă (*cuptor, mașină de gătit*) bună. S'a cam pierdut și pe la sate obiceiul de-a găti mâncările pe *vatră*. Acum găsim aproape prefutindenii sobe mai mari sau mai mici de tinichea (pleu), având tablă de tuciu cu una sau două găuri acoperite cu cărigi (rotile). Mai bună e o sobă de cărămizi, căci acestea nu răspândesc în laturi căldură prea mare, așa că femeia care gătește nu suferă prea mult de căldură.

Sobele de tinichea sunt toate înlăuntru prea largi, așa că flacăra dela lemne se împărștie prea mult în loc să se îndrepteze numai asupra fundului dela oală sau cratiță. De aceea soba de tinichea trebuie căptușită înlăuntru cu cărămizi și lut, rămânând loc liber numai la mijloc, sub cărigi.

Mai bine, când soba e astfel așezată, încât femeia care gătește poate ajunge pe trei laturi la ea. Lemnele întrebuițate la gătit să fie uscate și sparte (crepate) mai mărunț, ca să dea flacăără. Cel mai bun fel de-a clădi lemnele e următorul: se pune la dreapta și la stânga câte o bucată, între ele un șomolag de paie (la oraș hârtie netrebuitoare), peste cele două lemne și peste paie punem de-a curmezișul așchii de brad sau de crenguțe uscate, peste acestea așchii de fag sau de stejar și pe urmă două bucăți mai groșcioare. În felul acesta se face un fel de pod. Apoi aprindem paietele, dar numai după ce am așezat oala sau cratița la foc. Mare greșală fac unele femei sau fete, cari, clădind rău lemnele și cu prea puține așchii, așa că nu se aprinde repede și bine, toarnă petrol (gaz, fotogen) peste lemne. Multe s'au nenorocit din cauza aceasta, căci petrolul face explozie. După ce a ars rândul cel dintâi de lemne, nu punem mai mult de două, cel mult trei, și acestea sparte (crepate). Multe femei nu-și dau seamă, că arzând focul înainte de-a fi așezat oala la foc sau înfundând soba cu prea multe lemne fac risipă de lemne, cari și la săte costă mult. La orașe risipa e și mai costisitoare, căci arzând numai la amiază și seara cu 10 bucăți mai mult, cari socotite că trag numai cinci chilograme, am ars de giaba pe zi cel puțin cinci—șase lei,

ceea ce face pe lună între 150—200 lei. Pe podeală sub gura sobei să batem cu cuișoare o bucată de finichea destul de mare, pentruca să nu ajungă cărbuni căzuți de-a dreptul pe scândură.

La *fert* și la *fript* trebuie să ținem socoteală de unele reguli. Legumile, îndeosebi fasolea, mazerea și linteia, trebuie fierte în vase acoperite, altminteri nu se moaie bine. Fiind vasul acoperit, în boabe răzbat și aburii, cari se formează în apa clocotindă. La fasole și alte boabe uscate să nu uităm să vărsăm apa, în care au dat întâia oară în undă, și să turnăm apoi alta, curată, dar tot caldă. Din fasole ori alte legumi iese un miros neplăcut, din ea se sloboade chiar și o culoare. Carnea o punem la foc deodată cu apa, dacă vrem să avem o supă bună. Dacă ferbe carnea din seamă afară mult, ea nu mai are nici un gust. Legumele (morcovi, cartofi, țelină ș. a.) nu trebuie puse deodată cu carnea la foc, căci lor nu le trebuie atâta timp pentru a se muiă, afară de acela ferbând prea mult, fie și numai cât trebuie să fiarbă carnea, își perd tot gustul. Carnea proaspăt tăiată e bine să o ținem, chiar și când e cald, la aier curat, ferită de muște și de caldură, până a doua zi, iară 2—3 zile, (dar să nu înghețe), căci deșine mai moale și ferbe mai bine.

Dacă vrem să mâncăm și carnea, să n'o lăsăm să fearbă de tot, ci numai până ce intră o furculiță ușor în ea fără să scrâșnească, altminteri carnea e ca lasca și nu mai are nici un gust. Furtul să se facă la un foc încet. La fript, punem carnea, după ce am spălat-o (ca de altminteri și cea de supă), deadreptul în untură (sau altă grăsime) *ferbinte*, și numai după ce s'a fript puțin, întorcându-o pe toate părțile, turnăm peste ea apă tot *ferbinte*, pentru muietură. Carnea se frăgezește mult, dacă o tăiem bucăți lăți, pe cari le batem bine cu un ciocan de lemn. După ce am turnat apa *ferbinte* peste carne, tragem cratița mai la o parte pe cuptor, o acoperim bine și lăsăm carnea să se frigă încet.

Cartofii și fasolea se pun cu apă rece la foc, varza, morcovii și toate legumile verzi se pun în apă, care a început să fearbă. Fasolea feartă în apă tare, care conține adecă var, și apa din mai toate fântânile noastre e tare, se moale greu, adecă îi trebuie câteva ceasuri. Mai bună e apa curgătoare, dacă avem foarte curată. Altminteri ne folosim de bicarbonat de sodă, un fel de sare, care se capătă pe preț estin la drogherii, chiar și în unele băcăni. Din acesta punem un vârf bun de cuțit în oala, în care ferbem fasolea.

4. **Sarea**, pe care o punem în mâncări, să fie de cea mai curată, chiar dacă e mai scumpă. Să ne ferim de sarea, după care rămân rămășițe pe fundul vasului.

5. **Vasele**, pe cari le întrebuițăm în bucătăria dela sate, sunt mai ales de pământ, fer, aramă și lemn. Cele de fer sunt sau de tuciu (fer turnat) sau de tinichea. Cele de tuciu sunt smălțuite pe dinlăuntru, cele de tinichea emailate pe dinlăuntru și pe dinafară. Vasul de tuciu ține mai mult, își pierde însă și el din smalt mai ales din cauza neîngrijirii. Smaltul de pe el se desface în bucățele mici, când îl lovim cu obiecte tari, ne scapă din mână, sau oala s'a înfierbântat tare fiind goală și am turnat apoi apă rece în ea. Acelaș lucru se întâmplă și cu vasele emailate (de tinichea). Vasul de tinichea se strică mai curând, capătă găuri, cari se pot astupă ușor, dar reparatura nu ține mult. Vasele de tinichea neemailate ruginesc ușor și se găuresc și mai ușor.

Vasele se spală mai întâiu cu apă fierbinte, leșioasă, apoi se clătesc cu apă curată, rece. Se așează apoi astfel, ca să se scurgă apa de pe ele, pe urmă numai se șterg. Vasele se țin pe o poliță, punându-le cu gura în jos, ca să nu ajungă praf în ele. Oricât ar fi de curat vasul, înainte de-al întrebuițã trebuie clătit cu apă rece.

Vasele, în cari ne ferbem laptele, să nu le întrebuițăm niciodată pentru a găti alte mâncări în ele, căci laptele va căpăta un gust neplăcut.

Tacâmul, adecă lingura, furculița și cuțitul trebuie ținute de asemeni cât mai curate. Furculițele și cuțitele cu mâner nu se pun în apă fierbinte întregi, ci numai până la mâner. Ele trebuie apoi frecate cu cenușe sau chiar cu nisip fin, apoi clătite. Tot ce întrebuițăm din tacâm la gătitul mâncărilor, mai ales linguri (de metal sau mai bine de lemn), trebuie mulat mai întâiu în apă curată, fierbinte, care să fie totdeauna la îndemână într'un vas pe plită (platăn).

Femeia, care ține la cinstea ei, trebuie să cunoască deci însemnătatea mâncărilor gătite bine pentru sănătatea celor din casă, pentru traiul bun în casă, pentru economie (cruțare) și pentru cinstea casei.

II. Rețete pentru mâncări.

Gospodinele, cari vor încerca să gătească mâncări după rețetele, cari urmează mai încolo, să nu uite, că de multeori vor greși și mâncarea nu va fi după dorință. Aceasta mai ales, când nu se vor ține cu totdinadinsul de ceea ce am spus la fiecare rețetă și dacă nu vor sta mereu lângă mâncare până e gata. Nereușita să n'o sperie însă pe nici o gospodină, căci și bucătarii dela curțile regilor greșesc uneori. Lucru principal e, ca fiecare gospodină să aibă voința hotărîtă de-a face o mâncare bună, tot mai bună. Având aceasta, *deprinderea* va face cu timpul din fiecare femeie o bucătăreasă bună pentru ea și pentru ai casei.

Cele mai bune rețete ar fi pilda vie : societățile noastre culturale, cari au în programa lor cultura poporului pe toate terenurile vieții, ar trebui să trimită la sate femei pricepute în ale gospodăriei și ale gătitului mâncărilor, pentruca să țină cursuri de 3—4 zile cel puțin. La aceste cursuri li s'ar spune și cu gura, dar li-s'ar arăta și aievea, la sobă

(mașina de gătit), cum se gătesc mâncărilor. Și-ar fi destul, dacă la aceste cursuri practice ar lua parte și numai zece femei din sat, căci dela acestea s'ar învăța și celelalte.

1. Supe, ciorbe (zămuri, ferturi).

Supă cu carne de găină. Tăiem găina, o mutem repede, de mai multe ori în apă clocotindă și decâte ori o scoatem, o jumulim de pene. Dupăce am curățit-o de pene, o presărăm cu făină de păpușoiu (cucuruz) și o frecăm bine cu mâna pe toată pielea ei, apoi o spălăm bine în apă caldicioasă și o limpezim în apă rece. Îi scoatem berigata și gușa, făcând o tăietură de-alungul gâtului, apoi scoatem măruntaiele pe subt osul pieptului, o punem, timp de o oră în apă rece, o scoatem și o așezăm pe un cârpător, ca să se scurgă apa bine, pe urmă o punem pe o farfurie curată și o păstrăm până a doua zi în cămara sau pivnița răcoroasă, ca să se frăgezească. A doua zi o punem să fearbă la un loc cu un morcov, un pătrânel, o țelină, o ceapă și o linguriță de sare. Dupăce a fert, strecurăm supa, luăm găina feartă și o punem pe un cârpător curat și o tăiem de-alungul spinării, tăiem picioarele, aripile, gâtul, osul din capul pieptului; din spate facem patru bucăți. Toată carnea o așezăm

pe o farfurie și o punem să stea caldă până o dăm la masă. — În supă ferbem tăieței, câte o lingură de fiecare persoană, sau găluște de gris. Tăieței sau găluștele vin în supă după ce s'a fert carnea și am strecurat supa, așa că să fearbă singuri.

Supă de carne de vacă (vită). Un chilogram de carne de vacă se spală repede cu apă rece, fără să lăsăm carnea să stea în apă, apoi se pune la fert cu o linguriță de sare, ceapă curățită, o țelină, un morcov, un pătrânjel, totul curățit și bine spălat. Peste gura oalei punem o lingură de lemn, peste ea acoperemântul. Când se ridică spuma, nu o luăm, ci o amestecăm cu lingura de lemn în supă, ca să se împrăstie, căci așa e mai hrănitoare. După ce a fert carnea, strecurăm supa prin o sită (— sunt sitțe anume pentru aceasta —), zarzavatul, afară de ceapă, îl tăiem mărunț și îl punem în vasul (strachina), în care dăm supa la masă. Supa o punem de nou la foc, după ce am spălat oala cu apă caldă, gustăm dacă e destul de sărată și ferbem în ea tăieței sau gris sau găluște de gris. Gris să nu punem prea mult în supă, căci se îngroașe: la o supă dintr'un chilogram de carne ajung două linguri vârșuite. — Carnea o punem într'o strachină să stea caldă turnând puțină supă caldă peste ea, ca să nu se usuce. La masă o dăm cu sos

și cu pirea de cartofi sau numai cu hrean curățit, ras pe răzătoare, sărat puțin și peste el oțet de poame. Tot așa dăm și la carnea de găină.

Tăieței pentru supă. Punem o jumătate chilogram făină pe un cârpător curat, facem în mijlocul ei o gaură, batem cu furculița într'un blid trei ouă întregi și punem de fiecare ou câte o lingură de apă, turnăm totul în mijlocul făinei și o amestecăm încet cu un cuțit până se face un aluat potrivit, nici prea vârtos, nici prea moale, îl frământăm pe cârpător până ce nu se mai lipește nici de mâni, nici de cârpător, facem din el cu sucitorul (făcălețul) două turte mari, subțiri, le lăsăm să se svinte bine, tăiem fiecare pătură în patru părți, le punem unele peste altele, le facem sul și le tăiem foarte mărunț cu un cuțit ascuțit bine, îi împrăștiem pe cârpător să se usuze bine. În supă se pune pentru fiecare persoană câte o lingură de tăieței.

Tot așa se pregătesc și tăiețelii, pe cari îi gătim cu *brânză* sau cu *nuci*, numai cât turtă o lăsăm mai groasă și tăiețelii îi tăiem mai lați. Sâmburii de nucă îi mărunțim.

Găluște de gris. Luăm untură (unsoare) sau unt cât o nucă și o frecăm bine într'o farfurie, amestecăm în ea două gălbinișuri

de ou, batem albușul deosebit până s'a făcut spumă tare, amestecăm în aceasta gris până se face ca un aluat, punem apoi și gălbinișurile și amestecând mereu luăm cu o linguriță mulată în supă tot câte o porție și o punem în supa clocotindă, care să mai fearbă cu găluștele fără întrerupere cam 20 de minute (ceva mai bine de un sfert de oră).

Supă de chimăn (chimin). Punem să fearbă doi litri de apă cu o linguriță rasă de sare și cu o ceapă curățită și crestată. Facem apoi din o lingură de untură și două linguri de făină un răntaș. Când începe răntașul a se îngălbeni, punem în el o lingură de chimăn și îl prăjim împreună cu răntașul amestecând mereu. Răntașul să nu-l prăjim prea tare. Când e gata, îl stângem cu o ceașcă de apă rece și îl turnăm în oala, unde pusesem ceapa și sarea, și lăsăm să fearbă o jumătate de oră. Apoi luăm zeama de chimăn dela foc, o strecurăm prin sătă, o gustăm de e destul de sărată, punem două linguri de smântână și o dăm la masă. În supă aceasta punem bucățele de franzelă sau pâne prăjită și tăiată bucățele de formă cubică.

Ciorbă (zeamă) de post cu fasole boabe. Se alege fasolea, din care ajunge o jumătate de chilogram la șase persoane, se spală și

se pune cu apă rece la fiert, grijind ca apa să treacă de o palmă peste boabe. După ce a fiert, scurgem toată apa, în care a fiert, și turnăm peste boabele rămase altă apă curată, dar care ferbea clocotind. Într'aceea curățim o căpătină de aiu (usturoiu), îl tocăm mărunt și-l punem în oala cu fasolea împreună cu o linguriță de sare, ca să mai fearbă încă un sfert de oră. Apoi o înăcerim cu borș, pe care l-am fiert mai întâiu deosebit, sau cu două linguri de oțet amestecat cu o jumătate linguriță de făină și lăsăm să mai clocotească câteva minute.

Ciorbă de fasole verde. Culegem păstăile, le curățim, spălăm și le punem în apă rece la fiert. Când a început să fearbă, punem în ea o jumătate de ceapă tăiată mărunt și foi verzi de pătrânjel tocate mărunt. Într'o crăticioară facem un răntaș din două linguri de untură (unsoare) sau din o bucată de slănină tăiată bucățele și din două linguri de făină. Când e răntașul pe jumătate prăjit, punem în el o jumătate de ceapă tăiată mărunt și o prăjim împreună cu răntașul. Să grijim, să nu ardem ceapa, căci atunci răntașul capătă gust rău și stricăm numai mâncarea. Dacă e feartă fasolea, punem în ea răntașul și sarea trebuincioasă, gustăm dacă zeama e destul de sărată, apoi o lăsăm să mai fiarbă cu răntașul. Pe urmă o înăcerim

cu oțet sau cu borș fiert mai întâi deosebit; vara putem înăcri și cu mere acre sau cu prune verzi. Ciorbă de fasole verde are gust mai bun, dacă înainte de-a o mânca a stat o oră la o parte.

Ciorbă de patlagele roșii cu urez, fără carne. Curăți și tai mărunț o ceapă mare, o prăjești în două linguri de untură până începe să se înmoaie. Pui apoi două linguri de urez ales și spălat și-l prăjești împreună cu ceapa, apoi pui câteva linguri de apă, cât să treacă peste urez; pui și sarea trebuincioasă. Când seacă apa, pui de nou câte puțină apă caldă. În alt vas pui bulion de patlagele roșii amestecat cu apă să fearbă. Dacă nu ai bulion, tei un chilogram de patlagele roșii, coapte, le speli și le pui la fiert. Dacă s'au fiert, le treci prin sită, le pui de nou la fiert și amesteci urezul în bulion lăsând să fearbă împreună. Mai guști apoi, dacă mai trebuie sare. La masă se pot pune și 2—3 linguri de smântână în ciorbă.

Ciorbă de salată. Spălăm patru căpățâni de salată verde în câteva ape, le tăiem dealungul, fiecare căpățână în opt părți egale și le punem pe o farfurie. Punem apoi într'o oală la foc doi litri de apă cu un vârf de cuțit de sare, o mână de foi verzi de alu, după ce le-am spălat mai întâiu și le-am tocat

mărunt, tot atâtea foi de pătrunjel și puțin mărar verde și le lăsăm să fearbă. Luăm acum o bucată de slănină de mărimea unei palme, o tăiem bucăți mari cât un vârful de deget și le punem să se topească într'o tigaie. Când sunt topite, facem jumări (păpară, ratotă, sdrob) din șase ouă, lăsăm tigaia pe marginea plitei (platănului). Mestecăm apoi într'un blid o lingură de făină cu două gălbinișuri de ou, trei linguri de smântână și trei linguri de oțet, punem tot câte puțină apă din oală amestecând mereu să nu se opărească ouăle, turnăm apoi totul în oala cu zeama clocotindă și punem apoi și toată salata. Lăsăm să dea odată bine în clocot, o luăm de la foc și turnăm în ea și jumările făcute din cele șase ouă. Gustăm, de e destul de sărată sau de acră, mai punem de mai trebuie sare sau oțet, apoi o putem mânca.

Zeamă de cartofi cu legumi, fără carne.

Curățim doi morcovi mai măricei, două rădăcini de pătrânjel, o jumătate de țelină (țelăr), îi spălăm, luăm și o jumătate de ceapă și radem legumile pe o răzătoare anume de zarzavat (legumi), iar de nu o avem, tăiem legumile în felii subțiri, iar ceapa o radem pe răzătoarea cea mică. Punem la foc vre-o doi litri de apă și o linguriță de sare. După ce au fiert legumile, punem în oală un chi-

logram de cartofi curățiți, spălați și tăiați bucăți dealungul. Facem apoi din o lingură de unsoare și una de făină un răntaș, pe care îl stângem, dacă s'a rument, cu apă rece, îl amestecăm, ca să nu se facă coco-loașe și-l turnăm în supă. Când s'au muiat cartofii, mai punem și frunze verzi de pă-trânjel. Aceasta e zamă dulce; cui îi place acră, pune oțet.

Zeamă acră de cartofi cu carne. Se face cu tot felul de carne: de vacă, de oaie, de porc, proaspătă sau afumată. Cartofii curățiți, spălați, tăiați se pun în zeamă numai după ce a fiert carnea și am strecurat zeama sărată cât trebuie. În zeama acră de cartofi nu punem legumi, ci numai puțină ceapă rasă pe răzătoare cea mică și o căpă-țină de aiu curățit și tăiat mărunț. Nu facem răntaș, ci o legăm la urmă cu o lin-guriță de făină amestecată cu oțetul tre-buincios pentru acrit. Când s'o dăm la masă, punem în ea și un gălbinaș de ou bătut bine.

Supă de carne de vită cu guli (călă-rabe). Punem carnea la fiert cu legumile obișnuite (morcov, pătrânjel, țelină) și sarea trebuincioasă, curățim guliile, le spălăm și le tăiem felii de grosimea unui creion și lungimea unei jumătăți de deget, le punem să fiarbă cu carnea împreună, dacă între-

butnăm *gului târzii* de iarnă, iar de sunt de cele *timpurii*, în luniu și Iuliu, acestea le punem la fiert după ce carnea e pe jumătate fiartă. Când s'au muiat guliile, scoatem morcovul, pătrânelul și țelina din supă, facem un răntaș, îl punem în supă și lăsăm să mai fiarbă odată mai bine de un sfert de oră. Se poate face supa aceasta și cu carne de oale sau de găină.

Zeamă de morcovi. Prăjim într'o cratiță mai mare în ulei o jumătate de ceapă tăiată mărunt. După ce s'a muiat ceapa (să grijim să nu se ardă!), punem o farfurie de morcovi tăiați felii de mai înainte, îi prăjim puțin împreună cu ceapa, apoi punem apă fierbinte peste ei și o linguriță de zahăr pisat și-i lăsăm să fiarbă până s'au muiat bine. Numai după aceea o sărăm și punem câțiva căței de aiu tăiați mărunt. Facem un răntaș, tot cu ulei, apoi lăsăm supa să mai fiarbă puțin. Dacă o vrem acră, punem oțet cât ne place.

Zeamă de aceasta se poate face și cu carne de porc, proaspătă sau afumată, sau cu carne de oale. Prăjitul cepii și răntașul se fac cu untură. Morcovii îi punem numai după ce a început zeama să fiarbă bine.

Borșul. Nu există acreală mai sănătoasă decât *borșul* făcut din țărâțe. Mulți

și-au îndreptat unele boale de stomac, și-au curățit sângele bând borș. Oțetul de fabrică poate deveni chiar stricăcios pentru stomac, oțet de poame nu prea fac oamenii, cu toate că la sate ar avea mere destule. Borșul se întrebuițează de altminteri în multe părți ale României, dar arătăm cum se face pentru ceice nu știu, pentrucă multe ciorbe bune se pot înăcri cu el. Iată cum se face borșul :

Într'un vas foarte curat de lemn sau de pământ fin (falantă), smălțuit, miem cu puțină apă rece țărâte de grâu amestecate cu de cele de cucuruz. În alt vas punem apă la fierț și când clocotește o turnăm în vasul cu țăratele până se umple. Mai punem în el și o bucată de aluat dospit de pâne. Vasul îl punem la un loc căldicel, aproape de sobă, și după două zile borșul e gata, adecă îl putem întrebuița pentru înăcrit. Borșul să nu-l finem prea mult, căci se înăcrește prea tare. Dar având odată borș, e ușor să facem din el altul proaspăt. Pentru scopul acesta deșertăm vasul de borș, îl opărim, spălăm și limpezim. Din țăratele borșului numite *huște* păstrăm câțiva pumni pentru plămădeală, le punem în vasul curat, punem peste ele alte țărâte de grâu și de cucuruz cu apă cum am spus mai sus, și umplem vasul iarăși cu apă clocotindă. Borșul făcut din huște e gata a doua zi. — În fiecare zi să luăm cu o lingură pelița, care se face deasupra bor-

şulul şi să ştergem marginea vasului pe dinlăuntru cu o cârpă curată. Decâteori luăm din borş pentru gătit, să umplem vasul din nou cu apă curată. Borşul trebuie făcut în fiecare săptămână proaspăt. Când îl întrebuintăm, îl ferbem totdeauna deosebit, apoi îl turnăm în zamă.

Borş rusesc. Borşul acesta se poate face cu carne de vacă, de oaie, de porc, proaspătă sau afumată. Tăiem carnea bucăţi potrivite, o punem să fearbă cu atâta apă, ca să treacă bine peste carne. Mai punem o ceapă tăiată mărunt, o jumătate linguriţă de sare, o lingură de untură şi lăsăm să fearbă toate, grijind să nu se prindă de fundul vasului. Tăiem apoi subţire ca tăieţei un ardeiu (ciuşcă) gras, o mână de foi de aiu, o jumătate de ceapă, doi morcovi, un pătrânel, o ţelină, o bucăţică de varză albă şi puţin mărar verde, pe cari le punem toate în vasul cu mâncarea. Adaogem apoi şi o mână de orez ales şi spălat. După ce s'a muiat carnea şi s'a fert zarzavatul, mai adaogem apă ferbinte şi gustăm, dacă e destul de sărat, apoi punem borşul fert deosebit şi lungit cu apă ferbinte, dacă ni se pare prea acru.

Borş de miel cu cartofi. Speli carnea şi o pui la fert cu sare cât trebuie, o ceapă,

o foaie de dafin (lurben) și o bucățică de slănină, Curăți apoi, speli și tai dealungul câțiva cartofi, pe cari îi pui în zamă când e carnea aproape feartă, scoți ceapa, curăți o căpățină de aiu, o toci mărunț și o pui în vasul cu mâncarea. Într'aceea, în altă oală, a fert borșul și-l torni în mâncare, dupăce l-ai potrivit cum îl vrei de acru. Lași să mai fearbă puțin, și borșul de miel e gata. — Ciorba aceasta se poate face și cu carne de oaie, de vițal sau de porc.

Borș de pește. Peștele e bun numai proaspăt, iar de e sărat, să fi fost sărat curând dupăce a fost prins. Cu puțină mâncări s'au otrăvit oamenii atât de des ca cu mâncare de pește stăcut prea mult. Peștele se cunoaște că e proaspăt, când branchiile (urechile) îi sunt încă roșii, ochii limpezi și nu vârîți în cap, Peștele cu branchiile spălăcite, cu ochii turburi și vârîți în cap este vechiu, stăcut, și e periculos pentru sănătate, căci ne putem intoxica (otrăvi).

Peștele *se curăță* astfel: îl punem pe un cârpător, îl ținem de coadă și curățim solzii cu un cuțit bun, dând dela coadă spre cap, apoi îl spălăm în apă curată, îi facem o tăietură dealungul pântecelui, scoatem cu îngrijire mațele și icrele, pe cari le despărțim de mațe, îi scoatem și urechile. La crap mai scoatem din ceafă și un os în formă triunghiulară, căci acesta e otrăvicios.

Borșul de pește se face astfel: Potrivești borșul după câte persoane sunt, îl lungești cu apă, ca să nu fie prea acru, tai mărunț o ceapă, pui mărar, pătrânel și o mână de foi de usturoiu, o foate de dafin, sare câtă trebuie, două linguri de urez ales. Când a fert urezul, pui peștele spălat; dacă e mare, îl tai în câteva bucăți, dacă sunt pești mai mici, îi lași întregi, dar după ce i-ai curățit și spălat. Borșul de pește se face mai ales din crap și știucă.

Clorbă de pește se poate face și cu moare (zeamă de varză) întocmai ca borșul de pește.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Sosuri.

Carnea de vacă din supă e cam seacă, pentru că mustul din ea a trecut în supă. De aceea se mănâncă cu sos, anume făcut. Ca să fie și mai gustoasă, putem da pe lângă carne și sos și cartofi prăjiți în unsoare sau pirea de cartofi. Sosurile se fac într'o cratiță, în care se lasă să rămână calde, până se servește la masă. În sos muțem cu pâine și cu carne.

Sos de aiu. Facem un răntaș din două linguri de unsoare și două de făină albă. Când e gata răntașul, punem în el o căpăfină de aiu curățită și tăiată mărunț (cățăii

din ea), dar nu lăsăm aiul să se prăjască, ci turnăm numai decît o ceașcă de apă rece și sare cîtă trebuie, turnăm și oțet pecăt vrem să fie de acru sosul și-l lăsăm să fearbă cam un sfert de oră, amestecând să nu se prindă de fundul vasului.

Sos de ceapă. Din două linguri de făină și două de untură se face un rântaș. Când e pe jumătate fript, punem două cepe curățite și tăiate mărunt. Dacă s'a rumenit ceapa, turnăm apă rece pînă la jumătatea vasului, amestecăm cu o lingură de lemn și lăsăm sa fearbă punând și o jumătate de linguriță de sare. După ce a fert un sfert de oră, îl acrim cu zeamă de lămâie sau cu câteva lingurițe de oțet. Dacă e prea subțire, se poate îngroșa punând în oțet o jumătate linguriță de făină, chiar și puțină smântână mai acrișoară.

Sos de patlagele. Luăm patlagelele roșii, coapte bine, le spălăm și le punem la fert cu puțină apă și cu o ceapă tăiată mărunt. După ce au fert, le strecurăm prin sită, facem apoi un rântaș din două linguri de untură și două de făină, îl prăjim bine și turnăm patlagelele în el, punem o jumătate linguriță de sare, cui îi place și 3—4 bucățele de zahăr și lăsăm să fearbă.



2. Mâncări cu legume (zarzavat).

Morcovi cu pâne prăjită. Spălăm morcovii, îi curățim, îi tăiem felii subțiri ca niște bețișoare. Frigem o jumătate de ceapă tăiată mărunt în unsoare, punem morcovii în ea adăogând tot câte puțină apă caldă și mes-tecând mereu, ca să nu se prindă de fundul vasului grijind însă să nu se sfărâme nici morcovii. Punem și o linguriță de zahăr pisat și foi de pătrinjel, precum și puțină sare. Apoi se lasă să fearbă încet la o parte, dar în zeama lor până se 'nmoale bine. În timpul acesta tăiem felii de pâne moale de grâu, le muierăm în lapte, le tăvălim în ou și le prăjim în untură. Pânea aceasta se mănâncă cu morcovi gătiți în felul arătat.

Mâncare de gulii fără carne. Prăjim în două linguri de unt sau de untură o ceapă tăiată mărunt. După ce am curățit și spălat guliile (călărabele), le tăiem în jumătăți pătrate de grosimea creionului, le punem în ceapă prăjită, umplem vasul cu apă, punem pătrânjel verde tocat și lăsăm să fearbă. Facem un răntaș, în care punem și o lin-

gură de zahăr pisat, îl subțiem cu apă, îl turnăm peste guli și le lăsăm să scadă. Când sunt ferte, le sărăm, batem trei gălbenușuri de ou în trei linguri de smântână, lăsăm să fearbă încă cinci minute și luăm vasul de pe foc.

Gulii umplute cu carne. Curățim guli *tinere*, le spălăm și le scobim cu un cuțitaș să se facă ca niște cupe mici cu păreții de grosimea unui creion. Facem apoi o tocătură de carne de miel, o sărăm potrivit și umplem cu ea guliile. Guliile umplute le așezăm într'o cratiță largă unele lângă altele (nu una peste alta), turnăm peste ele apă sărată potrivit și le lăsăm să fearbă până se 'moaie *pe jumătate*. Facem în timpul acesta un răntaș din două linguri de unt sau de unsoare și o linguriță și jumătate de făină, punem și o lingură de zahăr pisat, apoi subțiem răntașul cu supă din cratiță, îl turnăm peste guli și punem și frunze verzi de pătrânjel. Lăsăm apoi să fearbă până scade, pe urmă punem și tret linguri de smântână și punem mâncarea pe masă.

Cartofi prăjiți. Se curăță cartofii, se spală și se taie dealungul sau dealatul în felii mai groase ca muchia cuțitului și se prăjesc rumen pe amândouă părțile în untură. După ce i-am prăjit, îi sărăm și îi

mâncăm cu carnea feartă de vacă și cu sos, precum și lângă friptură de porc sau de vacă La friptură mâncăm și murături.

Pirea de cartofi. Curățim cartofii, îi spălăm, îi tăiem felii mici și îi punem cu apă și puțină sare să fearbă. După ce au fert, scurgem apa și frământăm cartofii bine cu o lingură de lemn. Prăjim apoi o ceapă tăiată mărunt în două linguri de unsoare sau unt, apoi turnăm pirea de cartofi în unsoarea și ceapa ferbinte, sărăm, amestecăm bine și-i lăsăm să se prăjească împreună grijind să nu se prindă de fundul vasului. Cartofii astfel prăjiți se dau lângă orice fel de carne, dar și cu murături.

Budincă (balmoș) de cartofi cu brânză și cu unt. Cartofii curățiți, spălați și tăiați bucăți îi ferbem. După ce au fert, scurgem apa și îi sărăm puțin, apoi îi frământăm bine cu o lingură de lemn. Luăm o cratiță, o ungem pe dinlăuntru bine cu unt proaspăt, așezăm în ea un rând de cartofi, apoi presărăm brânză, pe ea punem câteva bucățele mici de unt, apoi iar un rând de cartofi, brânză și unt până ce am umplut vasul, așa că deasupra să fie numai cartofi și bucățele de unt. Punem apoi vasul în cuptor să se coacă bine o jumătate de oră. Dacă nu avem cuptor, coacem budinca pe plită (plată), dar acoperim vasul bine.

Mâncare de cartofi fără carne. Prăjim într'o cratiță destul de mare două cepe tăiate mărunț, în două linguri de unsoare, sau de e post, de uleiu. Mai înainte de-a curăți însă ceapa, curățim cartofii, îi spălăm, îi tăiem dealungul în patru bucăți, de sunt mari în 6 bucăți egale, îi sărăm și-i lăsăm să stea așa sărați un sfert de oră. Apoi îi punem în ceapa prăjită, îi învârtim puțin prin grăsime și prin ceapă, apoi turnăm apă caldă cam jumătate cratița și punem un sfert de litru de bulion de patlagele și o foaie de dafin și lăsăm să fiarbă până scade pe jumătate. Pe urmă mai punem două linguri de smântână amestecată cu o jumătate lingură de făină. Cine nu are bulion sau patlagele roșii, ca să facă bulion, acrește cu puțină făină și oțet, dar la urmă, după ce au fiert cartofii.

Găluște de cartofi, bune lângă orice friptură. Spălăm și ferbem în coaja lor un chilogram de cartofi. După ce au fiert îi lăsăm să se răcească, îi curățim și îi radem pe răzătoare, îi amestecăm cu 2—3 linguri de făină albă și cu două ouă, puțină sare și îi frământăm pe cârpător. Din acest aluat formăm găluște lungi cât degetul cel mic, le ferbem 20 de minute în apă sărată și le punem pe o sâță să se scurgă. Apoi frigem în două linguri de unt o lingură de pesmeți,

punem găluștele într'o farfurie încălzită, turnăm untul cu pesmet peste ele, pe de-asupra presărăm zahăr pisat, apoi se pot mânca.

Varză (curechiu) acră cu sarmale. Pentru o oală bună de varză ne trebuie un chilogram carne de vită și o jumătate de porc, apoi patru căpățini de curechiu de mărime mijlocie. Spălăm căpăținile în apă rece, desfacem apoi foaie de foaie tăind dungile mari din dosul foilor, alegem foile pentru sarmale (găluște) la o parte, celelalte le punem una peste alta, le facem sul și tăiem varza cât putem de subțire, ca tăieței, o punem într'un castron (blid mare) și facem sarmale cum urmează: din trei sferturi chilogram de carne fără os luăm jumătate de vită și jumătate de porc, o dăm prin mașina de tocat carne, sau de nu avem, o tocăm pe un cârpător, apoi o punem într'un blid, o sărăm, îi punem și puțin piper și două sau trei linguri de apă. Luăm apoi trei linguri vârfuite de orez, îl alegem, spălăm și amestecăm cu carnea tocată. Acum facem sarmalele: pe fiecare foaie de varză punem câte o lingură de tocătură, o facem sul de la coadă spre vârf, iar marginile le îndoim de amândouă părțile înlăuntru. Până le terminăm pe toate, punem pe cele terminate pe farfurie. Din trei sferturi de chilogram de carne și trei linguri vârfuite de urez ies până la douăzeci de sarmale nu prea mari, potrivite.

Așezatul verzii se face astfel: luăm o oală de vre-o einci litri, tăiem o ceapă mărunț, creștăm o bucată de slănină cam de un sfert de chilogram, acestea le așezăm pe fundul vasului, punem apoi peste ele un strat de varză, pe acesta îl acoperim cu sarmale, peste ele alt strat de varză și iar sarmale până ce isprăvim cu ele. Deasupra punem carnea și peste ea varză tăiată mărunț. Dacă e prea acră varza, o punem la fert cu apă, dacă nu e destul de acră, punem peste ea moare (zeamă de varză).

Pentru sarmale se ia carne dela pulpă, iar pentru fert e bună carnea dela piept.

Varza se poate ferbe și numai cu carne de porc afumată sau proaspătă, fără sarmale, sau și numai cu slănină, dar atunci punem o jumătate chilogram din aceasta.

Varză dulce cu carne de porc. Luăm două căpățini mai mari de varză coaptă, le tăiem fiecare în patru și le opărim binișor, le scoatem și le punem pe o sită, ca să se scurgă. Pe fundul oalei, în care fierbem varza, punem o bucată de slănină creștată și o ceapă tăiată mărunț, spălăm și legăm cu un fir de ață câteva fire de mărar și așezăm varza. Peste ea, deasupra de tot, punem carnea de porc — un chilogram — umplem vasul cu apă și-l punem la fiert. Carnea de

porc o sărăm puțin înainte de a o pune în oală. Carnea fierbe mai curând decât cerechiul, de aceea dacă e feartă, o scoatem într'o strachină, pe care o acoperim și-o ținem la căldură. Varza o fierbem până e destul de moale, apoi o acrim cu oțet, în care am amestecat și o lingură de făină. O lăsăm să mai fiarbă ca un sfert de oră cu oțetul, apoi e gata.

Sarmale (găluște) de post. Prăjim în ulei multă ceapă tăiată mărunt, punem apoi în ea cinci linguri vârful de urez ales și spălat, îl lăsăm să se prăjească puțin, turnăm un pahar de apă și lăsăm să fiarbă până scade apa. Sărăm cât trebuie, punem și puțin piper, apoi facem sarmalele din foi de varză acră, le așezăm într'o cratiță și punem peste ele bulion de patlagele roșii, amestecat pe jumătate cu moare să fiarbă până ce sunt fierte foile de varză.

Ardeiu umplut. Curățim ardeii grași de sâmburi și de vinele usturoase, îi opărim și îi punem pe o sită să se scurgă. Facem apoi din trei sferturi chilogram carne de porc sau de vițel sau de miel o tocătură ca și pentru sarmalele de varză, umplem ardeii cu tocătură și-i așezăm într'o cratiță unul lângă altul. Peste ei turnăm bulion de patlagele roșii, amestecat cu apă sau cu supă,

dacă avem, punem și sare puțină, apoi foi de pătrânjel tăiate mărunt. Vasul îl lăsăm să fearbă acoperit. Facem apoi un răntaș din o lingură de untură și una de făină, iar când e fript jumătate, punem în el și o jumătate de ceapă tăiată mărunt, ca să se prăjească cu răntașul la un loc, apoi turnăm răntașul peste ardei, ca să mai fearbă până s'a legat sosul. Ardeii îi scoatem cu grije cu o lingură de lemn, îi punem pe o farfurie mare, turnăm sosul de bulion peste ei și punem și o lingură două de smântână.

Pilaf de urez. Alegem și spălăm întâiu cu apă caldă, apoi cu de cea rece un sfert de chilogram de urez, îl punem într'o cratiță cu un vârf de cuțit de sare, o lingură de unt și atâta apă, cât să-l acopere. Il punem cu cratița neacoperită în cuptor (mandocă, rer), din când în când scoatem cratița și o scuturăm, dar nu amentecăm cu lingura în el, căci se sdrobesc boabele. Când scade apa aproape de tot, mai punem câte puțină apă clocotindă peste urez. Când s'a muiat bine, îl scoatem cu lingura de lemn pe o farfurie. Pilaful se mânâncă lângă carne ca și pireaua de cartofi sau cartofii prăjiți.

3. Fripturi. Tocană. Pește.

Tocană de miel. Tăiem trei cepe felii subțiri și le punem să se prăjească în două linguri de grăsime. Spălăm carnea, o tăiem bucăți și o punem la fript împreună cu ceapa și o jumătate linguriță de sare. O lăsăm să se prăjească puțin, apoi turnăm apă rece și acoperim vasul, ca să fearbă înăbușit. Când a scăzut apa, mai amestecăm în cratiță, să nu se prindă carnea. Dacă s'a muiat carnea și a scăzut apa, mai adăgem puțină grăsime, presărăm un vârf de cuțit de făină, amestecăm și mai punem apă ferbinte, ca să fie sos (muietură) destul, și mai lăsăm să fearbă câteva minute.

În tocană putem pune, la sfârșit, și găluște anume făcute sau *cartofi*. Cartofii aceștia îi fierbem în apă sărată, după ce i-am spălat, dar nu i-am curățit de coaje. După ce au fiert, îi curățăm, îi tăiem bucăți și-i punem în tocană. În loc de cartofi putem pune găluște de tocană.

Tot în felul acesta se face și tocana cu carne de vițel, de oaie de vițel, de porc.

Carnea de vită și de oaie trebuie să fiarbă însă mai mult decât cea de miel, porc și vițel.

Găluște pentru tocană. Batem într'o farfurie adâncă 3 ouă întregi, 3 linguri de apă și sare cât iei cu trei degete, amestecăm apoi în ele atâta făină albă, încât să formeze un aluat moale ca aluatul dospit. Într'aceea trebuie să fi pus să fiarbă apă curată, bine sărată, într'o oală plină numai pe jumătate. Când fierbe în clocot, luăm tot câte o linguriță de aluat și îl turnăm în oală. Când se umflă, amestecăm până în fund cu o lingură de lemn. Găluștele acestea trebuie să fiarbă mereu 20 de minute. Apoi le scoatem, le punem pe o sâță să se scurgă apa de pe ele și le punem în tocană.

Tocană de puiu cu smântână. Curățim și tăiem felii subțiri 2 sau 3 cepe și le prăjim în 2 linguri de unsoare. Carnea de puiu o tăiem în bucăți potrivite și o punem peste ceapa aproape rumenă, punem sarea trebuincioasă și lăsăm să se frigă carnea grinzind să nu se prindă de fundul vasului, punem din când în când și puțină apă, ca să se formeze și sos (muetură). După ce s'a fript carnea, luăm 3 sau 4 linguri de smântână, o amestecăm într'o ulcică, în care am pus și un vârf de cuțit de făină albă și turnăm

amestecul acesta în cratița cu tocană lăsând să se fearbă și frigă încă câteva minute, apoi dăm tocana la masă.

Friptură de gâscă sau de rață. E bine să o facem din gâscă sau rață mai tină. Carnea e mai fragedă, dacă o ținem, după ce am tăiat paserea, o zi sau chiar două în cămară sau în pivniță (fără miros). Când e să o frigem, o spălăm, o sărăm și o lăsăm să stea sărată un ceas, apoi o punem la fript cu puțină apă pe fundul tăvii. Carnea trebuie udată mereu cu sosul ei și întoarsă pe toate laturile, ca să se rumenească. Carnea de rață se frige într'o oră și jumătate, la cea de gâscă îi trebuie două ore.

Puiu fript în cuptor. Într'o cratiță mică, în care tocmai începe, punem grăsime și puțină apă pe fund, apoi așezăm în ea puiu curățit, spălat și sărat. În timpul friptului îl udăm mereu cu sosul lui. Când scade sosul, mai punem câte puțină apă caldă. Puiu se frige într'o oră.

Puiu prăjit. Puiu, dacă e mic, îl tai în patru, de e mai mare, în opt bucăți, îl sari și îl lași o jumătate de oră să tragă. Iei apoi, cu furculița, fiecare bucată, o moi în făină, apoi în ou bătut și pe urmă în pesmet (brezli,

jimblă uscată, rasă) și așezi bucățile una lângă alta pe cârpător. Într'o cratiță punem câteva linguri bune de untură și când aceasta e ferbinte, punem în ea bucăți la fript. Când s'au rumenit pe o parte, le întoarcem pe cealaltă.

La fel se gătește și *mielul prăjit*.

Friptură de miel. Spălăm carnea, o sărăm, o punem într'o cratiță cu puțină apă pe fundul vasului, o lingură de grăsime peste carne; adăugăm și o ceapă tăiată felii mici; vasul îl punem în cuptor (mandoacă, frigătoare, rer), udând carnea din când în când cu sosul ei. Dacă seacă sosul, punem câte puțină apă caldă. Spre sfârșit punem în sos o căpățină de aiu (usturoiu) curățit și tăiat mărunt. Lângă friptură se mănâncă salată verde.

Friptură de porc. Se spală carnea, se bate puțin dealungul cu un ciocan de lemn sau cu făcălețul, se sară și se pune la fript cu puțină apă pe fundul cratiței într'o lingură de untură. Până se frige, o udăm mereu cu sosul ei. Când scade sosul, punem de nou câte puțină apă caldă. În cursul friptului, carnea o întoarcem ca să fie rumenă pe toate părțile. Lângă friptura de porc e bună salată de cartofi, varza călită, acra sau dulce.

Friptură de carne de vită cu sos. Spălăm un chilogram de carne de vacă (mai bună dela coadă), o punem în cratiță cu o lingură bună de grăsime, câteva cepe tălate felii, sarea trebuincioasă. Acoperim vasul și punem carnea să se frigă înăbușit până începe a se rumeni. O întoarcem apoi pe toate părțile, până ce s'a topit ceapa și carnea s'a ruminat bine. O scoatem apoi din vas pe un cârpător, o tăiem felii subțiri, facem, în cratiță, un sos din puțină apă și bulion de patlagele roșii, punem felile de carne în sos și lăsăm să fearbă. Când scade sosul, adaogem câte puțină apă caldă. Când e gata, adaogem puțin vin. Lângă friptura aceasta sunt buni cartofi prăjiți în unt sau pilaf de urez.

Drob de miel. Ferbem ficatul, plămânii și inima mielului în apă cu puțină sare timp de o jumătate de oră. După aceea le punem în apă rece, le scoatem și le lăsăm să se scurgă. Le dăm apoi prin mașina de tocat carne, iar de nu avem, le tocăm mărunt cu cuțitul. Tăiem apoi mărunt un pumn bun de ceapă verde, pătrânel și mărar, spargem și două ouă, adaogem și o lingură de grăsime, sare câtă trebuie și amestecăm bine toate la un loc cu carnea tocată. Ungem apoi, pe dinlăuntru, o cratiță cu grăsime, iar praporul mielului, pe care l-am pus mai întâiu

în apă caldicioasă, îl întindem în cratiță ca să treacă peste marginile ei. Turnăm în cratiță pe prapor toată tocătura și o acoperim pe deasupra cu marginile praporului. Dacă nu avem prapor, facem un aluat din o linguriță de unsoare, un ou, 4 linguri de făină și puțin apă caldicioasă, îl întindem în cratiță cum am spus la prapor, ca să acopere toată tocătura și așa îl punem să se coacă în cuptor (mandoacă) timp de o jumătate de oră.

Pește prăjit. Curățim peștele de solzi, îl spălăm, tăiem bucăți nu prea mici, îl sărăm și-l lăsăm să stea puțin. Punem la foc o tigaie cu unt de lemn (sau altfel de ulei), luăm bucățile de pește, le ștergem pe o cârpă curată, le tăvălim în făină și le punem în tigaia cu uleiul *ferbinte*, unde le lăsăm, întorcându-le apoi, să se prăjească rumen pe toate părțile. — Lângă pește prăjit se mănâncă iarna salată de cartofi, vara salată verde.

4. Sălături.

Salată verde. Pentru șase persoane ajung trei sau patru căpățini de salată verde. Tăiem fiecare căpățină în patru, le spălăm în patru ape curate, le punem pe o săță, ca să se scurgă. Ferbăm trei ouă în clocot vre-o șase minute, după ce au fert le punem în apă rece, le scoatem, le ștergem cu o cârpă curată, le curățim de coaje. Dintr'unul scoatem un gălbinaș fert bine, îl sfărâmăm cu o lingură de lemn în strachina, în care vrem să facem salata, turnăm oțet și-l amestecăm bine cu gălbinașul sfărâmat, punem o lingură de unt de lemn, o jumătate linguriță de sare, de avem punem și o lingură de muștar și amestecăm bine toate. Apoi muiem bine toată salata în sosul acesta, apoi gustăm, dacă mai trebuie puțin oțet sau sare. Ouăle ferte le tăiem în patru fiecare și le punem pe salată sărându-le puțin.

Salată de ardei copți. Luăm ardei grași și îi coacem pe plita (platănul) sobei pe toate părțile, apoi îi punem într'un bid adânc, presărăm sare peste ei și-i lăsăm să stea aco-

periți o jumătate de oră, li curățim de pelița cea subțire, care se ia ușor, dacă i-am copt bine (fără să se ardă!), îi așezăm într'o farfurie unul lângă altul și punem peste ei oțet și puțin unt de lemn (sau alt uleiu bun, proaspăt).

Salată de patlagele roșii. Luăm mai multe patlagele roșii coapte bine și le spălăm. Tăiem apoi două cepe mari, le curățim, le tăiem felii subțiri, le sărăm și le lăsăm să stea puțin, ca să se moaie ceapa, turnăm peste ele oțet și puțin unt de lemn. Tăiem apoi patlagelele felii și le amestecăm cu felile de ceapă. Cine vrea o salată mai fină, curăță mai întâiu patlagelele de pelița, în care sunt învelite, și de semințele dinlăuntru.

Salată de cartofi. Cartofii spălați se ferb cu coaje cu tot, în apă sărată, ca să nu se sfărâme. Până ferb cartofii, tăiem mărunț două cepe mari, le sărăm bine și le lăsăm să stea aproape un sfert de oră în sare, turnăm apoi peste ceapă oțet, în care am amestecat și o lingură de muștar și una de unt de lemn. Scoatem apoi cartofii din oală, îi curățim repede și îi tăiem bucăți până sunt cât se poate de ferbinți, apoi îi punem în ceapa cu oțet, mestecând cu o lingură de lemn, dar grijind să nu-i sfărâmăm. Cine vrea, poate pune și puțin piper. Salata o lăsăm să se răcească, apoi o mâncăm.



5. Aluaturi.

Clătite. Batem trei ouă, o ceașcă de lapte și câteva linguri de făină, amestecând toate bine și le subțiem cu lapte până se face o smântână subțire, în care punem și puțină sare. Punem apă într'o tigaie cu coadă, o linguriță de grăsime, punem tigaia pe *flacăra*, iar când s'a topit untura și s'a înfierbântat tigaia, punem câteva linguri din aluatul cîr și plecăm tigaia în dreapta și 'n stînga, înainte și înapoi, ca aluatul să-i acopere tot fundul, punem tigaia iară pe flacăra și când s'a copt clătita pe o parte, o întoarcem pe cealaltă, ca să se coacă amîndouă fețele. Cum e gata o clătită, o punem pe o farfurie așezată pe marginea sobei, ca să rămîna caldă.

Acestea sunt clătite *goale*. Dacă avem lictar (magiun, miere de prune sau de mere sau de măceșe), ungem fiecare clătită cu lictar și o facem sul. Bune sunt clătitele și cu brînză. Pentru acestea radem, înainte de a ne apucă de coptul clătitelor, brînză pe răzăitoare, tocăm mărunt mărar spălat și-l amestecăm cu brînză. Apoi ne apucăm de

clătite. Când s'a copt o clătită pe o parte, o întoarcem, iar pe jumătatea din partea coaptă presărăm brânză și o acoperim cu cealaltă jumătate a clătitei. Așa îndoită o întoarcem să se coacă cât trebuie, o scoatem și vine alta la rând.

Clătitele făcute în felul arătat ies de multe ori cam pieloase. Ca să fie mai fragede, adăugem la aluatul de clătită și cartofi cruzi. Pentru clătitele acestea ne trebuie doi cartofi mari, 2 ouă, o jumătate litru de lapte și 4—5 linguri de făină. Curăți cei doi cartofi mari cruzi (neferți) și îi razi pe răzătoare într'un vas; bați cele două ouă în jumătate din făină și jumătate din lapte mestecând și punând și puțină sare. Pui apoi răsătura de cartofi, amesteci, pe urmă pui și cealaltă jumătate de lapte. Dacă aluatul e prea gros, mai pui puțin lapte. Coptul clătitelor cu cartofi se face ca și la celelalte.

Uscățele se fac din o jumătate chilogram de făină albă, două linguri de smântână, două ouă, sare cât prinzi în trei degete și apă cât să iese un aluat ca cel de tăieței. Aluatul îl frământă pe cârpător până nu se mai lipește nici de cârpător, nici de mâni, îl întinzi cu făcălețul, faci o pătură ca și pentru tăieței cu brânză (adecă mai groasă decât la tăieței de supă), tai cu cuțitul fășii de un deget lungime și de câte doi centi-

metri lățime și le coci în untură fierbinte sau în unt pe amândouă fețele. Untură să fie multă. După ce s'au copt, le scoatem cu grijă să nu se sfarme, le punem pe o farfurie mare, le presărăm cu puțină scorțișoară măcinată și cu zahăr pisat mai mult. Uscățelele sunt bune și calde și răci.

Cozonacul. Opărești într'un vas patru linguri de făină cu lapte fierbinte pentru plămădeală și amesteci pentru a se răcori. Într'o ulcică pui lapte cald cu o bucătică de zahăr și cu de un leu drojdie la un chilogram de făină. Când s'a răcorit plămădeala astfel, ca să poți suferi degetul în ea, amesteci drojdia și o bați bine până se face beșici, presari făină pe deasupra și pui plămădeala să crească la căldură. În timpul, când crește, spargi ouăle — patru la un chilogram de făină, le bați într'o farfurie punând o linguriță rasă de sare, pui la încălzit patru linguri de grăsime, pregătești chilogramul de făină să fie gata cernută. În vasul, în care vrei să frământați, pui cinci linguri vârfulite de zahăr pisat, vanilie tăiată mărunt sau coaja rasă dela o lămâie. Acum te apuci de frământat turnând plămădeala în vasul cu făina, ouăle, lămâia și zahărul. Pui lapte caldicel și frământați mereu. Lapte pui atâta, ca să dea un aluat moale, dar nu curgăcios. Când nu se mai prinde aluatul

nici de mână, nici de vas, puț grășimea și îl mai frământă vre-o douăzeci de minute, îl presari cu făină și îl lași să se dospească acoperindu-l cu o cârpă curată și peste ea cu ceva de lână. După ce s'a ridicat aluatul, îl punem pe cârpătorul presărat cu făină, îl întindem cu făcălețul numai atâta, cât e de larg vasul, în care vrem să-l coacem, ungem vasul cu grășime, facem aluatul sul și-l punem în vas, unde-l lăsăm să se ridice a doua oară. Trebuie ținut bine minte, că din aluat să punem în vas numai atâta, ca să treacă de jumătatea vasului, ca să aibă unde crește până ce-l punem la copt. Vasele cu aluat să stea, până să crească, la loc cald, mai bine pe un scaun lângă sobă sau pe masă, dacă masa e aproape de cuptor, acoperindu-le cu o hârtie. Nici pe ușe să nu prea umblăm. După ce s'a ridicat aluatul peste marginea vaselor, îl ungem cu ou bătut și-l punem la copt.

Strudăl cu mere sau cu brânză de vacă. Din o jumătate chilogram făină, o jumătate lingură de unt sau unsoare, un ou, puțină sare și apă caldicioasă facem un aluat în felul următor: Punem făina pe cârpător și frecăm cu mâinile untul sau unsoarea cu ea, ca să răzbată grășimea prin toată făina. Facem la mijlocul făinei o gaură, punem în ea la mijloc oul bătut, punem apă caldicioasă

și sare cât poți lua cu trei degete și facem un aluat moale, îl frământăm mereu până face beșet și nu se mai lipește, îl acoperim cu o cratiță încălzită și-l lași să stea o jumătate de oră. În timpul acesta curățim merele, le tăiem subțire și le presărăm cu puțin praf de scorțișoară. Apoi așezăm masa astfel, ca să ne putem învârti în jurul ei, o acoperim cu o față de masă curată, pe care o presărăm cu făină. Punem apoi aluatul la mijloc, îl întindem puțin cu făcălețul, apoi îl întindem încetinel cu mânilor, ca să nu se rupă, pe fața de masă până trece de marginile ei în jos. Marginile aluatului le tăiem cu o foarfecă și le punem pe cârpător sub o cratiță încălzită, ca să facem din ele mai târziu un strudăl mai mic. Aluatul întins îl stropim apoi cu unt cald sau cu unsoare caldă, proaspătă, presărăm pesmet peste el și punem la marginea mesei, dealungul ei, un strat de feli de mere lat de o palmă și înalt de trei degete dela un capăt la celălalt, deasupra merelor punem un strat de zahăr pisat, ridicăm încetisor foaia de aluat care atârână de partea unde am pus umplătura, o dăm peste mere, prindem fața de masă și o rostogolim cu aluat și umplătură cu tot până la mijlocul mesei formând un sul. Tăiem apoi, pela mijlocul mesei, pe lângă sul, foaia cu un cuțit ascuțit, Ungem acum cu unsoare țava de finichea, în care vrem să coacem

strudălul, îl tăiem în bucăți după lungimea tavei, le așezăm în ea unele lângă altele stropite cu unsoare și o punem în cuptor. Tot așa facem cu cealaltă foaie de aluat, care a rămas pe masă.

În loc de mere putem întrebuința pentru umplătura strudălului *brânză de vacă* (lapte acru scurs). Luăm o jumătate chilogram brânză de vacă, o lingură de unt sau de unsoare, trei gălbinișuri de ou, o lingură de zahăr pisat, cui îi place mai dulce, pune una și jumătate, o mână de stafide curățite de coade. Frecăm bine untul cu cele trei gălbinișuri, le amestecăm cu brânza de vacă, punem și spuma bătută din albușul celor trei ouă, sare cât îei cu vârful alor trei degete. Apoi lucrăm ca și cu umplutura de mere.

Gogoși. Facem un aluat cum am arătat că se face cel pentru cozonaci. Zahăr punem numai jumătate ca la cozonaci. După ce s'a ridicat bine, îl turnăm pe cârpătorul presărat cu făină; îl întindem cu făcălețul ca să fie de grosimea unui deget. Luăm apoi un pahar mare, îi muțem mai întâiu buza în făină, apoi tăiem cu el bucăți rotunde, pe cari le punem pe cârpător, le acoperim cu o cârpă curată și le ținem la căldură, ca dospească și să se ridice. Când sunt dospite, punem într'o cratiță unsoare multă, o punem pe plită (platăn), sub care să fie un

foc bun, dar cărigile să nu fie luate, pentru ca flacăra să nu bată deadreptul în fundul cratiței. Luăm apoi gogoși și le punem în unsoarea ferbinte. Când s'au rumenit pe o parte, le întoarcem pe cealaltă. Când sunt gata un rând, îl scoatem și punem alt rând.

Găluște cu prune. Opărim prunele și le punem pe o sită să se scurgă. Le curățim de peliță, scoatem sâmburii, dar nu spărgându-le, ci împingând sâmburele cu un lemnisor dinspre coadă spre vârf. Facem apoi un aluat ca cel pentru *găluște de cartofi* (cetește la pag. 32), îl întindem cu făcălețul pe cârpătorul presărat cu făină, tăiem cu cuțitul bucăți de mărimea unei palme și grosimea unui creion, punem o prune la mijloc și formăm cu mâinile găluștele, pe cari le punem tot pe cârpător până ce am terminat cu toate. De mai înainte încă trebuie pusă o oală la foc, umplută de jumătate cu apă, în care am pus și o linguriță de sare. Când e apa în clocot, punem găluștele, dar nu acoperim oala. Găluștele trebuie să fiarbă în clocot timp de un sfert de oră socotit nu decând le-am pus în oală, ci decând a început să dea apă în undă *după* ce le-am pus la fert.

Găluște cu brânză de vacă (lapte acru scurs). Trecem prin sită o jumătate litru de brânză de vacă. Într'un blid amestecăm o

lingură de unsoare până face spume, punem un vârf de cuțit de sare și patru ouă întregi, le amestecăm bine, apoi punem brânza de vacă și amestecăm și trei sau patru linguri vârfulite de făină, facem găluștele rotunde de mărimea unui ou de găină, le punem pe un cârpător presărat cu făină până le isprăvim pe toate, punem într'o oală mai mare apă până la jumătatea vasului, un vârf de cuțit de sare, iar când clocotește apa, punem toate găluștele pe rând în oală să fearbă în clocot un sfert de oră. După ce au fert, luăm vasul de pe foc, scoatem găluștele, le punem pe o farfurie formând cu ele o moviliță și punând farfuria la căldură. Frigem apoi în două linguri de untură două linguri de pesmet grijind sa nu se ardă, turnăm pesmetul peste găluște, presărăm și o lingură de zahăr pisat peste ele și găluștele se pot mânca.

Tăieței cu brânză. Punem la foc oala cu apă sărată ca pentru supă și când începe apa să clocotească punem în ea tăieței pregătiți de mai înainte, dar nu o acoperim. Când se ridică tăieței, amestecăm cu o lingură de lemn până în fundul vasului. Tăieței trebuie să fearbă în clocot cam douăzeci de minute. Punem acum o sită pe o strachină mare, luăm oala de pe foc și turnăm tăieței cu zeamă cu tot în sită, aruncăm repede zeama

din strachină, o umplem pe jumătate cu apă rece, turnăm toți tăiețeli din sită în apa aceasta, îi limpezim bine și-i punem iarăși în sită, ca să se răcească bine. Punem apoi într'o cratiță trei linguri de untură (unsoare) sau unt și când s'a înferbântat grăsimea, punem tăiețeli, îi prăjim puțin amestecând cu o lingură de lemn, dar cu grije, ca să se ungă toți, îi luăm și îi punem în mandoacă (rer), unde îi lăsăm să se coacă, dar să nu se întărească. Brânza o radem pe răzătoare și o punem pe masă într'o farfurie, pentruca fiecare să-și pună pe tăieței cât îi place.

Tot așa se fac tăiețeli cu *nuci*. Sâmburii de nucă îi mărunțim, îi preșărăm cu zahăr și din ei punem pe tăieței. În loc de nuci se pot pune și semințe de *mac* pisat și amestecat cu zahăr pisat.

Budincă de tăieței cu șuncă sau cu altă carne afumată. Facem tăieței ca și de cei pentru a fi mâncați cu brânză, îi fierbem în apă sărată, îi limpezim în apă rece și-i lăsăm să se scurgă bine. Luăm un sfert de chilogram șuncă sau altă carne de porc afumată, pe care am fiert-o cu o zi înainte, o dăm prin mașina de carne sau o tocăm mărunț; într'un blid mai mare punem o lingură de unt sau de unsoare, o frecăm bine cu o lingură de lemn până se face spumoasă, punem un vârf de cuțit de sare (dacă e

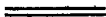
prea sărată carnea, nu mai punem altă sare), o lingură cu vârf de zahăr pisat, patru gălbenușuri de ou, și cinci linguri de smântână și frecăm mereu până se face totul ca o spumă. În alt vas batem albușul dela cele patru ouă, apoi facem din patru linguri de făină, un ou și puțină grăsime un aluat ca pentru tăieței, îl întindem cu făcălețul atâta, cât să treacă bine peste marginile cratiței, în care vreme să coacem budinca. Ungem apoi cratița peste tot, punem aluatul întins pe fundul ei și-i ridicăm marginile astfel, ca să acopere și părțile cratiței și să treacă și peste marginile ei. Apoi punem spuma de albușuri peste gălbenușurile cu smântână, le amestecăm, punem șunca tocată, iară amestecăm, pe urmă punem tăieței amestecați și ei bine. Amestecătura aceasta o turnăm în cratiță în foaia de aluat, dăm marginile peste tăieței ca să-i acopere bine, o ungem pe deasupra cu ou bătut și o punem să se coacă timp de o oră și jumătate.

Budinca de urez. Fierbem încet, pe marginea plitei, un sfert de chilogram urez într'un litru de lapte cu puțină sare și câteva bucăți de zahăr. Dacă seacă laptele și urezul nu s'a muiat, turnăm puțină apă ferbinte până a fiert și a secat toată apa. După ce a fiert, punem vasul cu urezul la o parte să se răcească. Spargem șase ouă, albușul îl

batem deosebit până se face spumă, iar cele șase gălbinișuri le frecăm bine împreună cu o lingură de unt și cu 20 decagrame (ceva mai puțin ca un sfert de chilogram, care are 25 decagrame) zahăr, radem în amestecul acesta coaja dela o lămâie, turnăm și albușul bătut, amestecăm acum și urezul fiert și-l punem într'un vas uns cu untură sau unt, presărat cu pesmeți și-l punem să se coacă timp de o oră.

Budinca de urez se poate face și cu mere. Curățim 6—7 mere mai mari, le tăiem bucățele curățindu-le și de cocean, le prăjim puțin într'o tigăie cu o lingură de unt, punem peste ele o linguriță de zahăr pisat și un vârf de cuțit de scorțișoară, grijind să nu se prindă de fundul tigăii. După ce s'au prăjit merele, le punem în vasul, în care facem budinca de urez, și anume pe fund un strat gros de urez, pe care l-am pregătit ca pentru o budinca curată de urez, apoi unul de mere și așa mai departe, grijind ca deasupra să se vină urez.

Budinca de gris se face ca și cea de urez, numai cât în loc de urez fierbem gris în lapte.



Adaus.

Mămăligă pripită. Mămăliga e o mâncare sănătoasă, dacă e feartă bine. Dar e și hrănitoare, pentrucă boabele de cucuruz conțin și peste 5⁰/₀ ulei. Acesta se mistuie ușor, dacă făina a fost pătrunsă destul de bine de ferbințeală, încât uleiul s'a dizolvat. Stomacul sănătos birue cu mistuirea, unul mai slab nu prea. De aceea se potrivește pentru un stomac mai slăbit mămăliga *pripită*, căci în ea fiecare fir de făină e răsbit de căldura ferbinte a apei. Mămăliga pripită se face astfel: Când începe apa de mămăligă să clocotească, începem să presărăm încet cu stânga făină, iar cu dreapta mestecăm mereu, până ce am terminat cu făina. Mestecatul acesta trebuie să țină aproape o jumătate de oră. Mămăliga o scoatem din oală cu lingura.

Cartofi cu unt. Cartofii necurățiți de coaje îi spălăm, îi ștergem cu o cârpă curată și îi punem în cuptor (mandoacă, rer) să se coacă. Dacă s'au copt, îi punem într'o farfurie, îi acoperim cu un șervet (năframă

albă, curată), ca să nu se răcească și îi dăm numai decât la masă. Cartoful îl frângem în două și punem unt pe fața lui și sărăm. Lângă cartofii cu unt e bună și puțină brânză.

Fabricarea brânzei de oaie. Brânză de oaie își poate face oricine de primăvara până vara, când se capătă caș. Dacă o face bine, brânza făcută în anotimpurile acestea se ține până în anul următor.

Pentru a face o brânză bună, cașul nu e ertat să mai conțină zăr, căci acesta face de înflorește și apoi se strică brânza. Ca să îndepărtăm zărul din el, curățim cașul de coaje, îl tăiem bucăți mici și le punem la un loc sbicit și aieros să se uște, ca să evaporeze zărul din el. După două zile îl cercăm, dacă nu mai are zăr. Aceasta se poate cunoaște de pe aceea, că strivindu-l între degete, acestea nu se umezesc, cel mult dacă se fac unsuroase.

Dupăce am scos în felul arătat zărul, scoatem și aierul din el. În scopul acesta punem tot cașul îmbucătățit într'o albie (covată, trocuță), îl sărăm, apoi îl frământăm bine, cum se frământă aluatul pentru pâne. Frământându-l și frecându-l, dispar găurile din caș, acesta se firimițează așa de tare, încât firimiturile se lipsesc unele de altele de tot, fără să mai rămâie loc pentru aier.

Ca să se poată păstră timp cât mai

îndelungat, brânza trebuie pusă în vase, în cari să nu poată pătrunde aierul. Mai potrivite sunt vasele de tînchea sau de sticlă, putem însă întrebuiși și vase de pământ sau de lemn, dacă le ungem părășil pe dinafară cu grăsimi sau cu ceară, ca să le astupăm porii.

Brânza frământată în felul arătat se pune în vas în porțiuni mici și se apasă bine cu mâna sau cu o măciulie de lemn, ca să nu rămână găuri cu aier printre ea. După ce am umplut vasul, punem deasupra unt topit, cam de două degete grosime. Celce vrea să facă economie (cruțare), care de altminteri nu se potrivește aici, poate pune deasupra și o pătură de lut (pământ galben) foarte curat, fără pic de alt pământ în el, spălat în mai multe ape. La 4—5 zile trebuie să ne uităm la capacul acesta de lut, căci poate să fi crepat. Atunci lipim crepătura bine cu lut moale, ca să nu pătrundă aerul la brânză, altminteri nu se ține.

Păstrând brânza în felul arătat, ea se ține și un an de zile, cu toate că nu e în burduf. Dacă începem vasul, punem pe fața brânzii o cârpă muiată în apă sărată. Bine e dacă punem brânza în două, trei vase mai mici.

Oțetul de fabrică e de cele mai multe ori nesănătos. Gospodarii cu socoteală își fac

oțetul acasă, mai ales din mere căzute, când sunt multe chiar din cele bune. Oțetul se face mai ușor la teasc. Dacă nu avem teasc și vrem să facem o cantitate mai mică de oțet, dar totuși de ajuns pe un an, adunăm merele căzute, le facem grămadă și le lăsăm să stea câteva zile așa, ca să se mai coacă. Apoi le curățim de părțile putrede și vermănoase, le tăiem bucăți, le punem într'o puțină (se poate chiar în cea de varză), turnăm apă clocotindă peste ele, ca să treacă de două degete, și le lăsăm. În câteva săptămâni, dupăcum e puțină la loc mai călduros sau mai răcoros, se face oțetul. Gura putinei o astupăm cu un tulpă, adecă cu o pânză rară, prin care să nu răzbată insecte și necurățenii, dar să răzbată ațerul și căldura. Dupăce e gafa, trecem ețrul printr'o sită deasă sau printr'un tulpă, ca să rămâie numai oțetul. El se limpezește apoi singur în butoiășul, în care îl punem dupăceea.

Femeia, care are o mașină de tocat carnea, cece nu e lucru mare nici într'o gospodărie mai de dat Doamne dela safe, trece merele curățate și de coceni prin mașina de tocat, iar miezul îl stoarce în mâni. Din mustul căpătat se face apoi oțet.

Cu cât sunt merele mai aproape de coacere, au atât e și oțetul mai bun.



Cuprinsul :

	Pag.
I. Introducere. Despre mâncări, despre bucătărie și cele dinlăuntrul ei	3
Alimentele	5
Bucătăria	6
Apa	7
Soba (cuptorul, mașina de gătit)	8
Sarea	12
Vasele	12
II. Rețete pentru mâncări	14
1. Supe, ciorbe (zămuri, ferturi)	15
Supă cu carne de găină	15
Supă de carne de vacă	16
Tăieței pentru supă	17
Găluște de gris	17
Supă de chimăn (chimîn)	18
Ciorbă (zeamă) de post cu fasole boabe	18
Ciorbă de fasole verde	19
Ciorbă de patlagele roșii cu urez, fără carne	20
Ciorbă de salată verde	20
Zeamă de cartofi cu legumi, fără carne	21
Zeamă acră de cartofi cu carne	22
Supă de carne de vită cu gulii (călărabe)	22

Zeamă de morcovi	23
Borșul	23
Borș rusesc	25
Borș de miel cu cartofi	25
Borș de pește	26
<i>Sosuri</i> : Sos de aiu	27
Sos de ceapă	28
Sos de patlagele roșii	28
2. Mâncări cu legume (zarzavat)	29
Morcovi cu pâne prăjită	29
Mâncare de gullii fără carne	29
Gullii umplute cu carne	30
Cartofi prăjiți	30
Pirea de cartofi	31
Budincă (balmoș) de cartofi cu brânză și unt	31
Mâncare de cartofi fără carne	32
Găluște de cartofi	32
Varză acră cu sarmale (găluște)	33
Varză dulce cu carne de porc	34
Sarmale de post	35
Ardeiu umplut	35
Pilaf de urez	36
3. Fripturi. Tocană. Pește	37
Tocană de miel	37
Găluște pentru tocană	38
Tocană de puiu cu smântână	38
Friptură de găscă sau de rață	39
Puiu fript în cuptor	39
Puiu prăjit	39

Friptură de miel	40
Friptură de porc	40
Friptură de carne de vită cu sos	41
Drob de miel	41
Pește prăjit	42
4. Sălături: Salată verde	43
Salată de ardei copți	43
Salată de patlagele roșii	44
Salată de cartofi	44
5. Aluaturi: Clătite	45
Uscățele	46
Cozonacul	47
Strudăl cu mere sau cu brânză de vacă	48
Gogoși.	50
Găluște cu prune	51
Găluște cu brânză de vacă (lapte acru scurs)	51
Tăieței cu brânză sau cu nuci sau mac	52
Budincă de tăieței cu șuncă sau altă carne de porc afumată	53
Budincă de urez sau de gris	54
6. Adaus: Mămăligă pripită	56
Cartofi cu unt	56
Fabricarea brânzei de oaie	57
Oțetul	58



**In Biblioteca populară a Asociațiunii
„Astra“ mai sunt și următoarele nu-
mere de cuprins și istoric :**

Nr. 96, 97.	<i>Ardealul și Ardelenii</i> , de Diector Lazăr. 2 broșuri, amândouă	lei 6—
” 98.	<i>Tudor Vladimirescu</i> , de Ioan Georgescu	” 3—
” 99.	<i>Oameni și stări dela noi</i> , de Dr. E. Dăianu	” 3—
” 101, 102.	<i>Mitropolitul Andreiu Saguna</i> , de Dr. I. Lupaș, 2 broșuri, amândouă	” 6—
” 105.	<i>Avram Iancu</i> , de Ioan Geor- gescu	” 4—
” 107.	<i>Ioan C. Brătianu</i> , de O. Sumea	” 5—
” 109.	<i>David Urs de Mărgineni</i> , de Victor Lazăr	” —
” 119.	<i>Vasile L. Pop</i> , de Dr. E. Dăianu	” 5—
” 134.	<i>Moartea lui Asan</i> , de Ioan A. Lapedatu	” 5—
” 136.	<i>Amor și răsbunare</i> , de Ioan A. Lapedatu	” 5—
” 137.	<i>Luptele lui Mihai Viteazul po- vestite de el însuși</i>	” 5—
” 140.	<i>1 Decembrie 1918</i> , de Romul Simu	” 5—
” 144.	<i>Piatra credinței</i> , de Coriolan Brediceanu	” 5—

Recomandăm cu tot dinadinsul *cumpărarea* acestor numere, cari ne arată luptele oamenilor noștri din trecut și suferințele îndurate de poporul român.

Cețce comandă cel puțin *zece exemplare* dintr'unul și acelaș număr, au un rabat de 25%, adecă plătesc numai trei șferturi din prețul total.

Alte broșuri din Biblioteca populară.

Nr. 92.	<i>Un Sat din Ardeal</i> , de I. Georgescu . . .	lei 3.—
„ 93.	<i>Din popor. Povestiri</i> de Petrea Dascălul . . .	„ 3.—
„ 94.	<i>Povestiri</i> de I. Agârbiceanu	„ 3.—
„ 100.	<i>Ce este Asociațiunea?</i> de I. Georgescu . . .	„ 3.—
„ 104.	<i>Păcatele noastre</i> , de I. Agârbiceanu . . .	„ 3.—
„ 106.	<i>Învățătură și petrecere</i> , de I. Georgescu (203 pag.)	„ 10.—
„ 110.	<i>Sămânța înțelepciunii</i> , de Regina Maria . . .	„ 2.—
„ 112.	<i>Gânduri de dat mai departe</i> , de Dr. H. P. Petrescu	„ 3.—
„ 113.	<i>Pentru sările de șezătoare</i>	„ 3.—
„ 114.	<i>Înviere. Poezii</i> de Ioan Borgia	„ 3.—
„ 115.	<i>Clipe de întremare sufletească</i>	„ 3.—
„ 116.	<i>Icoane dela țară. Povestiri</i> de Petrea Dascălul	„ 3.—
„ 117.	<i>Povești și fabule</i> , de Moșul (Nicolae P. Petrescu)	„ 3.—
„ 118.	<i>Povești din Țara Cehului</i> , de Bojena Nemțova	„ 4.—
„ 120.	<i>E primejduită cultura! O vorbă fără- nimii noastre</i>	„ 3.—
„ 121.	<i>Patria. Poezii</i> de G. Tutoveanu	„ 3.—
„ 122—123.	<i>Ileana. Feerie</i> de I. Borgia	„ 6.—
„ 124.	<i>O bucată de pâine</i> , de Dr. H. P. Petrescu . . .	„ 6.—
„ 125.	<i>Prisonierul din Caucaz</i> , de L. Tolstoi . . .	„ 5.—
„ 126.	<i>Lucă, minte slabă, și alte povestiri</i> de I. Pop Reteganul	„ 4.—

Din **Biblioteca populară** a Asociațiunii „Astra” a apărut în 1928, sub îngrijirea d-lui **Victor Lazăr**, profesor pensionar, seria întâi cuprinzând următoarele broșuri:

Nr. 153 (1). *Războiul pentru întregirea neamului românesc* (1916—1918). Povestit de **Victor Lazăr**. Prețul 6 lei.

Nr. 154 (2). *Cultivați legumi în grădinile voastre*. Sfaturi date de **Victor Lazăr**. Prețul 2 lei.

Nr. 155 (3). *Poezii bănățenești*, de **Victor Vlad Delamarina**. Prețul 3 lei.

Nr. 156 (4). I. *Războiul româno-ruso-turc din 1877—1878*. — II. *Andrei Florea Curcanul sau Cum e Românul la războiu*. Povestire din 1877-1878 de **Nicolae Găne**. — III. *Câteva poezii despre războiul din 1877—1878*. Prețul 4 lei.

Nr. 157 (5). *Îngrijirea copilului mic până după înfărcare*. Sfaturi pentru mame. Prețul 3 lei.

Nr. 158 (6). *Cârlanii sau Doi fărani și cinci cârlani*. Piesă într'un act de **Const. Negruzzi**. Cu lămuriri asupra felului cum trebuie să se joace, date de dl **Nicolae Băilă**, directorul artistic al „Astrei”. Prețul 3 lei.

Nr. 159 (7). *Copii cu renume*. Biografii povestite tinerimii noastre de **Victor Lazăr**. Prețul 4 lei.

Nr. 160 (8). *Biografia părintelui Vasile Lucaciu*, povestită pentru popor de **Alexandru Ciura**. (Manuscrisul trimis de secțiile „Astrei” din Cluj). Prețul 5 lei.

Nr. 161 (9). *Bucătăria gospodinei dela sate*. Sfaturi și rețete de mâncări date de **Ana Victor Lazăr**. Prețul 4 lei.

La toamnă se va tipări altă serie de broșuri.

Comitetul Central a hotărât, ca pe viitor aceste broșuri să se vândă, să nu se mai împartă gratuit. Felul acesta de milogeală e o rușine pentru poporul nostru, căci nu se obișnuiește la nici unul din neamurile cealalte, cari trăiesc pe pământul României. De altminteri prețul broșurilor e foarte mic.

Facem deci un apel călduros către preoți, învățători și notari dela sate, către directorii a tot felul de școale și alții, cari se interesează de cultura poporului, să îndemne la cumpărarea broșurilor din Biblioteca populară și să comande înșiși exemplare cât mai multe, ca să aibă parte și de rabat. Comenzile însoțite de banii cât costă broșurile, să se adreseze către Asociațiunea „Astra”, oficiul Bibliotecii populare, Sibiu, Str. Șaguna 6.

*

Călimdarul Asociațiunii va apare la timp și infoemit anume pentru poporul dela sate.

*

„Foaia Noastră”

Foaie de propagandă populară în serviciul Asociațiunii „Astra”, scrisă pentru luminarea poporului român.

Apare odată pe săptămână în opt pagini mari de gazetă, având cel puțin odată pe lună și un adaus de două pagini cu multe chipuri.

Taxa de abonament e 160 Lei pe an, 80 Lei pe 1/2 an.

„Foaia Noastră” e gazeta, care are cuprinsul cel mai bogat nu numai în tot felul de știri culturale, economice, financiare și de alte feluri, apoi politice, acestea fără patimă, ci și în învățătură. Nu e mirare, că învățători pricepători au introdus-o în școalele de adulți, chiar și în clasele superioare ale școlii primare. — Nu lipsește din ea nici partea de petrecere: poezii, povestiri, glume.

Abonarea „Foi Noastre” poate începe la zi întâiu a oricărei luni, iar taxa de abonament să se trimită pe adresa:

Administrația „Foi Noastre”, Cluj, Str. Memorandului, 22