



UNIFERO

Coordonator:

Prof. Smaranda CAZAN-LIVESCU

DIN BUCĂTĂRIA BUNICILOR LUMII

Carte de bucate
apărută sub egida UNIFERO

CORESI

PUBLISHING HOUSE

WWW.CORESI.NET

PROF. SMARANDA CAZAN-LIVESCU

Prezenta carte apare în format tipărit și electronic.

COPERTA – Design: Leo ORMAN

COPERTA – Grafica: Prof. Călin CAZAN, arhitect și regizor

© 2019 Smaranda CAZAN LIVESCU

© 2019 CORESI Publishing House SRL, WWW.CORESINET

Toate drepturile rezervate.

ISBN 978-606-996-415-6

Pentru mai multe informații privind această carte, scrieți la
coresi@coresinet.

www.coresinet
www.LibrariaCoresi.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CAZAN LIVESCU, SMARANDA

Din bucătăria bunicilor lumii : carte de bucate apărută sub egida
UNIFERO / Prof. Smaranda Cazan Livescu (coord.). – București :
WWW.CORESINET, 2019
ISBN 978-606-996-415-6

641.55

CUPRINS

9	CUVÂNT ÎNAINTE
24	AUTORI
25	CITATE INTELIGENTE DESPRE MÂNCARE
27	MĂSURI ÎN BUCĂTĂRIE
28	ACCIDENTE POSIBILE ÎN BUCĂTĂRIE ȘI REMEDII
30	ZODIIILE ȘI DIETA!
35	APERITIVE. MÂNCĂRURI
81	SALATE
89	CIORBE ȘI SUPE
107	FELURI PRINCIPALE ȘI GARNITURI
134	SOSURI

- 140 DULCIURI
- 217 SĂ CĂLĂTORIM PUȚIN ȘI ÎN ALTE ȚĂRI!
- 237 LINK-URI
- 238 REȚETE CULINARE DEOSEBITE

Aceasta este o carte dăruită din inimă de „**UNIFERO Inc.**” – organizație nonprofit, platformă și portavoce pentru femeile române și familiile lor din România și din afara ei, o organizație în care se pot regăsi și femeile din oricare parte a lumii, indiferent de rezidență, grup etnic, poziție socială, calificare profesională, vârstă, denotație religioasă sau preocupări. **Înregistrată oficial în Atlanta, Georgia, SUA**, activează începând cu data de 9 februarie 2007, fondator și președinte – prof. Smaranda CAZAN-LIVESCU (SUA). Lista Biroului Director, din care fac parte oameni deosebiți (cât și alte informații despre noi) poate fi accesată pe site-ul organizației la **www.unifero.net**

Preocupările noastre: promovarea și realizarea pe plan personal, dar și social a membrilor săi, susținerea legală în fața forurilor locale și internaționale a drepturilor femeilor și ale familiilor acestora la păstrarea tradițiilor, a limbii și culturii, pentru relații inter-umane la nivel global, realizând acest deziderat atât prin reprezentanții săi, cât și prin organizațiile din network.

Viziunea „UNIFERO”: respectarea femeii (nu doar române) ca ființă demnă; recunoașterea particularităților și atribuțiilor specifice; includerea femeii, ca parteneră egală cu bărbatul, în toate domeniile societății actuale și viitoare ale României, ale țărilor în care trăiesc acestea, pentru binele umanității în general. Noi **considerăm că femeile**

AUTORI

Nicoleta MARGHITAS

Aura DAN

Ileana BODI

Ana GEORGESCU

Aneta NĂSCU

Ionela IONESCU

Zoia JALBA

Luminița AVRAM

Monica SOFRON

Maria VISOSCHI

Paraschiva ABUTNĂRIȚEI

Smaranda L.

Anca

Laura

Serena

CITATE INTELIGENTE DESPRE MÂNCARE

„Ciorbă: O băutură mâncată.”

Janet Nică

„Așa cum a spus cămilarul, mănâncă la ora de mâncat. Și umblă la ora de umblat.”

Paulo Coelho, *„Alchimistul”*

„Oamenii de rând trăiesc ca să mănânce și să bea. Oamenii de valoare mănâncă și beau ca să simtă că trăiesc.”

Socrate

„După o cină copioasă putem ierta pe oricine.”

Oscar Wilde

„Oamenii nu pot gândi bine, nu pot iubi bine, nu pot dormi bine, dacă nu au mâncat bine înainte.”

Virginia Woolf

„În Lume există oameni atât de înfometați, încât nu există altă formă prin care îl pot găsi pe Dumnezeu decât într-o felie de pâine.”

Mahatma Gandhi

„Singurul moment în care trebuie să mănânci dietetic este atunci când aștepti să se facă friptura.”

Julia Child

„Cum poți conduce o țară care are 246 de varietăți de brânzeturi?”

Gen. Charles de Gaulle

„Înghețata este minunată! Păcat că nu este ilegală!”

Voltaire

„Hrana să îți fie medicament și nu medicamentul hrană.”

Hipocrate

„Tot ce vedeți datorez spaghetelor.”

Sophia Loren

„Trebuie să mâncăm ca să trăim, nu să trăim ca să mâncăm.”

Molière

MĂSURI ÎN BUCĂTĂRIE

Prescurtări

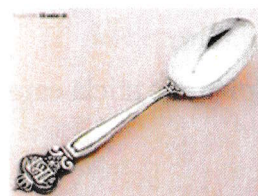
lg. – lingură

lgt. – linguriță

vf. – vârf

zh. – zahăr

Ingrediente	Măsura	kg / gr / mg / litru (l) / ml
Făină	1 lg. cu vf. 1 pahar 1 cană	25 g 125 g 150 g
Zahăr pudră	1 lg. cu vf.	35 g
Zahăr	1 lg. cu vf. 1 pahar 1 cană	30 g 180 g 200 g
Lapte	1 lg.	20 ml
Ulei	1 pahar	245 ml



alimente recomandate: salatele, fructele de mare și peștele proaspăt. Cea mai adecvată este **dieta cu supă de varză** bogată în fibre și cu rezultate remarcabile – slăbit în doar o săptămână.

• **Pești** – mari iubitori de mâncăruri condimentate, puteți avea probleme cu digestia. **Alimente recomandate** ar fi: carnea albă, peștele gras și legumele de sezon. Dieta trebuie să vă fie bogată în fibre, calciu, vitamine, minerale și nutrienți, dacă vreți să nu acumulați kilograme.

Vă invităm să cercetați zodia personală și veți afla cu siguranță ciudate „coincidențe” și informații poate extrem de importante despre coordonatele de urmat pentru o viață din care să eliminați stresul inutil, încercând să fiți ceea ce datele astrologiei au înscris pentru voi.

Și acum, suntem gata pentru o masă festivă, pentru o duminică în familie, ori pentru câteva ore pe care să le petrecem cu prieteni și, de ce nu chiar cu vecinii? Sigur ne amintim orele de pregătire febrilă pe care și bunicile sau mamele noastre le petreceau pregătind o simfonie de aperitive. Fiecare din ele – povești despre vegetale în amestec cu diferite ingrediente. Iată câteva foarte ușor de pregătit

APERITIVE. MÂNCĂRURI

1. Rulou mozaic – Gabriela Moise
2. Cartofi șnițel – Mada Livescu
3. Chiftele vegetale – Mada Livescu
4. Pate de ficat – Serena Adler
5. Aperitiv cartofi și ouă – Serena Adler
6. Salată de țelină – Ionela Ionescu Milvia
7. Cocă cu varză – Carmen Chioorean
8. Salată de ouă cu cartofi – Serena Adler
9. Sufleu de conopidă – Martha Eșeanu
10. Dovlecei umpluți cu brânză – Martha Eșeanu
11. Budincă de tăiței – Locșen Kigl
12. Chiftele de dovlecei și cartofi
13. Tocinei cu smântână
14. Pește marinat

15. Rulouri cu vegetale și somon
16. Soufle de conopidă
17. Plăcintă de dovlecei
18. Verenikis – Serena Adle
19. Plăcintă cu brânză ca la Buzău – Maria CRISTEA
20. Plăcintă sărată – Adina Ciocălău
21. Plăcinte cu tuvoaie de ceapă și ouă – Zoia Jalbă
22. Şuberek – România
23. Plăcintă cu somon – Anca
24. Plăcintă cu iaurt – Laura
25. Aperitive ușor de preparat – Mada Livescu

1. Rulou mozaic – Gabriela Moise

NUME REȚETĂ
RULOU MOZAIC

AUTOR
Gabriela MOISE și
Bunica LUDOVICA
Galați

ZONA SPECIFICĂ/ȚARA

Poveste: Căutând prin rețetele lui Petrișor Tănase acum mai bine de 15 ani, iată rezultatul!

Un aperitiv mai deosebit – această rețetă care are mare succes de câte ori o prepar, din care fata mea, chiar dacă acum este vegetariană, nu refuză o bucățică din preparatul delicios.



INGREDIENTE

Șuncă presată
Brânză telemea
Unt
Gălbenușuri
Măsline
Sardele

CANTITATE

400 g
250 g
300 g
6 buc.
300 g
4-5

MOD DE PREPARARE: Șunca se taie în felii cât se poate de subțiri care se așază, unele lângă altele, pe o foaie de nylon, formând un dreptunghi de cca 18 cm lățime și 30 cm lungime. Brânză telemea, tăiată în felii de 2 cm grosime, se ține 3 ore în apă rece să se desăreze (dacă este prea sărată), apoi se scurge bine și se mărunțește cu dosul furculiței, adăugând 100 g unt moale cu care se freacă, până când se omogenizează. Aceasta compoziție se aplică în strat subțire peste șuncă. Se așază foaia cu șuncă pe un platou și se bagă în frigider, ca să se întărească puțin.

În acest timp, se fierb gălbenușurile de ou în 1/2 l apă clocotită, puțin sărată, lăsând să se coaguleze bine 3-4 minute; se scurg de apă și, cât sunt fierbinți, se zdrobesc bine cu furculița. Cât mai sunt puțin călduțe, se amestecă cu 100 g unt și cu un vârf de cuțit de piper cu care se freacă până când se omogenizează. Se scoate șunca din frigider, se unge cu aceasta pastă și se dă din nou la rece.

Măslinile se curăță de sâmburi, se trec prin mașina de tocat sau se toacă mărunț cu cuțitul, apoi se amestecă cu restul de unt și cu sardelele cu tot untdelemnul respectiv, frecându-se până când se omogenizează. Se scoate șunca din frigider și se unge cu această compoziție. Șuncă se rulează strâns cu ajutorul foii de nailon care, apoi, se dezlipește treptat; cu ea se învelește ruloul care se va da la frigider, ca să se întărească untul. Se poate păstra mai multe zile și, la nevoie, se taie în felii de 1/2 cm grosime.

2. Cartofi șnițel – Mada Livescu

Nume rețetă	Autor
Cartofi șnițel	Mada LIVESCU
INGREDIENTE	CANTITATEA
Cartofi fierți	700g
Salam, cașcaval	150g
Făină	2 linguri
Ouă	2
Pătrunjel/mărar	2 linguri tocate
Sare, piper	după gust
Ulei floarea soarelui	3 linguri

MOD DE PREPARARE: Se dau cartofii fierți și curățați prin răzătoarea mare. Se rade salamul și cașcavalul tot prin răzătoare mare și se adaugă la cartofii rași. Se amestecă toate ingredientele într-un castron împreună cu ouăle, făina, sarea, piperul și pătrunjelul tocat. Dacă doriți, se poate adăuga și usturoi pisat (2-3 căței). Cu mâinile umezite formăm șnițele din compoziția de mai sus și le trecem prin făină. Se înfierbântă uleiul la foc mediu și se prăjesc șnițelele până când sunt rumenite pe ambele părți.

• **Frigănele:** Trecem prin lapte felii de pâine albă. Le scurgem și apoi fie că lăsăm feliile întregi, fie că le tăiem în formă de crutoane pătrate sau lungi. Încingem unt sau ulei de floarea soarelui. Trecem feliile sau crutoanele printr-un amestec de ou bătut bine. Cu o spatulă punem pâinea în untul/uleiul încins, urmărind să le rumenim pe ambele părți. Le scurgem pe hârtie de bucătărie și le servim pe o farfurie încinsă în prealabil. Frigănelele pot fi folosite lângă celelalte aperitive sau dacă pregătim o mâncare de mazăre ca fel principal.

• **Bruschete cu roșii:** Se taie roșiile proaspete în cubulețe și se amestecă laolaltă cu ulei de măsline, busuioc și sare; după care se curăță câțiva căței de usturoi, condimentul preferat al românilor, se pisează și se adaugă în sosul de roșii, cu care se vor unge felii de pâine prăjită în cuptor pe ambele părți. Înainte de servire se adaugă și roșiile cubulețe, astfel încât pâinea să nu se înmoaie de la zeama roșiilor. La fel se procedează și la bruschetele cu ciuperci, cu diferența că ciupercile se vor căli la un loc cu ceapa și usturoiul peste care s-a stins o cană cu vin alb.

• **Chifteluțe cu dovlecei:** Dovleceii se dau pe răzătoare și se scurg vreme de o oră, după care se frământă cu două linguri pesmet, 1 ou (la 2 dovlecei), puțină sare, piper, usturoi pisat și pătrunjel verde. Înainte de a sfârâi în uleiul încins, chifteluțele se dau prin făină și pesmet, iar după ce s-au prăjit se scot pe un șervețel de hârtie pentru a elimina surplusul de ulei.

SALATE

1. Salată bulgărească pentru iarnă – Vali/Mada Livescu
2. Salată de morcovi – Jian Estufan
3. Salată de ton – Mada Livescu
4. Salată de fasole verde – Mada (vezi capitolul *Aperitive. Mâncăruri*)
5. Salată de guacamole – Mada (vezi capitolul *Aperitive. Mâncăruri*)

1. Salată bulgărească pentru iarnă

NUME REȚETĂ	AUTOR
Salată bulgărească pentru iarnă	Vali (Isaccea) / Mada
ZONA SPECIFICĂ / ȚARA	Isaccea/ ROMÂNIA

Poveste: Zona Balcanilor a stârnit nenumărate rețete prin care gospodinele de-a lungul timpurilor au încercat să învingă iernile care ascundeau legumele și fructele cele mai importante. Iată una din ele, dată mie de o colegă de an de facultate la Iași – Vali din Isaccea, cu care m-am împrietenit,, deși ea urma cursurile Facultății de Textile, iar eu studiam engleza.

INGREDIENTE	CANTITATE
Vinete	3 kg
Ardei gras/gogoșari	2 kg
Ceapă mai mică	1 kg
Oțet	1 l
Apa, foi dafin, piper, sare	2 l
Borcane	

MOD DE PREPARARE:

Spălăm vinetele și le tăiem rondela (cu tot cu coajă). Le sărăm și le punem la scurs. Apoi le prăjim în ulei. Se pun deoparte pe o farfurie. Coacem ardeii/gogoșarii, îi scoatem într-un vas, îi sărăm și acoperim cu un capac vreo 10 minute. Apoi îi curățăm și desfacem/tăiem în fâșii. Tăiem ceapa în 4 și apoi o desfacem în solzișori. Așezăm în borcane rânduri alternative de vinete, ardei, ceapă – repetând până aproape umplem borcanul. Punem la fiert 1 l de oțet și 2 de apă sau o parte oțet și două de apă, depinzând de cantitatea de legume aleasă. Când amestecul s-a răcit îl turnăm în borcane peste legumele așezate în straturi. Se leagă/ închid bine borcanele și se pun la rece.

Dacă dorim, putem adăuga și 2 kg gogonele tăiate fideluță și opărite în prealabil în oțet.

MOD DE PREPARARE:

1. Încălziți cuptorul la 180 de grade.
2. Puneți într-un bol: oul, sarea, zahărul, drojdia și laptele cald, amestecați toate ingredientele, adăugați la sfârșit uleiul.
3. Puneți 100 g de făină deoparte și presărați 400 g de făină în amestecul obținut, frământați aluatul. Presărați treptat făină (din cea pusă deoparte) și frământați aluatul până nu se va lipi de mâini.
4. Rulați aluatul într-o bilă, puneți-l într-un bol (sau într-o pungă de plastic) și înveliți cu un prosop mare. Opriți cuptorul și puneți aluatul în cuptor timp de 20–25 de minute.
- Iată o rețetă reușită de aluat dospit, care se prepară rapid, este foarte moale și elastic, cu gust neutru și aromă deosebită, care se combină cu orice umplutură. Aluatul este universal, de aceea puteți prepara absolut orice: pateuri cu umplutură dulce sau sărată, prăjituri, baghete, chifle... Este o adevărată plăcere să lucrezi cu acest aluat, se modelează foarte ușor și nu se lipește de mâini!
5. Scoateți aluatul dospit din cuptor, acesta este cald, elastic și foarte gingsăș.
6. După ce puneți în aluat ce umplutură vreți și dați forma dorită, lăsați produsele să se odihnească timp de 5 minute, apoi coaceți-le la temperatura de 180 de grade până vor fi gata.

CIORBE ȘI SUPE

1. Ciorbă de ștevie (de post) ca în Prahova – Carmen Chiorean (Reghin)
2. Ciorbă de lobodă – Carmen Chiorean
3. Borș de casă
4. Cum se umple borșul cu huște
5. Borș de sfeclă ca în Bucovina (și în Polonia) – Paraschiva Abutnăriței
6. Supă-ciorbă cu dovlecei, spanac și crab – Mada Livescu
7. Ciorbă oltenească de ardei „raci”
8. Acritura copilăriei... Trahana ca la Galați

1. Ciorbă de ștevie (de post) ca în Prahova – Carmen Chiorean (Reghin)

NUME REȚETĂ	AUTOR
Ciorbă de ștevie (de post) ca în Prahova	Carmen CHIOREAN
ZONA SPECIFICĂ / ȚARA	Reghin, ROMÂNIA

INGREDIENTE	CANTITATE
Ștevie	2 mâini
Morcov mare	1
Ulei	2–3 linguri
Orez	2 linguri
Țelină	1 bucată
Cartofi medii	4
Leuștean	1 leg.
Borș	
Sare	

Ciorba de ștevie este cea mai hrănitoare și sățioasă dintre cele care se pot pregăti în post. Este savuroasă, iar borșul și leușteanul proaspăt o fac un deliciu pentru orice pofticios, fie că ține, fie că nu postul!

MOD DE PREPARARE:

Se pun 3 litri apă la fiert într-o oală. Ceapa tocată mărunt, țelina și morcovul date pe răzătoare se pun toate la

călit într-o tigaie cu ulei încins; după ce capătă o culoare portocalie și se înmoaie un pic, se toarnă în apa clocotindă.

Cartofii se curăță, se spală și taie cubulețe mici; se pun în ciorbă, iar după 5 minute, se pune și ștevia tăiată fidea. Se lasă să fiarbă; când cartofii sunt aproape fierți, se pune orezul.

După ce fierbe orezul, timp de câteva minute, se pune borș și sare, după gust. Se lasă să dea în clocot de câteva ori și apoi se ia de pe foc.

Leușteanul tocat mărunt se pune deasupra.

8. Acritura copilăriei... Trahana ca la Galați

NUME REȚETĂ	AUTOR
Trahana ca la Galați	Aura DAN
ZONA SPECIFICĂ / ȚARA	Galați / ROMÂNIA
INGREDIENTE	CANTITATE
Strugure necopt / aguridă	Câțiva ciorchini
Apă	1 l
Ceapă	1
Castravete	1
Ardei iute	după gust
Sare, pătrunjel, leuștean	după gust

MOD DE PREPARARE: Aceasta ciorbă a fost bucuria mea de copil și mi-o amintesc ca pe ceva deosebit. Vi-o dăruiesc cu drag, spre neuitare.

Se iau câțiva ciorchini de strugure necopt, aguridă (cum îi spunem noi) și se zdrobesc.

Peste ei se adaugă apă, iar după ce s-a amestecat se trece zeama printr-o strecurătoare fină. În zeama astfel obținută se pune o ceapă tăiată cubulețe mici și un castravete tăiat la fel. Facultativ, se adaugă și niscaiva ardei iute. Apoi se adaugă sare, după gust, și se servește lângă tocăniță sau alte mâncăruri dulci. Poftă bună!

FELURI PRINCIPALE ȘI GARNITURI

1. Rețetă de mititei de la Carul cu Bere
2. Istoria sarmalelor
3. Sarmale în foi de varză cu carne de porc la tuci
4. Mâncare cu mărar și carne de pui – Carmen Chiorean (Reghin) – rețete Prahova
5. Mâncare de mărar cu găluște
6. Mâncare de bame
7. Ciulama de lobodă verde
8. Mâncare de castraveți murați cu carne
9. Stufat de miel
10. Mâncare de gutui
11. Coastă de porc – trunchi de copac – Ani Georgescu
12. Curcan pentru sărbători – Mada Livescu

3. Sarmale în foi de varză cu carne de porc la tuci

NUME REȚETĂ

Sarmale în foi de varză cu
carne de porc la tuci

ZONA SPECIFICĂ / ȚARA

AUTOR

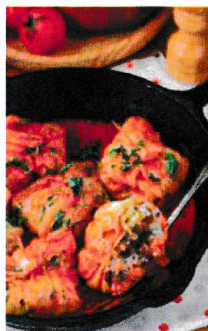
Rebeca ANITEI

Săbăreni – MUNTENIA/
ROMÂNIA

Poveste: În anul 1941, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial era greu de trăit. Viața nu semăna deloc cu cea de astăzi. Străbunica mea, Lixandra TOADER, născută în anul 1922, atunci o tânără de 19 ani, își ajuta părinții în gospodărie, lucra pământul, cultiva grâu, porumb și legume. Avea și un măgar care era de mare folos în acele vremuri.

În timp ce nemții umblau prin sate și necinseau fetele, mama sa a îmbrăcat-o în straie vechi, i-a pus basma pe cap pentru a părea o bătrânică, astfel protejând-o de nemți.

Străbunica mea era o femeie adorabilă și plină de viață, care încă mai lucra pământul și alerga după animale prin grădină, chiar dacă avea de acum 86 de ani. Îmi amintesc cum stătea la vatra din spatele curții și pregătea faimoasele sarmăluțe cu carne și jumări de la cazan pe care ne-o da cu mămăliguța... o delicatessă! Mama mea a păstrat tradiția și continuă să le gătească după rețeta ei și astăzi.



INGREDIENTE

Varza murată

Orez

Carne de porc, jumări și șorici de
la cazan

Ceapă

Morcov

Untură

Ouă

Cimbru, sare, piper, bulion făcut
în casă

CANTITATE

2 buc.

2 căni

300 g

4 buc.

1 buc.

1 lg.

1

după gust

MOD DE PREPARARE:



Se pregătesc foile de varză. Carnea și jumările se dau prin mașina de tocat; ceapa se taie mărunt, iar morcovul se dă pe răzătoare. Tocăm varza rămasă și o așezăm în tuciul în care vom fierbe sarmalele. Punem tigaia la încins, adăugăm o lingură de untură, ceapa, morcovul și le călim până prind o culoare aurie; adăugăm apoi orezul spălat, o ceșcuță de apă și lăsăm pe foc 4–5 minute, amestecând continuu. Lăsăm compoziția 5 minute la răcit, o punem într-un castron, adăugăm carnea, jumările, oul, bulionul, și condimentele (cimbrul, sarea și piperul), după gust. Înfășurăm sarmalele în foile de varză (străbunica le făcea mai mari decât cele obișnuite). Le așezăm în tuci, adăugăm apă cât să le acopere și le punem la fiert. După ce s-au fiert, se servesc cu mămăligă caldă și puțin pătrunjel tocat deasupra sau cu smântână și ardei iute. Poftă bună!

SOSURI

Rețete sosuri – Mada Livescu

1. Sos pentru chifteluțe
2. Sos cu capere și lămâie
3. Sos pentru uns curcanul
4. Sos pentru ouă umplute
5. Sos de portocale și miere pentru friptură
6. Sos de merișoare

Sosuri din bucătăria Madei

• Sos pentru chifteluțe din vegetale sau din carne (pui/ vită / curcan / porc)

Sos de iaurt asemănător cu tzatziki în consistență:

Se prepară din: 2 linguri de iaurt, 2 linguri maioneză, o ceapă roșie tăiată Juliene, ținută în prealabil în oțet pentru 20 min și apoi scursă. Se adaugă peste chifteluțele răcite. Cantitățile pentru ingrediente pot varia în funcție de cantitatea de chiftele.

• Sos cu capere și lămâie pentru pește prăjit sau făcut la grătar.

Fiul meu, Adrian, m-a învățat să îl prepar. Toată viața învățăm! Cu bucurie.

INGREDIENTE pentru doi / trei pești mari: vom avea nevoie de 4 lămâi galbene sau 4 limone; 4 linguri capere, ulei de măsline suficient pentru a prăji peștele. Se pune sosul când peștele este aproape prăjit (deci în 3–4 minute) și se mai lasă acoperit pentru tot atâta timp să se pătrundă. Scos pe un platou, turnăm și sosul din tigaie și ornăm cu mărar tăiat și câteva jumătăți de felii subțiri de lămâie.

DULCIURI

1. Prăjitură cu mere și nucă – Maria Șapcă
2. Chec ca la Mama – Aneta Născu
3. Prăjitură cu nucă de Crăciun – Elena Rey
4. Prăjitură de Paști – Aldona Patras
5. Cornulețe cu rahat – Aldona Patras
6. Cornulețe cu vanilie
7. Prăjitură negresă de post – Aldona Patras
8. Prăjitură de post cu mere
9. Prăjitură cu vișine – Anca Cazan
10. Prăjitură Figaro – Anca
11. Chec simplu – Ana Nascu
12. Prăjitură cu caise
13. Prăjitură de post
14. Tort Tamara – Mada Livescu
15. Humantași – Serena
16. Cozonac – Mariana
17. Cozonac – Carmen Chiorean
18. Cozonac – Tania Maier

19. Cremă de zahăr ars – Mada Livescu
20. Foi cu miere – Mada Livescu
21. Prăjitură cu vișine din vișinată – Nicoleta Marghitas
22. Șarlotă – Anca
23. Tort cu ananas – Mada
24. Tort cu portocale – Magda Chiosac
25. Amandine 1 – Mada Livescu
26. Amandine 2 – Mada Livescu
27. Șarlotă colosală – Anca
28. Prăjitură cu nucă – Ileana Bodi
29. Prăjitura Jerbo – Ileana Bodi
30. Turtă dulce – Martha Eșeanu
31. Fursecuri – Martha Eșeanu
32. Papanași
33. Trufe
34. Mălai
35. Alcazare
36. Budincă de tăiței cu dulceață
37. Clătite
38. Tort Pesach – Serena Adler
39. Crema Joffre – Mada Livescu

- 40. Pricomigdale și alcazare – Mada Livescu
- 41. Aluat cornulețe din brânză cremă – Doinița Hurgoi
- 42. Gogoși cu flori de salcâm – Carmen Chiorean.
- 43. Mucenici muntenești (fierți cu miere, scorțișoară și nucă)
- 44. Pască sărată de la Mama – Maria Goia
- 45. Colivă

1. Prăjitură cu mere și nucă

NUME REȚETĂ

Prăjitură cu mere și nucă

ZONA SPECIFICĂ / ȚARA

AUTOR

Marina ȘAPCĂ

reg. Cernăuți, sat Iordănești
/ UCRAINA

Poveste: Mă gândeam cum să folosesc și altfel merele din livadă, nu doar ca fructe proaspete pe un platou și am făcut o combinație. A ieșit ceva răcoritor și gustos! Ca pe vremea bunicilor, a copilăriei mele!



INGREDIENTE	CANTITATE
Mere	1 kg
Scorțișoară măcinată	1 lgt.
Unt	100 de gr
Zahăr, făină	Câte 1 pahar
Ouă	3
Zahăr vanilat	un pliculeț
Nucă	200 gr
Bicarbonat	1 lg.

MOD DE PREPARARE:

Merele se curăță, se scot sâmburii, se dau pe răzătoare (pe ochiurile mari), se amestecă cu scorțișoara și zahărul vanilat și se pun pe foc, până scade sucul, după care se întind într-o tavă unsă cu unt. Dacă nu au scăzut suficient, se pot adăuga două linguri de griș. Ouăle se bat bine, se adaugă untul și zahărul, apoi făina și bicarbonatul stins foarte bine cu oțet (se poate înlocui cu un plic de praf de copt). Se amestecă bine ingredientele. Va rezulta un aluat mai moale care se întinde peste merele din tavă. Deasupra se presară miezul de nucă, foarte puțin zdrobit cu sucitorul sau chiar miezul întreg. Se dă la cuptorul preîncălzit, se coace cca 25 de minute (de urmărit întărirea stratului de mere și rumenirea nucilor).

2. Chec ca la Mama

NUME REȚETĂ	AUTOR
Chec ca la Mama	Aneta NASCU
ZONA SPECIFICĂ / ȚARA	București / ROMÂNIA
INGREDIENTE	CANTITATE
Ouă	4 buc.
Zahăr	250 g
Lapte	250 ml
Ulei	250 ml
Făină	350 g
Praf de copt	O linguriță
Cacao	O linguriță
Zahăr vanilat	1 pliculeț
Coajă de lămâie	1 bucată

MOD DE PREPARARE:

Se bat ouăle cu zahărul, vanilia, (coajă de lămâie) apoi se adaugă laptele și uleiul și se bate totul bine. Se adaugă treptat făina și praful de copt, amestecând bine totul.

Se pot adăuga stafide, rahat etc. Se iau câteva linguri de aluat, se pun într-un vas separat și se amestecă cu lingurița de cacao muiată cu puțină apă sau lapte.

În tăvile unse, se toarnă aluatul, iar deasupra, la mijlocul tăvii, se toarnă aluatul amestecat cu cacao. Se coace la foc potrivit 356 F – 180 C, cca 50 min.