

MIHAI TATULICI

TEZAURUL GASTRONOMIEI ROMÂNEȘTI

# **BORȘURI ȘI CIORBE**

184 DE REȚETE DE BAZĂ

ȘI 424 DE VARIANTE

**TOATE BORȘURILE ȘI CIORBELE**

**DE CEL PUȚIN 100 DE ANI**

**1918-2018**

## Cuprins



În loc de prefață	7
Tezaurul gastronomiei românești	15
Procedee tradiționale pentru folosirea ingredientelor în borșuri și ciorbe	21
Procedee tradiționale pentru folosirea cărnurilor în borșuri și ciorbe	27
Regionalizarea borșurilor și ciorbelor	29
Top 10	
Borșuri și ciorbe celebre	33
Borș moldovenesc de găină	33
Borș rusesc	35
Ciorbă de nimicuri	36
Ciorbă ardelenescă de fasole cu ciolan afumat	37
Ciorbă de burtă	39
Ciorbă de pui a la grec	40

Ciorbă de potroace	42
Ciorbă rădăuțeană	43
Soleanca moldovenească	44
Storceag	45
Borșuri și ciorbe din BANAT	49
Borș de dovlecei umpluți	49
Borș de urzici cu ardei gras	50
Borș de zarzavat cu orez	51
Ciorbă bănățeană	52
Ciorbă bănățeană de bucățele	53
Ciorbă bănățeană cu cârnați de casă	54
Ciorbă de găină ca în Banat	55
Ciorbă bănățeană de iepure cu tarhon murat	56
Ciorbă bănățeană cu lășcuțe	57
Ciorbă de mazăre cu slăninuță	58
Ciorbă din oase de vacă și verdețuri	59
Borșuri și ciorbe din BUCOVINA	63
Borș cu barabule (cartofi)	63
Borș de cartofi	64
Borș de ciuperci	65
Borș de hribi	66
Borș de varză cu ciolan afumat	68
Ciorbă de cartofi cu moare de castraveți	68
Ciorbă din crupe de porumb	70
Ciorbă de fasole albă cu afumătură	71
Ciorbă de fasole boabe	72
Ciorbă de fragi	73
Ciorbă măcelărească de Milișăuți	74

Ciorbă de pasăre cu tocmagi (tăiței)	75
Ciorba pădurarului	76
Ciorbă de varză albă	77
Sângereală	78
<b>Borșuri și ciorbe din DOBROGEA</b>	<b>81</b>
Borș de albitură	81
Borș de mare	82
Borș de pește ca la Caraorman	83
Borș pescăresc	84
Borș pescăresc de raci	86
Borș cu urechiușe ca la Bucovina	87
Ciorbă de berbec	88
Ciorbă din cap de crap	89
Ciorbă din cap de morun (sau nisetru)	90
Ciorbă de chefal (ori lufar)	91
Ciorbă de crap ca la Letea	92
Ciorbă de măruntaie de morun	93
Ciorbă de perișoare din pește	95
Ciorbă de pește cu dovlecei	96
Ciorbă de pește dreasă	96
Ciorbă de știucă	97
Malasolcă	98
<b>Borșuri și ciorbe din MOLDOVA</b>	<b>103</b>
Acreală moldovenească cu lobodă	103
Borș de buruieni	104
Borș din carne de miel	105
Borș din carne de porc	106
Borș de cartofi cu găluște de făină	108

<b>Borș călugăresc</b>	109
<b>Borș de chitici</b>	110
<b>Borș cu crupe</b>	111
<b>Borș moldovenesc de fasole roșie cu ceapă și costiță ca la Hanu Ancuței</b>	112
<b>Borș cu găluște de urdă</b>	113
<b>Borș de iepure</b>	114
<b>Borș de limbi de icre și lapți</b>	115
<b>Borș de nisetru</b>	116
<b>Borș de primăvară</b>	117
<b>Borș din primele verdețuri</b>	118
<b>Borș rusesc cu carne și curechi (varză)</b>	119
<b>Borș cu tocmăgei</b>	120
<b>Borș de usturoi ca la Copălău</b>	121
<b>Borș verde de miel</b>	122
<b>Ciorbă călugărească</b>	124
<b>Ciorbă dorohoiană</b>	124
<b>Ciorbă de iarnă</b>	125
<b>Ciorbă de linte</b>	126
<b>Ciorbă de măcriș</b>	127
<b>Ciorbă din oase de vită</b>	128
<b>Ciorbă de păstrăv</b>	129
<b>Ciorbă de spinare de porc ca la Botoșani</b>	130
<b>Ciorbă de știucă cu moare de varză</b>	131
<b>Ciorbă țărănească de știr</b>	132
<b>Diresele cu cartofi noi și fasole păstăi</b>	133
<b>Zamă ca la Chișinău</b>	134
<b>Zamă ca la Vânători</b>	136
<b>Zărbușcă</b>	137
<b>Zărbușcă de cartofi</b>	137

<b>Borșuri și ciorbe din MUNTENIA</b>	<b>141</b>
Borș armenesc	141
Borș din aripi de curcan cu lobodă	142
Borș de leurdă	142
Borș de linte	143
Borș de pipote și inimi	144
Borș de salată și spanac cu omletă	145
Borș românesc	146
Borș de vițel	147
Ciorbă din aripi de pui cu fasole verde	148
Ciorbă de berbec cu legume	149
Ciorbă de cartofi cu roșii	151
Ciorbă din coadă de vită	152
Ciorbă de crenvurști cu iaurt	153
Ciorbă dietetică de dovlecei	153
Ciorbă de dovlecei	154
Ciorbă de dovlecei a la grec	155
Ciorbă cu dovlecei umpluți	156
Ciorbă de fasole țucără	158
Ciorbă cu frunze de sfeclă	159
Ciorbă de găscă ca la București	159
Ciorbă de iepure din Muntenia	161
Ciorbă de mazăre	161
Ciorbă de măruntaie de oaie	163
Ciorbă de melci	164
Ciorbă cu ochiuri românești	165
Ciorbă de perișoare	166
Ciorbă de perișoare din curcan	167
Ciorbă din pipote de pui a la grec	168
Ciorbă de potroace ilfoveană	169
Ciorbă de roșii	170

<b>Ciorbă de salată</b>	171
<b>Ciorbă de tarhon</b>	172
<b>Ciorbă țărănească de vacuță</b>	173
<b>Ciorbă de urzici</b>	174
<b>Ciorbă de vițel a la grec</b>	175
<b>Borșuri și ciorbe din OLTENIA</b>	179
<b>Borș de praz</b>	179
<b>Borș de urzici</b>	180
<b>Ciorbă de ardei umpluți</b>	181
<b>Ciorbă de bibilică</b>	182
<b>Ciorbă de lobodă</b>	183
<b>Ciorbă oltenească de cocoș</b>	184
<b>Ciorbă oltenească de pește cu moare (de varză)</b>	185
<b>Ciorbă oltenească de vacuță</b>	186
<b>Ciorbă de praz cu tăiței</b>	187
<b>Ciorbă de ștevie</b>	188
<b>Ciorbă țărănească de pe Olt</b>	189
<b>Ciorbă de untișor</b>	191
<b>Zeamă de boier</b>	191
<b>Borșuri și ciorbe din TRANSILVANIA</b>	195
<b>Borș ardelenesc cu sărmăluțe în frunze de gulii</b>	195
<b>Borș cu carne afumată</b>	196
<b>Borș de chișcă (caltaboș)</b>	197
<b>Borș de găscă</b>	198
<b>Borș de sfeclă roșie cu cartofi</b>	199
<b>Borș transilvănean cu lășcuțe (tăiței pătrați)</b>	200
<b>Ciorbă ardelenescă</b>	201
<b>Ciorbă ardelenescă din picioare de porc</b>	202





	<b>Borș de linte</b>	240
	<b>Borș oltenesc cu ciuperci</b>	241
	<b>Ciorbă de cartofi</b>	243
	<b>Ciorbă de chisăliță</b>	244
	<b>Ciorbă de dovleci</b>	244
	<b>Ciorbă de hribi</b>	245
	<b>Ciorbă de păpuși de ștevie creață (de Dragavei)</b>	246
	<b>Ciorbă de păstăi de bob</b>	247
	<b>Ciorbă de perișoare din soia</b>	248
	<b>Ciorbă de pește cu legume</b>	249
	<b>Ciorbă de spanac</b>	250
	<b>Ciorbă de varză</b>	251
	<b>Ciorbă cu zdrențe de griș</b>	252
	<b>Paparaică de hribi</b>	253
	<b>Listă de ingrediente folosite la borșuri și ciorbe</b>	257
	<b>În loc de încheiere</b>	295
	<b>Bibliografie selectivă</b>	299



## Procedee tradiționale pentru folosirea ingredientelor în borșuri și ciorbe



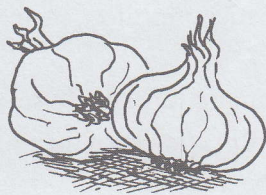
**D**e-a lungul timpului, în primul rând din motive de gust, s-au clasificat reguli pentru gătitul borșurilor și ciorbelor pe care nu le-am introdus întotdeauna în cuprinsul rețetelor.

De aceea, introducem aici, în deschidere, câteva reguli care nu sunt obligatorii decât pentru cei care vor să mănânce borșurile și ciorbele ca la începuturi, cu gustul lor original.

1. Legumele, ierburile, roșiile folosite la gătit trebuie să fie proaspete. Nu se folosesc roșiile mucegăite, pentru că afectează gustul.
2. Nu se folosesc cuburi industriale din comerț (gen supe, legume, de pui, de vită etc), pentru că acestea conțin conservanți chimici.
3. Iarna, ar fi minunat, să se folosească propriile legume conservate în casă.
4. Să nu se folosească decât ceapa albă de apă, și nu alte variante, gen eșalotă. Să nu se folosească decât usturoiul românesc, mai mic, cel chinezesc (!) e plin de nitrați și stimulatori de creștere și nu are gustul bun.
5. Morcovul proaspăt nu trebuie curățat de coajă. Se spală bine de pământ și atât. Morcovul vechi are coajă maronie și pătată: acela trebuie curățat. De reținut: coaja morcovului are cele mai multe săruri minerale, vitamine și fibre.

6. Țelina și păstârnacul se curăță de coajă pentru că suprafețele lor neregulate nu pot fi spălate complet.
7. La mărar, pătrunjel și leuștean se poate folosi și tulpina pentru că dă o aromă mai puternică și are multe substanțe nutritive. Trebuie doar tocate mărunț.
8. La borșuri și ciorbe se folosesc doar dovlecei tineri, din cei care nu au făcut încă semințe. Se curăță coaja verde. Trebuie să rămână verzi-alburii.
9. Roșiile se opăresc ca să se poate scoate pielița.
10. Călirea în ulei (sau untură) se face în cea mai scurtă durată posibilă. Dacă durează mai mult (când ceapa sau morcovii se sotează împreună cu varza), se adaugă o cană cu apă caldă sau de zeamă.
11. Plantele sălbatice (unțișor, urzică ș.a.) se spală sub jet de apă rece. Nu se folosește apa caldă sau fierbinte pentru că se pierd vitamine și minerale.
12. Legumele uscate, păstrate pentru iarnă, se hidratează înainte de folosire. Nu e cazul la frunzele de mărar, pătrunjel, leuștean, pentru că se spală aromele.
13. Se folosește doar sarea din salinile românești. Nu se utilizează sărurile exotice care au invadat piața.
14. Pastele de casă sunt mai bune decât cele din comerț, mai ales dacă se fac cu ou. Tradițional, pastele din borșuri și ciorbe se fac fără ou.
15. Moarea de castraveți sau de varză se strecoară (dacă are impurități) înainte de folosire. În cuprinsul acestei cărți folosim regionalismul “moare” pentru că e mai propriu decât zeamă de castraveți sau de varză.
16. Zerul se fierbe foarte rar înainte de a-l folosi în borșuri și ciorbe. Nu se trece nici prin tifon, pentru că acesta oprește grăsimea.
17. Dacă nu este smântână din laptele smântănit în casă, se folosește smântână din comerț cu maximum 30% grăsime. E de preferat să aibă grăsime la jumătate.
18. Timpii de fierbere pentru legume sunt trecuți (acolo unde sunt trecuți) doar orientativ. Gospodinele încearcă

- de regulă legumele cu furculița și decid. Oricum, cu cât fierberea este mai scurtă, cu atât mai bine, dacă vrem să avem legume cât mai bogate în minerale și vitamine.
19. Borșurile și ciorbele au nevoie de timp de odihnă după preparare, pentru ca să se pătrundă de aromele mărarului, pătrunjelului ș.a. Se pune capacul și se servesc după 10 minute.
  20. Tradițional, borșurile și ciorbele se consumă fierbinți. Noi recomandăm să fie între cald și fierbinte. În lingură oricum se suflă.



Lilans .RO

Respect pentru oamenii si carti



## Top 10

## Borșuri și ciorbe celebre



### Borș moldovenesc de găină

Ingrediente pentru 4 porții

*Este regele borșurilor moldovenești, dar într-o versiune modernă. La origine se făcea din oasele de pui pe care mai rămăseseră urme de carne și cu multe zarzavaturi. Varianta de față se mai numește și borș boieresc și conține pe lângă carnea de găină de țară (adică o pasăre crescută în curte și hrănită cu iarbă tocată amestecată cu făină de porumb și apoi cu porumb boabe) și tăiței de casă.*

33

#### Pentru borș

---

½ găină de țară  
1 l borș  
1 ceapă  
2 morcovi  
1 legătură mare de lobodă  
1 legătură leuștean  
Sare  
Piper

---

#### Pentru tăiței

---

3 linguri făină

Sare

Piper

---

## Mod de preparare

### Pasul 1

Se frământă un aluat din făină, ou, sare și piper.

Se întinde, cu sucitorul, o foaie cât mai subțire și ea se taie în formă de tăiței. Se pun deoparte, dar pe un blat pe care s-a presărat făină. În felul acesta tăițeii nu se vor lipi unii de alții.

### Pasul 2

Se folosește doar ½ de găină la 4 porții de borș. Se taie găina de țară, se pigulește de pene, se pârlește la flacăra și se freacă pielea cu făină de porumb. Se taie în bucăți potrivite (se pun și pipota și ficatul, chiar și ouăle, dacă sunt în interiorul ei) și se pune la fiert în 3 litri de apă rece. Se spumează până când zeama devine limpede. Se verifică (merge cu furculița) dacă s-a fiert găina.

### Pasul 3

Ceapa tăiată mărunt și morcovii tăiați cubulețe se pun în oala în care carnea de găină e aproape fiartă.

### Pasul 4

Se adaugă borșul, fiert separat, loboda, tăiată fâșii, și tăițeii. Oul se bate, separat, în două polonice de zeamă și se varsă în ciorbă. Se lasă să clocotească 10 minute, se potrivește de sare și piper, se presară leușteanul tocat mărunt. Se oprește focul, se pune capac pe oală și se lasă să se pătrundă încă 10 minute. Se servește caldă, cu mămăligă rece.

*Există și varianta cu carnea desprinsă de pe oase, tăiată mărunt, condimentată cu sare și piper și reintrodusă în zeamă în pasul 4.*

*Tradițional, carnea de găină se mănâncă separat, ca felul doi, cu mujdei și mămăligă, în gospodăriile țărănești. Borșul "boieresc" are mai multe variante: se gătește cu tăiței făcuți cu 2-3 ouă și cu smântână și cu mai multe legume care se călesc în untură de găină.*



## Borș rusesc

Ingrediente pentru 4 porții

---

500 g carne de vită fără os (rasol)

2 cepe

½ varză albă mică

2 sfeclă roșii mici

3 cartofi

½ țelină

6 roșii

100 ml ulei

1 legătură leuștean

1 legătură pătrunjel

1 l borș

150 g smântână

---

### Mod de preparare

#### Pasul 1

Carnea de vacă se spală, se taie bucăți potrivite, se opărește, apoi se pune la fiert într-o oală cu 4 l de apă și sare. Se spumează până când zeama rămâne clară.

#### Pasul 2

Morcovul, ceapa, țelina și sfecla se taie mărunț, cubulețe, se călesc în ulei într-o cratiță cu capac, cam 20 de minute, apoi se pun în oală, peste carne.

#### Pasul 3

Când carnea este aproape fiartă, se adaugă varza, tăiată fin, și cartofii, tăiați cuburi mici. Se lasă să mai fiarbă împreună cam 30 de minute.

#### Pasul 4

Borsul, fiert separat, se toarnă peste carne și legume odată cu roșiile, tăiate mărunț și curățate de pielețe. Se mai fierbe ciorba încă 10 minute.

#### Pasul 5

La final, se presară leușteanul și pătrunjelul, curățate, spălate și tocate mărunț. Se drege cu smântână și se servește cald.

*Există și varianta în care carnea e scoasă din borș și consumată ca rasol, cu mujdei sau hrean. La acest fel de borș carnea se lasă în bucăți mai mari.*

*Varianta asta se consumă de la Iași și până la Tiraspol. I se spune borș rusesc pentru că păstrează, de la "origini", sfecla, varza și cartoful, deși – așa cum știți - o parte dintre aceste legume apar pe la noi abia prin secolul XVII-XVIII. Oricum, și înainte de secolul X, borșul slav avea o mare bogăție de legume, probabil sălbatice, pe care azi nu le mai avem.*

## Ciorbă de nimicuri

Ingrediente pentru 10 porții

---

3 kg „nimicuri” de porc (o bucată de cap, limba, o ureche, cozi, șorici) și de vită (copite, genunchi, resturi mici de carne)  
1 kg murături  
2 l moare (de varză)  
2 cepe  
2 morcovi  
1 țelină  
500 g orez  
1 legătură leuștean  
1 legătură pătrunjel  
Sare  
Piper

---

36

## Mod de preparare

### Pasul 1

“Nimicurile” se curăță bine, se opăresc și se pun la fiert în 5 l de apă (neapărat la ceaun). Se culege spuma.

### Pasul 2

Zarzavaturile se toacă și se pun la fiert lângă nimicuri.

### Pasul 3

După 100 de minute se scot oasele, se adaugă orezul și moarea și se mai lasă la fiert 30 de minute, după care se presară leuștean și pătrunjel tocat și se poate mânca. “Nimicurile” se scot pe o scândură și se mănâncă separat, ca felul doi (uneori).

Res: Această ciorbă are 10 porții pentru că am fost 10 la masă și oricum ea nu se poate face pentru 4 persoane.

La Radu Anton Roman acest fel de mâncare se numește ciorbă de ciocănele, după numele unui preparat pe bază de pui. Eu am mâncat o variantă făcută de un urmaș al lui Popa Șapcă. Într-o seară, chiar în portul în care s-a născut, Corabia, undeva după 1990. Omul, al cărui nume nu-l mai țin minte, mi-a povestit istoria acestui fel de mâncare unic, de o savoare nemaîntâlnită. Zicea că, la 1880, moșierii olteni au obținut, cu ajutorul lui Carol I, să se facă mare port de grâne la Corabia (de la corabie îi vine și numele), ca să poată exporta cerealele în Europa (că nu mai mergeau la turci). Evident, portul s-a umplut de hamali (cică erau peste o mie) care mâncau această minunăție făcută din sărăcie. În port erau și parlangii (măcelari) care tăiau vite și porci pentru boieri. La milogeală, le cereau boierilor (la vânzarea cărnii) să le lase ceva nimicuri. Din ele s-a născut ciorba de nimicuri pe care hamalii o mâncau totdeauna seara târziu, când nu mai puteau urca pe schele din cauza întunericii.

În câțiva ani, ciorba a devenit celebră și o mâncau și boierii noaptea târziu, după chefuri. Cică erau așa de mulți bani în Corabia, că la fiecare colț de stradă era un cazinou. Palatele din Caracal (peste 200) s-au făcut tot cu banii din grâne.

Ultima relicvă a vremurilor de înflorire de altădată e silozul de grâne făcut de armata germană (în al II-lea război mondial). Apoi portul a intrat în paragină și după 1990 și orașul. Nu mai e nici urmă de prosperitate în Corabia și a dispărut și ciorba de nimicuri.

## Ciorbă ardelenescă de fasole cu ciolan afumat

Ingrediente pentru 4 porții

- 
- 200-300 g fasole uscată
  - 1 ciolan afumat de porc (500 g)
  - 1 ceapă
  - 4-5 morcovi
  - 1 rădăcină țelină
  - 1 păstârnac
  - 200 ml bulion
  - Tarhon
  - Sare

100 ml ulei  
3-4 linguri făină albă  
1 linguriță boia dulce

---

## Mod de preparare

### Pasul 1

Ciolanul se pune la fiert în 3-4 l de apă rece, cu sare, împreună cu țelina și păstârnacul.

### Pasul 2

Fasolea se fierbe separat în 2-3 ape. O parte din ultima apă în care a fiert fasolea se folosește și pentru completarea la ciorbă, dacă prin fierbere a scăzut prea mult.

### Pasul 3

Se călește ceapa tăiată mărunt, apoi se adaugă boiaua și morcovii tăiați rondele, se mai lasă cam 5 minute și se toarnă peste ciolan.

### Pasul 4

După ce fasolea s-a fiert, se toarnă peste ea zeama de la ciolan, bucățile de carne desprinse de pe os, se adaugă bulionul și se mai fierb 10-15 minute. Se face separat un rântaș din ulei și făină și se adaugă la ciorbă.

### Pasul 5

Se mai lasă să dea câteva clocote. Se adaugă tarhonul tocat mărunt, se oprește focul și se lasă ciorba să se pătrundă. Se servește caldă.

*Când nu există ciolan afumat de porc se pot folosi oase de porc cu ceva carne; se găsesc în comerț sub denumirea de garf.*

*Am întânit, lângă Mediaș, un bucătar care avea o rețetă de la bunicul său, în care nu exista nici bulion și nici roșii (că există și varianta cu roșii în loc de bulion). Bun, și cu ce acrea bunicul? Și mi-a adus în bucătărie un borcan cu niște frunze uscate. Ce sunt astea? Mi-a zis cum se cheamă planta, cică se găsește la marginea pădurilor de fagi. Am uitat numele plantei (nici nu l-am notat), dar ciorba lui avea un gust pătrunzător dulce-acrișor pe care nu l-am mai întâlnit de atunci. Să fi fost leurdă?*