Vasile AVĂDĂNEI
Lazăr LATU
Lidia AVĂDĂNEI

GASTRONOMIE în Munții Neamțului

Conexiunile universului montan
tradițional alimentar al județului Neamț

Forumul Montan din România
filiala Neamț

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

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

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

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

Cuprins

Prezentări....6

Biruit-au gândul....8
Cum a apărut ideea cărții....10
Care este contextul....11
Există un specific tradițional nemțean?....12
Echipa de proiect 13
Mulțumiri....14

I. Două atribute fundamentale ale muntelui: natura și cultura....16
1.1. Locuri....18
1.1.1. Particularități climatice....20
1.1.2. Așezări....20
1.2. Oameni....21
1.3. Ocupații....22
1.3.1. Agricultură....23
1.3.2. Zootehnie....23
1.3.3. Exploatări forestiere 25
1.3.4. Activități casnice....25
1.4. Resurse....26
1.4.1. Resurse din dărnicia naturii....26
1.4.2. Resursele de teritoriu....27
1.4.3. Zooresurse....31
1.4.4. Aspecte energetice....33
1.5. Ciclurile naturii – ciclurile vieții – ciclurile spirituale....34
1.5.1. Tradiții....34
1.5.2. Valori....35
1.5.3. Calendarul alimentar ortodox....36
1.6. Modul de viață....37
1.6.1. Mentalități....37
1.6.2. Organizarea gospodăriei....38
1.6.3. Viața muntenilor....41
1.6.4. Asigurarea furajelor....43
1.6.5. Stâna....45

II. Produse și resurse alimentare tradiționale din zona de munte a județului Neamț....52
2.1. Lapte și produse lactate....54
2.1.1. Produse lactate de fabricație casnică....54
2.1.2. Produse lactate fabricate la stână....56
2.1.3. Prelucrarea brânzei în gospodărie pentru păstrare....61
2.1.4. Instrumente și dotări destinate prelucrării și depozitării laptelui și produselor lactate [1]....65
2.2. Carnea și produsele din carne....67
2.2.1. Carne de porc....68
2.2.2. Carne de vită....70
2.2.3. Carne de oaie (și miel)....71
2.2.4. Carne de pasăre....72
2.2.5. Carne de vânat....72
2.3. Pește și produse din pește....74
2.3.1. Populare cu pește a apelor de munte....74
2.3.2. Pește de crescătorie....74
2.4. Legumele în gospodăria montană....76
2.4.1. Legumicultură montană....76
2.5. Culturi de câmp....78
2.6. Fructele în gospodăria montană....80
2.6.1. Horticultură montană....80
2.7. Fructe și plante din flora spontană....82
2.7.1. Fructe de pădure....82
2.7.2. Plante medicinale și aromatice....85
2.8. Alte produse montane tradiționale....88
2.8.1. Mierea de munte....88
2.8.2. Sevă de copaci....90
2.8.3. Ciuperci și bureți....90
2.8.4. Condimente....93
2.8.5. Coloranți alimentari....94
2.9. Apa ca aliment....95
2.9.1. Apa potabilă....95
2.9.2. Apa minerală....96

III. Gastronomie specifică în Munții Neamțului....98
3.1. Gustări....100
3.2. Ciorbe....103
3.3. Feluri principale....108
3.3.1. Lactate....108
3.3.2. Carne de porc....111
3.3.3. Carne de vită....114
3.3.4. Carne de oaie....115
3.3.5. Carne de pasăre....120
3.3.6. Carne de vânat....123
3.3.7. Pește....124
3.3.8. Legume....126
3.3.9. Preparate din bureți....127
3.3.10. Altele....130
3.3.11. Murături....132
3.4. Deserturi, dulciuri....133
3.5. Băuturi....145
3.6. Meniuri tradiționale....152

Index de rețete....154

În loc de concluzii....156
Să trăiești și să muncești în Munții Neamțului!....160
Cum muncești....161
Cum te distrezi....162
Ce mănânci....162
Gastronomie montană....162
A fi ospitalier....163
Factorii perturbatori....165
Mozaic alimentar montan....165
Tradiție și schimbare....166
Pași spre viitor....166
Noi....167

Bibliografie....168

Prezentări

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

Constatăm în județul Neamț o anumită stare de conștiință înaltă privind importanța asigurării continuității valorilor naturale economice, social-culturale și spirituale în spațiul montan carpatic românesc - manifestată încă din anii 1998-2000 prin atitudinea pozitivă față de proiectul de "Lege a Muntelui" și susținerea morală a inițiativelor Forumului Montan din România. Pe acest teren fertil s-a creat și a evoluat Filiala Forumului Montan din România - Neamț, care prin eforturile dezinteresate și diplomatice ale unei echipe, formată din oameni competenți și cu mult simț de responsabilitate - a ajuns să reprezinte o filială-"pilot" și un model de activitate constructivă, reușind să coaguleze energii ale comunităților montane și să colaboreze fructuos cu factorii administrativi ai județului Neamț.
Muntele nemțean, dominat de masivul Ceahlău, este caracterizat de pante accentuate, agro-zootehnia montană practicându-se în condiții dificile și cu eforturi mari din partea agricultorilor, necesitând vrednicie, dârzenie și calcule economice stricte, bazate pe îndelungate tradiții și activități complementare, ca cele forestiere, mici industrii, turismul, artizanatul, ș.a.
Beneficiind și de aportul cunoașterii științifice - de informație și sursă de inspirație, Filiala FMR Neamț a fost convingătoare și a obținut sprijinul Consiliului județean Neamț printr-un proiect – pilot, care include o însumare a tradițiilor economice și culturale, având la bază calitatea produselor montane. Pe parcursul ultimilor 4 ani de analize și tatonări, a devenit o certitudine faptul că pentru agro-zootehnie, ca "motor" al economiei și vieții sociale rurale montane, orientarea de perspectivă durabilă și o șansă economică principală care este însoțită de perpetuarea bunelor practici tradiționale și de aportul social, cultural și spiritual al muntenilor, se regăsește în calitatea superioară a "produsului montan", calitate dată de polimorfismul floral-furajer al pășunilor și fânețelor, obținut prin efortul multisecular al agricultorilor montani, pe baza exclusivă a îngrășămintelor organice, cu nivel de chimizare "zero", cu apă și aer, curate - care împreună se finalizează prin "produsul montan", ca expresie a calității superioare - dată de bogăția în săruri minerale, vitamine, uleiuri eterice și principii medicamentoase, a bazei furajere, de mediul curat și de sistemul extensiv de creștere și exploatare a animalelor. Preocupare intensă, de pionierat, pentru ameliorarea substanțială a condițiilor de igienă la stâne și văcării - cu deja 8 stâne – pilot numai în comuna Farcașa, constituie încă o demonstrație cu valoare de "pilot – montan, național", o componentă strict necesară dezvoltării montane-durabile, inclusiv turistice.
Expozițiile de "produse montane" organizate de Filiala FMR Neamț, cu ocazia adunărilor generale de la Durău, în orașul Piatra Neamț, sau celebrării "Zilei Internaționale a Muntelui" la Academia de Științe Agricole și Silvice, la Academia Română și Parlamentul României, bogăția gastronomică și culturală însoțitoare - au fost factori premergători, convingători și încurajatori pentru abordarea lucrării "Gastronomie în Munții Neamțului", în cadrul proiectului județean.
Confirmarea faptului că direcția de înaintare este inspirată și de perspectivă se regăsește și în recentele acte normative de la nivelul Uniunii Europene. Regulamentul (UE) nr. 1151/2012 privind sistemele din domeniul calității produselor agricole și alimentare și mai ales în Regulamentul delegat (UE) nr. 665/2014 al Comisiei Europene, care stabilește condițiile necesare recunoașterii "produsului montan" și rolul esențial al grupurilor de producători, în esență asociațiile cooperatiste, în viziunea noastră la nivel de "bioarii tradiționale", cu capacități proprii de transformare și valorificare care să permită obținerea de valoare adăugată, în folosul direct al agricultorilor montani, crescători de animale,.
În acest context, lucrarea "Gastronomie în Munții Neamțului" vine să deschidă un mod nou de preocupări pentru valorificarea înaltă a "bunătăților muntelui românesc" și nutrim convingerea că această lucrarea va declanșa o "epidemie" care va cuprinde cu folos și speranță – toate zonele de munte din Carpații României.
Felicitări Filialei FMR – Neamț, instituțiilor susținătoare și echipei care s-a angajat la elaborarea unei lucrări complexe, cu multiple semnificații.

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



Cuvânt de întâmpinare

Sensibilitatea și tandrețea cu care autorul cucerește muntele
Ar trebui să începem cu celebra sintagmă blagiană devenită efigie, "veșnicia s-a născut la țară" dacă ar fi să dăm curs excelentei monografii semnată colectivul de autori de la Forumul Montan din România filiala Neamț. Eseu și studiu științific, monografie și carte de bucate, lucrarea respiră acribie de cercetător, sistemă profesorală și normă academică. Dincolo de capitolele foarte bine întocmite și gândite (natura și cultura, de pildă) trebuie să vedem sensibilitatea și tandrețea cu care autorii cuceresc muntele, după ce, la rândul lor, s-au lăsat cuceriți de acesta.
Cartea este, repet, un documentat tratat de geografie, de botanică și zoologie, un minunat Corpus de gastronomie care vine în întâmpinarea cititorului cu rețetele și preparatele culinare specifice zonei montane a județului Neamț. Mitologicul și antropologicul sunt inserate cu finețe în toată această substanțială țesătură. De aceea cartea se citește foarte bine și de la coadă la cap și de la cap la coadă având o pronunțată valoare practică, introducându-ne pe toți într-o lume mirabilă: casa țăranului de la munte cu inefabila sa frumusețe, cu valorile morale nepervertite purtându-ne ca într-o lume paradisiacă de la floră și faună până la gospodărie și animale, ciclurile sărbătorilor de peste an, calendarul lucrărilor agricole montane etc.
Un pronunțat caracter ecologic se observă pe tot parcursul acestei lucrări: preocuparea pentru aer, apă, sol, înfrățirea omului cu natura, cu animalele, cu pădurea, cu mediul înconjurător în ultimă instanță ca reflectare a Frumuseții și Operei Făcătorului. De altfel, într-un loc, autorii menționează elocvent: "Oamenii de la munte își fac bucurii când recolta e bogată, când animalele sunt sănătoase, când au parte de tihnă." În imnologia creștină există un stih care sună așa: "la munți, suflete al meu!" Ancestral vorbind omul de la munte devine și om al muntelui, acolo unde el se întâlnește cu Dumnezeu și Bunul Dumnezeu stă de vorbă cu el și el la rându-i convorbește cu El. Pe această axă trebuie văzută relația omului de la munte cu muntele, pe această axă verticală și apoi pe orizontala bunătății și frumuseții în relație cu ceilalți oameni ca exercițiu sublim de înmiresmare a Lumii întru mireasma Duhului iubirii. Se simte în această carte admirația pentru celălalt. Respiră prin toți porii bucuria vederii celuilalt. Celălalt devine persoana înveșmântată în aura Chipului, nu rămâne izolat în egocentrismul și egolatria "individului" sau "însului". Astfel, se produce înflorirea. Nu rămâne în singurătate și izolare, ci vine în mijlocul bucuriei comunității. Și astfel se produce comuniunea.
Domnul Hristos le-a împărtășit Apostolilor, bucuria, la masă. La Cina cea de Taină. Acolo au mâncat și au vorbit. S-au bucurat și și-au împărtășit prin cuvânt stări și sentimente. Autorii ne invită prin această carte să ședem la masă. Să cinăm. Este binecunoscută acea tabletă a lui Geo Bogza în care ni se descrie drumul Bunului Dumnezeu cu Sfântul Petru prin lume și după ce Li se dă de mâncare și sunt găzduiți la casa unui țăran. Dimineața la plecare, după ce gazda le dă din nou să mănânce și le pune în ștergar câteva mere pentru drum, Sfântul Petru zice către Bunul Dumnezeu "Doamne, fă ceva pentru oamenii aceștia că tare bine ne-au primit!" "Ce să fac, Petre?", zice Domnul, "nu vezi că sunt îndestulați, au de toate?" "Fă ceva, Doamne, fă să-și vadă fața o dată pe an!" "Să-și vadă fața zici? Fie!" Și din acel neam de oameni, spune Geo Bogza atât de frumos, s-a născut Mihai Eminescu.
Două repere cred, găsim, re-găsim, descoperim prin această carte la oamenii de la munte, vechi cât viața și istoria la un loc: 1. frica de Dumnezeu și 2. rușinea de oameni. Repere morale pe care le postula memorabil în scrierile sale și părintele Dumitru Stăniloae, cel mai mare teolog al secolului XX și la care generațiile de copii și tineri de astăzi bine ar fi să ia aminte, să se raporteze la ele ca la niște modele.
Închei, spunând cuvântul acela din Pateric în care un tânăr îl întreabă pe bătrânul duhovnic: "Când va fi sfârșitul lumii, părinte?" iar Avva răspunde: "Când nu vor mai fi cărări între oameni, dragul meu!" Felicităm colectivul de autori coordonat de domnul Vasile Avădanei care au muncit la scrierea acestei cărți dorindu-le ca Forumul Montan din România Filiala Neamț, să capete consistență și strălucire în arealul cultural, educațional și spiritual al locului, spațiului și timpului în care trăim.

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






Biruit-au gândul

Cum a apărut ideea cărții

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

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

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

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

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

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



[1] ✲ ✲ ✲, Etnografia văii Bistriței, Grupul de cercetări complexe Bicaz al Academiei Române, Piatra Neamț, 1973

[2] Elena Florescu, Textile populare de casă din zona Neamț, Ed. Etnologică, București, 2010

[3] Elena Florescu, Arhitectura populară din zona Neamț, Ed. Etnologică, București, 2011

[4] Elena Florescu, Marina Sabados, Cornel Miftode, Biserici vechi din lemn din ținutul Neamț, Ed. C.M. Imago, Piatra Neamț, 2012



Care este contextul

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

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

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

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

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

Există un specific tradițional nemțean?

Este greu de definit un astfel de specific într-o zonă marcată de mobilități prin transhumanță, transportul lemnului cu plutele și, mai ales, migrațiile dinspre Ardeal spre Moldova. Toate aceste mișcări de oameni, animale și mărfuri au avut influențe în special asupra modului de viață și al alimentației.
Am încercat să identificăm astfel de elemente de specificitate din zona montană asociată vremelnic unei unități administrativ teritoriale (județul Neamț), dar delimitată natural prin apartenența la văi și masive sau obcini: Valea Ozanei, Vale Bistriței mijlocii, Valea Tazlăului și alte văi incluse în acestea (Cuejdi, Cracău, Bicaz, Tarcău, Calu – Iapa, Bistricioara, Mastacăn). Ele creează nuanțe și particularități. Am procedat la un itinerar prin localitățile montane pentru a culege date și informații de la săteni, fermieri, persoane în vârstă, oameni de cultură, administratori publici, administratori de firme.
Am descoperit diferențe de abordare, de operații, de practici, de rezultate, care au creat un mozaic de nuanțe de poziționare într-un cadru teritorial mai larg: în Carpații Orientali, în România, în Balcani.
Prin urmare, răspunsul nu poate fi decât pozitiv. Cunoștințele cu care se operează nu sunt noi, mai ales că tratăm tradițiile ca subiect, dar sistematizarea lor după anumite criterii poate aduce un aport suplimentar de valoare și de autoritate, poate aduce clarificări și poate crea premisele unei contribuții importante la consolidarea pe baze culturale a poziției României în Uniunea Europeană.
Dar, mai este o problemă! Se poate spune că tabloul tradițiilor este unul static. Ca o poză, făcută la un moment dat. Dar, totul în jur se mișcă, se dezvoltă, se modernizează. Dinamica lucrurilor creează schimbări care integrează practicile cunoscute cu practici și mijloace modernizate. Modernizarea are rolul să ne ușureze munca, se ne creeze confort, să ne facă să ne simțim bine și să ne respectăm. De aceea este foarte dificil să definim elementul tradițional. Criteriul timpului, al vechimii nu este suficient. Am întâlnit practici și obiceiuri vechi care nu au atribute de tradițional. Am întâlnit elemente tradiționale care se manifestă prin tehnologii modernizate pentru a se alinia la exigențe legate de securitatea alimentară și de reproductibilitatea producției. În sfârșit, am întâlnit practici tradiționale pentru care acest atribut este condiționat în mentalul local prin primitivismul tehnologic (temperatura laptelui pentru prelucrare se măsoară cu cotul). Am adoptat un mod de abordare care să împace toate aceste situații pe o integrare continuă, care este de fapt conexiunea între trecut și viitor prin prezent.
La toate acestea se adaugă modul actual de focalizare pe elementul tradițional. Încercăm să găsim elemente de emulație spirituală într-o arie în care lupta pentru existență era și este dură, în care timpul pentru lucruri rafinate este foarte limitat. Adesea oamenii de aici abia au timp să mănânce frugal. Așteptările de a etala ceva spectacular sunt temperate de feluri de mâncare comune, care ascund obișnuitul. Și aceste informații păstrează o imagine integratoare românească prin care se confirmă apartenența la ceea ce istoria a permis să se numească poporul român: un univers comun în care se manifestă un mozaic de nuanțe și care dau o coloristică plină de farmec, un „goblen" gastronomic nemțean.
Pentru a fi riguroși facem apel la reglementările legale privind produsele tradiționale: în Ordinul nr. 690 din 28.09.2004 al Ministerului Agriculturii, Pădurilor și Dezvoltării Durabile pentru aprobarea Normelor privind condițiile și criteriile pentru atestarea produselor tradiționale se definește produsul tradițional astfel:

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



Ultima condiție este mai greu de îndeplinit. În prezent în zona montană a județului Neamț au fost obținute atestate numai în comuna Tazlău: Dulceață de salcâm Florean, Sirop de brad Florean, Dulceață de soc Florean, Gem de măceșe Florean, Dulceață de păpădie Florean atestate de A.F. FLOREAN ANGELICA, Hârzob de brad, atestat de A.F. IOSUB CONSTANTIN.
Din documentarea pentru această lucrare am descoperit că există mai multe produse alimentare montane cu specific local care îndeplinesc celelalte condiții, în afară de unicitate. De asemenea, există produse care nu au caracter tradițional și nici specific local, dar care sunt proprii consumului în zona montană. Pentru a nuanța lucrurile vom introduce o clasificare pe criterii de diferențiere care ni s-au părut potrivite pentru completarea tabloului gastronomic local montan.

★☆☆ - fără stele: produs fără caracteristici tradiționale, dar existent în alimentația oamenilor de la munte
★★☆ - cu o stea: produs cu elemente tradiționale
★★☆ - cu două stele: produs tradițional care nu îndeplinește condiția de unicitate.
★★★ - cu trei stele: produs tradițional autentic, atestat.

Echipa de proiect

La elaborarea lucrării au participat mai multe categorii de persoane care au adus contribuții importante la conținut:
Grupul de coordonare format din:
Echipa de proiect: Lazăr LATU (coordonator de proiect), Gabriela MARIAN (responsabil financiar), Vasile AVĂDĂNEI (expert tehnic), Lidia AVĂDĂNEI (expert tehnic), Elena DAVID (prelucrare date), Aurora ENE (consultant mediu), Camelia ALIXANDRU (consultat tehnic), Dragomir PETRESCU (consultant tehnic), Eugenia PALEU (consultant resurse vegetale și gastronomie)
Colaboratori teritoriali: Pentru elaborarea lucrării s-a constituit o caravană de documentare în teren. Au fost contactate persoane reprezentative din fiecare comună: primari și/sau viceprimari, conducători de asociații de agricultori, personalități locale, patroni de unități de alimentație publică și de interes turistic, alte persoane care au consimțit să participe la discuții. Au fost consultate o serie de surse documentare cu referire la zona montană sau la județul Neamț care s-au considerat utile pentru subiectul abordat.

Consultare teritorială
Agapia: Neculai Năstase, Florin Ciotârcă, Nicoleta Ciotârcă, Ion Anița, Constantin Pralea;
Alexandru cel Bun: Mihai Becaș, Gheorghe Băiceanu;
Bicaz Chei: Gheorghe Pop Răzbuc, Maria Dandu, Ioana Dandu, Ștefan Radu, Emil Țepeș, Alina Țepeș, Ioan Găină, Rozalia Găină;
Bicazu Ardelean: Eugenia Paleu;
Borca: Maria Iftimie;
Borlești: Gică Irimia, Vasile Iliuță;
Ceahlău: Ioan Iacoboaia, Eleonora Iacoboaia, Ioan Cernat, Carmen – Liliana Cernat, Carmen – Maria Cernat, Constantin Atănăsoaie, Ioan Humă, Iuliana Humă, Ioan Craiovan, Ioana Craiovan, Ama Zaiț;
Crăcăoani: Vasile Achiriloaie, Neculai Vidu Afloarei, Ioan Maftei, Constantin Deaconu, Doru Maftei, Dorel Iordache, Constantin Bobric;
Dămuc: Eugen Micloș, Maria Micloș, Ionuț Năforeanu, Toader Scurtu;
Farcașa: Camelia Alixandru, Dragomir Petrescu, Mihaela Petrescu;
Gârcina: Mihai Mușat, Mihaela Mușat;
Grințieș: Paul Bortișcă, Ilona Antal, Vasile Busuioc;
Hangu: Mihai Hagiu, Liliana Pintea, Ion Onu, Mihai Onu;
Pângărați: Petru Lungu Bordea, Elena Năfăreanu, Valeria Broțea, Ioana Știrbu, Cristi Croitoru;
Piatra Șoimului: Adrian Socea, Maria Socea, Maria Ciorobâtcă, Mihai Ciorobâtcă;
Pipirig: Marcel Prună, Mihaela Sandu, Maria Rusu, Arsenescu Georgeta;
Poiana Teiului: Constantin Gavriluț, Virginia Gavriluț, Petru Băia, Ion Chirilă, Elena Chirilă;
Tarcău: Iulian Găină, Mircea Nistor, Gheorghe Juncu, Gheorghe Râștei, Ioan Iepure, Gavril Modog;
Tașca: Gheorghe Ciubotariu;
Tazlău: Marian Jireghie, Iulian Ungurianu, Liviu Mocanu, Gheorghe Purice, Cătălina Purice, Angelica Florean;
Vânători Neamț: Vasile Urzică, Maria Pietraru, Elena Coșofreț, arh. Mihai Daniliuc, Ana Maria Hetriuc, Rodica Ursu.
Alți colaboratori: Gabriela Macsim, Ilie Șerban

Mulțumiri

Colectivul de autori doreşte să aducă mulțumiri tuturor celor care au contribuit la apariția acestei lucrări prin aprecieri, informații, sugestii bibliografice, recomandări sau prin sprijinul acordat la colectarea datelor: găzduirea şi organizarea activităților de informare în grup, elaborarea şi pregătirea unor produse tradiționale pentru şedința foto, permisiunea de a fotografia gospodării private, spații amenajate, instrumente tehnologice, depozite de produse supuse maturării.
Ne cerem scuze dacă nu a fost acoperită toată zona montană în activitatea de culegere de date şi dacă se constată că nu au fost luate în considerare elemente de specificitate tradițională care sunt considerate reprezentative de către unii cititori.
Suntem siguri că într-un viitor apropiat vom identifica o oportunitate să îmbunătățim situația.







1. Două atribute fundamentale ale muntelui: natura și cultura

1.1. Locuri

Zona montană a județului Neamț ocupă partea de vest și cuprinde câteva etaje definitorii atât pentru vegetație cât și pentru identificarea resurselor la care pot avea acces oamenii pentru utilizare (exploatare, prelucrare, consum).[5] [6]
- alpin, peste 1.900 m, temperatura medie anuală 1,5 – 2,5°C, perioada medie de vegetație de 90 zile. Localizare în partea superioară a munților Ceahlău, Budacu, Hăşmaşu Mare.
- subalpin, 1.400 – 2.200 m, temperatura medie anuală 2,0 – 3,5°C, perioada medie de vegetație de 120 zile. Localizare Cheile Bicazului, poalele muntelui Ceahlău, partea superioară a munților Tarcău și Stânișoara.
- montan superior : 900 – 1.800 m, propice pădurilor de molid, temperatura medie anuală 5,0 – 5,5°C. Localizare zona munților Bistriței, Hăşmaş, Stânișoara, Tarcău, Goşman.
- submontan: 600 – 1.500 m, favorabil pădurilor de foioase, temperatura media anuală peste 5,0°C. Localizare pe văile de acces ale râurilor și afluenților lor principali: Bistrița (curs mijlociu montan și afluenți mai importanți: Bistricioara, Audia, Pângărăcior, Oanțu, Secu, Cuejdi, Calu, Iapa, Mastacăn), Bicaz (bazin integral), Tazlău (bazin superior), Cracău (bazin superior, cu afluent Almaş), Ozana (bazin superior și mijlociu).

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

Din punct de vedere geografic sunt incluse 24 localități selectate pe baza HG 328/2004: Municipiul Piatra Neamț (cu anexele Văleni și Doamna), orașul Bicaz și comunele: Agapia, Alexandru cel Bun, Bicaz Chei, Bicazu Ardelean, Borca, Borlești, Ceahlău, Crăcăoani, Dămuc, Farcașa, Gârcina, Grințieș, Hangu, Pângărați, Piatra Șoimului, Pipirig, Poiana Teiului, Tarcău, Taşca, Tazlău, Vânători-Neamț. La ele se adaugă câteva localități recunoscute tradițional ca fiind montane: Târgu Neamț, Bălțătești, Ghindăoani, Negreşti. Noi propunem să fie inclusă și comuna Dumbrava Roșie prin partea sa montană aflată în extravilan.
Deși în mentalul național și regional zona montană a județului Neamț este percepută ca parte integrantă a Carpaților Orientali, sub aspectul social și economic și sub aspectul cultural, am constatat o diferențiere cu elemente de tranziție între Bucovina și Ardeal, dar cu elemente de specificitate date de particularitățile reliefului și ale bazinelor hidrografice, ale accesului, ale factorilor climatici zonali ceea ce a generat o amprentă particulară a acestor locuri. Mai mult, am constatat diferențieri în ocupații, manifestări culturale, forța rezistenței la schimbare, păstrarea nucleului cultural viu, respectarea rigorilor tradiționale. Influențele ardelene se manifestă în special în comunele învecinate cu județul Harghita: Tarcău. Dămuc, Bicaz Chei, Bicazu Ardelean, Grințieș.
În cadrul studiului se vor evidenția cele două zone locuite – „montan mijlociu" și „montan superior", pe care le denumim „zona montană interioară" și „axa de tranziție montan - colinar". Ele sunt delimitate pe harta județului.
Un element important pe care dorim să-l remarcăm este diferențierea zonelor „de față" și a zonelor „de dos". Astfel, panta muntelui creează zone de expunere directă la soare în deplasarea lui diurnă de la est la vest. Acestea sunt zonele „de față". Pantele cu orientare nordică sunt mai puțin expuse radiației solare directe și se numesc zone „de dos". În viața curentă a localnicilor și a percepției lor nu apar diferențe semnificative în ceea ce privește producția de biomasă pe cele două categorii de zone: mai ales radiația difuză compensând fluxurile de lumină necesare fotosintezei. În schimb, apar diferențieri în raport cu precipitațiile. Vânturile predominant nord-vestice aduc un aport de apă meteorică sensibil mai mare pe versanții zonei „de dos". În plus radiația directă la care sunt expuși versații din zona „ de față" accelerează procesele de evaporare ale apei. În acest mod apar diferențe în dinamica rezervei de apă și sol. Prin urmare pajiștile din zona „de față" suferă de sete, pe când cele din zona „din dos" se mai bucură un timp de aportul suficient de apă. Pe lanțul trofic aceste diferențe se transmit în cantitatea de iarbă consumată de turmele care pasc pe cele două zone și apoi în producția și compoziția laptelui. Fermierii spun că aceste diferențe ajung să se manifeste și timp de 10 – 14 zile, ceea ce se repercutează în costuri, producție, calitate aferente la produsele lactate în perioada de păşunat.



[5] Costache Rusu, *Resurse complementare ale pădurii din zona Neamțului*, Ed. Academiei Române, 2007
[6] Theodor Maruşca, *Cercetări preliminare asupra gradienților naturali și socio-economici montani pentru stabilirea pe baze științifice a subvențiilor agricole în funcție de altitudine și alte handicapuri*, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, București, 2014.07.04



1.1.1. Particularități climatice

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

Dorim să evidențiem câteva elemente particulare:
- când meteorologii prezintă starea vremii și se referă la zona de munte, includ și stația meteo de pe Ceahlău. În majoritatea covârșitoare a buletinelor meteo temperatura de pe Ceahlău este cea mai mică dintre toate stațiile montane. Aceasta evidențiază un dezavantaj care se regăsește în costuri ale vieții: mai multe zile în care se face foc în casă pentru menținerea temperaturii ambiante potrivite, lucrările agricole de primăvară sunt decalate mai târziu, iar cele de toamnă sunt decalate mai devreme;
- plasarea locuințelor pe pantele munților creează dificultăți de accesibilitate care se accentuează prin perioadele mai lungi de îngheț și prin creșterea riscului de viituri și chiar avalanșe;
- se poate afirma că axa de separare montan - colinar creează arii de microclimat în care temperaturile sunt ceva mai mari decât media zonei, fapt ce indus dificultăți de adaptare pentru unii gospodari din comunele situate în aceste zone, pentru că nu au găsit cele mai potrivite soluții de adaptare a ritmurilor activităților agro-zootehnice la ritmurile climatice zonale;
- se remarcă o zonă de pe teritoriul comunei Pipirig unde bate un vânt mai cald care topește zăpezile mai repede primăvara și aduce un dar surprinzător pentru gospodarii de aici.
- se remarcă o zonă pe valea Tarcăului în care se produce o inversiune termică ce are un efect benefic asupra climatului local.
- aspectul climateric este accentuat în zonele Ceahlău (comunele limitrofe, în special la Durău) și Tarcău putând fi folosit în favoarea tratamentelor medicale prin aerul ionizat și umiditatea potrivită. Vecinătatea cu Cheile Bicazului și cu stațiunea Borsec (care combină aerul cu apa) extind aceste arii favorabile. La ele se adaugă zonele Neguleşti, Oglinzi, Agapia. Unele s-au consacrat ca stațiuni balneoclimaterice, altele sunt cunoscute mai bine de localnici, și nu s-au promovat suficient.

1.1.2. Așezări

Așezările umane montane din județul Neamț au suferit modificări fundamentale în ultimul secol. S-a petrecut o metamorfoză importantă determinată de două procese caracteristice secolului 20. Una este legată de deschiderea accesibilității prin construirea drumurilor naționale și a liniei ferate Piatra Neamț – Bicaz. Drumurile s-au construit urmând pe cât posibil cursurile de apă și au deschis accesul către Vatra Dornei (pe valea Bistriței), către Bazinul Mureșului (pe valea Bistricioarei spre Topliţa și pe valea Bicazului spre Gheorgheni). Acolo unde nu era posibil să se urmeze cursul apei s-au practicat treceri peste munte, urmându-se trasee tradiționale, așa cum este trecerea de la Poiana Teiului la Pipirig. Menționăm și străpungerile pe Cheile Bicazului și pe serpentina spre Borsec, care, deși nu se află pe teritoriul județului, permit tranzitul din județul Neamț către alte regiuni, așa cum s-a menționat.
Alte localități au beneficiat de modernizarea drumurilor de tip închis, care de obicei se continuă cu drumuri forestiere, dar nu s-au justificat conexiuni prin traversarea munților. Astfel, semnalăm pe axa Nord - Sud de tranzit montan – colinar: pe râurile Topoliţa (comuna Agapia), Cracău (comuna Crăcăoani), Cuejdi (comuna Gârcina), Calu și Iapa (comuna Piatra Şoimului), Mastacăn (comuna Borleşti) și Tazlău (comuna Tazlău). În interiorul zonei montane se menționează drumurile închise: pe râurile Secu (comuna Vaduri), Pângărăcior și Oanțu (comuna Pângărați), Tarcău (comuna Tarcău), Bicăjel (comuna Dămuc), Secu (comuna Ceahlău) și Ozana (comuna Pipirig). Aceste căi de comunicare au determinat mutarea așezărilor de-a lungul lor, abandonându-se vechile așezări aflate preponderent spre vârfuri. S-au îmbunătățit mult conectivitatea și schimburile comerciale și culturale. De asemenea, s-au îmbunătățit aspectul urbanistic prin trecerea de la locuințe preponderent sub forma bordeielor la case din lemn și din piatră solide și aspectuoase. Au rămas totuși bordeie la fânețe sau pășuni, ca adăposturi temporare legate de activitățile care se desfășoară aici în mod sezonier.
În prezent configurația generală a satelor este de tip răsfirat (specific zonei de munte) dar particularizat pentru fiecare zonă în care s-a profitat de toate elementele favorabile locale: caracterul terasat al văilor, lărgimea lor, pantele lente cu accesibilitate mai mare spre înălțimi domoale, văile laterale mai accentuate create de păraie și torente.
Pe de altă parte, valea Bistriței este marcată de impactul amenajării hidroenergetice care începe de la comuna Poiana Teiului și se continuă după Municipiul Piatra Neamț spre zona colinară. Aceasta a perturbat puternic viața montană atât prin ocuparea cu apă a unor întinderi importante cât și prin strămutările forțate în zone mai înalte sau spre Municipiul Piatra Neamț și orașele Târgu Neamț și Bicaz. Acestea au cartiere de strămutați în care străzile păstrează toponime legate de zonele de proveniență a populației care s-a stabilit aici (străzile Hangu, Poiana Teiului, Audia etc.).
Gospodăriile au o structură adaptată atât la urbanism cât și la activitățile specific montane. Marea majoritate a terenurilor atât intravilane cât și extravilane sunt împrejmuite pentru delimitare și pentru limitarea accesului necontrolat pe „scurtături".



1.2. Oameni

Populația din zona studiată se caracterizează prin diversitate datorită mutațiilor de populație în diferite perioade istorice: migrările din Ardeal, transhumanța, căsătoriile și șantierele din zonă (construcția de rețele de drumuri și căi ferate, șantierul hidroenergetic de pe Bistrița, mineritul). Totuși, a rămas o populație cu o amprentă stabilă care reflectă în mod particular comunitățile și influențează decisiv viața publică și privată la nivel local.
Viața oamenilor este polarizată de eforturile de asigurare a existenței la nivel primar: locuire, alimentație, îmbrăcăminte și confort termic în sezonul rece.
Caracterul oamenilor este influențat de caracterul sezonier al activităților: muncă (activități tradiționale și moderne) și distracție (sărbătorile comunității, sărbători religioase). Oamenii de la munte sunt foarte sensibili, doresc să fie întrebați cu privire la toate propunerile de proiecte care se fac pentru a le îmbunătăți viața (deseori nici nu au contribuții la formularea propunerilor), sunt cumpătați în luarea deciziilor (le amână până la ultimul termen) și reticenți la nou (se adaptează greu la soluțiile noi, chiar dacă le sunt favorabile).
Nivelul de cultură este potrivit, format dintr-un amestec de spiritualitate religioasă și experiență de viață acumulată de-a lungul generațiilor. În trecut plecările cu plutele la vale sau cu oile în transhumanță aveau caracter ciclic cu întoarcere la obârșie. Treptat erau aduse și idei noi „de la câmp" care erau folosite în diferite împrejurări și manifestându-se astfel un progres lent.
Ruptura care a însoțit schimbarea cea mai puternică s-a manifestat prin industrializarea forțată (prin natura dezvoltării economice mondiale) care a adus oameni noi, culturi noi, ritmuri noi, efecte economice (venituri) mai mari și incomensurabile cu rezultatele muncii tradiționale. S-au produs traume în rândul populației montane și o derută care a stratificat populația. Cei mai mulți au căpătat slăbiciune pentru munca generatoare de venituri mari și facile și au abandonat ocupațiile tradiționale. O parte au plecat în țări străine sau la oraș într-o intenție provizorie care s-a prelungit până la dezrădăcinare. O altă parte a rămas în limitele tradiționalismului fie din neputința de a înțelege „vremurile noi", fie prin îndârjirea de a păstra caracterul tradițional al vieții și muncii la munte. Această soluție se traduce printr-un tribut deosebit și un impact de uzură pe termen lung care, la schimbarea generațiilor, produce derapaje importante.
Recent a început aplicarea unor politici de subvenționare a activităților agricole montane, dar lipsa de coerență a mesajului care o însoțește provoacă confuzii și mai mari, sau îndeamnă la așteptare pasivă și confortul unor venituri sigure cu efecte negative pe termen lung asupra mentalităților și asupra luptei pentru performanță.
Dinamica demografică și cea culturală au o importanță semnificativă în procesul de conservare a tradițiilor. Factorii demografici destabilizatori sunt:
- plecarea tinerilor la școli (învățământ mediu și superior) care nu au elemente comune cu viața montană sau nu sunt orientate pe aplicații montane;
- îmbătrânirea populației prin creșterea speranței de viață și prin reducerea natalității;
- exodul persoanelor de vârstă activă către oraș sau către alte țări dezvoltate ale Uniunii Europene, acolo unde se obțin venituri mai mari și mai facile (aceasta produce reducerea coeziunii sociale);
- presiunea valorilor și paradigmelor de modernizare și de competitivitate provoacă creșteri de productivitate și reduceri de costuri cu care producția tradițională montană nu poate ține pasul. Elementele de valoare adăugată nu sunt puse în valoare suficient de operativ și de convingător pentru a se compensa celelalte elemente de deficit;
- schimburile interculturale se manifestă cu intensități diferențiate care sunt susținute și de politici adecvate de promovare și investiții în care elementele românești, din nou, sunt defavorizate.



1.3. Ocupaţii

Dintotdeauna, viaţa oamenilor a fost marcată de lupta pentru existenţă, procurarea hranei orientând şi subordonând toate activităţile specific umane. Astfel, se defineşte următorul lanţ de furnizare: hrana animalelor (nutreţ verde şi păstorit vara, nutreţ uscat şi stabulaţie iarna), lapte şi carne, produse lactate şi produse din carne, bucătărie (se adaugă produsele agricole din grădină) şi asigurarea hranei în mod echilibrat de-a lungul întregului an. Cu toate eforturile, lanţul de furnizare este incomplet deoarece productivitatea depinde aproape în exclusivitate de capacitatea fizică. Diferenţa se acoperă din exploatarea şi valorificarea lemnului. Trocul „lemn contra hrană (produse agricole sau furaje)". De asemenea, bilanţul beneficii / costuri este nefavorabil. O soluţie a fost pentru mult timp acelaşi troc cu implicarea lemnului (exploatări forestiere). Mai recent întreprinzători de toate nuanţele s-au întors către exploatarea lemnului bazându-se pe costurile reduse şi pe uşurinţa de a face bani. În aceste condiţii trocul „lemn contra produse" s-a transformat în „lemn contra bani" şi şi-a pierdut importanţa socială tradiţională. Politicile de subvenţie trebuie susţinute consistent prin comunicare spre a menţine interesul pentru activităţile tradiţionale ale oamenilor de la munte.
Din punct de vedere al importanţei şi volumului activităţilor desfăşurate există ocupaţii principale (creşterea animalelor, agricultură, exploatări forestiere) şi activităţi secundare (vânătoare şi pescuit). De asemenea femeile au activităţi casnice importante (bucătărie şi activităţi manufacturiere textile).





1.3.1. Agricultură

Extensia agriculturii în zona montană ia în considerare riscurile climatice (precipitaţii, brume, însoriri limitate – atât ca număr de zile cu soare cât şi prin situarea terenurilor pe versanţi nordici). O optimizare a ocupaţiei s-a realizat prin restrângerea gamei de plante de cultură şi adaptarea unor soiuri de plante rezistente la frig. Principala forţă motrice care creează motivare şi determinare în practicarea agriculturii montane o constituie proximitatea resursei de locul de consum. Rămâne de rezolvat problema completării cu resurse alimentare „de la câmp", unde, prin tradiţie se face schimbul lemn contra alimente, lemn contra furaje. Acest schimb era intens pe vremea plutăritului.

Pentru hrana omului
Preocuparea directă este de asigurare a alimentelor pentru hrana omului (individual, familie, comunitate). Pentru aceasta s-a dezvoltat un sector agricol montan susţinut de învăţarea şi adaptarea la condiţiile montane. Se cer cunoştinţe practice de fitotehnie (plante de câmp în loturi extinse – cât permit ariile disponibile local), legumicultură (preponderent rădăcinoase), horticultură (arbori şi arbuşti fructiferi) şi apicultură (este destul de spectaculoasă creşterea albinelor la munte). Dărnicia naturii este stimulată prin lucrări de întreţinere (prăşit, plivit – mai ales manual) şi prin fertilizare suplimentară cu gunoi de grajd şi purin. Există o reţinere dârză la aplicarea chimizării în zona montană. Recoltele sunt disponibile pentru satisfacerea nevoilor în formă proaspătă, cât şi în formă conservată.

Mai recent s-a manifestat preocuparea pentru preluarea în regim de cultură a unor specii din flora spontană şi ameliorare pentru producţii mai mari: cătină, fragi, zmeur, agriş, scoruş etc. Cunoştinţele necesare sunt despre tehnologiile de cultură, disponibilitate sortimentală, tehnologia de întreţinere, recoltare, pregătirea pentru depozitare, condiţii de depozitare şi pregătire pentru consum.

Pentru hrana animalelor
Preocuparea pentru hrana animalelor este indirectă. Dacă animalele sunt bine hrănite rezultă lapte şi carne de bună calitate şi cantitate mare. Se acţionează pe trei fronturi care necesită cunoştinţe diferite:
- păşunatul montan de-a lungul verii şi toamnei: animalele au acces la iarbă verde şi alte resurse în stare proaspătă;
- cultura plantelor furajere, în special trifoi roşu (Trifolium pratense) şi lucernă (Medicago sativa), pentru aport suplimentar de proteine vegetale; în mod frecvent acestea se consumă de animale în stare uscată, în sezonul rece;
- producţia de fân: coasa de vară şi coasa de otavă. Se produce fân în stare uscată pentru a se asigura hrana în perioada de stabulaţie.
Sunt necesare cunoştinţe despre structura floricolă a fâneţei, operaţiile de cosire şi de uscare a fânului, condiţii de depozitare şi pregătire pentru consum.

1.3.2. Zootehnie

Zootehnizarea are impactul cel mai ridicat asupra locuitorilor montani deoarece s-au realizat importante bio-optimizări între solicitarea fizică a activităţilor zilnice şi disponibilitatea energetică a hranei. În acest sens carnea reprezintă unul dintre cele mai importante vehicule nutritive.
Preocuparea pentru asigurarea acestei resurse a creat două categorii de ocupaţii: creşterea animalelor şi păstoritul, a căror origini se pierd în negura vremurilor.

Creşterea animalelor
Există o diversitate restrânsă de animale agreate pentru zona montană: vite, oi, capre (mai rar şi mai recent), porci, păsări de curte şi iepuri de casă (se semnalează foarte rar). Numărul lor este corelat cu mărimea proprietăţii (asigurarea disponibilului de resurse furajere), mărimea investiţiei (adăposturi – ocoale, grajduri, saivane, instrumente de prelucrare), timpul dedicat, capacitate fizică (dar şi cunoştinţe), dimensiunile unei asocieri (mai mult de ajutor reciproc) şi pricepere.
Pentru această ocupaţie sunt necesare cunoştinţe practice importante. Poziţia socială în comunitate a unui gospodar este influenţată în mod determinant de numărul de animale. De aici rezultă respect, atribute de lider, încredere din partea celorlalţi gospodari etc. Şi animalele dau un feedback bun dacă proprietarul este destoinic şi „meseriaş".
Pentru creşterea animalelor sunt necesare cunoştinţe atât de zootehnie cât şi de medicină veterinară. Starea de sănătate asigură un efort cotidian mai mic (nu include eforturile pentru însănătoşire) şi recolte mai mari de lapte, carne, ouă etc. În general, reflexul este de a sacrifica animalul care dă semne de sănătate afectată. Numai epidemiile atrag consultarea specialiştilor şi abordări zonale de specialitate.
O atenţie deosebită este acordată înmulţirii animalelor pentru regenerarea şeptelului şi pentru resurse suplimentare. Controlul populaţional devine un instrument de lucru în planificarea la consum a surselor de carne. Creşterea numărului de indivizi este asigurată prin mecanisme fiziologice relativ stabile, priceperea oamenilor diminuând mortalitatea necontrolată; în felul acesta se face posibilă intervenţia sub forma sacrificărilor pentru carne (miei, viţei, iezi, purcei de lapte) pentru scăderea populaţiei în limitele de suportabilitate atât pentru familie cât şi pentru natura furnizoare de resurse furajere.
Evaluarea necesarului de furaje se raportează la capetele de

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

Păstoritul
Dacă animalul este bine hrănit, atunci şi proprietarul de bucură de o recoltă bogată, asigurarea hranei animalelor fiind o preocupare de căpetenie a proprietarilor. La noi păstoritul este cea mai bună perioadă din an pentru asigurarea producţiei de lapte. Un calendar pastoral se concretizează în etape generale şi se particularizează pe elemente de accesibilitate, microclimat, interacţiune cu alţi factori locali. În general se disting parcursurile pentru oi şi pentru vite:
- pentru oi şi capre păşunatul începe în preajma datei de 1 Mai (Armindeni). El durează până la 14 octombrie (Vinerea Mare) sau 26 octombrie (Sfântul Dumitru) şi este însoţit de muls. După această dată se continuă păşunatul, dar fără muls, până la prima zăpadă.
- pentru vite păşunatul începe la jumătatea lunii mai şi se încheie tot la 14 octombrie (Vinerea Mare), apoi se intră în stabulaţie. Când vremea permite vitele, mai pasc pe terenurile din vecinătatea casei, după ce s-a cules recolta. Mulsul durează de-a lungul întregului păşunat şi se continuă şi în perioada de stabulaţie.

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

Deşi pare banal, mânatul animalelor la păşune are câteva elemente cheie:
- rotaţia păscutului: se împarte păşunea în parcele; păscutul se face câte o perioadă de timp pe fiecare parcela, dând timp celorlalte să regenereze;
- animalele nu se manifestă la sete, dar producţia este afectată; accesul la apă pentru adăpare trebuie să se facă de minimum două ori pe zi.
- odihna: şi animalele au limite fizice; este necesar la prânz o perioadă de odihnă pentru refacerea energetică;
- aglomerarea: turma şi cireada sunt forme de „socializare" a animalelor, dar şi mediu de propagare a bolilor şi paraziţilor. Un păstor priceput sesizează şi anihilează încercările unor indivizi să devină dominanţi, ceea ce ar crea o stare de stres şi o diminuare a producţiei de lapte;
- sarea: aportul de minerale este important pentru echilibrul metabolic la rumegătoare. De aceea în ocol există bulgări de sare gemă accesibili pentru acestea.
- târlitul: locul de şedere al oilor şi vitelor este important pentru igiena lor şi a terenului. Mai ales din cauza precipitaţiilor şi a bălegarului, pământul se mocirleşte şi se contaminează cu germeni patogeni care pot ajunge uşor în lapte. În unele zone se procedează la curăţarea târlei de 2 ori pe săptămână. În alte zone, târla este mutată la anumite intervale de timp pe teren ierbos. Din punctul de vedere al terenului târlitul aduce un aport nutritiv important. Dacă acest aport este în exces, pot apărea dezechilibre în compoziţia floristică a porţiunii de păşune.
Există şi alte detalii care constau în priceperea păstorilor: constanţa mulsului, perioadele de călduri şi administrarea unor tratamente.

Planificarea fătărilor influenţează în mod decisiv producţia de lapte şi de carne. Se are în vedere că perioada de gestaţie este, în general, de trei luni şi jumătate la oi şi capre şi de nouă luni la vite. Planificarea fătărilor se face pentru sfârşitul iernii şi începutul primăverii din două motive:
- se urmăreşte maximizarea lactaţiei pentru perioada mai – iunie – iulie (când iarba este cea mai fragedă);
- se urmăreşte ca tăierea mieilor, iezilor şi a viţeilor să se facă în perioade adaptate la anumite calendare spirituale: la Paşte se taie mieii, la începutul verii se taie viţeii şi corelare cu ritualuri sau perioadele dintre posturi. Consumul de carne este şi el ameninţat de perisabilitate şi se face necesar în perioade de vârf ale activităţilor agricole (coasa şi adunatul fânului) şi silvice (exploatările forestiere).
Toate acestea necesită pricepere şi argumentează conţinutul ocupaţiei de păstor.





1.3.3. Exploatări forestiere

Lemnul este o resursă forestieră care s-a folosit din vechime ca monedă de schimb pentru completarea necesarului de resurse pentru hrana oamenilor şi a animalelor precum şi pentru alte obiecte de trebuinţă casnică şi personală.
Resursa lemn este accesibilă (încă) pentru construcţii, mobilă, foc şi alte bunuri. Ocupaţia de tăiere a lemnului este considerată secundară din punctul de vedere al prezentului studiu. Ea poate fi principală pentru persoana care se ocupă exclusiv cu aceasta. Este motivul pentru care aici numai o menţionăm, fără a intra în detalii.

1.3.4. Activităţi casnice

Aceste activităţi sunt de tip „soft" şi sunt desfăşurate în special de gospodine. În diviziunea familială a muncii femeile se ocupă de prepararea hranei, de cusut, ţesut, brodat etc. pentru asigurarea celor necesare vieţii.

Bucătăria
Dacă mănânci bine, trăieşti bine. Rolul bucătăriei este decisiv în nutriţie sub mai multe aspecte:
- conţinutul nutritiv al mâncării;
- asocierea tipurilor de mâncare pentru a favoriza digestia şi pentru a se evita activări biochimice necontrolate;
- evitarea monotoniei în alimentaţie, generatoare de carenţe de elemente nutritive şi de rutinare a digestiei (diversificare);
- cantitatea şi succesiunea alimentelor consumate la o masă;
- intervalul de timp dintre mese;
- forma de pregătire pentru a fi digerabilă şi de prezentare pentru a fi atractivă;
- spectacolul gustativ care aduce emoţia şi plăcerea în consum; deja aici se vorbeşte despre artă (culinară).

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

Din aceste motive, bucătăria devine un poligon de manifestări artistice complexe sau de simplificări (frugal) în funcţie de timpul disponibil, de asocierea cu un eveniment, de materialele disponibile şi, mai ales, în funcţie de pricepere, că doar suntem la capitolul ocupaţii.
Calificativul de „femeie gospodină" este asociat în primul rând cu calităţile de bucătăreasă. Unele femei devin celebre în arta culinară şi sunt solicitate să participe la pregătirea mesei la manifestări câmpeneşti sau alte ocazii colective.

Manufactura
Activităţile casnice se desfăşoară în afara sezoanelor agricole şi zootehnice. Ele se practică intercalat cu alte activităţi din gospodărie într-o agendă destul de precisă. Torsul, cusutul şi ţesutul acoperă nevoile casnice de îmbrăcat şi confort termic. În mod tradiţional, îmbrăcămintea şi decoraţiunile interioare cu rol de acumulator şi izolator termic de uz casnic se făceau în casă. Priceperea şi simţul estetic au contribuit la realizarea unor modele artistice plăcute ochiului şi favorabile unor stări de confort casnic şi de armonie.
În special femeile se ocupă cu această îndeletnicire şi o intercalează cu alte activităţi soft: hrănirea şi adăparea animalelor, curăţarea gunoiului, monitorizarea fătărilor şi creşterii mieilor, viţeilor şi iezilor. Toate acestea, pe lângă creşterea copiilor, care este preocuparea principală.
De asemenea, manufactura este o activitate secundară şi în afara obiectului studiului.

1.4. Resurse

La munte, dărnicia naturii este numai aparentă. Intensitatea procesului de fotosinteză şi a complexului de reacţii chimice şi biochimice care urmează este afectată de însorire, temperatură şi perioadă de vegetaţie. În schimb, exploatarea resurselor montane este ceva mai departe de pragul de suportabilitate decât în zona colinară şi de şes. De aceea imaginea asupra caracterului lor inepuizabil este oarecum deformată.
Resursele la care au acces muntenii sunt de mai multe categorii:
- cele date de dărnicia naturii: trebuie numai culese şi consumate, după o prelucrare mai mult sau mai puţin elaborată (aici se dezvoltă valenţele gastronomiei): fructe de pădure, plante medicinale şi ciuperci;
- cele de teritoriu pe care se gospodăresc resurse de alte forme: terenuri agricole pentru culturi de cereale, legume, pomi fructiferi; pajişti (păşuni şi fâneţe). Aici se dezvoltă fitoresursele care se regenerează prin cicluri anuale, prin aport de energie solară (fotosinteză);
- zooresurse, ca forme complexe de punere în valoare a unei părţi din fitoresurse (furajele): vite, oi, capre, păsări de curte etc. La ele am adăugat componenta piscicolă şi, în mod mai forţat, resursele cinegetice.

1.4.1. Resurse din dărnicia naturii

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

Fructe de pădure
Sursele de fructe de pădure prezintă un potenţial important de exploatare şi valorificare. În judeţul Neamţ sunt disponibile următoarele categorii de fructe de pădure[7]: cireş sălbatic, corn, alun, păducel, frag de pădure, cătină albă, măr pădureţ, păr pădureţ, porumbar, agriş, măceş, mur, zmeur, soc, scoruş de munte, călin, afin, merişor de munte etc.
La acestea se mai adaugă ienupărul şi hameiul, de la care se folosesc conurile femele.
Formele de utilizare sunt diferenţiate după forma fizică a fructelor. Se menţionează o gamă generală de aplicaţii: consum în stare proaspătă, băutură cu miere, ceai dietetic, cidru, lichior, must acidulat, nectar, rachiu, vin, suc alcoolizat, suc concentrat, sirop, cremă, sos, compot, pastă, peltea, piure, jeleu, magiun, marmeladă, gem, dulceaţă, şerbet, fructe zaharisite, măcinătură, seminţe prăjite etc. O bună parte din aplicaţii sunt consacrate în cofetărie, patiserie pentru diferite preparate: îngheţată, torturi, băuturi răcoritoare, prăjituri, deserturi etc.



[7] Costache Rusu, Cercetări privind valorificarea unor produse ale pădurilor din judeţul Neamţ, altele decât lemnul, Teză de doctorat, Univ. Suceava, 2007;

Plante medicinale
Compoziţia specială a plantelor din flora spontană (şi, mai târziu, cultivată) au dus la corelarea consumului cu efecte benefice asupra sănătăţii umane. În timp, s-au identificat remedii şi compoziţii cu ţintă pentru remedii medicale, unele cu efecte foarte vizibile. De aceea în preocupările locuitorilor de la munte şi-a făcut loc o astfel de activitate. Au existat în fiecare generaţie celebrităţi locale, meşteri în arta folosirii plantelor medicinale şi aromatice: femei în vârstă, călugări de la mănăstiri, unii medici şi tot mai mulţi farmacişti. La Piatra Neamţ, farmaciile Vorel sunt consemnate încă de la începutul secolului al XIX-lea, cu remedii naturiste rezultate din valorificarea plantelor medicinale. În judeţul Neamţ s-au identificat 1.750 specii vegetale din care 150 au proprietăţi medicinale.[8] O listă a plantelor cu virtuţi medicinale din judeţul Neamţ este prezentată în continuare.[9]
Se recoltează scoarţă (cortex), flori şi inflorescenţe (flores), frunze (folium), muguri (turio, gemmae), fructe (fructus), seminţe (semen), partea aeriană (herba), rădăcini (radix) şi rizomi (rhizoma).
Efectul terapeutic, recunoscut în uzul uman, se manifestă în afecţiuni respiratorii, cardio – vasculare, digestive, renale, nervoase, reumatice, epidermice etc. Utilizarea lor se face sub formă de ceaiuri, forme măcinate şi comprimate, decocturi, siropuri etc. dar şi sub forme aplicate: creme, cataplasme, extracte hidro-alcoolice etc. Efecte pozitive are şi consumul sub forme alimentare: salate, ciorbe, garnituri, batoane, amestecuri în formă uscată etc. Desigur, abordarea se face diferenţiat pe plante şi pe afecţiuni.

Ciuperci
Judeţul Neamţ se caracterizează printr-o abundenţă de ciuperci care completează diversitatea alimentară. Ele se întâlnesc atât pe pajişti cât şi în pădure. Trebuie evidenţiat faptul că ciupercile care cresc în mod spontan se clasifică în comestibile şi otrăvitoare. De aici rezultă un risc important în recunoaşterea şi consumul lor, fiind semnalate destul de multe cazuri de intoxicare în fiecare an. Valoarea alimentară a ciupercilor comestibile este reprezentată de compoziţia nutritivă (proteine, glucide, lipide, baze de azot, vitamine, enzime, dar şi substanţe minerale.
Cele mai cunoscute ciuperci din munţii Neamţului sunt[10]: ghebe, opintici, ciuperci albe, ciuperci albe de pădure, hribi, mănătărci, hribi castanii, hribi roşii, hribi graşi, hribi portocalii, gălbiori, urechiuşe, râşcovi, iuţari, zbârciogi, păinişoare vinețele, păinişoare roşii, păinişoare verzui, bureţi negri, nicoreţi şi altele.
Culegerea se face manual, în cadrul unor expediţii memorabile, generatoare de experienţe şi amintiri.

1.4.2. Resursele de teritoriu[11]

Din cauza reliefului, în pante accentuate, nu toate suprafeţele de teren de la munte sunt disponibile pentru a satisface nevoile umane locale (locuit, agricultură, creşterea animalelor). Este evident că accesibilitatea este o barieră importantă în valorificarea terenurilor. Acolo unde nu sunt păduri pe vârfuri, pe coaste, în văi sunt disponibile pajişti pe care comunitatea le repartizează ca destinaţie pentru păşuni sau pentru fâneţe.
Pe văile apelor, care sunt mai înguste sau mai largi, se dezvoltă aşezările umane care cuprind atât arii construibile cât şi terenuri pe care se poate practica agricultura. În tabelul alăturat sunt date suprafeţele resurselor teritoriale montane pentru fiecare localitate. În prezent aceste suprafeţe sunt în proprietatea oamenilor sau a comunelor şi sunt concesionate. În puţine locuri s-au reconstituit marile proprietăţi antebelice, dar şi acestea sunt disponibile pentru închiriere.
Este important de luat în considerare, în evaluarea resurselor de teritoriu, plasarea lor în raport cu însorirea. Astfel, apar diferenţieri pentru teritoriile aflate pe cele patru puncte cardinale (la est, la vest, la nord şi la sud), precum şi la dominanţa vântului, disponibilitatea şi abundenţa apei, vecinătatea pădurii sau a terenurilor pleşuve etc. Dărnicia naturii este dependentă direct de aceste particularităţi ca producţie de iarbă şi de fân, ca elemente de start pe lanţul de furnizare.

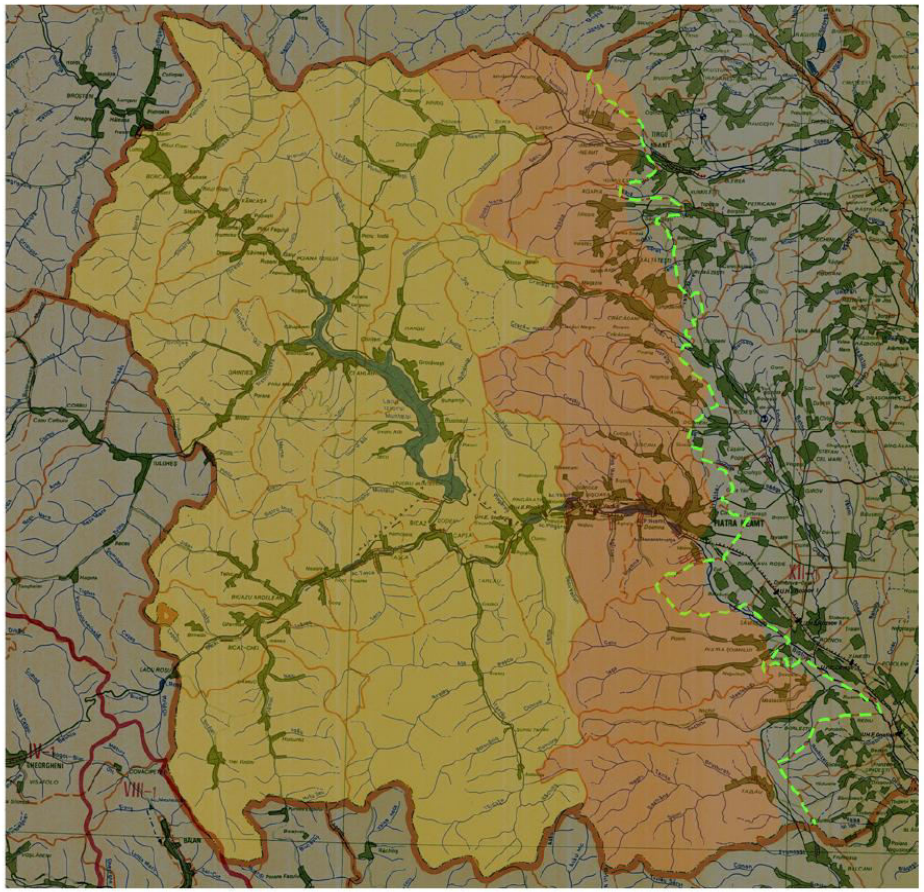
Terenuri agricole
De obicei acestea se află în intravilan, lângă casă. Mai rar se întâmplă să fie întâlnite arii agricole mai mari în extravilan.
În zonele cu văi largi se delimitează arii agricole şi în extravilan. Este locul unde se experimentează mereu culturi agricole şi se perpetuează ideea unei competitivităţi în raport cu zona colinară şi de şes. Surpriza este că produsele obţinute în culturi montane sunt potrivite foarte bine în asociere cu produsele de origine animală. Mai ales legumele rădăcinoase (morcov, sfeclă roşie, tarhon), dar şi cele aeriene (fasole, bob, dovleac, varză) asigură necesarul unei gospodării atât în stare proaspătă cât şi conservată.
Dintre culturile mari se remarcă porumbul, cartoful, ovăzul etc. Avantajul lor constă în faptul că la aceste altitudini populaţiile de afide (insecte dăunătoare) sunt extrem de rare şi nu reclamă tratamente cu pesticide. Suprafeţe mai mici sunt destinate diversificării bazei furajere: trifoi, lucernă şi ovăz.
Până în anii '60 - '70 se mai cultiva cânepă pentru aplicaţii textile, dar şi pentru sămânţă (plantele feminine). Încă nu intraseră în circuit substanţele etnobotanice, iar seminţele nu aveau în compoziţie concentraţii mari de droguri (acest motiv a restricţionat decisiv culturile de cânepă). Din seminţe de cânepă se făcea la Crăciun un fel de delicatesă numită „pelincile

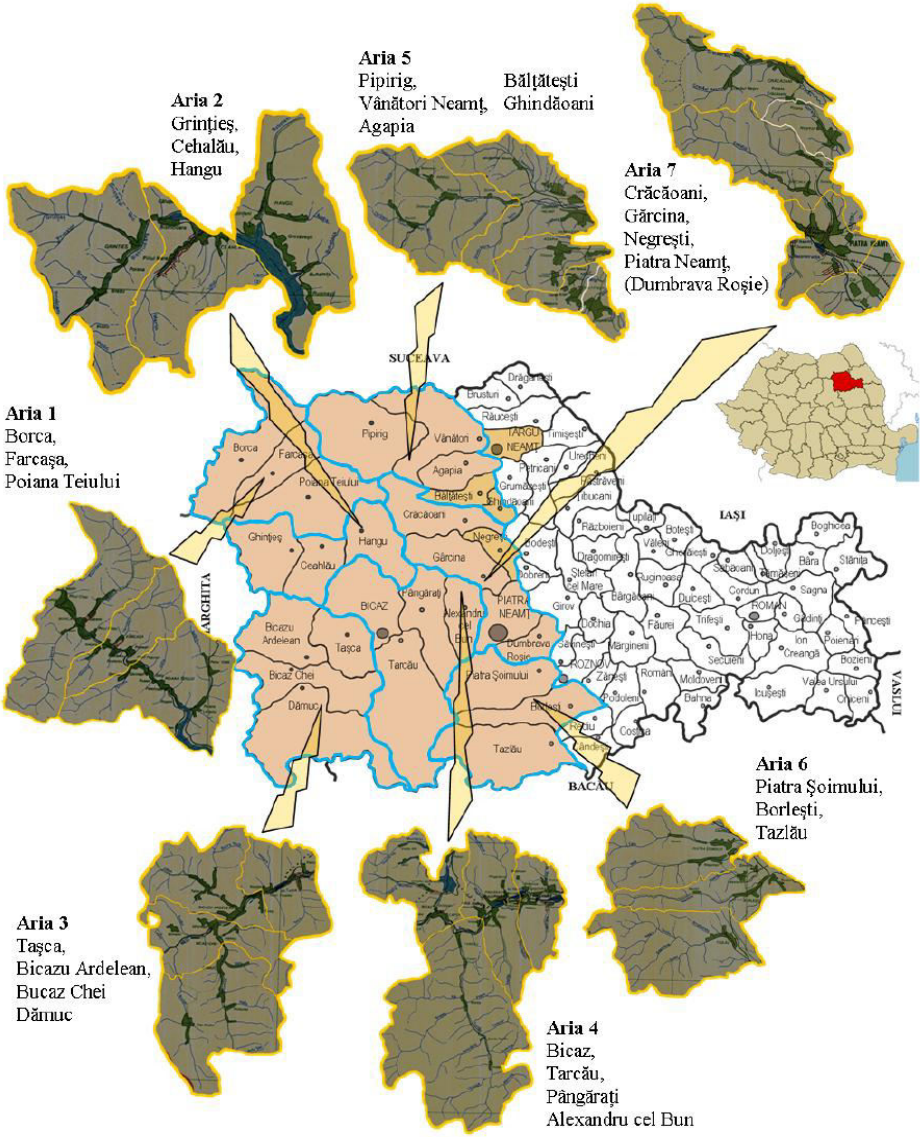
[8] T.Chifu, D. Mititelu, D. Dăscălescu, Flora şi vegetaţia judeţului Neamţ, Memoriile Secţiunilor Ştiinţifice ale Academiei Române, seria IV, 10, 1, 1987;
[9] Costache Rusu, Idem, 2007,
[10] Costache Rusu, Idem, 2007
[11] [12] [13] Anuarul statistic al Judeţului Neamţ, Institutul Naţional de Statistică, 2012

Domnului“ sau julfă.
Pomii fructiferi şi arbuştii fructiferi îşi fac loc şi ei în diversitatea agricolă montană. Ce-i drept, nu se pot amenaja livezi decât pe arii reduse. În schimb, pomii se întâlnesc în curţi, în grădini, pe haturi.
Parametrii montani care influenţează producţia sunt: altitudinea, orientarea, înclinarea şi expunerea versanţilor.
Sunt agreate soiuri cu rezistenţă mare şi medie la frig.
O listă orientativă cuprinde:
- Pomi: vişin, măr, păr, prun, nuc, cireş, gutui;
- Arbuşti: coacăz negru, coacăz roşu, afin de cultură, zmeur, cătină albă, căpşun.
Din fructele lor gospodina pregăteşte gemuri, compoturi, dulceaţă sau taie merele bucăţi şi le usucă la soare (cârmoji) sau usucă perele în cuptor cu lozniţă (suport de sită prin care trec gazele fierbinţi din cuptor) şi la soare. Rămân suficiente mere şi pere pentru a fi păstrate peste iarnă în beci.

Pajişti

În adiţional s-a dezvoltat o preocupare pentru asigurarea hranei acestor animale. De fapt, problema alimentaţiei se pune cu aceeaşi seriozitate ca şi pentru oameni. În general iarba (verde) şi fânul (uscat) sunt principalele resurse pentru hrana animale-lor. Pajiştile (fâneţele şi păşunile) diferenţiază abordarea acestor resurse. Pentru zona montană putem face afirmaţia că pajiştile se întind acolo unde nu răzbeşte pădurea, de la etajul submontan, la cel montan, montan superior şi apoi în etajul subalpin. Etajul alpin din judeţul Neamţ nu poate fi asociat cu păstoritul, el fiind de întindere mică şi are importante restricţii de protejare a biodiversităţii.





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

Distribuția resurselor terioriale în comunele în județul Neamț zona montană.
Sursa: Anuarul Statistic al Județului Neamț, 2013

Există o configurație a diversității floristice care dă specificitate fiecărei zone delimitate în zona montană a județului Neamț, care influențează mai ales calitatea laptelui şi face diferențierea sortimentală locală pentru același tip de produs. Pe cele 7 arii delimitate, combinația floristică se diferențiază de la etajul subalpin în ariile 1, 2 şi 3 la etajul montan superior în ariile 4 şi 5 (parțial), iar în ariile 5 (parțial), 6 şi 7 predomină combinația mixtă de etaje parțial submontan – parțial colinar.
Plantele de pe pajiştile montane se împart în trei categorii[12].
- Gramineele perene de pajişti (35 specii). Mai importante sunt: pir cristat (Agropyron pectiniforme), obsigă nearistată (Bromus inermis), golomăț (Dactylis glomerata), păiuş înalt (Festuca arundinacea), păiuş de livadă (Festuca pratensis), păiuş roşu (Festuca rubra), raigras peren (Lolium perenne), ierbăluță (Phalaris arundinacea), timoftică (Phleum pratense), firuță (Poa pratensis) etc.
- Leguminoasele perene din pajişti (20 specii). Mai importante: ghizdei (Lotus corniculatus), lucerna albastră (Medicago sativa), sparcetă (Onobrychis viicifolia), trifoi corcit (Trifolium hybridum), trifoi roşu (Trifolium pratense), trifoi alb (Trifolium repens) etc.
- Alte familii cu plante furajere (15 specii). Mai importante: coada şoricelului (Alchileea milefolium), creţişoară (Alechemilla vulgaris), chimion (Carum carvi), cicoare (Cichorium inthiybus), aglică (Filipendula hexabetetala), ciocul berzei (Geranium pratense), coada racului (Polagonum bistorta), cinci degete (Potentilla erecta), pătlagină (Plantago lanceolata), busuioc sălbatic (Prunella vulgaris), măcriş (Rumex acetossa), păpădie (Taraxacum officinale), cimbrişor (Thymus montanus) etc.
Proporția lor variază de la zonă la zonă, fapt care diferențiază calitățile laptelui şi a produselor derivate.
Tipuri de fânuri (după Maruşca): fânul de lucernă sau trifoi roşu, fânuri de borceag, amestecul de lucernă sau trifoi cu diferite graminee perene, fânul natural cu procent mare de leguminoase; fânul natural de ierburi mărunte (de deal şi munte) de calitate superioară (păiuş roşu, iarba vântului, etc.), fân cultivat din graminee de talie înaltă (timoftică, golomăț, ovăscior, etc.), fân natural (de deal, munte) de calitate mijlocie, fân cu multe buruieni.
Este vizibilă o diferențiere între structura floristică a pajiştilor din zona montană interioară, în care predomină ierburi cu frunze, şi cea a pajiştilor din axa de tranziție montan – colinar unde predomină speciile păioase. Aceasta se reflectă în producția şi calitatea laptelui şi a produselor rezultate. Aceste diferențieri nu sunt, totuşi, atât de nete încât să producă descalificarea lor.

[12] Teodor Maruşca, Vasile Mocanu, Vasile Cardaşol, Ioan Hermenean, Vasile Adrian Blaj, Georgeta Oprea, Monica Alexandrina Tod, Ghid de producere ecologică a furajelor de pajişti montane, Editura Transilvania, Braşov, 2010

1.4.3. Zooresurse[1]

Animalele reprezintă o formă mai elaborată de către natură, cu aportul omului, de înmagazinare a energiei solare în forme bio[13]. Am inclus în această categorie atât animalele domestice, cât şi cele sălbatice, bune de vânat.

Animale domestice
Soluția zootehnizării în gestionarea resurselor alimentare montane a fost descoperită încă de la prima diviziune socială a muncii. Ea este redescoperită de fiecare generație.
Sursa de carne în gospodăria montană este furnizată de vite, oi, porci şi păsări. În plus, de-a lungul vieții, vitele şi oile furnizează şi lapte. Carnea şi laptele sunt alimente de bază atât consumate ca atare, cât şi în forma preparată pe o largă diversitate sortimentală.
De aceea creşterea animalelor constituie cheia existenței vieții montane. În mod firesc, majoritatea timpului este alocat activităților de creştere a animalelor şi de prelucrare a produselor pe care le furnizează acestea. Dacă partea de zootehnie este tratată cu multă atenție, partea de medicină veterinară nu este susținută cu același „entuziasm" probabil pentru că este mai specializat şi mai puțin accesibilă. Este adevărat că există medici veterinari atât în sistemul public cât şi cabinete particulare. Personalul de aici este profesionist şi, într-un fel, garantează securitatea şeptelului cu asistență, tratamente etc. Argumentul pentru care susținem totuşi ideea de mai sus rezultă din faptul că ameliorarea animalelor este puțin spectaculoasă. Reproducerea este realizată natural, iar rasele, producția de carne şi producția de lapte depind aproape numai de dărnicia naturii. În comunele limitrofe cu județul Harghita se apelează la baza de reproducție organizată de comunitățile de acolo.
Fiecare gospodărie montană dispune de 1 – 3 vaci cu lapte, 8 – 15 oi, 10 – 40 păsări de curte (găini, bibilici, curci, mai rar rațe şi gâşte) şi 2 – 4 porci. Unele gospodării mai au 1 – 2 cai pentru tracțiune. De asemenea, mai rar se întâlnesc caprele în zona de munte. Ele nu au un suport tradițional, dar se adaptează bine.
Materialul biologic autohton tradițional nu era performant. Lucrurile au început să se amelioreze mai recent când au fost aduse rase productive. La oi a predominat şi predomină rasa Țurcană, cu lână grosieră şi, sporadic, rasa Țigaie. La Vânători Neamț se menționează şi rasa Bucălaie de Hațeg.
La vite, zestrea biologică a fost bazată mult timp pe rasele româneşti (Albă, Roşie, Porumbă, Bălțată, Brună). Ea a fost ameliorată în istoria recentă cu Simmental, Pinzgau, Holstein (metisare).
Pentru porci nu există o preocupare pentru ameliorare biologică; se achiziționează din târg sau de la familii care se ocupă special cu înmulțirea porcilor. Sunt frecvente rasele Bazna, Marele Alb, Mangalița, Landrace.



[13] Alexandru T. Bogdan, Benone Păsărin, Sorin Chelmu, Amalia Gianina Străteanu, I. Surdu, Marcel T. Paraschivescu, Poziționarea ştiințelor zootehnice la baza conceptului original referitor la dezvoltarea prioritară a României europene ca putere verde agroalimentară, Ed. Academiei Române, București, 2009.

Fondul piscicol

Luciul de apă disponibil tradiţional s-a constituit aproape numai din apele curgătoare. În prezent există mai multe soluţii pentru creşterea controlată a peştelui: apele curgătoare, lacurile de acumulare Bicaz, Pângăraţi, Vaduri, Bâtca Doamnei şi crescătorii amenajate. Multe din mănăstirile din judeţ a amenajat iazuri şi produc peşte pentru nevoile proprii în limitele producţiei biologice normale.

Speciile tradiţionale: biban, boiştean, clean, lipan, lostriţă, mreană, păstrăv, porcuşor, scobar, zglăvoc etc. Ca urmare a amenajărilor hidroenergetice au mai apărut în lacurile de acumulare: caras, crap, plătică etc. Au mai fost adaptate specii de păstrăv de crescătorie, păstrăv comun sau fântânel şi păstrăv curcubeu.

Din punct de vedere culinar se observă diferenţe de calitate între peştele de râu şi peştele de crescătorie.

Pescuitul este programat în perioade ale anului în care nu este afectată reproducerea. Nu există preocupări de repopulare artificială a cursurilor de apă pentru păstrarea structurii populaţionale în apele curgătoare. În schimb, s-au înmulţit foarte mult păstrăvăriile, investiţiile fiind stimulate de programele de finanţare nerambursabilă.

Fond cinegetic

O bună parte din animalele sălbatice este protejată prin lege, iar o alta are stabilit sezon de vânătoare care să nu afecteze perioada propice reproducerii.

Se disting:

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

Ele formează lanţuri trofice (se mănâncă unele pe altele) motiv pentru care deseori populaţiile scapă de sub control: fie sunt ameninţate cu dispariţia, fie se înmulţesc exagerat de mult. În aceste cazuri se permite, sau chiar se recomandă, organizarea partidelor de vânătoare. În această categorie intră: lupul, vulpea, dihorul, viezurele, jderul etc.

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

Mai recent s-au făcut încercări de a se creşte animale sălbatice în regim semidomestic, dar legislaţia este, încă, foarte restrictivă şi nu dă semne de adaptare pentru a satisface preferinţe culinare rafinate.

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



1.4.4. Aspecte energetice

Zona de munte presupune un important consum energetic pentru asigurarea condiţiilor de microclimat confortabil pentru un trai bun. În judeţul Neamţ clima este aspră, numărul de zile cu temperatură sub 10°C este mai mare decât în zonele colinare şi de şes. În aceste zile este necesară căldură suplimentară pentru încălzirea locuinţelor şi prepararea hranei.

Un bilanţ energetic pe o locuinţă ne dă măsura necesarului de resurse aferente de-a lungul unui an. Asigurarea resurselor energetice figurează în grija gospodarilor montani la loc de frunte în lista de priorităţi şi de preocupări, soluţiile fiind atât în formă activă cât şi în formă pasivă.

Soluţii active: asigurarea cu resurse energetice a avut şi are o premisă favorabilă prin învecinarea cu pădurea, în special de fag, dar şi de alte esenţe. Lemnul de foc rămâne principala resursă energetică. Se taie copacii însemnaţi, se corhănesc şi se folosesc toate părţile arborelui. Partea mai masivă se taie atât în lung cât şi în lat până la corpuri de dimensiuni manevrabile pentru a fi introduse în sobă. Puterea calorifică a fost suficientă pentru asigurarea încălzirii şi pentru prepararea hranei şi a servit oamenilor de la munte de la Prometeu încoace. Este adevărat că mai recent au fost identificate resurse mai active şi mai puternice. Ele au intrat şi în viaţa comunităţilor montane atât cu efecte pozitive (legate de confort şi comoditatea de utilizare) cât şi negative (ca poluare).

Depozitul de lemne pentru foc face parte din structura obişnuită a unei gospodării montane:

- stive de lemne tăiate mărunt aşezate liniar pe lângă pereţii grajdului, cotețelor, şi a altor acareturi.
- stive rotunde de lemne tăiate (boacşe);
- nelipsitul trunchi, cu topor, ic-uri pentru crăpat lemne, alături de capra de tăiat lemne cu beschia.

Recent au apărut iniţiative antreprenoriale de pregătire şi livrare a lemnului foc, ca soluţie favorabilă gospodarilor care alocă mai mult timp altor activităţi.

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

- un număr restrâns de focuri: în casă de face o sobă de perete care încălzeşte camera de locuit în timp ce în bucătărie se prepară hrana zilnică. Pe timp de iarnă este o soluţie decisivă, iar vara, când nu mai este necesară încălzirea, bucătăria se mută în curte. La două focuri în casă deja se dă semn de bunăstare şi de progres;
- materiale de construcţie potrivite pentru casă. Lemnul este o soluţie potrivită, mai ales că acţionează ca barieră termică şi pe timp de vară (împiedică acumularea termică) şi pe timp de iarnă (împiedică răcirea). În ajutor mai vin läicerele, covoarele, preşurile care permit o acumulare termică favorabilă pe timp de iarnă;



- dormitul împreună a copiilor, permite o temperatură stabilă sub plapumă şi o bună vecinătate termică; de asemenea, acţionează o constrângere de apropiere favorabilă comunicării emoţionale;
- grajdurile în care stau vitele nu necesită încălzire, deoarece acestea emit o cantitate suficientă pentru un confort minim;
- prevenirea oricăror forme de pierderi termice pentru locuinţe şi pentru grajduri şi cotețe. Aplicarea unor snopi de strujeni în dreptul uşilor, pardosirea grajdurilor pe părţile expuse la vânt.

Ca sursă termică pentru prelucrarea resurselor sau pentru prepararea unor produse alimentare se menţionează:

- plită cu trei ochiuri acoperite cu cercuri (pentru corelare cu diametrul oalelor), cu focar, grătar şi colector de cenuşă;
- pirostrii ca suport pentru căldări, cazane, oale mari pentru prepararea hranei în cantităţi mari;
- grătar care funcţionează cu mangal (provenit din lemn de fag);
- cujbă: un suport de susţinere a ceaunului la stână, deasupra unei gropi cu rol de focar;
- surse de fum rece, semicald şi cald pentru operaţii mai speciale;
- cazan de ţuică (plită pentru încălzire) cu sistem de răcire pentru condensare;
- cuptor pentru pâine, cozonac, colaci, dar şi pentru copt grăunţele necoapte înainte de măcinare, uscare pere;
- lozniţă pentru uscare mere tăiate şi pere;

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

1.5. Ciclurile naturii ~ ciclurile vieții ~ ~ ciclurile spirituale

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

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

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

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

1.5.1. Tradiții

Partea de tradiții din conținutul culturii montane este cea mai expusă, fiind atacată permanent de elementele de modernitate:
- Optimizarea ergonomică a activităților casnice;
- Soluții noi adoptate prin evidențierea optimizării aprovizionării și consumului de resurse;
- Diversificarea activităților oamenilor de vârstă activă și ocuparea unor locuri de muncă în industrie;
- Frecventarea școlilor de către tineri;
- Interacțiunea cu turiști;
- Interacțiune cu persoane care vin din alte zori și desfășoară activități în zona de munte.

Aceste presiuni au creat premisele unor interacțiuni și transformări reciproce:
- Rezolvarea temporară a nevoilor primare pavează drumul spre confort și rafinarea gusturilor în care își fac loc produsele moderne, simplificate, aflate în pas cu moda, sau care furnizează facilități în comunicare. O cameră cu aspect tradițional nu poate integra un calculator ca instrument de lucru și comunicare; o plasmă cu greu își poate face loc printre icoane; în schimb se pot urmări posturile de muzică populară și posturile TV publice care au un mozaic de emisiuni cu adresabilitate și pentru oamenii de la munte;
- Rezistența la agresiunea factorilor civilizatori depinde de personalitatea fiecăruia și de rezistența la schimbare; cum ar arăta un student care vine la cursuri îmbrăcat național și încălțat cu opinci!?! Dacă nu este suficient de asertiv în susținerea mesajului cultural va fi înghițit rapid în marea masă îmbrăcată în haine „evropenești";
- Pentru turiștii amatori de trăiri deosebite în mediul rural este oportună prezența trăsurilor sau a săniilor trase de cai pentru plimbări pe drumuri mai puțin umblate: rezultă activități noi de ghid sau de însoțitori;
- Bucătăria montană are multe virtuți, care fac deliciul oaspeților; totuși trebuie acordată atenție turiștilor „speciali" care țin regim sau nu se acomodează cu anumite tipuri de mâncăruri. Nu trebuie uitat că diversitatea tradițională a mâncărurilor rurale montane este adaptată la activități care solicită muncă fizică intensă, în timp ce majoritatea turiștilor desfășoară activități sedentare, de birou, în fața unui calculator sau a unui tablou de comandă; în cele două cazuri descrise digestia și asimilația se derulează diferit;
- Plantele din flora spontană și fructele de pădure sunt înlocuite de cele de cultură care au o compoziție ușor diferită și necesită atenție de-a lungul perioadei de vegetație.

Toți acești factori perturbatori modifică aura de autenticitate și afectează caracterul cultural și tradițional. Este tributul pe care îl dă zona de munte în procesul de dezvoltare continuă. Zona montană rămâne cu această imagine de ultimă barieră în calea pierderii tradițiilor în dorința de a se crește continuu nivelul de trai cu toate riscurile pe care le presupune schimbarea.

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

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

1.5.2. Valori

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

• Viața în demnitate – un stil de viață echilibrat, în care familia are rol determinant, iar îndatoririle casnice sunt împărțite între bărbat și femei după solicitările fizice și intelectuale; bărbatului îi revin sarcini de tip hard cu multă muncă fizică și deplasări pe arii largi, în timp ce femeile își asumă în gospodărie activități soft de creștere a copiilor, de menținere a stării de curățenie, pregătirea mesei, asigurarea îmbrăcămintei, gestiunea financiară;

• Viața în comunitate – participare la deciziile și activitățile organizate de obște, protejarea drepturilor la diferență și recunoașterea mediului special de muncă și viață;

• Respect față de natură – gestionarea resurselor în interesul menținerii durabilității și folosirea unei cantități rezonabile pentru acoperirea diferenței de costuri, pentru o viață modestă și cumpătată; nu este un aspect conștientizat, dar exploatarea resurselor (mai ales a celor forestiere) are loc în limitele de suportabilitate și păstrare a capacității de regenerare de către natură;

• Solidaritate – desfășurarea unor activități în echipe în care activează cooperarea și înțelegerea;

• Toleranță – depășirea barierelor care ar favoriza discriminarea: gen, vârstă, naționalitate, nivel de pregătire, religie, origine etnică (este adevărat că limitele de demarcație sunt destul de fragile);

• Recunoașterea performanței – contrar tabloului mioritic, gospodarii care realizează performanțe (în creșterea animalelor, în activități forestiere și în alte domenii de activitate tradiționale), sunt respectați și acceptați drept conducători.

• Onestitate – conformare la corectitudinea morală, bună credință, cinste;

• Ospitalitate – primirea și găzduirea oaspeților, tratarea lor cu respect și solicitudine pentru a se simți bine și a avea amintiri plăcute;

• Credință – convingerea că acțiunile umane sunt urmărite și recompensate sau pedepsite de forța divină și încadrarea întregii activități între aceste limitări ca ambiții, aspirații, orgolii.

Manifestarea lor este diversificată atât ca intensitate cât și ca vizibilitate de la o localitate la alta, de la o arie la alta.

Trăinicia valorilor depinde de foarte mulți factori obiectivi și subiectivi. Unul din principalii factori destabilizatori în materie de valori este „ruperea" continuității între generații. Sistemul de valori constituie acel patrimoniu intangibil care se transmite ca moștenire de la o generație la alta. Desigur el suferă modificări, adaptări, îmbunătățiri; dar există un nucleu dur care nu ar trebui să fie afectat. Îmărmuriți de schimbările profunde care au loc, și la care sunt martori oamenii de la munte nutresc speranța că ele nu le vor afecta vremelnic viața și lucrurile vor reveni la o matcă cunoscută. Sperăm și noi.



1.5.3. Calendarul alimentar ortodox

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

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

- în fiecare miercuri și vineri cu excepția celor însemnate „harți" (când se manifestă unele derogări);
- cu ocazia unor sărbători însemnate: Ajunul Bobotezei (5 ianuarie); Tăierea capului Sfântului Ioan Botezătorul (29 august), Înălțarea Sfintei Cruci (14 septembrie);
- perioade de post mai îndelungate și produsele alimentare predominante între posturi:

În perioada postului nu se consumă produse de origine animală (lapte, carne, ouă și produse derivate). Se face și o diferențiere între consumul de carne și produse lactate, în cadrul rigorilor impuse de practicile religioase. În funcție de acest calendar se parcurge și un calendar al pregătirii, păstrării și consumului produselor alimentare. Astfel, meniul zilnic poate fi construit cu produse proaspete sau produse puse la păstrare în formă brută sau conservată după diferite rețete. Se procedează astfel încât prin deschiderea unor recipiente sau vase să nu fie afectată calitatea în condițiile în care consumul este eșalonat pe mai multe zile: deschiderea putinilor cu brânză, a damigenei cu jintuit, a borcanului cu carne sleită (tochitură) etc.
În succesiunea post – câșlegi cămara oferă legume, fructe, în stare brută, în stare prelucrată și în stare preparată pentru meniuri potrivite în care consumul se face ca atare sau se prepară rețete mai mult sau mai puțin complexe de feluri de mâncare. Organismul nu suferă de carențe de elemente esențiale. În același timp el este supus unor procese de detoxifiere pentru ca fiecare persoană să se simtă bine și să facă față exigențelor fizice și intelectuale zilnice. Desigur, luăm în considerare și impactul spiritual religios, care face parte integrantă din calendarul spiritual.
Ne propunem ca în acest studiu să menținem o linie a practicilor tradiționale cu o argumentație solidă de păstrare prin valoarea lor aplicativă. Desigur că un astfel de demers se subordonează standardelor care limitează riscurile de expunere la un stil de viață nesănătos.





1.6. Modul de viață

1.6.1. Mentalități

Ni se pare semnificativ să-l citâm aici pe George Călinescu, care a observat cu mare finețe sentimentul de apartenență la comunitate a românilor.[14] Oamenii de la munte se integrează în aceste considerații:

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

Această radiografie reprezintă cea mai potrivită explicație în ceea ce privește caracterul formal și eșecul predictibil al proiectelor care propun soluții de susținere a dezvoltării locale. Lucrurile sunt cu atât mai accentuate în comunitățile montane care au bariere mai numeroase în administrarea spațiului posibil acțional. Aceste elemente sunt însă foarte legate de sensibilitatea oamenilor care nu vor accepta o astfel de caracterizare, dar nici nu o vor conștientiza. Raportul viață socială vs. viață în comunitate rămâne un element foarte vulnerabil și mereu în căutare de valori optime. Niciodată nu vom ști ce pierdem dacă renunțăm la patrimoniul comun (material și spiritual) în favoarea unor beneficii tentante și foarte volatile.
Mentalitatea oamenilor de la munte are forma unui complex psihologic și sociologic. După ce a trăit milenii bune după un model aproape invariabil, oamenii de la munte s-au confruntat cu evoluții și situații noi, date de revoluțiile tehnologice care au schimbat regulile economice și sociale, fiind tot mai puțin compatibile cu modul de viață tradițional. În plus, regimurile politice mai recente au marginalizat zona montană și nu au inclus-o în programe de educație și de investiții pentru adaptare la vremurile noi. În fața acestei situații oamenii de la munte au rămas pe loc sau au acceptat un rol social mai modest fără aspirații și fără motricitatea necesară de adaptare la noile provocări. Astfel distanța dintre progresul economic și social la care s-au adaptat ceva mai bine zonele colinare și de șes (pe care ne place să le botezăm „frontierele cunoașterii") și deficitul de soluții de adaptare a dezvoltării montane crește tot mai rapid și odată cu el și tentațiile unei vieți mai bune.
Mentalitatea înmagazinează un amalgam de valori tradiționale și de eșecuri de adaptare, în care unii văd părți bune, iar alții văd părți rele. Părțile bune sunt legate de o tezaurizare a unui mod de viață și a unor practici pe care generatorii de politici le-au ignorat la vremea lor și încearcă să mai salveze ce se mai poate în zona de munte. Dar, mesajul lor este steril și găunos, ineficient și suport de accelerare a valorilor conservate (tangibile și intangibile). Părțile rele sunt legate de deficitul de resurse alocate pentru educație, pentru creșterea adaptabilității, pentru ocupare și antreprenoriat, pentru investiții.
Peste toate apar circumstanțe agravante care, pe suportul mobilităților (un adevărat exod către mediul urban sau către țări dezvoltate), sărăcește zona montană în virtuți și în soluții viabile. Pe de o parte scade viabilitatea socială prin plecarea forței de muncă active (și fizic și social), pe de altă parte, scade coeziunea socială.



[14] G. Călinescu, Sentimentul cetății, Magazin istoric, nr. 5 (410), 2001, (text adaptat)

1.6.2. Organizarea gospodăriei

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

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

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

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

• Casa este elementul central, nucleul unei gospodării. În interior are o structurare simplă adaptată la un mediu de viață optimizat în timp, potrivit situațiilor în care accesul la resurse era limitat și cumpătat. O „pereche de case", cum spune Ion Creangă, este formată din 5 încăperi. Accesul principal de face prin față, printr-o șală. În partea dreaptă se află „casa cea bună", o cameră cu multiple funcții: aici se păstrează zestrea și straiele de sărbătoare. Aici se găzduiesc oaspeții pe timp de vară, de aici se pleacă la cununie sau spre mormânt. În fundul șălii se află cămara (orientată spre nord pentru a păstra temperatură redusă): aici se depozitează o bună parte din produse, care nu necesită temperaturi prea scăzute pentru păstrare: cartofi, fructe, legături de ceapă, usturoi sau alte legume uscate. În dreapta șălii se află camera de locuit atât pe timp de vară cât și pe timp de iarnă. Arhitectura acestei camere este diversificată în funcție de soluțiile fiecărui gospodar. Deoarece în mediul rural este inevitabil contactul cu noroaiele, casa are o tindă în partea laterală stânga, care constituie și intrarea „de serviciu" în casă. De obicei aici este și bucătăria cu plita și cuptorul, iar soba este inclusă în peretele de separare cu camera de locuit. În camera de locuit se află paturile de dormit, masa de învățat pentru copii sau de servit masa în zilele de sărbătoare. Tinda laterală comunică cu camera de locuit. Pe timpul verii, căldura sobei ar afecta confortul și bucătăria de mută într-o amenajare în curte (bucătăria de vară). Această bucătărie de vară are adaptări și dotări atât pentru prepararea mesei zilnice cât și pentru activitățile de conservare de sezon: siropuri, gemuri, conserve de legume și fructe. Sub „casa cea bună" se află beciul care păstrează răcoarea pământului și o temperatură relativ constantă de-a lungul întregului an Aici se păstrează conservele, murăturile, zarzavaturile, băuturile ...

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

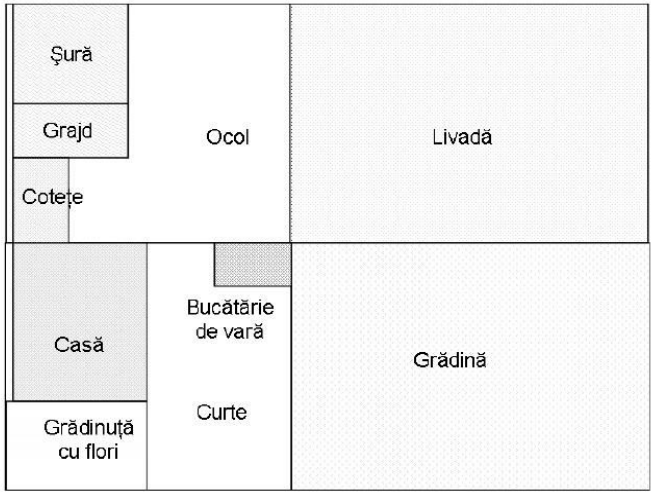
• Elemente de bucătărie exterioară. Pentru activități de preparare care nu au legătură directă cu masa zilnică se organizează, de obicei, lângă bucătăria de vară, un șopru. Aici se găsesc:

1. Pirostrii pentru preparări ocazionale la scară mai mare: hramuri, nunți, parastase etc. (ciorbă, friptură) sau pentru activități sezoniere: sloi, rachiu, conserve din legume și fructe (zacuscă, gem, dulceață). Este o vatră deasupra căreia se află un cerc sprijinit de trei picioare care poate susține un cazan sau o oală mare: se prepară ciorbă, sarmale.
2. Cuptor de copt pâine, colaci, cozonac, de fiert sarmale sau pentru fripturi la cuptor. Este o construcție din cărămidă cu vatră și acoperiș în forma de arc de cerc în care se face foc pentru a crea o atmosferă încinsă, apoi se introduc tăvile pentru copt.
3. Afumătoare cu fum semicald și cald pentru afumarea cărnii de porc, a peștelui, pentru afumarea preparatelor din brânză sau pentru loznița de uscat prune și alte fructe. Este o vatră pentru focărit de la care pleacă un jgheab prin care circulă fumul spre un corp zidit sau din tablă, în interiorul căruia se află suporți pentru agățat produsele alimentare care vor fi afumate. La bază se pune o tavă pentru colectarea materiei topite care iese și cade treptat.

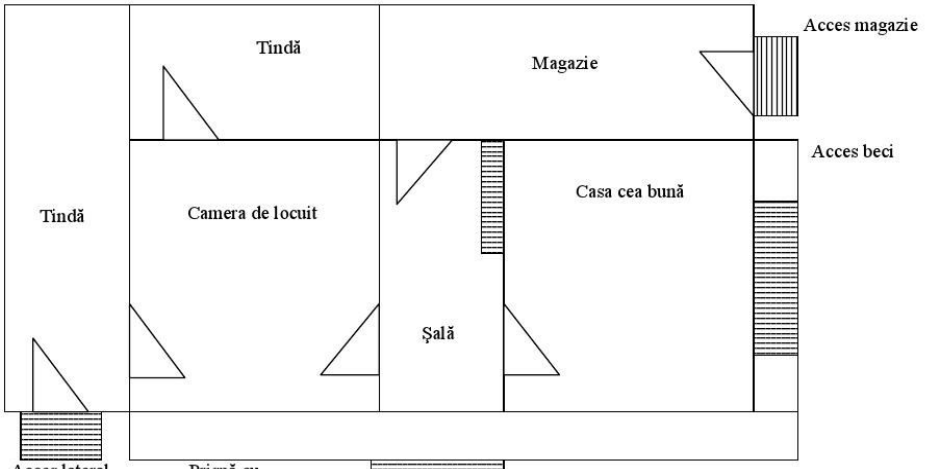
• Gospodăria de lemn de foc. Pentru activități de aprovizionare cu lemnul de foc necesar pentru încălzire pe timp de iarnă și pentru prepararea hranei de-a lungul întregului an se construiește un șopru în care se taie lemnele și se depozitează în stive. Pentru depozitare se mai folosesc pereții externi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

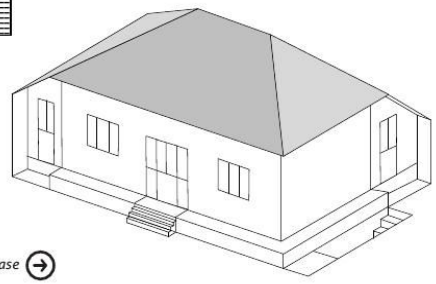
Gospodăria are la bază o familie formată din soț, soție, 2 – 4 copii și, eventual, bunici. Într-o dinamică temporală naturală bunicii ajută tânăra familie să se „înjghebeze" apoi, pe măsură ce forța lor fizică scade, cresc copii care devin ajutoare importante în activitățile casei. Înlocuirea generațiilor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

Structura standard a unei gospodării



Schema generală a unei case





Structura generală a unei case

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

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

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

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

Diversitate teritorială

Există o componentă de variabilitate teritorială chiar dacă aria luată în studiu este relativ mică. Astfel, pe valea Bistriței sunt vizibile variații de la intrarea în munți pe teritoriul Municipiului Piatra Neamț și al comunei Alexandru cel Bun prin faptul că văile sunt largi, apoi acestea se îngustează puțin, trebuind să facă loc și lacurilor de acumulare. De la Stejaru spre Tarcău se accentuează aspectul montan, urmând să devină autentic după orașul Bicaz. De la Poiana Largului în amonte văile se îngustează foarte mult și oamenii trebuie să facă eforturi să coexiste cu pantele mai accidentate. Și specificul uman sub aspect ocupațional și cultural se modifică pe aceleași paliere.

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

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

La limita de tranziție între zona montană și cea colinară se distribuie comunități cu un specific montan alterat, dar totuși clasificabil. Nu mai pot fi definite văi, deși comunitățile sunt legate de anumite râuri deoarece parcursul montan al acestora este semnificativ mai mic decât parcursul colinar, este vorba despre părâiele și râurile Agapia, Cracău, Almaș, Cuejdiu, Calu, Iapa, Mastacăn, Tazlău. Ariile montane ale comunelor din aceste zone se situează preponderent în extravilan, ceea ce face ca specificul montan să se regăsească mai mult în activitatea de valorificare a resurselor naturale și mai puțin în cultură și spiritualitate. Chiar și așa o astfel de nivelare ar nemulțumi comunitatea din Piatra Șoimului (care este integral montană) și ar diferenția pe cea din Tazlău și Agapia. De altfel, comunele Tazlău și Agapia formează un amestec complex de montan și colinar care le dă specificitate și unicitate: uneori apar elemente caracteristice și de deal și de munte, iar alteori nu sunt nici de deal, nici de munte.



16.3. Viața muntenilor

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

Animalele, mândria țăranului de la munte

Creșterea animalelor la munte este o tradiție milenară. Fie-

(I) care gospodar din satele montane se preocupă să aibă animale valoroase, bine hrănite și bine îngrijite. O fermă obișnuită de munte poate cuprinde: 1 – 4 vaci, 5 – 15 oi și capre (caprele sunt mult mai puține și, după cum spun unii, nu sunt tradiționale în zona montană), 20 – 40 păsări (găini, curci, biblici, rațe, gâște), 2 – 3 porci. De unele dintre ele se ocupă gospodarul, de altele se ocupă gospodina, iar de altele amândoi împreună cu copiii. Mai recent, în fiecare comună se detașează un număr limitat de gospodari care se dedică creșterii unui număr mai mare de oi. La Tazlău, Piatra Șoimului, Crăcăoani, Poiana Teiului, Agapia, Pipirig, Vânători au apărut proprietari cu până la 400 de oi.

Mărimea turmei proprii depinde de capacitatea de a munci a gospodarului, deoarece condiționalitatea este dată de capacitatea de a le hrăni.

Rămâne emblematică personalitatea lui Nechifor Lipan (din „Baltagul" de Mihail Sadoveanu), descris în mod indirect, prin capacitatea de a gestiona turme mari de oi, de a face producție mare de brânzeturi, de a vinde și a cumpăra oi, de a le ierna prin transhumanță. Ba, mai mult, se remarcă și Gheorghiță ca moștenitor cu mintea și sufletul al acestei preocupări milenare.



Vaca (Bos Taurus). Este animalul cel mai folositor omului. Este crescută pentru lapte, carne, piele, bălegar. Există mai multe rase autohtone cu varietăți regionale: Bălțată românească (3.000 – 5.000 l/an lapte), Brună românească (3.000 – 3.500 l/an lapte), pentru zona montană. Recent au fost aduse și implicate în ameliorare rase din import: Pinzgau, Siementhal. Ca urmare, se remarcă în ultimul timp o diversitate de combinații de rase metise rezultate prin încrucișări mai mult sau mai puțin fundamentate pe ameliorare. Sursa: [6], 524,





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

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





Capra (Capra Hircus) A intrat mai recent şi mai timid în mediul montan (mai mult în zona de tranziţie montan – colinar). Unele surse argumentează că sunt prezente de mai jult timp aici dar nu am identificat o tradiţie stabilă şi persitentă care să justifice acest lucru. Este foarte puţin pretenţioasă la climat şi hrănire, dar devine un element dăunător pentru că se hrăneşte şi cu mlădiţe (afectează culturile horticole). Dau până la 750 l/an lapte.
Sursa: [6], 534,

Porcul (Sus scrofa) este domesticit de mult timp din mistreţ Prin ameliorări continui s-au obţinut rase disproporţionate, mai puţin agile şi cu mai multă carne sau grăsime. În mod tradiţional se valorifică: grăsimea, carnea, pielea, părul, unghiile, bălegarul. Caracteristicile de fecunditate, prolificitate, precocitate sunt puse în valoare prin intensitatea creşterii şi sacrificărilor fiind foarte accesibil pentru asigurarea hranei. Sunt comune rasele: Marele alb, Bazna, Mangaliţa etc. Sursa: „Călăuză ..." 537, 535, 536







Găina (Gallus bankiwwa). Este prezentă în multe varietăţi cu o coloristică a penelor foarte diversă. De la ea se folosesc ouăle, carnea, penele şi gunoiul. Cresc şi se înmulţesc rapid, se hrănesc cu orice (omnivore). Sunt cunoscute rasele: Rhode island (roşii şi albe, pentru ouă şi carne), Leghorn (albe, pentru ouă), Gât golaş de Transilvania (albe, negre, porumbace, pentru carne şi ouă), Plymouth (pentru carne şi ouă).
Sursa: [6], 538

Gâsca (Anser anser). Este domesticită din vremuri vechi. Se creşte pentru carne, puf, piele (face mai puţine ouă). Nu este condiţionată de prezenţa apei. Ierbivoră. Este cunoscută rasa comună românească rezistenţă la boli şi intemperii.
Sursa: [6], 544





Raţa (Anas platyrhynchos). Este domesticită mai recent. Este crescută pentru ouă, carne puf. Ouăle se consumă cu precauţie deoarece pot crea dezechilibre în digestie şi asimilare. Preferă apropierea de ochiuri de apă. Este cunoscută rasa comună românească rezistenţă la boli şi puţin pretenţioasă. Şi-a mai făcut loc o specie de raţe mute (leşeşti). Acestea au o producţie mai mare de ouă pe sezon şi sunt mai comod de crescut, deoarece nu fac zgomot.
Sursa: [6], 542

Curca (Meleagris gallopavo). Este rezistentă la condiţiile montane dar necesită alimentaţie specială: urzici, mălai. Carnea este gustoasă şi nu conţine colesterol. Este crescută pentru carne şi ouă. Rasa cea mai comună se numeşte Bronzată.
Sursa: [6], 546





Bibilica (Numida meleagris). Are un penaj particular, gâr subţire, cap mic. Condiţiile de creştere sunt accesibile. Carnea are un gust apropiat celui de fazan. Produce şi multe ouă. Prin zgomotele pe care le face goneşte rozătoarele din gospodărie.
Sursa: [6], 547

16.4. Asigurarea furajelor

Păşune

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

Se face o corelare între mărimea turmei şi suprafaţa de păşune arondată, în aşa fel încât să se asigure necesarul de hrană, dar şi capacitatea acesteia de regenerare (suportabilitatea).

De aici este asigurată hrana pentru sezonul cald: sfârşitul primăverii, toată vara şi toată toamna, până la prima zăpadă. Valoarea nutritivă şi abundenţa păşunii, disponibilitatea apei potabile, amplasamentul şi accesibilitatea sunt elemente pe care fermierii montani le iau în considerare la tocmirea păşunii cu autorităţile locale.

Întreţinerea păşunii este realizată de către oameni numai pe segmentul curăţării de lăstari. Perioada de curăţare nu trebuie să depăşească doi ani, altfel afectează indicatorii calitativi şi cantitativi.

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

De asemenea, prin mecanismul digestiei şi a proceselor metabolice se obţin forme de produse adaptate consumului uman: lapte şi carne. Calitatea şi proprietăţile lor sunt influenţate decisiv de păşunat.

Coasă

Sursa de furaje pentru sezonul rece este asigurată preponderent de fâneaţă. Este vorba despre aceeaşi resursă, iarba, dar în stare uscată. Fânaţele sunt de obicei în proprietate privată, răspândite pe teritoriul comunei pe coaste, pe platouri, pe vârfuri şi bâtci. Accesibilitatea este dificilă datorită pantei şi este greu mecanizabilă. De aceea, principalul instrument devine coasa şi forţa fizică a celui care o mânuieşte. Coasa începe pe la sfârşitul lunii iunie şi durează aproape toată luna iulie. Brazdele de iarbă cosite se usucă pe sol sau pe capre (soluţia este adoptată deoarece frecvenţa ploilor la munte e mare şi contactul prelungit cu solul riscă să deprecieze calităţile fânului). Definitivarea uscării se face în căpiţe apoi fânul este clădit în stoguri sau şire. Deseori, la munte se construiesc fânării acoperite pentru a se feri contactul cu intemperiile. Stogurile sunt izolate cu un gard din răzlogi de accesul animalelor sălbatice, care suferă de foame pe timpul iernii.

Cositul necesită efort fizic şi condiţie fizică şi este un prilej ca tinerii satului să-şi demonstreze virtuţile. La clădit fânului îşi aduc contribuţia şi femeile. Stogurile se fac fie în grădina din spatele casei, fie la locul fânaţei. În ultimul caz se duc animalele la locul de disponibilitate a furajului şi se construiesc tabere de iarnă. Animalele stau aici până la topirea zăpezilor (februarie - martie). Atunci sunt aduse în sat pentru primăvărare.

Dacă nivelul de precipitaţii este suficient, sunt condiţii să se facă şi otavă. A doua coasă se face la sfârşitul lui august şi în luna septembrie, rezultând un fân mai dispersat şi mai scurt. De obicei se foloseşte la primăvărat pentru că este uşor digerabil şi asigură laptele pentru hrana mieilor şi viţeilor.



Culturi

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

Achiziția furajelor

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

Se achiziționează fân, strujeni, grăunțe, ovăz (boabe) etc. Deseori se achiziționează și alimente de consum uman (mălai, făină, cartofi) transportul dinspre și spre munte făcându-se cu mașinile.

Prelucrarea furajelor

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

Furajarea

Vitele și oile mănâncă în permanență, iar în anumite pauze ele rumegă. Astfel trebuie asigurat permanent necesarul de hrană pentru a nu suferi de foame. De asemenea, de trei ori pe zi se adapă. Ceea ce rămâne de la vite se distribuie oilor care găsesc ce să mai aleagă din furaje. Se mai diversifică cu strujeni sau paie de orz (de la câmp).

Se ia în considerare că din porția de furaje care revine unei vaci, se mai pot hrăni și cinci oi (Farcașa). Structura furajelor administrate vitelor pe timp de iarnă este: fân la vaci și oi, otavă la oi, strujeni tocați manual, ciocălăi bătuți și puși la saramură.



1.6.5. Stâna

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

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

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

Structura stânei

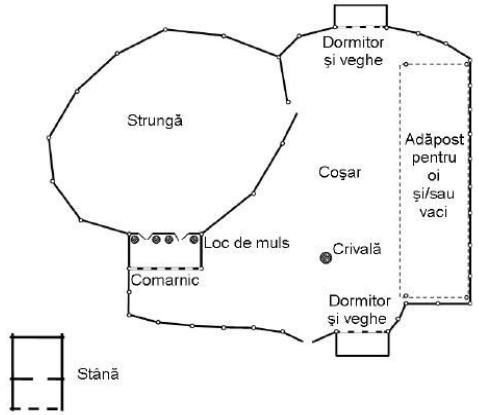
În mod paradoxal, vorbim despre stână ca mod de organizare a taberei pentru păstorit. Dar în vocabularul tradițional stâna reprezintă, de fapt, numai o parte din această organizare. Componentele structurale sunt corelate cu activitățile care au loc:

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



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

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



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

Amplasamentul stânei se corelează cu doi factori importanți:

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

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

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

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

Anul pastoral

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

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

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

Păşunatul se face prin parcelarea suprafeței şi rotație de la o parcelă la alta pentru a se permite regenerarea ierbii. Lactația depinde de cantitatea de iarbă de pe pășune.

În perioada 1 mai – 15 iulie, când iarba este bogată în substanțe hrănitoare, laptele are calități superioare. În perioada următoare încărcarea ierbii devine predominant celulozică şi produsele lactate au calitate mai slabă. Nefiind activități de întreținere şi de irigații, aceasta depinde nemijlocit de regimul pluvial anual şi de capacitatea biologică de regenerare (structură şi diversitate floristică, capacitatea de regenerare între etapele de păscut etc.).

După 14 septembrie continuă păscutul, dar nu se mai face mulgerea la oi, dat fiind că lactația este redusă; începe perioada de odihnă a ugerului (înțărcatul). În zona montană interioară pe la 1 octombrie oile şi vitele coboară pe proprietăți (fânețe apropiate de sat).

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

La vite poate continua mulsul şi în afara perioadei de păşunat, iar destinația laptelui este de a se face din el produse lactate de casă.

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



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

Activități cu animalele în afara păşunatului

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

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

2. Stabulația la fâneață. În unele localități (Hangu, Agapia) stogurile se fac la fâneața de proveniență. Turma de oi se deplasează la aceste stoguri pe care le consumă pe rând. Se curăță zăpada şi se face târlirea pe parcele delimitate astfel încât bălegarul să îngraşe terenul respectiv. La fâneață excesul de îngrăşare al terenului ar conduce la deprecierea acestuia. De aceea târla se mută mai des, acoperind suprafețe parțiale de teren până la completarea fâneței.

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

Prepararea cheagului

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

- se taie mieii înainte de a mânca fân (de la 3 zile, la 2 săptămâni), selectarea pentru tăiere făcându-se pe diferite criterii: să fie berbecuți (Poiana Teiului), să fie pielicica „bună de căciulă (cu onduleuri estetice şi regulate) (Agapia, Pipirig, Hangu, Poiana Teiului), de fie din miei gemeni (Piatra Şoimului, Pipirig, Hangu, Poiana Teiului), „să iasă şi de o friptură" (Crăcăoani);
- se prelevează rânza (stomacul nediferențiat);
- se scoate boțul de cheag format din coraslă şi se spală atât boțul cât şi corpul rânzei cu apă caldă;
- se pune înapoi boțul spălat, se mai adaugă apă (Farcaşa), sau lapte (cel mai frecvent), sare (concentrație mare; va avea şi rol de conservant) (la Alexandrul cel Bun se preferă sarea iodată);
de asemenea, se adaugă brânză iute (Bicazu Ardelean, Dămuc);
- se agață în cui la aer pentru a se usca. După 2 săptămâni devine bun de utilizare. La Grințieş cheagurile se folosesc numai în anul următor.

Pentru utilizare se procedează astfel:

- se prepară şarje mai mari de 3 până la 5 cheaguri. Acestea se taie şi se scoate compoziția interioară solidificată;
- se mărunțeşte şi se pisează materialul;
- se dispersează în apă şi se dizolvă. Dintr-un cheag se prepară în jur de 1 litru de soluție. Rezultă o şarjă de 6 – 7 litri de soluție.
- se pune în tigornicer (la Ceahlău i se spune chegornicer) şi se utilizează până la terminare.

Tăria unui cheag depinde de mai mulți factori, ceea ce face aleatorie calitatea brânzei rezultate. De aceea, se prepară şarje mai mari de soluție de cheag. Prima şarjă este de reglare; se adaugă o cantitate fixă. În funcție de calitatea rezultată a caşului, se stabileşte cantitatea de adăugat la şarjele următoare. O acțiune prea slabă măreşte timpul de coagulare, iar o acțiune prea intensă schimbă proprietățile organoleptice ale caşului format (crepează la mestecat).

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

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

La Tarcău, Borleşti, Dămuc se folosesc substanțe de închegare disponibile în comerț.

Alte elemente relevante

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

Pentru păşunatul vitelor activitățile sunt aproape la fel. Mărimea unei cirezi este de 50 – 100 de vite, mulsul făcându-se manual sau mecanic. El poate dura şi pe timpul sezonului rece. Stabulația de face în grajd, bine izolat termic. Este necesară scoaterea periodică a gunoiului pentru menținerea unei atmosfere prielnice. Gunoiul se clădeşte pe o platformă în apropierea grajdului, unde are loc fermentarea. Gunoiul putrezit se împrăştie pe terenul arabil pentru menținerea fertilității. Partea lichidă, purinul, se depozitează într-un bazin. De asemenea, se foloseşte ca îngrăşământ pentru culturile agricole.

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

Activitatea în stână de-a lungul unei zile (de vară)

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

Tocmeala stânei

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

În comunele de pe axa de tranziție montan – colinar se acceptă ca stânele să fie pe categorii de animale: stâne de oi, stâne de capre (în multe comune capra este considerată vaca săracului), văcării (Grințieş), cirezi de vite (cu întoarcere acasă seara). În comunele din interiorul ariei montane stânele sunt mixte: cu aproximativ 300 – 400 de oi, până la 100 capre şi circa 6 – 20 vaci.

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

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

Orarul pastoral (Piatra Şoimului)
5.00 – 6.30 mulsul de dimineață
6.30 – 7.00 masa ciobanilor
7.00 – 12.00 păstorit
12.00 – 13.30 mulsul de prânz
13.30 – 14.30 pauză (odihnă)
14.30 – 19.00 păstorit
19.00 – 20.30 mulsul de seară
20.30 – seara - porneală

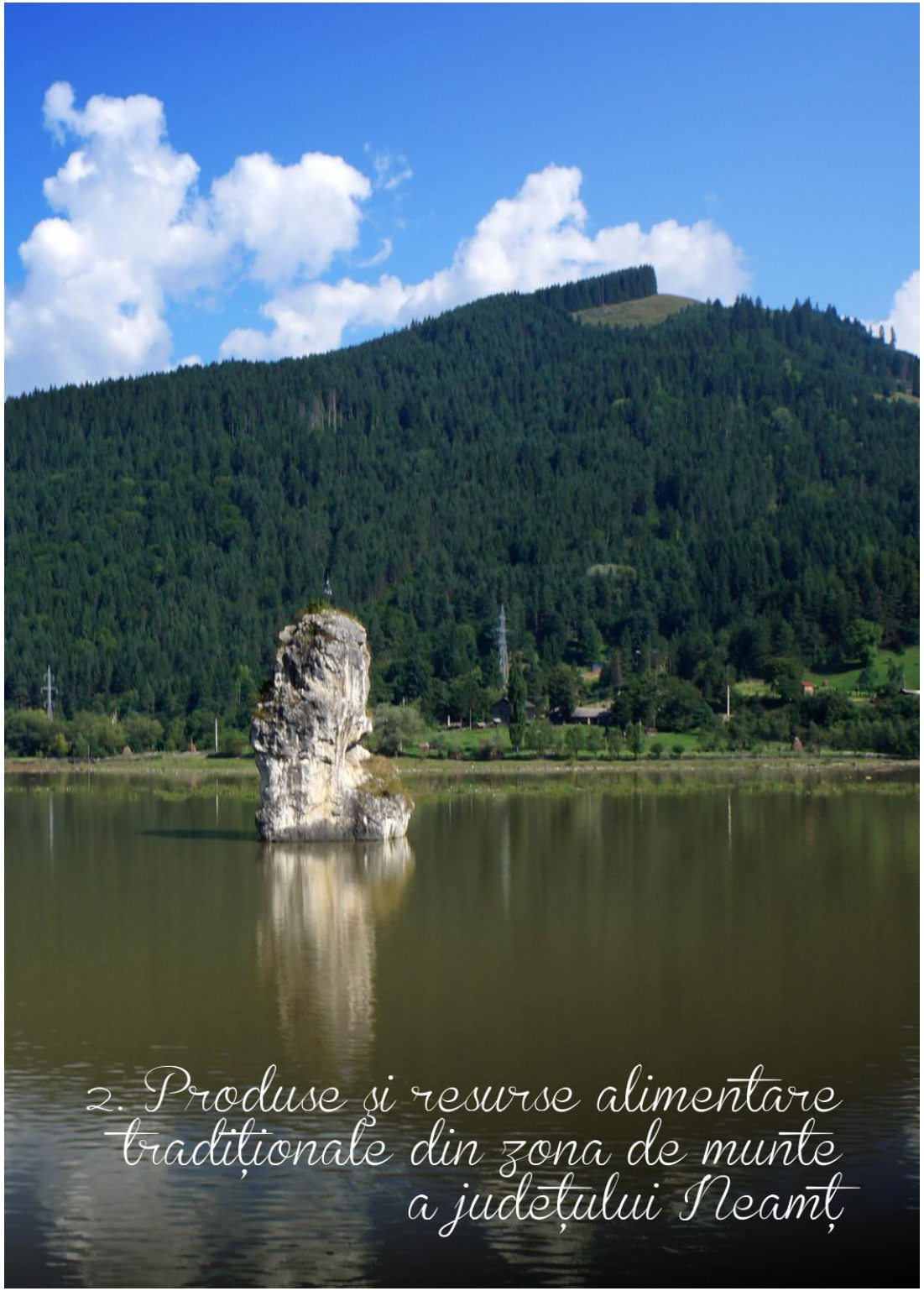


Tocmirea stânelor	
A1	**Borca:** Există stâne de oi şi stâne mixte, măsurarea laptelui făcându-se la la vaci la o săptămână de la urcatul la munte (21 mai). Pentru fiecare oaie proprietarul primeşte: 5 kg caş, 1 kg urdă, 1 litru jintuit sau 400 g unt.
	Farcaşa: Există stâne de oi şi stâne mixte, măsurarea laptelui făcându-se la o săptămână de la urcatul la munte (25 mai). La oi se măsoară laptele pe o zi, pentru fiecare litru de lapte proprietarii primind: 5 kg caş, 1 kg urdă, 1 litru jintuit sau 400 g unt. Pentru vaci se foloseşte raportul 11:3; la 3 litri de lapte se dau 11 kg caş; dacă se doreşte urdă se scade din cantitatea totală. Proprietarii duc mălai la stână: pentru fiecare oaie 1 kg şi pentru fiecare vacă 5 kg.
	Poiana Teiului: La oi nu se face măsurare, proprietarul primind 5 kg de caş, 1,5 kg de urdă, 1 kg de unt la 3 oi. El dă 1,5 kg făină pe oaie. Mai dă un cheag pentru 3 oi. Pentru vărat plăteşte în bani numai pentru sterpe. La vaci se face măsura laptelui după 15 mai pe două mulsori ale zilei. La o medie de 20 l/zi primeşte echivalentul brânzei (în caş) de la 1/3 din lapte, adică 70 kg de brânză. Dacă doreşte urdă, se scade din cantitatea de caş. Proprietarul dă numai 10 kg de făină şi 1 cheag (nu dă bani).
A2	**Ceahlău:** O stână are între 200 şi 300 de oi. Nu se face măsurarea laptelui, proprietarii primind pentru fiecare oaie 6 kg caş, 1 kg urdă, 300 g unt. Proprietarii dau câte 2 kg mălai pentru fiecare oaie şi un cheag la 3 – 4 oi.
	Grinţieş: O stână complexă are circa 200 oi, 25 vaci şi 50 oi. Există şi văcării (numai pentru vite). Se face măsurarea laptelui la vaci (nu şi la oi). Pentru fiecare litru de mulsoare proprietarul primeşte 10 kg caş şi 2 kg urdă. Pentru fiecare oaie proprietarul primeşte 7 kg caş şi 1kg de urdă.
	Hangu: O stână are 200 - 500 oi şi 20 - 40 vaci. Măsuratul se face la o săptămână de la urcatul pe munte (1 iunie) şi numai la vaci, mulsoarea de seară. La 1 l lapte se primesc 10 kg caş, 1 kg urdă şi 300 g unt sau jintuit în echivalent. La oi se dă 7 kg caş şi 1 kg urdă pentru fiecare cap. Ciobanii primesc pentru varat bani şi mălai (2 kg / oaie şi 5 kg / vacă).
A3	**Taşca:** O stână are 300 – 500 oi şi 20 – 60 vaci. La oi se fac 3 mulsori, iar la vaci se fac 2 mulsori. Măsuratul se face la vaci după 1 iunie. Cantitatea de la mulsoarea de seară se înmulţeşte cu 10 şi rezultă cantitatea de brânză primită de gospodar pe cap de vacă. La oi se dă proprietarului 7 kg caş, 1 kg urdă, 300 g unt pentru fiecare cap. Proprietarul trebuie să dea la stână 1 cheag la 3 oi.
	Bicazu Ardelean: Există stâne tocmite şi „pe rând" (fiecare proprietar lucrează o zi la stână prin programare şi ia toată recolta zilei). Există stâne de oi şi stâne mixte. O stână are 200 oi şi 60 – 70 vaci. În prima săptămână din iunie de face măsura: mulsoarea de dimineaţă pentru oi şi mulsoarea de dimineaţă pentru vaci. La fiecare litru de lapte muls proprietarul primeşte: 9 kg caş cu 1 kg urdă la vaci şi 5 kg caş cu 1 kg urdă la oi. Proprietarii contribuie cu 1 cheag pentru fiecare vacă şi un cheag pentru 3 oi. De asemenea se aduce la stână mălai 1,5 kg/oaie şi 7 kg/vacă.
	Bicaz Chei: Cele mai multe stâne sunt „în cumpănă", cu tocmirea baciului şi a ciobanilor; Măsurarea se face la începutul lunii iunie la oi şi la vaci. Se măsoară cantitatea de lapte mulsă de-a lungul zilei. Proprietarul primeşte pentru fiecare litru măsurat 9 kg/oaie caş şi 1 kg de urdă. Ciobanii primesc simbrie în bani, la care se adaugă mălai 7 kg / vacă şi 2 kg / oaie, precum şi laptele de la mulsoarea de dimineaţă. O stână este „pe rând". Prin rotaţie proprietarii fac toate treburile unei zile şi iau toate produsele rezultate.
	Dămuc: Stânele sunt de două tipuri: „în cumpănă" (preluat de Asociaţie) şi „pe rând" (deservite de proprietari prin rotaţie). Mărimea lor este de 100 – 200 oi şi 30 - 40 vaci. Măsurarea laptelui se face la jumătatea lunii iunie (la 3 săptămâni după ce au venit vacile). Se măsoară laptele de la mulsoarea de seară. Pentru fiecare 1 l de lapte se vor primi: la vaci 9 kg caş şi 1 kg urdă; la oi 7 kg caş. Ciobanii primesc simbrie numai în bani.
A4	**Bicaz:** Există stâne de oi. Pentru fiecare oaie proprietarul primeşte: 5 kg caş, 1 kg urdă. La cerer primeşte jintuit.
	Tarcău: Numărul de stâne se stabileşte în Adunarea Generală a Asociaţiei Crescătorilor. Mărimea unei stâne este de 300 – 400 oi şi 20 – 30 vaci (cele mixte) (sunt 13 islazuri comunale). Plecarea la munte se face la 10 – 15 mai, iar coborârea la 14 septembrie (urmează boncănitul cerbului). La 10 octombrie se închid islazurile. Măsurarea laptelui se face la 2 – 3 săptămâni de la instalarea stânelor. Se măsoară laptele pe o zi. La fiecare litru de lapte măsurat proprietarii primesc: la vaci 9 kg caş, 1 kg urdă, 1/2 kg unt; la oi 6 kg caş, 1 kg urdă şi 1/4 kg unt. Simbria ciobanilor constă în bani şi mălai (2 kg / oaie, 10 kg / vacă).
	Păngăraţi: Se organizează pe bază de contract numai stâne de oi. Efectiv 500 – 1.000 capete. Fiecare proprietar primeşte pe cap de oaie 8 kg caş, 1 kg de urdă şi 200 g unt. Plata se face numai în bani.
	Alexandru cel Bun: Proprietarii primesc: pentru fiecare oaie 7 kg caş şi 1 kg urdă, pentru fiecare capră 10 kg caş şi 1 kg urdă. Se mai dă jintuit atunci când vin oamenii la tuns oile.

A5	**Pipirig:** O turmă se compune din oile unui proprietar mare de animale sau a unui grup de gospodari. Se adună la o stână 100 - 150 oi şi 10 – 15 vaci. În sat mai sunt vaci care se dau la cireadă în fiecare zi şi seara revin acasă. La 10 mai stânele urcă la munte. Cea mai înaltă stână se află la 1.540 m (pe vârful Bivolul, la Hălăuca). După o lună de păşunat se face măsurarea. Pentru fiecare oaie proprietarul primeşte: 55 kg caş (!), 10 kg urdă, 1 kg unt, 10 l jintuit.
	Vânători Neamţ: Stânele au între 200 şi 800 de oi şi 10 – 50 vite. Producţia de lapte: la oi, 300 g dimineaţa, 250 g la prânz, 200 – 250 g seara; la vaci, 20 – 25 l/zi, la capre, 0,5 – 1,5 l/zi. Pentru vărat fiecare proprietar primeşte: la 1 oaie, 6 kg caş şi 1 kg urdă; la 1 capră, 12 kg caş şi 2 kg urdă, la o vacă 60 – 80 kg caş.
	Agapia: Există stâne de 200 – 300 oi, fără vaci. 6 – 7 familii au câte 100 – 150 oi. Restul au câte 10 – 20. Vaci sunt 1 – 3 la fiecare familie, rareori 20 vaci. Strânsul oilor are loc de la 1 Mai până la 30 septembrie, iar ieşitul vacilor la păşune are loc de la 15 mai, până la 15 septembrie. Nu se face măsura laptelui. Se dă fiecărui proprietar pentru fiecare oaie 5 kg caş şi 1 kg urdă. Proprietarii plătesc în bani şi 1 kg de mălai pentru fiecare oaie. De asemenea, la 5 oi trebuie să dea 1 cheag. Vacile pasc în ciurdă şi se aduc seara acasă.
A6	**Piatra Şoimului:** O turmă se compune din oile unui proprietar mare de animale (200 – 300 oi şi capre şi 10 vaci), la care mai poate primi de la proprietarii mai mici (până la 50 oi) care nu plătesc nimic, nu li se face măsură şi primesc 5 kg caş / oaie pe vară. Există şi stâne „în tovărăşie". Pe lângă stână se cresc şi porci (ai ciobanilor) câte 3 – 5 porci.
	Borleşti: Oile merg la stână, iar vitele merg la păşune ziua, iar seara se întorc acasă (tocmirea se face numai pe bani). Fiecare proprietar primeşte 4 kg caş şi ½ kg urdă pentru fiecare oaie şi 8 kg caş şi 1/2 kg urdă pentru fiecare oaie sau capră. Cheagurile şi jintuitul sunt administrate de stână pe cont propriu.
	Tazlău: Aici predomină caprele. Sunt stâne care aparţin câte unei familii şi mai au oi de la alţi gospodari (mai puţine). O turmă se compune din 150 oi sau capre şi până la 60 vite. Nu se face măsura oilor. Se dau 8 kg caş pentru fiecare oaie (capră). Proprietarul nu plăteşte văratul. Tomnatul se abordează separat.
A7	**Crăcăoani:** O turmă se compune din oile unui proprietar mare de animale (200 - 250 oi), la care mai poate primi de la proprietarii mai mici (până la 50 oi) care primesc pentru fiecare oaie 6 kg caş şi 0,5 kg urdă. Ciobanii primesc bani şi mălai, câte 2 kg/oaie;
	Gârcina: Turmele sunt numai de oi sau numai de capre. Există proprietari cu multe oi sau multe capre care formează stâna proprie. Proprietarii de oi primesc caş, câte 6 kg / oaie şi 8 – 10 kg / capră. Pentru aceasta ei fac plată în bani, dar şi câte 2 kg de făină pe cap de animal şi câte 1 cheag la 4 oi sau la 4 capre.







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

2.1. Lapte şi produse lactate

Laptele este o sursă alimentară foarte importantă atât pentru nevoile fiecărei gospodării cât şi pentru comercializare. Se consumă lapte ca atare, dar şi o diversitate de produse lactate obţinute prin fermentare, dospire, maturare ş.a.m.d.
În consumul casnic laptele se foloseşte fiert şi se consumă dimineaţa sau seara cu mămăligă.
Produsele lactate se pot face în casă, atât timp cât vaca se mulge în fiecare dimineaţă şi seara şi se găseşte în staul la stabulaţie sau vine de la păşune. Cele mai importante produse lactate se fac la stâne în primele etape „tehnologice", apoi continuă în gospodăria fiecărei familii.

2.1.1. Stâna

Lapte acru (lapte prins, lapte covăsit) ★★☆
(Pângărați)
Se fierbe laptele, se răceşte şi se pune într-o oală de lut sau într-un borcan. Se adaugă „cuib" adică puţină smântână de la o oală de lapte pus la prins anterior, aflat în faza finală de prindere. Acesta are rolul unui accelerator de fermentare. Se ţine în apropierea sobei calde timp de 24 de ore. Are loc un proces de coagulare, simultan cu separarea grăsimii într-un strat la suprafaţă. Se smântâneşte, adică se scoate stratul de la suprafaţă şi se colectează într-un vas separat. Laptele acru rezultat se păstrează la rece până la consum. Se serveşte la micul dejun sau la cină singur, sau la prânz în formă asociată la mâncăruri mai grase, ca stimulator digestiv.
La Pângărați nu se adaugă cuib, ci un boţ de brânză din lapte scopt. Se ţine la cald o zi lumină. Apoi se ţine la rece timp de maximum 2 zile (în acest timp se consumă).
Înainte de consum se separă smântâna de deasupra oalei şi se foloseşte pentru alte forme de consum.

Brânză moale ★★☆
Se pune la prins lapte crud într-o oală de lut. Prin coagulare timp de 24 de ore, la cald (20 – 25oC) rezultă chişleag. Temperatura nu trebuie să fie prea mare deoarece procesul s-ar intensifica şi nu are timp să se separe smântâna. Apoi se separă smântâna şi se pune la scurs într-o strecătoare. După îndepărtarea zerului rezultă un boţ de brânză moale. Se serveşte în amestec cu smântână şi cu mămăligă caldă.



„Zburat" ★★☆
Este un fel de urdă de casă obţinută prin fermentarea rapidă a unui amestec egal de lapte proaspăt fiert şi răcit şi lapte acru. Procesul de coagulare are loc foarte rapid (se „zboară"). Compoziţia se separă într-o strecătoare. La fel, se serveşte la micul dejun sau la cină, cu mămăligă caldă sau cu pâine.
La Agapia se face o descriere mai detaliată, plecându-se de la 3 – 4 l lapte care se transformă în brânză scoaptă (fără cheag). După ce se scurge zerul şi se scoate din strecătoare, se amestecă cu 4 – 5 l de lapte şi se aduce la fierbere la foc mic. Se lasă 5 minute până se separă zerul la suprafaţă, se pune în strecătoare şi se lasă la scurs peste noapte.
La Piatra Şoimului se pune lapte crud la prins. După maximum 2 zile se amestecă cu lapte proaspăt (1:1) şi se ţine la 30 – 40oC. Se pune la scurs în strecătoare şi se ţine o zi.
Înainte de consum se separă smântâna de deasupra oalei şi se foloseşte pentru alte forme şi feluri de mâncare.



Brânză scoaptă ★★☆
Se face ca şi brânza moale, dar după ce se constată că s-a coagulat se mai ţine aproximativ 3 ore lângă plită (la scopt, temperatură 32 – 38oC), are loc un proces de maturare (termofilă) şi de îndepărtare a zerului din structura coagulată. Se pune la scurs în strecurătoare. Rezultă o brânză mai consistentă cu proprietăţi dietetice. Se consumă ca atare.
Este important ca oalele să fie bine spălate, sterilizate (opărire) şi păstrate cu gura în jos, în gard. Altfel calitatea produselor are de suferit. Cel mai frecvent apare un gust neplăcut de amăreală.
Aceste produse se fac preponderent din lapte de vacă, în perioada de stabulaţie, deoarece lactaţia continuă şi vacile sunt acasă.
De asemenea, lapte de consum şi separarea grăsimii se pot face şi pe timpul verii, dar atunci este necesară deplasarea la stână pentru preluarea laptelui proaspăt. Până la prelucrare acest lapte se ţine la rece în beci.



Brânză cu slatină ★☆☆
Se amestecă lapte fiert cu slatină (raport 1:1) şi se încălzeşte ca la urdă. Are loc precipitarea şi se formează o brânză dulce, care se consumă în termen de 24 de ore. În general proteinele din lapte se denaturează şi precipită (asemănător ca la urdă).
Dacă nu există izvoare accesibile de slatină sau acestea sunt prea slabe, se face o corecţie de concentraţie adăugându-se sare şi omogenizându-se, până când pluteşte oul crud.
Brânza rezultată are un conţinut redus de sare (aceasta rămâne în zer), ba chiar are un gust dulce.



2.1.2. Produse lactate fabricate la stână

Principalele produse lactate care se obțin la stână sunt caşul şi urda. Ca produse secundare mai rezultă jintuit, jintiță şi zer. Sunt produse care se fabrică într-un timp suficient de scurt pentru a nu începe procesul de alterare. În această perioadă procesele biochimice care au loc sunt favorabile realizării unor produse de calitate, bune pentru consum.
Schema acestor activități este prezentată alăturat.

Procesul de obținere a brânzei la stână

Caş ★★☆
(Pângărați)
Se face caş fie numai din lapte de oaie, fie numai din lapte de vacă, fie combinat din lapte de oaie şi de vacă în diferite proporții. Caşul de oaie e mai dur (mai aspru), în timp ce caşul de vacă este mai light (mai fad). Amestecarea lor în anumite proporții conduce la un produs cu proprietăți combinate mai aproape de satisfacția la consum. La Dămuc se precizează că cel mai potrivit este raportul 7:3 (lapte de vacă / lapte de oaie).
La o mulsoare rezultă aproximativ 200 l lapte de vacă şi 100 l lapte de oi (la stânele care se compun în medie de 20 – 25 de vaci şi 120 – 150 de oi).
La Poiana Teiului se socotește în general astfel: la mulsoarea de dimineață rezultă un caş de 12 kg, la mulsoarea de prânz rezultă un caş de 6 – 7 kg, iar la mulsoarea de seară rezultă un caş de 10 kg.
După mulsoare se strecoară laptele printr-un pachet de straturi de tifon (cel puțin 3 straturi) aşezat pe un hârzob deasupra închegătorii – vas din lemn (la Grințieş se precizează fag sau frasin) de 200 l. Se are grijă ca jetul de lapte să nu cadă direct pe strecătoare. Pe strecătoarea întinsă se pune o cană cu gura în jos şi se toarnă laptele pe fundul cănii astfel încât acesta se dispersează şi se prelinge pe suprafața de strecurat la o viteză mai mică (Tazlău). Laptele se pune în căldare.
Apoi, se dă cheagul.

S-a remarcat că prepararea cheagului se face diferit de la o zonă la alta. Rezultă totuşi un mod general de preparare în care se combină rigoarea cu probabilitatea. Se pregătesc şarje în cantități de soluție de cheag care să acopere necesarul pentru mai multe zile. Se face o şarjă de 7 – 10 litri, cu 3 – 4 cheaguri, se mărunțește partea solidă şi se dizolvă în apă sau în zer dulce (Poiana Teiului). Soluția se păstrează într-un tigornicer (la Ceahlău i se spune chegornicer). Cantitatea de cheag necesară se stabileşte în funcție de puterea acestuia şi de cantitatea de lapte de la o mulsoare. Acesta se diluează cu lapte pentru o dispersare mai rapidă şi se adaugă în laptele strecurat. O cantitate prea mare – întăreşte prea mult caşul, iar o cantitate prea mică – măreşte timpul de închegare şi nu se ajunge la consistența dorită.

Se stabileşte cantitatea de cheag necesar la cantitatea de lapte în funcție de puterea acestuia. De obicei prima porție este de măsurare (există riscul de a se rata formarea caşului). Se dispersează în masa de lapte strecurat cu o leafă. În general raportul cheag / lapte este de 100 g / 100 litri. La Alexandru cel Bun se ajunge la 100 g cheag / 50 litri lapte.
Se ține în repaus la temperatura camerei în apropierea unei sobe în funcțiune (28 – 30oC) timp de 40 minute – 1 oră şi jumătate (temperatura se încearcă cu cotul). La trei sferturi de timp se verifică dacă a început coagularea, tăindu-se masa coagulată cu un cuțit de lemn. Se trece pe suprafață cuțitul din lemn, iar dacă în urmă rămâne o linie stabilă, înseamnă că procesul de coagulare este în desfăşurare. Dacă suprafața lucioasă se reface, mai este nevoie de timp pentru a începe coagularea. Se mai încearcă din nou din 10 în 10 minute. Se mai ține apoi restul de un sfert de timp, după constatarea demarării coagulării.
În continuare precipitatul (coagulul) format se bate cu brighideiul până când se omogenizează şi ajunge dispersat la fel ca laptele. Procesul de coagulare continuă. Se trage cu o leafă spre mijlocul vasului unde se formează o movilă rotundă aglomerată.







Se separă masa coagulată de zer. Există mai multe variante.
V1. În unele stâne se ia masa precipitată cu mâinile și se transferă într-o budăcuță.
V2. În cele mai multe stâne se ia o strecătoare și se trece pe sub masa de compoziție coagulată, astfel încât aceasta să fie preluată în totalitate. Se ridică strecătoarea și se lasă să se scurgă cea mai mare parte din zer. Apoi se așează strecătoarea cu masa coagulată pe o crintă peste care s-a pus un hârzob. Aici continuă să se scurgă zerul. Pentru intensificarea separării strecătoarea se strânge prin rotire.
Zerul colectat până aici se pregătește pentru obținerea urdei.
În budăcuță sau pe crintă se trece la jintuire. Se frământă precipitatul, se rupe, apoi se presează prin stoarcere în mâini timp de 5 – 10 minute. Lichidul separat se numește jintuit și are culoare albicioasă. La 100 l lapte rezultă 2 – 2,5 l jintuit. Variante de separare a jintuitului:
V1. Se răstoarnă compoziția din budăcuță într-o strecătoare așezată pe o altă budacă. Se trece un sucitor prin găurile practicate pe colțurile strecătorii și se strânge masa solidă prin rotire. Are loc o stoarcere intensă. Se mai ține strecătoarea în cui 2 – 3 ore pentru îndepărtarea ultimelor cantități de zer.
V2. Jintuitul se colectează treptat în timpul presării și ruperii masei de brânză formată. Se ridică strecătoarea și se agață în cui pentru îndepărtarea ultimelor cantități de zer. Se ține 2 – 3 ore.
V3 (Grințieș): Se scoate cașul din strecătoare. Se taie în 4 bucăți. Se ia fiecare bucată și se stoarce la mână până nu mai curge zer. Se fac porții mai mici și se continuă stoarcerea. La un caș de 17 kg rezultă 4 – 5 litri jintuit.
La Dămuc se lasă strecătoarea cu caș încă 10 minute apoi se așează într-o veșcă cu găuri și se pune la presat. Presiunea este la început mică, apoi crește treptat (prin adăugare de greutăți). Durata presării este de 2 – 3 ore.
Se scoate din presă și/sau din strecătoare și se așează pe prima poliță, unde se ține o zi pentru a se zvânta. Din 3 în 3 ore se mută pe grătar pentru a se expune zvântării toate ariile de sprijin.
Apoi se pune pe a doua poliță. Aici are loc procesul de dospire. La Dămuc, Grințieș și Alexandru cel Bun în această fază se face și o expunere la fum. Se formează o coajă consistentă, iar cașul capătă o culoare galbenă intensă. Fumul este de tip cald și este produs din lemn de fag verde (se asigură o constanță a parametrilor caracteristici). Timpul de dospire este de 7 - 10 zile.
Din 150 l lapte rezultă un caș de 10 – 12 kg.

Urdă ★★☆

Zerul rezultat la separarea din vasul de coagulare se pune la fiert timp de o oră și jumătate la foc potrivit. Se amestecă continuu cu un tăujer (la Vânători i se spune „rândunică"). Se formează un precipitat alb (din proteine denaturate prin fierbere). La momentul fierberii are loc urdirea: masa precipitată se ridică la suprafață și ajunge chiar să spumeze. Este momentul în care se scoate cu lingura de lemn o porție de amestec de lichid cu fragmente solide care se servește proaspăt sau se păstrează într-un fedeleș. Acesta este jintița.
Pentru foc se folosește lemn de esență tare (fag, alun, carpen). Nu se recomandă brad, plop răchită deoarece produc cenușă zburătoare care ajunge în masa de brânză.
Partea rămasă se lasă să se scoacă, fără să se mai agite. Se scoate cu o sitișcă sau cu o lingură de lemn și se pune într-o strecătoare care se pune la scurs fie în cui, fie pe hârzob. Partea lichidă se numește zer (sec) și se folosește în hrana animalelor de pe lângă stână. Din partea solidificată rezultă urda în formă de boț, care se scoate după o zi și se pune pe lesă (poliță) pentru zvântare.
Din 100 litri lapte rezultă o urdă de 3,5 – 4 kg.

Jintuit ★★☆

Jintuitul rezultă de la separarea prin frământarea și ruperea masei coagulate. La un caș de 8 – 12 kg rezultă 2 – 3 kg jintuit care este colectat într-o bărbânță (la Ceahlău se numește bârdăi, la Vânători se numește budălău), putând căpăta diferite utilizări: obținerea untului, prepararea ciorbelor, pentru băut.
Consumul de jintuit provocă somnolență (precizare primită la Grințieș).





Jintița ★★☆

Dacă după urdire compoziția coagulată nu se separă pentru a rezulta boțul de urdă, aceasta se numește jintiță și se poate mânca în stare caldă (Vânători).

Unt de stână ★★☆

În vasul de colectare a jintuitului are loc un proces de maturare (dospire) de 1 – 2 săptămâni. La suprafață se separă o fază solidă care se pune în budălău sau în centrifugă. Se bate cu brighideiul (la Grințieș se numește bădău) până iese untul. Acesta are o consistență netă. Se scoate din budălău și se pune în apă rece într-o bărbânță. Se spală în 2 – 3 ape la rece apoi se pune într-o budacă de unt. Ceea ce rămâne se numește zară și se folosește la direseală (înăcritul borșului).
Untul se pune într-un vas de lemn sau de inox și se așează în straturi succesive între care se presară puțină sare, pentru conservare. La Sfânta Maria Mare are loc împărțeala untului la stânele care au inclus acest element în tocmeală.

Lapte acru de toamnă ★★☆

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

Particularități de diferențiere.
Afumarea caşului se face la puține stâne (Dămuc, Grințieș, Alexandru cel Bun). În alte stâne se face o scurgere a restului de zer din caș timp de 2 prânzuri (fără presare) agățat într-un cui şi apoi se transferă la dospit pe poliță.
La Borca se prepară o varietate de caș nejintuit, adică se elimină procesul de scurgere pe crintă, de frământare, rupere, presare. Caşul are o formă mai umedă şi se pretează mai bine pentru a se obține telemea de caș. De asemenea, conține un surplus de grăsimi.

Brânză închegată cu slatină ★☆☆
Se prepară brânză şi prin coagularea laptelui în prezența slatinei. Aceasta este o apă cu salinitate naturală foarte mare, aproape de saturație. Există în toată zona montană izvoare de slatină accesibile. Practic are loc un proces de coagulare a cazeinei şi a proteinelor în prezența unui electrolit puternic. Laptele de vacă se încălzeşte până aproape de fierbere. Se pune o căniță de 10 g de slatină la 10 litri de lapte, adăugarea făcându-se treptat. Imediat începe coagularea şi alegerea materiei solide. Nu se mai ține mult pe foc, apoi se lasă la răcit. Se scurge printr-un tifon şi se serveşte proaspătă sau se face caşcaval de casă (care nu este un produs tradițional).

Caşcaval ★☆☆
(Tarcău, Agapia)
Se pleacă de la boțul de brânză obținut prin scurgere din „zburat". Brânza se frământă , se trece prin maşina de tocat sau se rade cu o răzătoare mare. Se pune într-un ceaun. Se adaugă un pachet de margarină sau puțin ulei sau jumătate de pachet de unt de casă. Se mai pune sare după gust şi o linguriță de bicarbonat de sodiu. Pentru culoare se adaugă două gălbenuşuri. În unele variante se adaugă şi smântână, care va conduce la un produs mai moale şi mai gras. Se încălzeşte la foc normal timp de o oră şi se amestecă continuu. Are loc topirea şi omogenizarea, rezultând o cremă din care se degajă bule. Se pune în formă şi apoi se răceşte. Rezultă caşcaval fără coajă care se pune pe lesă la uscat.
În alte variante lesa se pune deasupra plitei, pe ochiul cel mare de pe care s-au îndepărtat roțile. Rezultă o formă de caşcaval afumat.

Caş lung ★★☆
(Poiana Teiului, Gârcina, Alexandru cel Bun, Grințieș, Vânători)
Se prepară caşul după aceeaşi succesiune de operații, cu excepția operației de jintuire care nu se mai face. Rezultă un caş mai greu cu 4 kg decât caşul jintuit care pleacă de la aceeaşi cantitate de lapte.

Telemea cu cheag ★★☆
(Poiana Teiului, Gârcina, Alexandru cel Bun)
Telemeaua se prepară din caşul nejintuit. Se taie în cașlupuri. Se pune în slatină (de la Gârcina) concentrată (plutește oul crud) şi se lasă 2 – 4 săptămâni, după care se completează cu zer sau se aruncă toată partea lichidă şi se pune altă slatină mai slabă.

Maia pentru închegat ★☆☆
(Gârcina)
La Gârcina există o familie de ciobani (veniți pe la anii 1700) care folosesc cheagul numai la începutul păşunatului. În continuare se foloseşte cultura de la o şarjă la alta. Se procedează astfel: pe fazele de obținere a caşului după omogenizarea masei coagulate şi înainte de îndepărtarea zerului, se prelevează o cantitate de produs şi se pune la rece (în mod tradițional sursa rece a unei stâne era un izvor aflat în vecinătate. Se imersează oala sau budaca în apă rece de izvor şi astfel putea fi păstrată un timp, cât pentru două şarje ulterioare (10 – 12oC). În alte localități sursa rece se asigură cu gheață de la ghețărie (un beci umplut în luna ianuarie cu blocuri de gheață învelite în rumeguş sau în paie).
Se adaugă 10 kg de coagul păstrat la 100 litri lapte proaspăt muls. Închegarea se face pe aceleaşi mecanisme, temperatura de lucru fiind aceeaşi. Cantitatea mare de coagul adăugat reduce durata de formare a precipitatului prin aceeaşi rată de dublare. Este adevărat că şi puterea de închegare e mai mică, dar caşul rezultat este mai plăcut la consum. Înainte de adăugarea culturii se pasteurizează laptele (se încălzeşte la o temperatură la care se poate suporta a se ține mâna imersată cât s-ar număra până la 20), apoi se îndepărtează de foc. În acest fel ne asigurăm că nu vom avea bule în caşul obținut. Pentru o categorie de consumatori acest aspect este foarte important.



Caş fiert în jintuit ★☆☆
(Gârcina)
Înainte de dospire caşul se imersează în jintuit fierbinte şi se ține câteva minute. Ca efect se închid porii, culoarea cojii devine galbenă şi nu se mai pierd grăsimi.

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

Brânză de burduf
(Alexandru cel Bun)
Se prepară caş frământat cu sare. Se pregăteşte băşica şi stomacul de porc (spălat, curățat, frecat cu sare şi cu mălai), se introduce brânza în acest înveliş şi apoi se coase. Se scurge lichidul prin aşezare cu cusătura în jos şi se dă la fum semicald.

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



2.1.3. Prelucrarea brânzei în gospodărie pentru păstrare

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



Brânză bătută ★★☆

Pasul 1. Pregătirea brânzei. Caşul se taie o parte în felii şi o parte se frământă cu sare. Urda se taie felii. La Pipirig feliile de caş şi urdă se ţin peste noapte în saramură.

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

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

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

- la Pipirig putina nouă se dă în prealabil cu unt pentru a umple porii.
- la Dămuc putina poate fi nouă. Ea absoarbe grăsimea (considerată nedorită) şi dă brânzei o valoare mai mare de consum.
- la Hangu putina nouă se unge în prealabil cu grăsime sau se înmoaie în zer.
- la Agapia în prezent se pune şi o folie de polietilenă. În mod tradiţional, putina nouă se opăreşte cu zer. Apoi se unge cu untură sau cu unt pentru astuparea porilor.
- la Bicazu Ardelean se opăreşte putina înainte de folosire. În uncrop se pun şi frunze de urzici. La spălare se foloseşte un smoc cotoare de coada calului.
- la Ceahlău se rade cu cenuşă;
- la Grinţieş se unge cu unt sau cu grăsime.
- la Gârcina se unge cu seu. Sarea se îndepărtează prin doagă (sigilare pori).
- La Tarcău se folosesc bărbânţe (putină de 10 kg), destinate pentru consum în familie timp de o lună. Putina nouă trage grăsime la primă utilizare (rămâne un gol circular de 1 cm).

Pas 3: Baterea. Se bate un strat de brânză frământată apoi se pune un strat de felii groase de caş şi urdă. (La Poiana Teiului de pun numai felii de caş). Urda se pune în felii alternativ cu caşul, dar la mijlocul masei de brânză (nu trebuie să aibă contact cu lemnul). Spaţiile dintre felii se completează cu caş frământat. Se pun în vas (putină) alternativ, un rând de bucăţi de caş, un rând de brânză frământată. Scopul baterii este de a se îndepărta în totalitate aerul din masa de brânză, altfel riscă să mucegăiască şi să se strice. Baterea se face cu braiul (un fel de mai din lemn).

- la Agapia şi Gârcina, dacă putina este suficient de mare (peste 15 kg), se pune şi un caş întreg sau o urdă întreagă, pe mijloc. Acesta este tăiat pe mijloc (2 – 3 tăieturi într-o direcţie şi 2 – 3 tăieturi pe direcţie perpendiculară, similar ca la castraveţii puşi la murat) pentru a permite difuzia sării (la Gârcina nu se fac tăieturi).
- la Poiana Teiului de frământă împreună un amestec de 1/3 urdă cu 2/3 caş. Se bate numai în forma frământată.
- la Taşca, Ceahlău, Borleşti nu se pune urdă la putină. Ea conţine mai multă apă şi procesul de conservare poate fi compromis.
- la Bicazu Ardelean se trece caşul prin maşina de tocat. Se amestecă cu sare. Se bate împreună cu felii de caş. Urda se bate mai rar şi mai prudent deoarece aduce o amăreală.
- la Grinţieş se pun alternativ straturi de felii de caş şi de urdă până se umple putina. Se completează spaţiile libere cu caş frământat.

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

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





Telemea de caş ★★☆

(în unele localităţi nu este considerată tradiţională)

Caşul se taie bucăţi şi se aşează în putină cu spaţii libere mai mari. Putina se închide ermetic (fedeleş) şi se umple apoi prin orificiu cu saramură preparată din apă cu sare la o concentraţie cât să plutească oul de găină. Se pune la păstrare. Se deschide la Crăciun pentru consum.

Rulouri de brânză ★☆☆

(Piatra Şoimului)

Se amestecă la frământare caş cu urdă (raport 70/30), se pune în folie sub formă de batoane şi se ţine în congelator. La decongelare este sub formă proaspătă. În alte situaţii se foloseşte coajă de brad (Piatra Şoimului, Tarcău) sau băşică de porc.

Telemea de urdă ★★☆

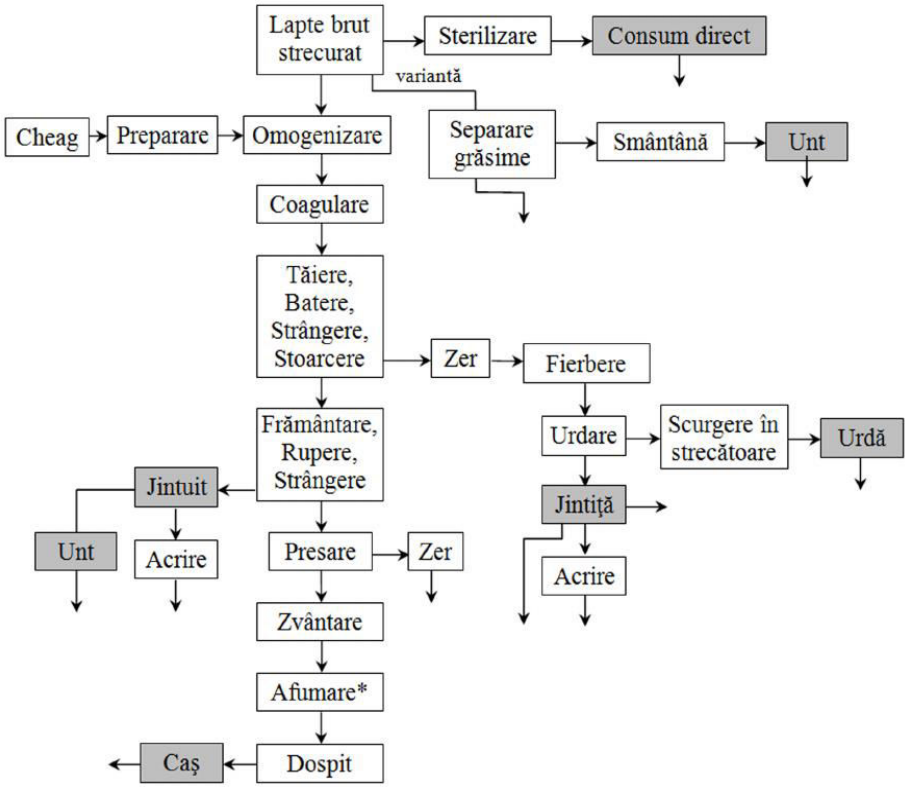
În unele părţi se consideră că telemeaua de urdă este un aliment deosebit. La Borca se aduce saramură de la izvor (de la Stejaru) sau se prepară din sare de consum. Verificarea concentraţiei se face cu ajutorul unui ou crud care trebuie să plutească în stare de imersie. Înainte de folosire, saramura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

La vremea consumului brânza se desărează: se ţine în apă, care trage din sarea absorbită, pe parcursul a 10 ore, schimbarea apei făcându-se de două orî (în trei ape).

De asemenea, în unele sate se mai păstrează jintuit în beci, în damigene de sticlă şi se foloseşte pe parcursul toamnei şi iernii pentru diresează (adaos la ciorbe).

Calitatea brânzeturilor depinde nemijlocit de calitatea laptelui. Aceasta variază de-a lungul anului în funcţie de mai mulţi factori. Astfel, se disting următoarele perioade:
- De la 1 Mai la 21 mai pe păşune se află numai oi. Rezultă brânzeturi numai de oaie.
- De la 21 mai la 21 iunie, pe suportul coexistenţei vacilor şi oilor pe păşune, iarba existentă într-o structură floristică complexă şi aflată în stadiul de creştere, are calităţi care o diferenţiază. I se spune „brânză de sub lână" (înainte de tunsul oilor) sau „brânza de pe flori".
- După 21 iunie, dar, mai ales după 15 iulie, iarba maturizată şi cu conţinut mai ridicat de celuloză, conduce la o calitate a laptelui diferită (unii spun că e calitate inferioară).
- Diferă laptele rezultat de la păşunatul desfăşurat pe versanţii orientaţi spre sud şi est („păşunatul de faţă") în raport cu cel rezultat din păşunatul pe versanţii orientaţi spre nord şi vest („păşunatul de dos").
- Diferă laptele de fân (rezultat în condiţii de stabulaţie), mai gros şi mai gras, faţă de laptele de la iarbă (rezultat în condiţii de păşunat), mai fluid şi mai subţire, dar bogat în alte componente nutritive utile alimentaţiei sănătoase.
- Laptele de vacă este disponibil şi în perioada de stabulaţie, perioada de odihnă a ugerului se reduce la cel mult două luni. Se fabrică brânzeturi şi produse lactate în casă.
- Acolo unde stâna are şi oi şi vaci, caşul este diferit. Vacile se mulg de două ori pe zi, iar oile de trei ori. Rezultă: dimineaţa caş mixt, la prânz caş numai de oaie, seara caş mixt.

Prelucrarea laptelui la stână – schemă generală



2.1.4. Instrumente şi dotări destinate prelucrării şi depozitării laptelui şi produselor lactate [1]

La stână

Ciuveie = uneltele de la stână cu ajutorul cărora se prepară brânzeturile;
Găleată şi cupă = vasele în care se face mulgerea;
Strecurătoare, sâtişcă = vas din tablă cu fundul găurit prin care se trece laptele muls;
Strecătoare = săculeţ din pânză în care se pune amestecul coagulat în vederea separării brânzei de zer;
Străcătoare = pânză în care se pune caşul la uscat;
Hârzob = suport care are un cadru din nuiele şi o împletitură din sfoară (ochiuri de 5 – 7 cm) care serveşte ca suport pentru strecătoare la scurgerea ultimelor părţi de zer din caş;
Budacă = vas de lemn în care se face închegarea laptelui pentru caş (până la 120 l);
Cazan de fiert zerul pentru urdă (din fontă) (80 l);
Lingură de lemn = serveşte la ruperea laptelui închegat;
Cuţit de lemn = serveşte la tăierea caşului întărit (în patru bucăţi);
Budăcuţă = vas din lemn în care se pun bucăţile de caş pentru stoarcerea zerului;
Bărbânţă = vas din lemn pentru colectarea jintuitului sau a untului;
Pat de brânză = poliţă pe care se păstrează caşul timp de 2 – 3 zile pentru dospire;
Budău = vas de prelucrare a jintuitului;
Brighidei = instrument de bătut jintuitul;
Putină = vas pentru prepararea lapte acru;

În gospodăria proprietarului de oi şi vite

Bărbânţă = vas pentru prelucrarea şi finisarea untului;
Putină = serveşte prepararea laptelui acru;
Putină = serveşte la bătutul brânzei pentru iarnă;
Căldare = vas în care se păstrează zerul până la utilizare (prepararea unor mâncăruri gătite)
Aceste vase sunt preponderent din lemn deoarece păstrează căldura laptelui o perioadă mai lungă, suficientă pentru obţinerea caşului (Alexandru cel Bun). Cazanul pentru urdă este din tuci (fontă). În ultimul timp au pătruns la stâne vase din aluminiu sau din oţel inoxidabil.
Se are în vedere caracterul corosiv al laptelui asupra vaselor din aluminiu („le mănâncă") şi din lemn („le sapă").

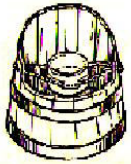




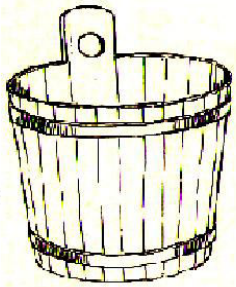
Trigornicer: vas de preparare şi de păstrare a soluţiei de cheag.



Trigornicer (altă formă): vas de colectare a jintuitului



Găleată cu cupă: pentru mulsul oilor



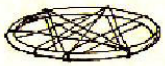
Vas de închegare: pentru prepararea caşului. Aici are loc coagularea cu cheag.



Lingură: serveşte la amestecarea laptelui închegat şi pregătirea pentru stoarcere.



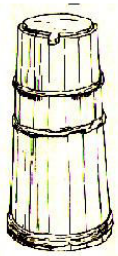
Leafă: serveşte la adunatul laptelui închegat la mijlocul vasului pentru separare de zer.



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



Budăcuţă: Vas de transfer a caşului din vasul de închegare,



Bărbânţă: Vas de colectare a juntuitului de la frământarea caşului



Budacă: Vas de colectare a zerului din vasul de închegare



Strecătoare: Pânză rară (tifon) care permite trecerea zerului şi reţine brânza coagulată;



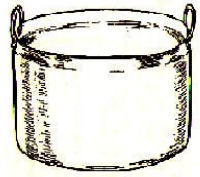
Brighidei: Instrument cu care se omogenizează masa închegată pentru obţinerea caşului; de asemenea, se bate jintuitul pentru a se separa untul;



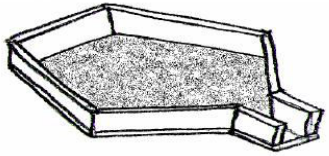
Budălău: Vas de colectare a jintuitului în vederea obţinerii untului;



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



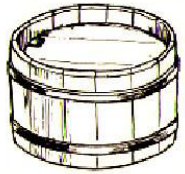
Căldare: vas pentru fiert urda;



Crintă: Vas în care se coletează jintuit la frământatul caşului;



Putină: Vas în care se bate brânza pentru iarnă;



Fedeleş: Vas în care se păstrează jintuit sau zer;

2.2. Carnea şi produsele din carne

Într-o alimentaţie consistentă carnea ocupă un loc important, mai ales ca suport energetic în activităţi care solicită efort fizic. Aşa de face că în preocupările gospodarilor montani un loc deosebit de important îl ocupă asigurarea necesarului anual de carne, chiar dacă consumul ei este realizat în perioada dintre posturi (câşlegi). Activităţile cele mai solicitante fizic sunt:

- Iarna: tăierea lemnului în pădure, căratul fânului de la stog, şiră sau fânărie până la ieslea animalelor pentru consum;
- Primăvara: este aceeaşi preocupare pentru hrănirea animalelor;
- Vara: praşilele la culturile agricole, cositul ierbii, adunatul fânului, căratul şi clăditul acestuia în stoguri, şire, fânării;
- Toamna: strânsul recoltei şi asigurarea acesteia pentru iarnă.

Fiecare gospodărie are o diversitate de animale: vite, oi şi capre, porci, păsări de curte, iepuri de casă etc. Tăierea lor după o perioadă de hrănire intensivă este planificată în conformitate cu un calendar alimentar, care s-a optimizat de-a lungul timpului şi care face parte din cultura rurală montană.

2.2.1. Carne de porc

În fiecare gospodărie montană se cresc în fiecare an 1 – 3 porci. De asemenea, în preajma fiecărei stâne, ciobanii cresc porci folosindu-se pentru hrană zerul rezultat la producerea caşului şi a urdei.
De obicei porcul se creşte în coteţ din lemn care are şi un padoc pentru mişcare. Este hrănit cu diverse tipuri de hrană, în special cartofi, tărâţe, sfeclă furajeră, alte rădăcinoase, dar şi iarbă, buruieni porceşti (preponderent racoină), jir etc.

Tăierea porcului
Tăierea porcului se face în perioada de la Ignat la Crăciun (20 – 24 decembrie) şi este însoţit de un ceremonial adecvat numit „pomana porcului".
După asomare (tăiere), porcul este pârlit cu paie până este ars tot părul de pe corp. De fapt, are loc şi o coacere a şoricului, ceea ce îi va da un gust deosebit. Pârlirea se face mai întâi pe spate şi pe părţile laterale, apoi se întoarce porcul cu burta în sus şi se pârlesc toate părţile în care se constată că a mai rămas păr nears. De regulă se aşează paiele în strat gros de o palmă, se ard apoi pielea este rasă cu un cuţit şi se repetă operaţia. Din nou se curăţă de cenuşă şi de funinginea zburătoare. În continuare se folosesc şomoioage de paie pentru arderea suplimentară prin părţile mai puţin expuse. După pârlire corpul se spală cu apă caldă şi se rade cu un cuţit ascuţit.
Există situaţii când nu se face pârlirea porcului, dacă se optează ca din piele să se facă opinci sau alte obiecte de marochinărie. În acest caz se desprinde pielea de pe corp avându-se grijă să nu fie înţepată sau tăiată. Ea va fi tratată pentru aplicaţii de pielărie şi marochinărie (dubire, tăbăcire).
Tranşarea constă în tăierea capului, tăierea picioarelor, desprinderea slăninii începând de la şira spinării, desprinderea coastelor, separarea măruntaielor şi a intestinelor (gros şi subţire). La urmă, pe masa de tranşare rămâne pieptul cu şoricul cel mai fraged şi cu un strat subţire de slănină în alternanţă cu muşchi numit „iepure".
Fiecare din aceste părţi este tratată separat:
- Slănina şi picioarele se aşează în covată şi se sărează abundent. Se lasă 1 - 3 zile, apoi se pregătesc pentru afumare: se taie în bucăţi şi se leagă cu o sfoară pentru a fi suspendate în afumătoare.
- Capul este despicat, se scoate creierul şi părţile cu carne mai multă. Restul va fi folosit pentru răcituri (piftie) şi pentru tobă (urechi, limbă, guşă – maxilarul inferior).
- Coastele se tranşează în 2 – 3 bucăţi manevrabile; se pregătesc pentru afumat.
- Muşchii de pe spate, de asemenea se tranşează. Se pregătesc pentru afumat.
- Măruntaiele se spală şi se pregătesc pentru preparate.
- Intestinele se separă (rezultă barizul – o structură de susţinere din care se obţine untură) apoi se spală şi se curăţă. Din intestinul subţire se vor face cârnaţi. Din intestinul gros se vor face caltaboşi sau chişcă.

„Pomana porcului" este friptura care se face imediat după tranşare şi care se stropeşte cu mult rachiu şi urări de noroc în noul an.
Pentru sărare se foloseşte sare grunjoasă. La Tazlău se foloseşte slatină naturală disponibilă în comună. Aceasta conţine elemente utile: magneziu, seleniu etc. Pentru cristalizare se foloseşte o tehnologie tradiţională: „se usucă pe foc". Rezultă „sare de huscă". Izvoare de slatină se mai găsesc la Gârcina, Bălţăteşti, Crăcăoani, Negreşti etc.







Preparate în stare proaspătă
Principalul aliat al cărnii de porc este temperatura. Faptul că porcul se taie iarna, când e frig asigură condiţii de păstrare a cărnii în stare proaspătă mai mult timp.
Produsele din carne proaspătă de porc sunt:

Cârnaţi ★★☆
Se fac fie numai din carne de porc, fie din amestec cu carne de vită sau de oaie. Pentru cârnaţi se pregătesc cantităţi potrivite de carne macră, bucăţi de slănină şi carnea „de iepure" (muşchii şi untura de pe burtă). Se toacă compoziţia (în prezent există maşinile de tocat carne, dar mai demult toate componentele se tocau cu un satâr sau o bârdiţă), se adaugă sare, usturoi, ienibahar, frunze de dafin mărunţite, piper şi boia de ardei. Se omogenizează compoziţia. Se iau maţele (intestin subţire), curăţate şi spălate, tăiate la 25 – 40 cm şi se rulează pe rând pe o gorniţă (o ţeavă metalică de formă conică). Se introduc porţiuni de amestec tocat şi se împing prin ţeavă astfel încât să ajungă în maţ. Pe măsură ce aceasta umple se derulează de pe ţeavă. Când s-a umplut o bucată de maţ se ia altul şi se rulează pe ţeavă ş.a.m.d. Cârnaţii astfel formaţi se aşează pe o bâtă agăţată sub tavan între cârligul de răsucit firele textile şi sobă. Se usucă la suprafaţă. Apoi se consumă în stare proaspătă sau se afumă.

Caltaboşi (chişcă) ★★☆
Se fierbe orez. Separat se aleg şi se fierb măruntaiele de porc (ficat, splină, rinichi, inimă, plămâni, alături de bucăţi de carne macră, apoi se taie mărunt), se amestecă orezul cu măruntaiele tocate şi cu alte ingrediente (sare, foi de dafin, ienibahar, piper).
Se umplu maţele de intestin gros, tăiate, curăţate şi spălate, se leagă capetele cu aţă subţire şi se fierb într-o oală mare în apă cu sare şi cu foi de dafin. Timp de fierbere – o oră. Din 5 în 5 minute se înţeapă cu o andrea pentru a nu permite acumulări de aer şi riscul de a crăpa. Se scot din apa de fierbere, se păstrează la rece.
Nu se afumă.

Tobă ★★☆
Se pregăteşte stomacul porcului – curăţare şi spălare. Se aleg şi se fierb bucăţi de carne (falca), slănină de la burtă (iepure), urechi, limbă, rinichi etc. Acolo unde e cazul, se desprind de pe oase. Oasele au fost folosite ca sursă de gelatină. Se lasă să se răcească.
Se introduc în stomacul pregătit şi se coase cu aţă subţire. Se fierbe în apă cu sare, boabe de piper şi foi de dafin. Pe parcursul fierberii se înţeapă cu o andrea pentru a se elimina vaporii de apă.









Preparate în stare conservată

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

Afumături ★★☆

Afumarea se face pentru produse de carne uscate. Se foloseşte fum rece, semicald sau cald. Temperatura fumului rece este egală cu temperatura mediului (10 – 20°C) şi timpul de expunere este de 1 – 3 săptămâni; temperatura fumului semicald este de 30 – 50oC de expunere 1 – 2 zile, iar temperatura fumului cald este de până la 100oC la un timp de expunere de câteva ore.

Afumarea cu fum rece se face în podul casei prin deturnarea gazelor de ardere din sobă. Acestea, în loc să iasă pe coş, intră în pod şi invadează carnea tranşată în bucăţi medii şi agăţată de căpriori. Afumarea cu fum semicald se face într-o instalaţie specială în curte, într-o cutie din scânduri de lemn sau din cărămidă de aproximativ 1 metru cub, care are la bază o un canal acoperit ce aduce fum de la o vatră săpată în pământ la mai puţin de un metru distanţă. Fumul cald rezultă prin arderea lemnelor de fag. Operaţia durează câteva zeci de ore. Procesul de afumare este intensificat prin încălzirea bucăţilor de carne şi preparate atârnate pe suporturi. Necesită supraveghere permanentă.

Tochitură (carne sleită de porc) ★★☆

Într-un ceaun de fontă (tuci) se pun bucăţi tăiate în format mic (4 – 6 cm) de untură, slănină, carne şi cârnaţi (tăiaţi la 5 – 8 cm). Se încălzeşte la foc potrivit. Untura se topeşte şi imersează celelalte componente, având loc o prăjire şi o rumenire a acestora. În paralel se îndepărtează toată apa conţinută. Se scurge untura într-un vas şi se transferă bucăţile solide în vasul de păstrare (borcan, oală emailată, vas de lemn). Se presează ca să existe cât mai puţin aer în spaţiile goale. Peste ele se toarnă untura lichidă până se acoperă bucăţile presate. Se lasă la răcit, timp în care se produce şi solidificarea. Se închide bine şi se păstrează la rece. Untura care a rămas în plus se pune în vase separate. Prin topire din slănină şi untură, rămâne o parte solidă care nu se mai pune la păstrare. Aceste bucăţi se scurg de grăsime şi se numesc jumări. Se consumă în amestec cu cartofi prăjiţi sau cu alte alimente (fasole, păstăi, sarmale etc.). Carnea din tochitură se consumă în timpul verii la lucrările agricole care necesită efort fizic: prăşit, coasă, adunat sau la alte lucrări (de exemplu construirea de case şi acareturi pentru familiile tinere). Se pune în tigaie o porţie de tochitură, se adaugă ouă şi verdeţuri şi se consumă caldă cu mămăligă.

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

La Hangu se foloseşte numai carne macră.

2.2.2. Carne de vită

În general se taie vieţi în pentru consum în stare proaspătă. În scopuri pur comerciale se pun la îngrăşat viţei şi când ating o anumită greutate se vând la abatoare specializate. La fel se procedează cu vitele care au ajuns la o anumită vârstă. Carnea de vită bătrână necesită temperaturi de fierbere mai ridicate care nu sunt la îndemâna gospodarilor. Problema se rezolva parţial cu ajutorul oalelor sub presiune, dar nu este o soluţie pentru gospodinele de la munte care ţin la imagine lor de bucătărese bune şi nu îşi permit să servească nici măcar în familie mâncăruri cu carne tare. Prin comparare, abatoarele pot realiza şi preparate în care aceste deficienţe se elimină (tocare, fierbere la presiune şi apoi transformare în mezeluri).





2.2.3. Carne de oaie (şi miel)

Oaia se constituie şi ea în sursă de carne în alimentaţia tradiţională la munte. Ea are un specific sezonier şi se consumă atât în stare proaspătă cât şi în stare conservată.

Principala formă de consum a cărnii de oaie o constituie sărbătoarea Paştelui când, în mod tradiţional, pe masa fiecărui gospodar găsim carnea de miel. Din acest punct de vedere se face programarea fătărilor pentru ca mieii sa fie buni de carne în această perioadă şi să se coreleze cu începutul mulgerii oilor în calendarul pastoral.

Problema se abordează diferenţiat în localităţile din judeţul Neamţ.

- la Piatra Şoimului berbecii se dau încă din septembrie, fătările au loc în decembrie - ianuarie, iar până la Paşte mieii ajung la 10 – 15 kg de carne. Aici este prioritară producţia de carne;
- la Bicaz Chei berbecii nu se separă de oi şi nu există o planificare a fătărilor;
- la Farcaşa berbecii se dau la Sfântul Dumitru, iar fătările au loc la sfârşitul lunii februarie, începutul lunii martie cu risc mai mic de expunere la îngheţ. Aici este prioritară producţia de lapte;

Se constată un paradox în România (şi implicit în judeţul Neamţ): numărul de oi este printre cele mai ridicate din Europa şi consumul de carne de oaie este printre cele mai reduse din Europa. Explicaţia constă în faptul că la carnea de oaie există un miros neplăcut rezultat din conţinutul ridicat de sulf. Nu există o preocupare tradiţională de a trata carnea de oaie pentru a îndepărta izul şi pentru a o face mai gustoasă.

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

Preparate în stare conservată

Sloi ★★☆

De obicei se procedează astfel la sfârşitul văratului. Se aleg din turmă oile cele mai grase (de obicei acestea sunt sterpe). Se pune oaia întreagă (curăţată şi spălată) la fiert într-un cazan în care s-a adăugat şi apă. Are loc un proces de fierbere îndelungat, moderat termic prin fierberea apei şi înlocuirea acesteia cu seu care iese din carne. Când se desprinde carnea de pe oase, se întrerupe fierberea şi se scot oasele şi bucăţile de calitate inferioară (cele cu zgârciuri). Se continuă fierberea numai cu carne bună până se îndepărtează toată apa. Se lasă să se răcească. Are loc un proces de solidificare şi de formare a unei mase consistente. Se scoate masa compactă din oală şi se agaţă în grindă legată cu sfori de cânepă. Se consumă treptat prin tăiere de felii.

Nu este necesară altă prelucrare.







2.2.4. Carne de pasăre



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

Tipuri de păsări de curte

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

Consum

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

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

2.2.5. Carne de vânat



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

Preparate culinare pe bază de vânat

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

În general, carnea de vânat se consumă la partidele de vânătoare, în cadrul unui ceremonial festiv.



Capră neagră (Rupicapra rupicapra): Are corpul zvelt, proporționat, coarne caracteristice, care nu se schimba de-a lungul vieții. Copita este adaptată să formeze o ventuză. Rut octombrie – noiembrie, face 2 iezi în aprilie. Se hrănește cu iarbă, trifoi, scoarță fragedă, ciuperci, afine, merișoare, lăstăriș. Trăiește 20 – 22 de ani. Se întâlnește în aria Parcului Național Ceahlău în grupuri. Este protejată prin lege.
Sursa: [6], 386.



Căprioară (Capreolus capreolus): Corp zvelt, colorație adaptată iarnă / vară. Masculii au coarne care cad în fiecare an și se refac. Rut în iulie și noiembrie – decembrie, nasc doi pui în mai. Consumă iarbă, ciuperci, fructe de pădure, coajă fragedă, lăstăriș. Trăiește până la 15 ani. Este sociabil. Trăiește în grupuri.
Sursa: [6], 506.



Cerb (Cerbus elaphus): Înălțime 1,5 m, lungime până la 2,5 m, greutate 150 – 300 kg. Colorație adaptată iarnă / vară. Masculul are coarne ramificate pe care le pierde în fiecare an (toamna) și apoi se refac (primăvarea). Rut în septembrie – octombrie (la Tarcău turmele și cirezile se retrag mai devreme de pe munte). În mai iunie se nasc doi viței. Tărieşte până la 20 de ani. Se hrănește cu iarbă, frunze, lujeri, porumb, ovăz, sfeclă (dăunător pentru agricultură). Trăiește în grupuri.
Sursa: [6], 345.



Iepure (Lepus europaeus): Animal rozător, culoare adaptată vară / iarnă, mustăți lungi, talpă acoperită ci păr, incisivi mari. Trăiește 10 – 12 ani. Se hrănește cu vegetale (iarbă, trifoi, rapiță, varză), scoarță fragedă (pericol pentru livezi). Este puțin sociabil.
Sursa: [6], 220.



Mistreț (Sus scrofa): Lungime până la 2 m, greutate până la 350 kg. Trup puternic, gât scurt, capul este terminat cu un disc mobil (pentru râmat). Caninii sunt proeminenți. Blană cafenie cu dungi gălbui. Se împerechează în decembrie – februarie, după 18 săptămâni se nasc 4 – 10 godaci. Trăiește până la 30 de ani. Se hrănește cu porumb, cartofi, ovăz, rădăcini, bulbi, ciuperci, ghindă, dar și animale mici. Trăiește în ciurde.
Sursa: [6], 344



Urs (Ursus arctos): Lungime de până la 2,5 m, greutate până la 400 kg. Corp masiv, picioare scurte, calcă pe toată laba. Se împerechează în aprilie – iunie. Se nasc 2 ursuleți. Tărieşte până la 40 de ani. Omnivor, se hrănește cu jir, ghindă, fructe de pădure, fructe din livezi, porumb, miere, oi, vite,. larna hibernează. Se întâlnește în zona subalpină, montană și submontană.
Sursa: [6], 343



2.3. Peşte şi produse din peşte

2.3.1. Populareа cu peşte a apelor de munte



În mod tradiţional peştele se pescuia din apele curgătoare cu plasa. Foarte rar se folosea undiţa. Speciile tradiţionale care (încă) populează apele de munte sunt biban, boiştean, clean, lipan, lostriţă, mreană, păstrăv, porcuşor, scobar, zglăvoc etc. În timp, datorită pescuitului excesiv, dar mai ales poluării Bistriţei, populaţiile de peşti s-au diminuat foarte mult.
Ca urmare a amenajărilor hidroenergetice de pe Bistriţa au apărut lacurile de acumulare care au schimbat structura biodiversităţii ihtiologice. Astfel au apărut carasul, crapul, plătica etc.
Mai recent a apărut şi s-a răspândit tehnologia creşterii intensive, în viviere, a câtorva specii de peşti adaptaţi. Au mai fost preluate în special varietăţi de păstrăv de crescătorie.

2.3.2. Peşte de crescătorie

Crescătoriile sunt forme de a creşte producţia de peşte şi pentru a satisface necesarul de pe piaţă, care este tot mai mare. Pentru gospodarii de la munte aceasta este o preocupare mai recentă şi îi ajută să-şi manifeste ospitalitatea.
Crescătoria, (în majoritatea cazurilor aceasta este o păstrăvărie) porneşte de la identificarea unei surse de apă curată şi captarea pentru a o dirija la bazinele amenajate. Se construiesc 3 – 4 astfel de bazine care lucrează în cascadă (se alimentează succesiv din amonte în aval şi permit creşterea mai multor populaţii de peşte în diferite stadii de dezvoltare. La Farcaşa s-a identificat o soluţie de păstrare a temperaturii apei pe tot parcursul trecerii prin bazine (răciri naturale la trecerea dintr-un bazin în altul).
În scopuri comerciale peştele recoltat trebuie să aibă anumite dimensiuni (corespunzător unei greutăţi de 250 – 300 g) corelată cu capacitatea de consum la o masă.
Cu titlu de premieră naţională, la Potoci funcţionează o păstrăvărie în cadrul unei viviere imersate în apele lacului de acumulare de la Izvorul Muntelui. Această formă este unică în România (până în 1995 a mai funcţionat un modul experimental şi în lacul de acumulare Vaduri). Rolul vivierei imersate este de a folosi luciul de apă din acumulări cu alte destinaţii şi de a valorifica avantajul curgerii şi aerării naturale.

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

Recoltare
Peştele se prinde de pe pâraie şi din râuri. Se foloseşte undiţa (dacă e pescuit sportiv) sau lesa. Acesta este ca o plasă, din nuiele cu uluc. În alte variante se procedează la răstocit, abătându-se temporar cursul apei cu un baraj din prundiş sau iarbă. Cursul din aval se goleşte de apă şi peştii rămân pe uscat, putând fi recoltaţi.

Tipuri de peşti



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

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





Caras (Carassius auratus), caracuda; se deosebeşte de crap având spatele înalt, înnotătoarea dorsală mai lungă, gura fără mustăţi. Creşte până la 20 - 30 cm lungime, rar la 50 cm şi 5 kg.
Sursa: [4].

Clean (Leuciscus Cephalus); lungime 25 – 30 cm, greutate 200 g. Fusiform, Se reproduce în aprilie – mai. Omnivor, se hrăneşte cu vegetaţie, crustacei, insecte, peşti mici.
Sursa: [6], 127.





Crap (Cyprinus carpio); lungime 40 – 50 cm, greutate în jur de 2 kg. Culoare variabilă după mediu. Are două perechi de mustăţi: Ajunge la maturitate 2 – 4 ani, se reproduce la 18 – 20oC. Omnivor. Poate fi crescut artificial în viviere, heleşteie, iazuri.
Sursa: [6], 130.

Lipan (Thymallus thymallus); lungime 30 – 35 cm, greutate 250 – 350 g. Trăieşte în ape mai domoale. Reproducere martie – aprilie. Se hrăneşte cu viermi, moluşte, crustacei, insecte. Este mai puţin exigent la nevoia de oxigen.
Sursa: [6], 124.





Lostriţă (Hucho hucho); lungime aproximativ 1 m, greutate 10 – 12 kg. Trăieşte în ape adânci. Ajunge la maturitate la 4 ani. Reproducere aprilie. Peşte răpitor. Se hrăneşte cu peşti, insecte, broaşte.
Sursa: [6], 122.

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





Oblete (Şui) (Chalcalburnus chalcoides). Este un peşte specific apelor stătătoare. A apărut după formarea lacurilor de acumulare. Are corpul lung de 10 – 15 cm. Gura este orientată în sus, deoarece se hrăneşte cu vietăţi de la suprafaţă.
Sursa: [4].

Păstrăv (Salmotrutta fario); lungime 20 – 40 cm, greutate 200 g – 4 kg. Înotătoarea dorsală este adipoasă. Reproducere octombrie – decembrie. Se hrăneşte cu insecte, viermi, amfipode, peşti mărunţi. În prezent este cel mai frecvent peşte de cultură (Salmonicultură) în bazine special amenajate (păstrăvării). Se dezvoltă bine păstrăvul comun sau fântânel (Salvelinus fontinalis) şi păstrăvul curcurbeu (Salmo gairdneri irideus).
Sursa: [6], 123.



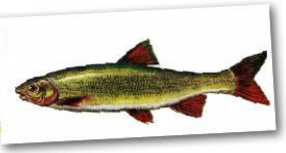


Plătică (Abramis brama); lungime 25 – 50 cm, greutate 300 g – 4 kg. Are capul mic şi este puternic turtit. Se reproduce în perioada aprilie – mai. Se hrăneşte cu vegetaţie acvatică, insecte, icre, crustacee. Creşte în ape mai lente – stagnante.
Sursa: [6], 126.



Porcușor (Gobio gobio); lungime 8 – 10 cm, greutate 40 – 120 g. Are gura ca o potcoavă și două mustăți. Pe corp are 10 – 12 pete negre pe linia mediană. Se reproduce în perioada mai – iunie. Se hrănește cu larve de insecte, crustacei, viermi, moluște, biodermă algală. Trăiește în bancuri mici. Se pretează la pescuit sportiv.
Sursa: [6], 129.

Scobar (Chondrostoma Nasus); lungime 30 – 50 cm. Greutate maximă 1 kg. Gură verticală, . Se reproduce în aprilie – mai, prin migrare în amonte. Se hrănește cu biodermă vegetală, mai rar cu animale. Trăiește și în ape poluate.
Sursa: [6], 133.





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

Crustacei

Rac de râu (Astacus astacus); este un crustaceu care trăiește în apele de munte și este căutat pentru carnea gustoasă. Are lungimea de până la 150 cm și greutatea de maximum 150 g. Trăiește pe fundul apelor stătătoare sau lente. Se înmulțește prin ouă pe care femela le poartă pe timpul iernii. Trăiește în găuri practicate pe fundul apei. Se hrănește cu insecte, melci, peștișori, plante, cadavre.
Sursa: [6], 101.



2.4. Legumele în gospodăria montană

2.4.1. Legumicultură montană

Aportul vegetal în alimentația locuitorilor de la munte este asigurat în special prin grădina de legume care completează configurația gospodăriei. În egală măsură se asigură alimente în stare proaspătă în paralel cu perioada de vegetație dar și în afara acestei perioade prin păstrare ca atare sau în stare conservată (murată, marinată, zarzavat, uscat etc.).
- Plante cu bulb: ceapă, usturoi;
- Plante rădăcinoase: morcov, pătrunjel rădăcină, sfeclă roșie, păstârnac, țelină;
- Plante pentru frunze: pătrunjel, salată, asmățui, mărar, lobodă roșie, cimbru;
- Plante cu căpățână: varză albă, varză roșie, conopidă;
- Plante cu păstăi: fasole, mazăre, bob.

Formele de consum sunt:
- crud, copt, fiert, prăjit, pasteurizat;
- întreg, tăiat, ras (răzătoare grosieră sau răzătoare fină), suc, pisat;
- fierbinte, cald, călâi, rece;
- în forme simple sau combinate.

Consum

<u>În stare proaspătă</u>

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

<u>În stare conservată</u>

Pentru sezonul rece se procedează la diferite forme de conservare în care prelucrarea se face înainte de conservare sau/și înainte de consum. Astfel se identifică următoarele forme de conservare:
- depozitare în beci, în lăzi, saci sau în movilă: cartofi, sfeclă, varză, morcov, păstârnac;
- depozitare în borcane sau vase din lemn: murate (castraveți, gogonele, varză), marinate, zacuscă (vinete), zarzavat (pentru ciorbe), sărate;
- depozitare în sticle: bulion, suc;
- depozitare în stare uscată: pe ață (ardei, gogoșari); în cutii (ceapă, usturoi, fasole, mazăre), în buchete (busuioc, cimbru), sau pungi de hârtie (pătrunjel, mărar, leuștean) etc.
- depozitare în stare pasteurizată: fasole, mazăre, bob;
- depozitare în stare măcinată în cutii speciale: condimente.

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



Bob (Vicia faba): Plantă înaltă de până la 1 m, frunze cu 1 – 3 perechi de foliole verzi – cenușii sau albăstrii. Flori albe, pe aripi cu pată mare neagră. Păstaie mare cu semințe comestibile.
Sursa: [4].

Ceapă (Allium cepa); Plantă bianuală înaltă de până la 75 cm, cu un bulb subteran de diferite mărimi, formați din mai multe foi. Este atât plantă alimentară cât și medicinală. Înflorește în iunie – august, flori gălbui – umbele globulare, fructe – capsule cu semințe negre.
Sursa: [6], 443.





Cimbru (Satureja hortensis); Plantă cu tulpină foarte ramificată de la bază, cu ramurile de culoare violet.Frunze liniare sau liniar-lanceolate. Flori liliachii, roz sau albe, cu pete purpurii pe partea internă, grupate câte 3 – 6 în verticile distanțate. Fructe, nucule
Condimentară și bună meliferă.
Sursa: [4].

Fasole (Phaseolus vulgaris); Plantă anuală erbacee, înaltă de până la 4 m cățărătoare, cu frunze trifoliate, flori albe, roz sau violet solitare sau in amestec; fruct – păstaie, semințe sferice sau alungite.
Sursa: [6], 448.





Leuștean (Levisticum officinale); Plantă perenă, înaltă de până la 2 m, cu miros caracteristic, rădăcină – rizom, tulpina – erectă, ramificată, frunze penat sectate, triunghiulare sau rombice, înflorire iunie – august, flori – umbele compuse, hermafrodite, fructe ovoidale.
Sursa: „Călăuză ...” 457.

Lobodă roșie (Atriplex hortensis); Loboda este o plantă înaltă, având tulpină simplă sau ramificată, frunzele pot fi de culoare verde, roșu-violacee sau ușor gălbui, sunt mari, de formă trunghiulară și ușor catifelate la atingere. Are flori de culoare verde sau roșie iar semințele sunt de mici dimensiuni, încapsulate fructe denumite achene. Este utilizată în în bucătărie în salate, borșuri, ciorbe sau plăcinte și ca remediu natural în medicina populară.
Sursa: http://ro.wikipedia.org/wiki/Lobod%C4%83 .





Mazăre (Pisum sativum); Plantă anuală, înaltă de până la 2 m, erbacee, cățărătoare, cu frunze paripenat compuse, cu cârcei, flori albe violet; fruct – păstaie, semințe – globulare. Hrană vegetală de bază. Fizează azotul în sol.
Sursa: [6], 447.

Mărar (Anethum graveolens); Plantă anuală, înaltă de aproximativ 1,25 m, cu miros caracteristic, rădăcină pivotantă, tulpină cilindrică, ramificată, terminată cu o inflorescență de flori pedunculate, în formă de umbelă, fructe ovoidale.
Sursa: [6], 455.





Morcov (Daucus carota); Plantă bianuală înaltă de până la 80 cm, cu rădăcină pivotantă de culoare portocalie (partea utilă) cu frunze penat sectate multiplu, flori – umbele compuse, fructe ovoidale.
Sursa: [6], 453.

Pătrunjel (Petroselinum crispum); Plantă bianuală, cu miros caracteristic, rădăcină pivotantă (de diferite grosimi), frunze penat sectate și pețiolate, tulpină cilindrică, flori – umbele, înflorire iunie – iulie. Este produs alimentar, medicinal, condiment.
Sursa: [6], 456.





Păstârnac (Pastinaca sativa); Plantă bianuală, cu miros caracteristic, rădăcină pivotantă (de diferite grosimi), frunze mari penat sectate şi peţiolate, tulpină cilindrică, flori – umbele, înflorire iulie – august. Este produs alimentar.
Sursa: [6], 148.

Usturoi (Allium sativum); Plantă perenă cu bulb ovoidal format din căţei înveliţi în tunici. Are frunze liniare care se desprind dintr-o tulpină plină. Are atribute alimentare şi medicinale, dar şi de condiment.
Sursa: [6], 444.



Sfeclă roşie (Beta vulgaris); Plantă bianuală. În primul an se formează o plantă de 60 cm, cu o rădăcină groasă şi cărnoasă şi un buchet de frunze mari, ovale. În al doilea an creşte o tulpină ramificată cu frunze rombice şi flori mici verzui grupate în glomerule.
Sursa: [6], 446.



Varză albă (Brassica oleracea); Plantă bianuală cu rădăcini, ramificată, tulpină scurtă şi groasă, frunze verzi – albăstrui, cu nervură mediană fermă care formează căpăţâna. În al doilea an produce flori în formă de racele, în perioada mai – iulie; fruct silicvă lungă. Se cultivă şi varietăţile: varză roşie (B. sabauda), varză creaţă (B. vorbote), gulie (B. gongylodes), varză de Brussel (B. gemmifera), conopidă (B. botrytis).





Rubarbă sau Revent (Rheum rhabarbarum sau Rheum officinale); Plantă ierboasă perenă cu înălţime peste 1 m. Are rădăcină tip rizom, cu ramificaţii cărnoase, frunze mari palmate, peţiol lung cărnos, flori dispuse în cime şi grupate în panicul, fructul achenă piramidală. În alimentaţie se foloseşte peţiolul: plăcintă, compot, dulceaţă...
Sursa: http://ro.wikipedia.org/wiki/Revent .

2.5. Culturi de câmp

Acolo unde terenul permite, se încearcă şi câteva culturi de câmp. Acestea sunt foarte timide, dar se bucură de tenacitatea oamenilor. Mai ales în zona de tranziţie montan – colinar, acolo unde văile sunt largi şi încep să se formeze luncile, suprafeţele disponibile fiind mai mari, apar şi aceste culturi de câmp în mod frecvent.
Se remarcă în mod deosebit culturile de porumb, cartof. De asemenea, pentru furaje se cultivă ovăz, lucernă, trifoi roşu etc.
Dintre acestea, porumbul are ciclul de producţie mai întins şi riscă să fie afectat de brumele timpurii de toamnă. Celelalte specii de plante au un ciclu de producţie rezonabil şi singurele limitări le constituie fertilitatea solului şi suprafeţele disponibile mici. În zona noastră nu s-au făcut amenajări funciare în zona montană pentru extinderea suprafeţelor de cultură (ne referim în special la terasări).
Aceste plante de cultură mare (la scara comunităţilor montane) completează necesarul pentru hrana omului (porumb, cartofi, cânepă – seminţe) şi a animalelor (ovăz, lucernă, trifoi). Culturile necesită operaţii de semănare, întreţinere (îndepărtarea buruienilor şi afânare – nu toate), recoltare, prelucrare primară (deşfăcat la porumb, treierat la ovăz, uscare la trifoi şi lucernă, batere cu îmblăciul la cânepă). Pentru porumb şi cânepă mai este necesară măcinarea – rezultă mălai sau crupe , iar la cânepă presare – rezultă oloi.



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



Cânepă (Canabis sativa): Cânepa a fost utilizată până în anii '70 pentru fibră (produse textile de îmbrăcminte şi decoraţiuni interioare) şi pentru seminţe (oloi, julfă). Apoi s-a renunţat din două motive: expansiunea firelor sintetice şi a industriei textile de mare productivitate şi atributele etnobotanice care au pus-o pe o listă neagră.
Sursa: [6], 435.

Lucernă (Medicago sativa): Lucerna este o cultură tratată cu multă atenţie de gospodarii montani datorită aportului nutritiv deosebit, al producţiei ridicate (se ajunge până la 5 coase) şi al refacerii fertilităţii solului (acumularea de azot în sol). Este destinată furajării animalelor (în stare uscată) pentru a creşte calităţile laptelui.
Sursa: [6], 136.





Ovăz (Avena sativa): Ovăzul se cultivă în zona montană pentru completarea bazei de furaje la animale şi ca soluţie pentru rotaţia culturii în gestiunea mai mult sau mai puţin conştientă a fertilităţii solului. Rareori se treieră. De obicei se foloseşte în formă cosită într-o fază premergătoare coacerii.
Sursa: [6], 429.

Porumb (Zea mays): Porumbul este adus în Europa din munţii Anzi. El a intrat rapid în cultură şi în alimentaţia curentă. La munte Porumbul se cultivă pe micile loturi de pământ arabil. Nu există o ţintă de productivitate, iar ameliorarea soiurilor nu este o prioritate. Au rămas în cultură soiuri adaptate numite „ciocantini". Deseori, datorită brumelor timpurii de toamnă recolta este compromisă. Am întâlnit ca soluţie o coacere forţată a grăunţelor în cuptor, până la prăjire uşoară. Făina de mălai obţinută prin măcinare capătă o aromă plăcută care se combină în mod fericit cu gustul mâncărurilor preparate în bucătăria montană. Cultura este manuală, fără posibilităţi şi perspective de mecanizare.
Sursa: [6], 431.





Trifoi roşu (Trifolium pratense): Şi trifoiul este o cultură tratată cu multă atenţie de gospodarii montani din aceleaşi motive: aport nutritiv deosebit, producţie relativ ridicată (se ajunge până la 3 coase, dar conţinutul nutritiv este mai consistent decât la lucernă) şi al refacerii fertilităţii solului (acumularea de azot în sol). Şi el este destinat furajării animalelor (în stare uscată) pentru a creşte calităţile laptelui.
Sursa: [6], 366.

Făină nouă din porumb ★☆☆
(Borca)
La recoltare se desfac ştiuleţii de pe tulpină şi se îndepărtează pănuşile.
Grăunţele sunt încă moi, semn că nu s-a definitivat procesul de coacere. Se ţin în cuptor de cărămidă o zi după ce a fost focărit la temperatura potrivită (temperatură mai mică decât la copt pâinea). Se scot a doua zi dimineaţa. Au aspect de copt, uşor maroniu.
Se desfac de pe ştiulete şi se macină la diferite grade de grosier (făină tip mălai, pentru mămăligă).

Crupe de porumb ★☆☆
(Borca)
Crupele rezultă de la măcinarea foarte grosieră a grăunţelor de porumb. Ele au o formă neregulată şi mai păstrează încă aspectul grăunţelor. În zona de munte crupele au o diversitate de aplicaţii alimentare: sarmale cu crupe, crupe cu ciolan afumat, crupe cu fructe uscate (cireşe, mere, pere, prune), crupe cu jumări.
De asemenea, puii în creştere sunt hrăniţi cu grupe înmuiate în apă sau ca atare.
La Ceahlău crupele se numesc „ruptură de porumb" şi se obţin prin baterea şi zdrobirea grăunţelor în piuă. Se mai fac crupe şi din grâu şi bob.

Cânepă pisată (Pregătirea cânepii pentru consum) ★☆☆
(Borca)
Semințele de cânepă se recoltează de pe plantele feminine care, în mod paradoxal, se numesc haldani. Desprinderea se face prin baterea plantei cu îmblăciul pe un țol mare. Semințele se colectează și se condiționează, uscându-se în strat subțire ferit de razele solare.
Pentru utilizări alimentare se pisează semințele cu un pisălog, apoi se pun într-un vas și se spală cu apă călduță, prin agitare, rezultând o soluție albă care se colectează. Se repetă operația de trei ori pentru epuizarea completă. Apa colectată se pune într-un ceaun pe pirostrii sau pe plită la foc potrivit. Se fierbe compoziția până urdește (spumează și se ridică la suprafață). Se colectează cu o spumieră și se pune la scurs. Această formă este utilizată apoi la diferite rețete: plăcintă de cânepă cu cartofi, julfă de cânepă cu crupe (de porumb), urdă de cânepă (urdă vegetală, de post), turte de urdă – „pelincile lui Iisus".

2.6. Fructele în gospodăria montană

2.6.1. Horticultură montană

Pomii fructiferi se pot planta fără riscuri majore până la o altitudine de 1.500 m. Se are în vedere ca solul să fie permeabil, nu prea înțelenit, să existe acces la apă, să fie pe vale largă pentru a fi feriți de curenți reci de aer. Pentru a fi feriți de vânt se poate lua în calcul vecinătatea unei păduri sau a unei perdele de arbori mai înalți. Se recomandă utilizarea mai multor soiuri din aceeași specie pentru ca recolta să nu fie compromisă total în cazul unor evenimente climatice (brume, precipitații mai abundente sau deficitare). Există o știință a culturii pomilor fructiferi, care la munte trebuie monitorizată cu mai multă atenție, în legătură cu formarea și dezvoltarea sistemului de rădăcini (avându-se în vedere că grosimea solului este mai redusă).
În general, livezile de pomi sunt în proximitatea gospodăriei și constau dintr-o colecție diversă de pomi pentru diversitatea fructelor, a perioadei de coacere, a consumului în stare proaspătă sau preparată, sau a păstrării pe timpul iernii. Acolo unde văile sunt mai largi se fac livezi mai extinse și se exploatează mai bine potențialul pedo-climatic.
Arbuștii fructiferi de cultură sunt mai puțin pretențioși și pot ajunge la altitudini mai mari. Condițiile de sol și umiditatea sunt de asemenea, mai puțin exigente. Pentru unele specii care de regulă au perioadă de coacere mai timpurie este interesant de luat în considerare faptul că starea de vegetație este decalată (întârziată) și deci, perioada de disponibilitate în stare proaspătă este decalată față de aceleași specii și soiuri disponibile la șes.

Consum
Fructele se consumă în stare proaspătă în majoritatea cazurilor. Pentru sezonul rece se depozitează în condiții de temperatură moderată.
Prunele se usucă pentru a fi consumate în sezonul rece. Uscarea se face la început forțat, pe lozniță, apoi natural în aer (podul casei) sau în pungi de hârtie.
Merele se taie și se usucă în aer liber.
Din alte fructe se prepară: compot, dulceață, poverlă, magiun, gem, marmeladă, sucuri, siropuri, băuturi alcoolice (vișinate este termenul generic)



Cireș (Prunus avium); Înălțime 20 m. Arbore rotat de formă ovală - piramidală. Coaja exfoliază în fâșii circulare. Ramuri lungi erecte. Frunge ovlae alungite: Flori albe pedunculate – raceme umbeliforme. Înflorire aprilie – mai. Fructe – drupe globuloase, roșii sau negricioase, dulci sau amare. Sâmbure sferic neted. Se cultivă până la etajul montan.
Fructele se culeg în perioada mai – iulie și sunt destinate consumlui în stare proaspătă sau conservare ca dulceață, compot, sirop, cireșată (macerat în alcool rafinat);
Sursa: [6], 464.

Gutui (Cydonia oblonga); Înălțime până la 8 m. Coroană ramificată. Frunze alterne ovate, păroase. Flori solitare mari de culoare alb-roz. Înflorire mai – iunie. Fructe mari galben – verzi. Semințe numeroase în fiecare lojă. Atribute alimentare și medicale. Se pretează pentru zona submontană.
Fructele se culeg toamna în perioada septembrie-octombrie și se mai păstrează la loc adăpostit încă 1 – 2 săptămâni. Din ele se face gem, dulceață, peltea, jeleuri.
Sursa: [6], 460.





Măr (Malus domestica); Înălțime până la 10 m. Coroană rotundă fără spini. Muguri păroși. Frunze ovate eliptice păroase pe spate. Floarea este o inflorescență umbeliformă racem cu până la 9 flori. Înflorire aprilie – mai. Fructe globuloase. Are o diversitate foarte largă (28 de specii spontane și cultivate și peste 10.000 de soiuri cultivate).
Recoltarea începe în iulie, pentru cele timpurii și continuă până în octombrie în funcție de soi. Se păstrează în lăzi mari (de 25 kg) sau boxpaleți (300 kg). Se consumă ca atare, sau de prelucrează: rezultă suc, gem, dulceață, marmeladă. De asemenea, merele de calitate inferioară (cele căzute și cele atacate de insecte) se taie felii și se usucă. Iarna se prepară din ele un compot gustos.
Sursa: [6], 458.



Nuc (Juglans regia); Înălțime până la 30 m. Coroană largă, scorță netedă argintiu – cenușie. Frunze mari eliptice, imparipenat compuse. Flori bărbătești în formă de amenți. Flori femele grupate 1 – 4, sesile. Înflorire mai. Fructul este o drupă sferică cu un înveliș vegetal și unul lemnos.
Sămânța este dicotiledonată cu relief accentuat. Este bogată în ulei. Se cultivă până la etajul montan.
Recoltarea se face prin „batere". Se culeg de pe jos, se îndepărtează coaja verde și se pun la uscat în strat subțire pe polițe sau în pod. La utilizare se sparg nucile și se scoate miezul care se consumă ca atare sau în formă rasă la diferite preparate de patiserie. Fructele care încep să se strice se supun fermentării și distilării rezultând rachiu de mere.
Sursa: [6], 466.



Păr (Pyrus communis); Înălțime de peste 11 m. Coroană piramidală. Frunze ovate, cu margini dințate. Flori albe-roz, grupate câte 4 – 9 în corimbe. Înflorire mai – iunie. Fructe globuloase, deseori alungite, piriforme, galbene portocalii. Se cultivă până în zona submontană.
Fructele culeg în perioada iulie (cele timpurii) – octombrie în funcție de soiuri. Se păstrează în lăzi de 25 kg. Se consumă ca atare sau se fabrică suc, gem, compot, dulceață (mai rar). Unele soiuri se usucă toamna pe lozniță (deasupra cuptorului). Din ele se prepară compot în timpul iernii.
Sursa: [6], 459.



Prun (Prunus domestica); Înălțime până la 10 m. Are rădăcini superficiale, lăstărește ușor. Frunze eliptice. Flori alb-verzui grupate, Înflorire aprilie – mai. Fructe, drupe alungite până la sferice, negre-albăstrui, violete, roșii-violete sau galbene. Sâmbure central cu înveliș lemnos. Sămânță amară. Crește în orice tip de teren până la etajul montan. Merge și pe terenuri instabile și improprii pentru agricultură.
Fructele se culeg în perioada august – septembrie. Se consumă mai puțin în stare proaspătă. Din ele se fabrică compot, gem, dulceață etc. O bună parte din recoltă se supune fermentației alcoolice și apoi distilării. Rezultă diferite forme de țuică.
Sursa: [6], 463.



Vișin (Cerasus vulgaris); Înălțime 10 m. Coroană rotundă cu lujeri brun-roșietici. Frunze eliptice și alungite. Flori albe în fascicule. Muguri cu solzi cleioași. Înflorire aprilie – mai. Fructe globuloase, roșii închis sau negre, acre. Sâmbure sferic, central.
Sursa: [6], 465.

2.7. Fructe și plante din flora spontană

Aceste produse sunt numite „resurse complementare ale pădurii”[15] nonlemnoase. Flora spontană aminteşte despre faptul că într-o perioadă istorică natura, prin dărnicia ei, a fost principalul furnizor de resurse alimentare. Creşterea populaţiei şi acutizarea problemei alimentaţie a forţat lucrurile către ameliorare şi creşterea producţiei dincolo de cât poate da natura în mod obişnuit. Speciile lemnoase şi nonlemnoase care cresc în natură (în păduri şi pe pajişti) pot fi utilizate de om în asigurarea hranei prin utilizarea diferitelor părţi: rădăcini, frunze, flori, scoarţă, fructe şi seminţe, lujeri (capete fragede de ramuri). O parte se folosesc în alimentaţie ca sursă de completare prin aportul lor nutritiv. Altele au efecte asupra reglării proceselor şi mecanismelor metabolice şi au căpătat atribute farmaceutice consacrate.

Importanţa resurselor naturale spontane pentru viaţa omului a atras atenţia FAO (Organizaţia Naţiunilor Unite pentru Agricultură şi Industrie Alimentară), care a condus la realizarea de studii şi furnizarea de soluţii pentru gestionarea lor. Au fost elaborate planuri de conservare, strategii de protecţia mediului pentru menţinerea biodiversităţii, strategii de exploatare şi valorificare.

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

2.7.1. Fructe de pădure

Fructele de pădure reprezintă un dar al naturii pentru oamenii de la munte. Abundenţa şi calităţile nutritive le fac atractive pentru consum în stare proaspătă sau pentru conservare.

Consum

Fructele se consumă în stare proaspătă în majoritatea cazurilor. Pentru sezonul rece se depozitează în condiţii de temperatură moderată.

Unele se usucă. Din altele se prepară: compot, dulceaţă, gem, sau sucuri, siropuri, băuturi (macerate) alcoolice (vişinată este termenul generic).



Afin (Vaccinium myrtillus): Arbust specific zonelor montane înalte. Se găseşte în comunele Borca, Farcaşa, Poiana Teiului, Grinţieş, Ceahlău, Bicaz Chei, Dămuc, dar şi în Tarcău şi Tazlău. Fructele, pseudobacă, se culeg în iulie – august de 3 – 4 reprize, pe măsură ce se coc. Sunt sensibile la depreciere. Se depozitează rapid în refrigeratoare în vederea prelucrării.

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

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



Agriş (Ribes uva-crispa): Este un arbust cu o înălţime maximă de 1,5 m. Este răspândit atât în zona montană interioară (Ceahlău, Grinţieş, Bicaz Chei), dar şi pe axa de tranziţie montan - colinar (Agapia, Bălţăteşti, Gârcina). Fructele (pseudobacă) au formă globulară. Seamănă cu fructul de coacăz dar nu cresc în ciorchine şi au dimensiuni mai mari. Au gust acrişor.

Fructele se consumă ca atare sau în formă prelucrată: sirop, dulceaţă, pastă, gem, compot, marmeladă etc.

Sursa: [6], 467.



Alun (Corylus avellana): Arbust răspândit pe pajiştile din apropierea pădurilor de foioase în toate ariile judeţului Neamţ (până la 1.300 m altitudine). Fructele (achene) se recoltează în perioada august – septembrie prin scuturare. Se usucă la soare câteva zile. Se ţin în locuri aerisite ferite de soare la temperaturi sub 21oC. În stare refrigerată se pot păstra până la 3 ani. Se consumă în stare brută sau prăjite şi sfărâmate în reţete de cofetărie (ciocolată, îngheţată).

Sursa: [6], 246, [9].

[15] Costache Rusu, Resurse complementare ale pădurii din zona Neamţului, Ed. Academiei Române, 2007

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

Din fructe se prepară dulceaţă, marmeladă. Mai au şi uz farmaceutic.

Sursa: [4, 9].





Cătină albă (Hippophaë rhamnoides): Se întâlneşte pe cursurile de apă pe axa de tranziţie montan – colinar (comunele Tazlău, Borleşti, Alexandru cel Bun, Crăcăoani, Vânători-Neamţ. Este un arbust care creează desişuri, dar poate să crească şi în regim de densitate controlată. Are ramuri cu spini. Fructele portocalii se culeg în perioada din august până dă bruma. Ele conţin un complex de vitamine, microelemente, antibiotice naturale, fiind în topul plantelor benefice sănătăţii umane. Recoltatul se face de obicei manual de pe ramuri detaşate. Nu se recomandă contactul cu fierul. Se mai recomandă opărirea sau îngheţarea ca soluţii de desprindere de pe ramuri. Se aşează în lădiţe, coşuri, găleţi.

Fructele se prelucrează imediat.

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

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

Din fructe se face cireşată (macerat în alcool tare), gem, dulceaţă, compot etc.

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





Coacăz roşu (Ribes rubrum); Coacăz negru (Ribes nigrum). Arbust nespinos de 1 – 1,5 m. Face fructe roşii, sau negre dar şi verzi – gălbui. Frunze lobate cu peri fini. Înflorescenţă racemică, cu petale gălbui şi sepale verzi-brune. Fructe de tip bacă în ciorchine. Înflorire aprilie – mai. Fructele se coc în iulie – august.

Sursa: [6], 274, 276.

Corn (Cornus mas): este un arbore care creşte pe văile abrupte în special pe axa de tranziţie montan – colinar şi în intrândurile montane (spre Tarcău). Înfloreşte primul primăvara (flori galbene). Fructele (pseudodrupă ovoidală), de culare roşie se culeg toamna în august – septembrie prin scuturare.

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

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





Frag (Fragaria vesca): Este răspândit în toate ariile montane ale judeţului. Are formă stolonată. Creşte în luminişuri, arborete tinere, pe păjişti. Fruct fals în formă conică de culoare roşie cu achene galbene. Se culege în perioada iunie – august. Se recoltează manual. Se păstrează în recipiente de mici dimensiuni. Sunt perisabile, de aceea se prelucrează în aceeaşi zi. Până la momentul prelucrării se păstrează la temperatură redusă (sub 8oC).

Se fabrică sirop, gem, dulceaţă etc. Pentru consum ca atare se refrigerează (0 – 4oC) sau se congelează (-18oC). Produsele au un parfum deosebit.

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

Măceș (Rosa canina): Este foarte răspândit în județ în special în bazinele de tranziție montan - colinar: Alexandru cel Bun, Tarcău, Tazlău, Gărcina, Agapia, Bălțătești. Este considerat un promotor al pădurilor. Dă de lucru proprietarilor de pajiști care fac eforturi să-l stârpească. Se culeg manual fructele roșii din septembrie până dă bruma. Se păstrează în coșuri sau lădițe la temperatură redusă.
Sursa: [6], 283, [9].





Măr pădureț (Malus sylvestris): Este tipul de măr sălbatic care crește în păduri de foioase până la altitudinea de 1.000 m. Recoltarea fructelor (poame) se face manual sau prin scuturare în lunile septembrie – octombrie.
Din fructe se prepară marmeladă, compot, suc, țuică, oțet, cidru etc.
Sursa: [6], 278, [9].

Merișor de munte (Vaccinium vitis idaea): Este un arbust tufos, care crește la altitudine ridicată (1.400 m). Înălțimea ajunge la 40 cm, frunzele sunt alterne penat compuse, cu puncte negre, flori grupate alb-roz. Fructele sunt roșii de mărimea bobului de mazăre. Se utilizează atât fructele cât și funzele. Ele au efect diretic.
Sursa: [6], 318, [9].





Mur (Rubus hirtus): Este un arbust târâtor cu ghimpi. Este răspândit în toate ariile montane în păduri și de foioase și de conifere. Fructul (polidrupă) este de culoare neagră. Gust dulce-acrișor. Perioada de culegere iulie – august în vase mici cu tot cu coadă.
Fructele pot fi consumate în stare proaspătă sau preparate: vin, lichior, suc, sirop, dulceață, jeleu, marmeladă etc.
Sursa: [6], 468, [9].

Păducel (Crataegus monogyna): Arbust cu spini. Este răspândit pe axa de tranziție montan colinar cu atribute de specific colinar. Are flori albe și fructe roșii (poamă). Se recoltează toamna (septembrie – octombrie). Fructele se pot consuma proaspete. Se adaugă în diferite compoziții de marmeladă de fructe de pădure. Pulpa uscată se macină și se folosește în panificație.
Sursa: [6], 279, [9].





Păr pădureț (Pyrus pyrester): Este tipul de păr sălbatic. Crește în pădurile de foioase alături de mărul pădureț. Fructele (poame) se recoltează manual sau prin scuturare în perioada august – octombrie.
Din fructe se prepară pastă de fructe, piure, suc, vin și rachiu (prin fermentare). Spre deosebire de mere, perele se pot consuma ca atare după ce se țin în fân 15 – 20 de zile, când devin gustoase.
Sursa: [6], 277, [9].

Porumbar (Prunus spinosa): Este un arbust răspândit cu precădere pe axa de tranziție montan – colinar în păduri sau pe pajiști până la altitudinea de 1.000 m. Este specific mai mult zonei colinare. Înflorește în aprilie – mai. Fructele (drupe) au culoare albastră negricioasă și se culeg manual în lunile iulie – septembrie. Din fructe se produce țuică, lichior, oțet, marmeladă, dulceață etc.
Sursa: [6], 133, [9].



Scoruș de munte (Sorbus aucuparia): Arbore înalt cu flori albe în lunile mai iunie. Este răspândit în pădurile de foioase și conifere pe versanți orientați spre soare până la altitudinea de 1.600 m. L-am întâlnit la Vaduri. Fructele (poame) sunt roșii și grupate în umbele. Se culeg manual în lunile august – septembrie. Din fructe se prepară suc, ceai, oțet, vin, rachiu, lichior, marmeladă, gem, compot, pastă etc.
Sursa: [4, 9].





Soc (Sambucus nigra): Arbust cu înălțimea de până la 8 m. Cu inflorescențe de flori albe în lunile mai – iunie și cu fructe (bace) în umbele în lunile august – septembrie. Este răspândită pe axa de tranziție montan – colinar. Se culege manual în vase mici. Fructele nu se consumă ca atare (au gust dulce amărui). Se produc suc, sirop, oțet, dulceață etc.
Sursa: [6], 322, [9].

Zmeur (Rubus idaeus): Este un arbust răspândit în toate pădurile din județ în zone de luminiș. Bazinele cele mai abundente sunt la Borca, Pipirig, Gârcina și Crăcăoani. Planta drajonează (se multiplică prin rădăcini. O tulpină trăiește 2 ani. Se culeg fructele (polidrupe), roșii, în perioada iulie – august, uneori și septembrie. Recoltarea se face manual, în reprize, pe măsură ce se coace. Nu se contactează cu vase sau obiecte din fier. Se păstrează la temperatură redusă (sub 8oC) până la momentul prelucrării.
Se fabrică sirop, gem, dulceață etc. Pentru consum ca atare se refrigerează (0 - 4oC) sau se congelează (-18oC).
Sursa: [4, 9].



2.7.2. Plante medicinale și aromatice

Plantele medicinale reprezintă una dintre cele mai importante bogății ale zonei de munte din județul Neamț. Calitățile medicinale ale diferitelor specii de plante și ale diferitelor părți din corpul lor sunt cunoscute din vremuri imemoriale. S-au ocupat de ele călugări și alte persoane cunoscătoare. Mai recent (de 200 de ani), s-au remarcat spițeriile și farmaciile. Este celebră Farmacia Vorel, înființată din 1825 în Piatra Neamț, care s-a remarcat prin remediile naturale pe care le-a izolat și le-a pus în valoare pentru sănătatea oamenilor din plantele medicinale din zonă.
Pe teritoriul județului se găsesc mai multe bazine consacrate de plante medicinale. Dintre acestea mai remarcabilă este zona comunei Tazlău în care converg mai multe arii, iar tratamentele cu îngrășăminte sunt absente.
Nu intrăm în detalii la acest capitol deoarece, pe de o parte, nu au un rol gastronomic consacrat și, pe de altă parte diversitatea lor este atât de mare încât ne-am abate de la specificul prezentului studiu.
Prezentăm un tabel cu o listă de plante medicinale montane, părți utilizabile, perioade de recoltare.

<u>Forme de utilizare:</u>
- uscate: majoritatea plantelor se usucă: flori, frunze, muguri, partea aeriană, rădăcini;
- mărunțite: o parte din plante se toacă pentru a ocupa un volum mai mic (dar se găsesc tot în stare uscată);
- siropuri: o formă agreabilă pentru consum și cu acțiune esofagiană;
- extracte alcoolice pentru aplicații limitate (asocierea cu alcoolul nu aduce întotdeauna remedii);

<u>Mod de utilizare</u>
Ne referim aici numai la formele înghițite (pentru a se păstra legătura cu gastronomia). Formele de utilizare uzuale sunt:
- ceaiurile: infuzie sau decoct;
- siropuri: se iau cu linguriță;
- forme mestecabile.



Denumire ştiinţifică	Denumire comună	Forma de utilizare	Luna de recoltare
Abies alba	Brad	Turio,	3, 4
		Gemmae	
Achillea millefolium	Coada şoricelului	Flores, herba	5 – 8
Aconitum tauricum	Omag	Tubera	3, 4, 9 - 11
Agrimonia eupatoria	Turiţă mare	Herba	5 – 8
Althaea officinalis	Nalbă mare	Folium, flores	5 – 8
Angelica archangelica	Angelică	Rhizom	3, 4, 9, 10
Arctium lappa	Brusture	Radix	3, 4, 9, 10
Arnica montana	Arnică	Flores	6, 7
Artemisia absinthium	Pelin	Herba	6 - 9
Asarum europaeum	Pochivnic	Herba, Radix	3, 4, 9, 10
Atropa belladonna	Mătrăgună	Radix	3, 4, 9, 10
Betula pendula	Mesteacăn	Folium	5 – 7
Capsella bursa-pastoris	Traista ciobanului	Herba	3 – 8
Carum carvi	Chimen	Fructus	7, 8
Cerasus avium	Cireş	Stipites	5 - 7
Chelidonium majus	Rostopască	Herba	4 - 8
Cichorium intybus	Cicoare	Herba,	5 - 7
Colchicum autumnale	Brânduşă de toamnă	Radix	3 - 5, 9
		Semen	7, 8
Consolida regalis	Nemţişor de câmp	Flores	5 – 8
Convallaria majalis	Lăcrămioară	Folium	4, 5
Convolvulus arvensis	Volbură	Herba	5 – 9
Corylus avelana	Alun	Folium	5 – 7
Crataegus monogyna	Păducel	Folium,	4 - 6
Datura stramonium	Ciumăfaie	Fructus	9, 10
		Folium	6 - 9
Digitalis grandiflora	Degetar galben	Folium	6, 7
Dryopteris filix-mas	Ferigă de pădure	Rhizoma	3 - 5, 9 - 11
Elimus repens	Pir	Rhizoma	3, 4, 9, 10
Equisetum arvense	Coada calului	Herba	5 - 8
Filipendula ulmaria	Aglică	Herba	6, 7
Fragaria vesca	Frag de pădure	Folium	5 - 8
Frangula alnus	Cruşin	Cortex	3 - 5
Fraxinus excelsior	Frasin	Foliun	5 - 8
Galium odoratum	Vinariţă	Herba	5, 6
Galium verum	Sânziene galbene	Herba	6, 7
Gentiana asclepiadea	Lumânărica pământului	Radix	3, 4, 9, 10
Gentiana lutea	Ghinţură galbenă	Radix	3, 4, 9, 10
Geranium robertianum	Năpraznic	Herba	3, 4, 9 - 11
Geranium sanguineum	Ciocul berzei	Rhizoma	3, 4, 9 - 11
Geum urbanum	Cerenţel	Rhizoma	3, 4, 9, 10
Helleborus pupurascens	Spânz	Rhizoma	3, 4, 9, 10
Hippophaë rhamnoides	Cătină albă	Fructus	8 - 10
Humuls lupulus	Hamei	Strobili	
Hyoscyamus niger	Măselariţă	Folium	
Hypericum perforatum	Pojarniţă	Flores,	7, 8
		Herba,	7 - 9
Inula helenium	Iarbă mare	Rhizoma	3, 4, 9, 10
Juniperus communis	Ienupăr	Fructus	1, 2, 9, 10
Lamium album	Urzică moartă	Flores, herba	4 - 6
Leonarus cardiaca	Talpa gâştii	Herba	6 - 9

Denumire ştiinţifică	Denumire comună	Forma de utilizare	Luna de recoltare
Linaria vulgaris	Linariţă	Herba	6 – 9
Lycopodium clavatum	Pedicuţă	Herba,	6 – 9
		pulvis	
Lythrum salicaria	Răchitan	Herba	6 - 9
Malva sylvestris	Nalbă de pădure	Folium, flores	6 - 8
Merrubium vulgare	Unguraş	Herba	6, 7
Matricaria chamomilla	Muşeţel	Flores	4 – 6
Melilotus officinalis	Sulfină	Flores	6, 7
Mellisa officinalis	Roiniţă	Folium	5 - 8
Nepeta cataria	Cătuşnică	Herba	5 - 7
Ononis spinosa	Osul iepurelui	Radix	3, 9, 10
Origanum vulgare	Sovârv	Herba	6 - 8
Papaver rhoeas	Mac de câmp	Flores	4 - 6
Petasites hybridus	Captalan	Rhizoma	9 - 11
Pinus sylvestris	Pin	Turio,	1, 2
		Gemmae, coni, strobili	
Plantago major	Pătlagină	Folium	5 - 8
Polygala amara	Amăreală	Radix, herba,	5, 6
Polygonum aviculare	Troscot	Herba	6 - 8
Polygonum hydropiper	Iarbă roşie	Herba	6, 7
Potentilla anserina	Coada racului	Herba	5 - 8
Primula veris	Ciuboţica cucului	Rhizoma,	3 - 5, 9, 10
		Flores	4, 5
Prunus spinosa	Porumbar	Fructus	9, 10
Pulmonaria officinalis	Mierea ursului	Folium	4 - 6
Quercus robur	Stejar	Cortex	4, 5
Quercus petraea	Gorun	Cortex	4, 5
Rosa canina	Măceş	Fructus	9, 10
Rubus idaeus	Zmeur	Folium	5 - 8
Rumex alpinum	Ştevie de munte	Rhizoma	3 - 5, 9, 10
Salix alba	Salcie albă	Cortex	3, 4
Salix fragilis	Salcie fragedă	Cortex	3, 4
Salix purpurea	Răchită	Cortex	3, 4
Salix capraea	Salcie căprească	Cortex	3, 4
Sambucus nigra	Soc	Flores,	5 - 7
		Fructus	9 - 10
Scopolia carniolica	Mutulică	Rhizoma	9, 10
Sorbus aucuparia	Scoruş de munte	Fructus	8 - 10
Symphytum officinale	Tătăneasă	Radix	3, 4, 9, 10
Tanacetum vulgare	Vertrice	Flores	6 - 9
Taraxacum officinale	Păpădie	Folium	4 - 7
Thymus pulegioides	Cimbrişor	Herba	5 - 7
Thymus glabrescens	Cimbrişor	Herba	5 – 7
Thymus pannonicus	Cimbrişor	Herba	5 - 7
Tilia cordata	Teiţă	Flores	6
Tilia tomentosa	Tei alb	Flores	6, 7
Tusilago farfara	Podbal	Flores, folium	3 - 6
Urtica dioica	Urzică	Folum,	3 - 8
		Radix	4, 5, 9, 10
Vaccinium myrtillus	Afin	Folium,	4 – 8
		Fructus	7, 8
Vaccinium vitis-idaea	Merişor	Folium	6 - 9
Valeriana officinalis	Odolean	Rhizoma	3, 4, 9, 10
Veratrum album	Stirigoaie	Rhizoma	3, 4, 9, 10
Verbascum phlomoides	Lumânărică	Flores	6, 7
Veronica officinalis	Ventrilică	Herba	6 - 8
Viburnum opulus	Călin	Cortex	9, 10
Viola tricolor	Trei fraţi pătaţi	Herba	5 - 8
Viscum album	Vâsc alb	Folium	1, 2, 11, 12



2.8. Alte produse montane tradiționale

2.8.1. Mierea de munte

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

Plante melifere

Disponibilitatea floral, de asemenea, este diversificată. Menționăm câteva plante melifere din zona montană a județului Neamț disponibile de-a lungul sezonului cald[16]: afin (Vaccinium myrtillus), angelică (Angelica sylvestris), buruiană porcească (Hypochoeris radicata), busuiocul cerbilor (Clinopodium vulgare), capul călugărului (Leontodon autumnalis), călin (Viburnum opulus), cătușnică (Nepeta cataria), cicoare (Cichorium intybus), cireș (Cerasus avium), ciulin (Carduus acanthoides), ciurul zânelor (Carlina acaulis), coada șoricelului (Achillea millefolium), coriandru (Carum carvi), corn (Cornus mas), frag de pădure (Fragaria vesca), izma broaștei (Mentha aquatica), jaleș (Salvia nemorosa), lumânărică (Verbascum phlomoides), măceș (Rosa canina), măr pădureț (Malus sylvestris), mierea ursului (Pulmonaria officinalis), nalbă de pădure (Malva sylvestris), năsturaș (Bellis perennis), păducel (Crataegus monogyna), pălămidă (Cirsium arvense), păpădie (Taraxacum officinale), păr pădureț (Pyrus piraster), podbal (Tussilago farfara), pojarniță (Hypericum perforatum), porumbar (Prunus spinosa), salcâm (Robinia pseudoacacia), salvie (Lavatera thuringiaca), scai (Cirsium vulgare), scoruș de munte (Sorbus aucuparia), scuipatul cucului (Cardamine pratensis), soc (Sambucus nigra), sovârf (Origanum vulgare), sulfină (Melilotus officinalis), șopârliță (Inula britanica), talpa gâștei (Leonurus cardiaca), tei (Tilia tomentosa), teiță (Tilia cordata), turiță (Agrimonia eupatoria), urzică moartă albă (Lamium album), zburătoare (Chamerion augustifolium), zmeur (Rubus idaeus) etc.

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

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

În partea interioară a zonei montane rezultă o singură varietate de miere: polifloră de pădure care include colectare de la arbori, arbuști, fânețe. De asemenea rezultă o singură recoltă: volumul de miere este mic și nu pot fi obținute cantități mari (numărul de zile calde este redus).

Produse apicole

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





[16] Costache Rusu, Idem, 2007

Tipuri de miere diferențiată

Miere polifloră de primăvară ★☆☆
Rezultă din plantele care înfloresc primăvara din aprilie până la sfârșitul lunii mai;

Miere de salcâm ★☆☆
Se colectează în special pe axa de tranziție montan – colinar în perioada de înflorire aferentă.

Miere de tei ★☆☆
(Tazlău, Borlești, Crăcăoani)
Se colectează în special pe axa de tranziție montan – colinar în perioada de înflorire aferentă.

Miere de mesteacăn ★★☆
(Borlești)

Miere de tei de munte ★★☆
(Ceahlău)
Se colectează pe baza faptului că în acea perioadă (scurtă) nu mai sunt alți arbori înfloriți.

Miere de cireș de primăvară ★★☆
(Ceahlău)
La fel, se colectează pe baza faptului că în acea perioadă (scurtă) nu mai sunt alți arbori înfloriți.

Miere polifloră de munte ★★☆
Se colectează de-a lungul verii de la arbori, arbuști, ierburi.





Miere de mană ★★☆
Se colectează în a doua parte de verii de pe pajiști.

Miere polifloră de fâneață ★★☆
(Tazlău)
Din compoziția floristică în prima parte a verii.

Miere de floarea soarelui ★☆☆
(Borlești)

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



2.8.2. Sevă de copaci

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

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

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

Toate tipurile de sevă au proprietăți terapeutice deosebite pe baza conținutului de vitamina C, săruri minerale (calciu, fosfor, magneziu, mangan, zinc, sodiu si fier), aminoacizi, flavonoide, saponine, enzime, hormoni vegetali etc. Au acțiune de curățare și regenerare a organismului (antioxidant, antianemic, antiinflamator). De asemenea sunt hipotensive, antiseptice, tonice.

Se folosesc ca aliment mineralizant, ca îndulcitor sau ca adaos aromatizant la băuturi alcoolice.

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

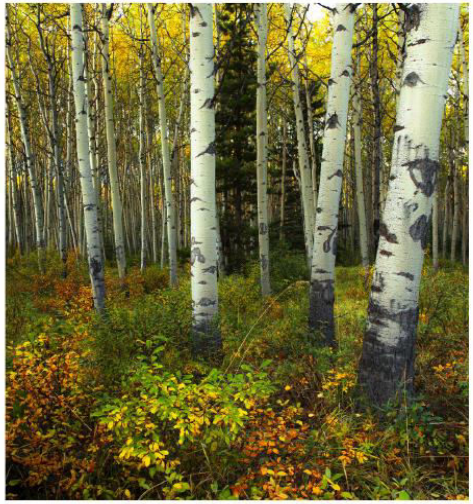
La Poiana Teiului se știe și despre paltini generatori de sevă.

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

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







2.8.3. Sevă de copaci

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

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

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

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

Bureți de rouă (Marasmius oreades) se întâlnesc la sfârșitul primăverii și începutul toamnei pe pășuni. În diminețile cu rouă, aceasta se prelinge pe sol și favorizează dezvoltarea acestui tip de ciuperci cu ciclu de viață scurt. Cresc în special pe urmele de oi în populații aglomerate. Când se ridică roua ele se usucă. Se prepară numai în formă proaspătă (la micul dejun: omletă, tocăniță, ciulama).
Sursa: [4].





Ciuperci albe (Agaricus campestris): Pălărie la început în formă de glob, apoi întinsă, de culoare albă. Lamelele trec de la alb la brun purpuriu, îngustat la bază. Picior plin subțire la bază cu inel la îmbinarea cu pălăria. Crește pe pajiști, pe lângă stâne. Apare vara.
Sursa: [6], 109, [9].

Gălbiori (Cantarellus cibarius): Pălărie la început boltită, apoi capătă formă conică cu margini încrețite (diametru maxim 10 cm), în formă ondulată. Culoarea asemănătoare cu a gălbenușului de ou. Picior plin fără limită de separare față de pălărie. Cresc în grupuri în locuri umede din păduri de foioase și conifere. Se găsesc din mai până în septembrie.
Sursa: [6], 191, [9].





Ghebe (opintice) (Armillaria mellea): Pălărie subțire, la început boltită, apoi întinsă cu solzișori radiali și margini răsucite în jos. Lamele de la alb la brune. Picior lung și gros, conic, plin. Crește pe cioate sau pe resturi lemnoase în tufe cu multe exemplare, dar și pe pământ în păduri de foioase. Apar în septembrie, mai ales după ploaie și apoi încălzire.
Sursa: [6], 195, [9].

Hribi (Boletus edulis): Pălărie mare (până la 20 cm diametru), castanie, bombată la început apoi întinsă. Lamele buretoase la început albe apoi galbene și galben verzui. Picior gros și lung, brun deschis. Cresc în păduri de foioase și conifere singuri sau în grupuri, în zone luminate. Se găsesc de primăvara până toamna.
Sursa: [6], 202, [9].





Iuțari (crănțănei) (Lactarius piperaturs): Este o ciupercă albă de mărime mijlocie (pălăria de 12 cm, înălțimea de 10 cm. Are gust piperat. Se întâlnește în păduri de foioase (mai ales fag) toată vara.
Sursa: [6], 205, [9].

Nicoreți (Tricholoma georgii): Pălărie groasă, la început convexă apoi întinsă, cu diametrul de 12 cm de culoare albă sau crem, cu margini ondulate. Lamele albicioase. Picior scurt, subțire, plin de culoare albă. Crește în grupuri, pe pajiști și luminișuri. Are miros de făină proaspătă.
Sursa: [6], 201, [9].





Păinișoare (Russula vierescens). Pălărie concavă de 14 cm, cărnoasă de culoare verde cenușiu. Lamele albe. Picior gros, alb, plin în interior. Se găsește în păduri uscate vara și toamna.
Sursa: [6], 208, [9].

Păstrăv de fag (Pleurotus ostreatus). Este o specie care se pretează şi la culturi. Pălărie asimetrică (formă de scoică sau ureche), cu diametrul maxim de 15 cm, cărnoasă, cu margini îndoite în jos, de culoare brună – cenuşie. Lamele mari care se continuă pe piciorul scurt. Formează grupuri pe trunchiuri moarte de copaci, în păduri de foioase. Se găseşte din iulie până în spetembrie.
Sursa: [6], 193, [9].





Râşcovi (Lactarius deliciosus): Pălărie în formă de pâlnie, de culoare portocalie cu cercuri concentrice mai închise. Lamele portocalii. Picior gros şi scurt. Se întâlneşte în păduri de foiase şi amestec în adoua parte a verii.
Sursa: [6], 204.

Zbârciogi (Morchella esculenta): Pălărie în formă de căciulă ovală, brun-deschis. Suprafaţa are alvole întortocheate. Picior aproape cilindric alb, gol în interior. Creşte în aprilie - iunie în păduri de foioase şi conifere.
Sursa: [6], 209, [9].



Pregătire pentru consum

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

Bureţi la sare ★☆☆

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

Bureţi uscaţi ★☆☆

(Crăcăoani)

Se taie felii şi se înşiră pe aţă. Se atârnă în cui la aer. Din 1 kg de bureţi proaspeţi rezultă 100 g material uscat. Se mai procedează şi la uscare în cuptor, dar devin negri.

Bureţi muraţi ★☆☆

(Crăcăoani)

Se curăţă bureţii. Peste ei se pune sare sau slatină. Se pun la foc potrivit şi se dă un clocot. Se păstrează la răcoare. Pentru utilizare se desărează (în 3 ape). Se aplică la ghebe şi râşcovi.

Bureţi marinaţi ★☆☆

Se face un amestec de oţet (1 parte) cu apă (3 părţi) în care se adaugă foi de dafin şi piper. Se adaugă bureţii şi se fierb 20 minute. Se pun la borcan şi se sterilizează. Se aplică la ghebe şi hribi.

Culegerea ciupercilor din flora spontană este riscantă deoarece în aceleaşi arii cresc şi ciuperci otrăvitoare. Uneori sunt confundate de necunoscători, alteori sunt contaminate cu spori luaţi de vânt. De aceea, problema ciupercilor de pădure trebuie tratată cu foarte mare atenţie.



2.8.4. Condimente

Mâncărurile în reţetele cele mai diverse necesită o serie de ingrediente care le dau savoare. Acestea sunt condimentele. Ele se adaugă în cantităţi mici şi dau personalitate fiecărui fel de mâncare printr-un adevărat spectacol gustativ.
În bucătăria tradiţională montană se folosesc astfel de condimente începând cu binecunoscuta sare („ca sarea în bucate"), terminând cu cele aduse „de peste mări şi ţări". Printre ele, există condimente autohtone care se prepară acasă. Cea mai mare parte a legumelor care se cultivă pe lângă casă servesc la construirea gustului rafinat la unele mâncăruri. Forma de utilizare este diversă, dar cele mai multe se folosesc în formă uscată şi măcinată (pudră).

Tipuri de condimente

Anason: Se folosesc atât frunzele cât şi seminţele ca aromatizant la băuturi, prăjituri etc.
Asmăţui: Se folosesc frunzele ca aromatizant la supe, salate, sosuri etc.
Boia de ardei (pudră): Se obţine din ardei capia (boia dulce) şi din ardei iute (boia iute) prin uscare şi apoi prin măcinare. Contribuie atât la gust cât şi la culoare pentru ciorbe, preparate din carne etc.
Busuioc: Se foloseşte în stare proaspătă la sosuri, fripturi etc.
Ceapă (formă verde sau uscată): Se foloseşte în formă întreagă, tăiată sau tocată, după caz, la ciorbe, garnituri, salate, gustări, sarmale etc.
Chimen (cultivat): Se folosesc seminţe (în formă de semilună) la supe, sosuri, salate, brânzeturi, pâine, băuturi alcoolice etc.
Chimion (flora spontană): Se folosesc seminţele (în formă alungită) la supe, sosuri, salate, brânzeturi, pâine, băuturi alcoolice etc.
Cimbru (formă uscată întreagă): se adaugă peste legume fierte, în ciorbă, în friptură etc. Aduce un efect gustativ plăcut.
Coriandru: Se folosesc frunzele la mâncăruri, legume, sosuri, salate etc.
Fenicul: Se folosesc seminţe uscate şi măcinate la murături (castraveţi, gogonele) etc.
Ghimbir: Se foloseşte rizomul în supe, feluri principale, deserturi şi băuturi.
Hrean (uscat sau în oţet): În formă ras şi opărit sau ras şi stropit cu oţet se foloseşte la rasol, la salata de sfeclă roşie, friptură de miel etc. Aduce un gust agreabil astringent. De asemenea, se foloseşte la murături.
Lămâie: Sucul se foloseşte ca sursă de aciditate alternativă pentru ciorbă, salate etc. Coaja se rade fin şi se macerează în zahăr. Dă o aromă plăcută deserturilor.
Leuştean (frunze verzi sau uscate): Se adăugă în ciorbe, unele feluri de peşte; le conferă o aromă deosebit de plăcută.
Mac: Seminţe pe copturi (pâine, cozonac, covrigi, etc.).
Măcriş: Se foloseşte la salate, ciorbe etc.
Măghiran: În formă de pulbere la ciorbe, fripturi, sosuri, mezeluri etc.
Mărar: Ca tulpini mature şi cu flori se foloseşte ca aromatizant la murături. În formă verde mică se foloseşte la tocături (piftele, sarmale, perişoare), la sosuri, salate etc.
Mentă: Se aromatizează mâncăruri, salate, băuturi alcoolice şi nealcoolice.
Muştar: Sub formă de boabe galbene sau maro se foloseşte în formă de pastă ca muştar de masă. De asemenea se foloseşte la murături ca aromatizant.
Oregano: Sub formă de frunze proaspete sau uscate şi măcinate se foloseşte ca aromatizant pentru salate, carne, omletă etc.
Pătrunjel: Este unul dintre cei mai folosiţi aromatizanţi atât pentru ciorbe cât şi pentru salate, sosuri, fripturi etc.
Pelin: Aromatizant pentru vin, vermut, bitter etc.
Portocală : Se rade fin coaja şi se macerează în zahăr. Dă o aromă plăcută deserturilor.
Roiniţă: Seamănă la aromă cu lămâia. Se foloseşte ca aromatizant la salate, lichioruri, oţet etc.
Rozmarin: Se foloseşte în stare proaspătă sau uscată pentru carne (fripturi, grătar, legume).
Schinduf: Se folosesc frunze proaspete sau uscate la salate şi mâncăruri cu carne. Seminţele uscate şi măcinate au gust de zahăr ars. Se folosesc în panificaţie. De asemenea se introduce în sticlele de ţuică (Durău).
Tarhon: Se folosesc frunze verzi sau uscate pentru sosuri şi salate, murături (castraveţi, gogonele), ciorbe etc.
Ţelină: Se foloseşte ca aromatizant la murături, ciorbe, sosuri, salate etc.
Usturoi (formă verde sau uscată): Se foloseşte în formă întreagă sau pisată (mujdei) la fripturi, peşte, garnituri pe bază de păstăi de fasole verde, piftie, cârnaţi etc. Astfel alimentele sunt consumate cu plăcere.
O serie de compoziţii aromate se prepară pierzându-se identitatea plantelor de origine:
Borş (lichid limpede uşor opacizat galben): Se obţine din tărâţe de grâu şi de porumb puse într-un budăi (vas din lemn special pentru borş). Se adaugă şi huşte (masa de fermentare de la o porţie de borş anterioară). De asemenea se adaugă crengi de vişin, de zmeur sau de mur care aduce arome specifice (Hangu). Peste compoziţie se adaugă un ceaun de apă în clocot. Se omogenizează şi se aşează lângă sobă, la cald, unde stă 2 zile. Se separă partea limpede de la partea superioară. Se adaugă în ciorbe pentru a le da un gust acru, dar mult mai light decât oţetul. Conţine vitamine de tip B.
Oţet (lichid incolor sau colorat de la culoarea vinului): Se obţine din vin din vita de la streaşina casei sau din mere. Are rol să dea acreală ciorbelor, salatelor, sosurilor sau unor preparate mai sofisticate.

Formele de utilizare

- plantă sau frunze în stare proaspătă: se culeg de pe strat sau se pun într-un ghiveci şi se iau cantităţi mici când se prepară mâncarea;
- plantă sau frunze în stare uscată întreagă: se culeg în perioada de vegetaţie şi se usucă ferit de razele solare; se utilizează de-a

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

Aplicaţii semnificative
Mărar. Se foloseşte la: urdă cu sare, clătite cu urdă, plăcintă cu urdă, sarmale cu urdă şi „buruieni de primăvară". „Buruieni de primăvară" = frunze de sfeclă, lobodă, urzică, ştevie, fasolică.
Boia de ardei (iute şi dulce) (papricaş) se folosesc în special în comunele învecinate cu judeţul Harghita (în calitate de condiment şi de colorant). Se aplică pe slănină sau în compoziţia de cârnaţi pentru culoare şi gust. Se pune în ciorbă pentru culoare şi gust.
Usturoi se foloseşte în mai multe forme: La Dămuc se zdrobeşte, apoi se pune în apă caldă şi se stoarce. De obicei se zdrobeşte în piuliţă şi se face mujdei. În unele cazuri de folosesc căţei întregi.

2.8.5. Coloranţi alimentari

Utilizarea coloranţilor alimentari are ca scop atribuirea unui aspect plăcut la diferite feluri de mâncare şi băuturi.
Există diferite resurse disponibile şi accesibile care fac posibilă inducerea acestor efecte, cele mai multe de origine vegetală.
În general în cultura gospodinelor de la munte se aplică principiul culorilor naturale. Sunt greu de acceptat surogate sau „acoperiri".
Totuşi se remarcă faptul că uneori se apelează la soluţii de schimbare a culorii fie pentru scop estetic fie pentru a creşte atractivitatea la consum. Un aspect vizual plăcut dat diferitelor feluri de mâncare are ca efect creşterea apetitului, deşi nu întotdeauna un adaos cu rol de colorant are şi efecte de îmbunătăţire a gustului.
Legumele şi fructele colorate au permis astfel de aranjamente gastronomice. Ele nu au la bază o ştiinţă, ci o experienţă şi o imaginaţie pentru „efecte" suplimentare de ordin vizual.

Plante generatoare de culori
Afin – albastru. Aplicaţii în cofetărie şi patiserie, dar şi la unele fripturi.







Bostan turcesc – La Borca se amestecă cu cartofi şi se fac plăcinte.
Coacăze negre – albastru. Aplicaţii în cofetărie şi patiserie.
Culoarea caramel – se obţine prin încălzirea controlată a zahărului. Se obţin nuanţe de la brun deschis la brun închis. Se colorează băuturile alcoolice (lichioruri, rom, cognac, aperitive) sosurile, produsele de patiserie.
Dovleac – galben (Poiana Teiului) turcesc sau chiar porcesc.
Lobodă – roşu. Se colorează ciorbele de primăvară şi sarmalele de la Rusalii la Sfântul Petru şi Pavel.
Morcovul – portocaliu. De asemenea se foloseşte la colorarea ciorbelor, dar şi a prăjiturilor. Se ornează salatele, felurile 2 sau antreurile cu felii de morcov tăiate potrivit.
La Borca se colorează cu morcov cozonacul de post.
Mure - violet închis. Aplicaţii în cofetărie şi patiserie, dar şi la unele fripturi.
Portocală – galben, roşu: dă culoare atractivă diferitelor prăjituri şi sucuri.
Şofrănel – galben: Se colorează ţuica pentru a o face mai atractivă culinar. De asemenea se colorează cozonacul de post pentru a suplini colorarea de la ou.
Sfeclă roşie – roşu, roz. Se foloseşte în practica culinară pentru a da culoare diferitelor feluri de mâncare: borş de sfeclă, sos de sfeclă pentru piure de cartofi, salată care însoţeşte friptura, carne tocată etc.
Spanac. – verde. Este principala sursă autohtonă de verde pentru sucuri, garnituri, salate etc.
Struguri negri – negru, roşu închis. Aplicaţii în sucuri şi cofetărie.
Zmeură – roşu. Se foloseşte în cofetărie şi patiserie pentru diferite efecte coloristice.

Aplicaţii coloristice
Ciorbele se colorează în roşu cu lobodă (frunze întregi sau tăiate mărunt) sau cu sfeclă rasă. De asemenea, de poate folosi şi sfeclă roşie rasă pe răzătoarea mare.
La Rusalii se fac sarmale cu mărar şi frunze de lobodă. Rezultă o configuraţie coloristică interesantă în secţiune şi un gust deosebit.

Poprică ★★☆
(Bicazu Ardelean)
Este boia de ardei dulce şi iute. Se colorează produsele din carne de porc (slănina, cârnaţii), sarmalele, uneori şi ciorbele etc. (influenţe din Transilvania).

Cozonac de post ★☆☆
(Borca)
Se colorează în galben cu bostan turcesc (Cucurbita maxima) compoziţia de cozonac în care nu s-au pus ouă. Se mai foloseşte floare de şofran, dar acesta nu prea creşte în zona montană.



2.9. Apa ca aliment

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

2.9.1. Apa potabilă

Sursele de apă disponibile în zona montană sunt atât freatice cât şi la suprafaţă. Sursele de adâncime se accesează prin construirea de fântâni. Sursele de suprafaţă pot fi şi sunt amenajate în formă de şipot (ţeavă de la izvor până la un loc de acces şi preluare) sau ştiubei (trunchi de copac scobit care formează ghizdul unei fântâni de mică adâncime – deseori are şi un orificiu de evacuare a surplusului de apă).
Apa serveşte la potolitul setei, la prepararea hranei zilnice şi a celei conservate, la spălarea veselei şi pentru menţinerea curăţeniei în bucătărie, precum şi a şervetelor utilizate şi a feţelor de masă.
În general riscurile de contaminare a apei potabile montane sunt reduse. Totuşi, trebuie luate precauţii în legătură cu amplasarea unor obiective antropice generatoare de microorganisme patogene: grajduri, cotețe, grupuri sanitare, stâne etc.
Datorită atributelor naturale şi lipsei poluanţilor, apa de munte este îmbuteliată şi comercializată în zonele urbane sau colinare şi de şes, acolo unde încărcarea cu săruri este ridicată (chiar şi prin aport natural şi are caracter sălciu). Cândva de comercializarea apei potabile se ocupau sacagiii. În prezent activitatea este modernizată şi constituie un pilon comercial important. Ea nu se află la îndemâna gospodarilor şi a unor comercianţi versaţi. Se menţionează staţiile de îmbuteliere de la Toşorog („Carpatina"), Şugău („Munticelu").



2.9.2. Apa minerală

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

Toponimele Slatina sunt frecvente şi confirmă prezența acestor izvoare.

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

Alte izvoare saline au permis dezvoltarea unor tratamente balneare şi au consacrat Stațiuni de tratament: Bălțăteşti, Neguleşti, Oglinzi. Altele aşteaptă să fie valorificate (Piatra Neamț).

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











3. Gastronomie specifică în Munții Neamțului

3.1. Gustări (Mic dejun, aperitive, antreuri)

Gustare rece (Pângărați)★☆☆
Pe un platou se pun cubulețe de caș proaspăt, urdă, pastramă, șuncă și se ornează cu roșii, ceapă, ridichi, salată.



Aperitiv din urechi de porc (Poiana Teiului)★★☆
De obicei urechile de porc intră în compoziția tobei. Prin structura lor de tip sandwich cu o parte cartilaginoasă în mijloc ele sunt o surpriză în farfurie. Se taie urechile de pe capul porcului, se sărează și apoi se afumă cu fum cald. Rezultă o formă fragedă care se păstrează în congelator.



Platou cu brânzeturi și produse din carne★★☆
Pe un platou se pun felii de caș, telemea, urdă, pastramă, cârnați, caltaboși etc. Se ornează cu felii de roșii, castraveți, salată verde, ceapă, ridichi, etc.

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



Cremă de ficat de pasăre★☆☆
Se curăță, se spală și se înăbușă ficatul împreună cu ceapă tocată mărunt, în 40 g unt bine încins. După ce s-a răcit se dă de două ori prin mașina de tocat. Se amestecă bine cu restul de unt frecat spumă, gălbenușurile fierte și date prin răzătoare, smântâna, coniacul, piperul și sarea de cuviință.

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





Tartine cu șuncă / mușchi afumat ★☆☆
Se unge cu unt o felie de pâine și se acoperă cu o felie de șuncă / mușchi afumat. Se decorează deasupra cu o felie subțire de castravecior acru și cu gogoșar roșu tăiat în cerculețe mici și subțiri, iar de jur împrejur se dantelează cu unt.

Bile de brânză cu mărar ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Se freacă brânză de vaci cu unt și ceapă tocată. Se modelează bile care se acoperă cu mărar verde tocat mărunt. Se servesc la aperitiv.



Bile de brânză cu nucă ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Se freacă brânză de vaci cu unt și ceapă tocată. Se modelează bile care se acoperă cu nucă măcinată. Se servesc la aperitiv.

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



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

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

Salată cu pârjoluțe și maioneză ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Carne de pui, vită sau carne slabă de porc tocată, un cartof mic răzuit fin, usturoi, verdeață, sare, piper, o felie de pâine muiată și stoarsă bine, un ou, o ceapă mică tocată fin. Se modelează biluțe mici care se prăjesc în ulei. Se scot pe șervețele de hârtie. Când se răcesc se amestecă cu maioneză și ceapă tăiată peștișori fiartă într-o soluție de oțet (o parte oțet și două părți apă, sare. Se poate adăuga și o linguriță de zahăr).

Salată de hribi cu piept de pui și maioneză ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Hribii spălați și fierți se taie cubulețe mici și se amestecă cu pieptul de pui fiert tăiat cubulețe, maioneză, sare, piper.

Salată cu ficat de pui și sfeclă roșie ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Se fierbe 1 kg ficat de pui, apoi se trage în puțin unt (ulei) și se taie cubulețe mici. Se adaugă un praf de sare, piper. 3 – 4 sfecle roșii mijlocii se coc și se taie cubulețe mici. Pe un platou punem un strat de cuburi de sfeclă, unul de maioneză, ficat, etc.

Salată de țelină cu piept de pui ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Un piept de pui se coace pe grill sau se fierbe.
Se taie cubulețe și se amestecă cu o țelină rasă, maioneză, piper, sare.





Pârjoluțe de pește ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia Vânători Neamț)
Pește dezosat, cartof ras, morcov ras, ceapă crudă tăiată fin, usturoi, verdeață, 2 linguri de vin alb (la 1 kg pește). Din acest amestec se formează biluțe, se rostogolesc prin semințe de susan și se prăjesc.

Zacuscă de pește ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
3 kg ceapă, 3 kg gogoșari copți, 1,5 kg morcov, 1 l ulei, 3 kg pește proaspăt, 500 ml oțet, 2 l apă, 5 foi dafin, sare și piper. Peștele se pune la fiert în apă cu oțet până se sfărâmă oasele. Se călește ceapa și morcovul, se adaugă gogoșarii și peștele dat prin mașina de carne. Se adaugă foile de dafin, sare și piper după gust. Se fierbe 2-3 ore la foc domol. Se pune fierbinte în borcane și se răcește în pături.

Pastă tartinabilă din urdă cu mărar ★★☆
(Borlești)
Se pune într-un bol urdă, peste care se pune un mănunchi de mărar tocat mărunt, se adaugă un vârf de sare și un strop de ulei. Se adaugă câteva linguri de smântână și un cubuleț mic de unt, apoi se amestecă totul cu ajutorul mixerului până se obține o pastă omogenă. Este foarte delicioasă și ușor de preparat.

Aperitiv pe bază de bureți ★★☆
(Piatra Șoimului)
Se prepară o compoziție pe bază de bureți (oricare dintre cei menționați) cu multă ceapă și se prăjește în ulei. Se servește rece, ca aperitiv, cu pâine.

3.2. Ciorbe

Borș de putină ☆☆☆
(Grințieș)
Într-un vas se pun huște, mălai, tărâțe de grâu, o felie de pâine neagră, o lămâie tăiată mărunt și se acoperă cu apă călduță. Se completează cu un decoct fierbinte dintr-o creangă de vișin, leuștean uscat, cimbru, busuioc. Vasul se acoperă și se ține la cald până se acrește. Se scoate în sticle care se păstrează la rece. Se păstrează huște pentru borșul următor.

Zamă de găină cu tăiței de casă ☆☆☆
(Borca)
Pregătirea tăițeilor: Din 3 gălbenușuri de ou, făină și sare se face un aluat rapid. Se întinde în foaie (turtă) cu un sucitor. Se freacă cu făină pe ambele fețe până capătă un tușeu de uscat. Se mai ține pe planșetă 1 – 2 ore, apoi se rulează și se taie fâșii. Acestea se derulează, se mai amestecă cu ceva făină, dacă e cazul, și se mai usucă un timp. Se păstrează într-un săculeț de tifon și de aici se iau cantitățile de care este nevoie. Se fierbe găina într-o porție de apă la care se adaugă o compoziție de zarzavat (iarna) și legume verzi, tăiate mărunt (vara). Când se constată că a fiert carnea se adaugă o cantitate mică de borș, pentru corectarea acrelii și tăițeii de casă. Se consumă proaspătă și caldă.

Borș de găină ☆☆☆
(Poiana Teiului, Pângărați)
Se curăță, se spală și se tranșează găina. Se pun bucățile la fiert în 1,5 l de apă rece cu sare. Când este bine pătrunsă carnea, se scoate și în zeama rămasă se fierb tăițeii. Când s-au muiat, se toarnă borșul fiert separat și se adaugă sare, piper, lobodă, mărar și leuștean tocat mărunt. Se mai fierbe 10 minute, după care se pun bucățile de carne.
La Pângărați se acrește cu lapte acru.

Borș de pasăre ☆☆☆
(Borlești, Pipirig)
Se curăță pasărea și se pune la fiert cu apă rece fără zarzavat. După ce a fiert se scoate pasărea pe o farfurie și în zeamă se pun tăiței de casă să fiarbă. Când este gata se toarnă borșul clocotit, pasărea tăiată bucăți, verdeața și lobodă tăiată. Se lasă să mai dea un clocot. Acest borș nu se drege.

Borș de cocoș ★☆☆
(Agapia)
Se fierbe carnea de cocoș, se adaugă zarzavat și tăiței de casă, precum și borș de putină. Stelușele de la suprafață provin de la grăsimea eliberată de carne.



Ciorbă de piept pui ca la Grințieș ★☆☆
(Grințieș)
Se călesc în ulei fierbinte legume răzuite: țelină, pătrunjel, morcov, apoi se fierb cu puțină apă și usturoi pisat. Se fierbe pieptul de pui și se taie fideluță. Într-o oală se amestecă legumele, pieptul de pui, se adaugă zeamă de oase și se fierbe. Se drege cu un sos format din smântână și făină. Se acrește cu oțet.

Borș de miel ★★☆
Se spală bine carnea și se împarte în bucăți, capul rămânând întreg. Se pune la fiert cu 1 litru de apă, spumuindu-se cu atenție. Zarzavatul se curăță, se spală și se introduce întreg, iar după ce s-a înmuiat se scoate cu paleta. Se adaugă orez fiert separat, ceapă verde tăiată cu cozi cu tot și borșul fiert separat și spumuit. Se bate într-un castron un gălbenuș amestecându-l cu leușteanu și pătrunjel verde tocat, peste care se toarnă borșul. Se servește numai fierbinte.

Borș de oaie ★★☆
(Borca)
Se tranșează carnea de oaie proaspătă, se pune în apă și se fierbe. Când este necesar se spumuiește. După ce se constată fierberea cărnii se adaugă zarzavat și 2 – 3 căței de usturoi (acesta îi dă gust și buchet). Se acrește cu borș de putină sau cu jintuit (fiert în prealabil separat). Se adaugă un praf de sare. Se mai adaugă pătrunjel, cimbru, tarhon. Pătrunjelul se separă în frunze și ramuri și se taie mărunt. Ramurile se adaugă la fiert, iar frunzele se adaugă după fiert.

Borș de oaie cu bureți ★★☆
(Hangu)
1 cap de miel, intestine și măruntaie de miel (inimă, ficat, splină, plămâni), câteva bucăți de carne, morcov, 1 legătură de ceapă verde, 1 ceapă, 1 legătură de usturoi verde, 2 pumni de măcriș, bulion, sare, leuștean, 1 ou, 1 ardei gras. Se fierb capul și măruntaiele, împreună cu ceapa și morcovul. Când au fiert se scot măruntaiele (intestinele, inima, ficatul, plămânii și splina) și se tăie cubulețe iar intestinele în fâșii de aproximativ de 1 cm. (de aici vine și numele de "ciorbă cu bureți"). Se pun din nou la fiert, se adaugă bulionul, ardeiul gras și carnea. Când este aproape gata se adaugă usturoiul și măcrișul tocat și sare după gust. Măcrișul îi va da un gust acrișor foarte bun și fără el nici nu ar fi bună ciorba. La urmă se adaugă leușteanul tocat mărunt și se drege ciorba cu oul bătut.



Ciorbă de burtă ☆☆☆
(Grințieș)
Se curăță burta și se albește cu un amestec format din bicarbonat de sodiu și oțet. Se fierbe, apoi se taie fideluță. Se călesc în ulei fierbinte legume răzuite: țelină, pătrunjel, morcov, apoi se fierb cu puțină apă și usturoi pisat. Într-o oală se amestecă legumele, burta, se adaugă zeamă de oase și se fierbe. Se drege cu un sos format din smântână și făină. Se acrește cu oțet.

Borș de pește ★☆☆
(crap, păstrăv, etc.)
Se pune apă la fiert și când clocotește se adaugă ceapă tăiată mărunt și zarzavat tăiat subțire. După ce s-a fiert zarzavatul se adaugă orezul și când acesta este fiert se adaugă bucățile de pește. După câteva clocote se adaugă borșul clocotit, turnând câte puțin, până se potrivește de acru. Se adaugă sare după gust și câteva frunze de leuștean. Când se servește se adaugă verdeață tocată.

Borș de pește ★☆☆
(Borca)
Se prinde peștele la undiță sau la plasă. Altă dată se prindea și cu un ac cu gămălie îndoit. De obicei se prind porculeți, boișteni, șui. Aceștia se curăță.
Separat, se pregătesc legume frunzoase care se taie mărunt: pătrunjel, mărar, leuștean. Se aduc toate într-o oală, se adaugă apă și o mână de orez. Apoi se fierb la foc potrivit.
Când toate acestea au fiert sa face acrirea cu borș de putină apoi se adaugă peștele și ardei iute și se continuă fierberea încă 10 minute. Se separă partea lichidă (borș iute) de partea solidă (legume, orez, pește). Borșul de pește se servește cald în boluri. Partea solidă se pune în farfurii și se servește cu mămăligă caldă.



Borș cu fasole ☆☆☆
(Borca, Pipirig)
Se alege fasolea, se spală și se pune la muiat în apă caldă de seara. Se scurge de apă, se pune altă apă și se pune la fiert. După 10 minute de fiert se schimbă din nou apa. E de preferat să se pună apă fiartă. Între timp se curăță zarzavaturile, se dau prin răzătoare, sau se taie în cuburi și se lasă să fiarbă împreună cu fasolea încă 30 minute. Se adaugă borșul, cimbrul și uleiul. Se mai lasă să dea câteva clocote și se adaugă verdeața.
La Pipirig se folosește fasole neagră care dă culoare ciorbei. O parte din boabele de fasole se strivesc.

Ciorbă de fasole neagră sau pestriță ★☆☆
(Pipirig)
Fasolea înmuiată în apă rece se lasă până a doua zi, când se limpezește cu apă rece și se pune la fiert, tot cu apă rece. Zarzavatul și ceapa, rase prin răzătoarea cu găuri mari, se călesc 2 minute, în 50 ml untdelemn și se adaugă în oala cu fasole. Se acrește cu borș de putină.

Borș de fasole cu burechiță ★★☆
(Bicaz Chei)
Burechița este o pastă făinoasă preparată în casă astfel: se face un aluat din făină și apă și eventual 1 – 2 ouă. Din acest aluat se face o turtă subțire care se lasă să se usuce în aer timp de o zi. Se taie fâșii late de 1 cm și lungi de 3 – 4 cm. Se rotește unul din capete la 180o. Se usucă în continuare liber sau pe plită.
Se fierbe fasolea după ce s-a înmuiat o zi în apă. Se prepară zeama din apă, legume, borș sare, iar pentru rolul de paste făinoase se introduc aceste burechițe.

Borș de bureți cu jintuit și cu verdețuri ★★☆
(Agapia)
Se taie varza (acră) fin, se presară cu făină și se prăjește. Se fierb hribii, se scot din zeamă, se taie mărunt, se pun peste varza prăjită și se toarnă deasupra zeama. Se continuă fierberea și când sunt gata se toarnă jintuitul, sare și verdeață. După un clocot, borșul este gata.

Borș de păstrăv ★★☆
(Agapia, Tazlău)
Se pregătește un borș de legume. Se adaugă păstrăvi (bureți) proaspeți sau uscați pe ață. Se fierb până la un clocot. Se adaugă borș de putină și multă verdeață tăiată mărunt. Se mai dă un clocot.



Borş călugăresc cu bureţi păstrăv ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Se pregăteşte un borş de legume, la care adăugăm bureţi păstrăv tăiat şi orez. Poate fi dres cu smântână. Se face un lezon: ou, smântână, făină. Peste acest amestec se pune un polonic de borş fierbinte, se amestecă, se toarnă în oală, amestecând în continuare. Se adaugă un pumn de verdeaţă. Borşul poate fi acrit şi cu lapte acru, zer sau poame acre.



Ciorbă de bureţi de rouă ★★☆
(Dămuc)
Se face o ciorbă în zer cu verdeaţă, zarzavat etc. Bureţii de rouă se adaugă la mijlocul intervalului de fierbere. La final se adaugă smântână pentru dresealâ.

Borş de cartofi şi sfeclă ★☆☆
(Farcaşa)
Se curăţă sfecla şi se dă prin răzătoare, după care se stoarce printr-un tifon colectându-se zeama. Cartofii curăţaţi şi spălaţi se pun întregi în sucul de sfeclă împreună cu carnea de vită (cap de piept) curăţată, tăiată şi spălată, borşul (fiert separat), sarea, piperul şi frunzele de ţelină legate mănunchi, frunze care se scot la final. Se serveşte dres cu smântână şi ou.





Zeamă de cartofi ★★☆
(Bicaz Chei)
Se fierb cartofii în apă cu zarzavat. Se adaugă lapte acru sau jintuit şi la final urdă. Se prăjeşte ceapă călită cu boia de ardei şi cu ulei şi se adaugă peste zeamă. Se serveşte călduţă.



Borş de măcriş şi morcovi ★★☆
(Farcaşa)
Se spală frunzele de măcriş şi se taie în felii late, apoi se fierb 30 minute. Între timp, în uleiul încins se călesc, la foc mic, ceapă tocată mărunt, morcov, ţelină, păstârnac date prin răzătoare sau tăiate cuburi până se înmoaie (10 minute). Se mai adaugă cartofi tăiaţi cuburi mici, supă de pui şi apă. Se adaugă sare, piper după gust. Se fierbe 20 minute. Apoi, se freacă smântână cu făină, adăugându-se supă fierbinte. Se dă focul la mic, să nu clocotească borşul turnându-se smântâna. Adăugăm măcrişul în borş, lăsând la foc mic 5 minute. Adăugăm mărar tocat fin.



Dresealâ ★★☆
(Borleşti, Bicazu Ardelean, Pipirig)
Se face o ciorbă de cartofi cu zarzavat şi ou. Se adaugă jintuit. Se fierbe bine. Ca aspect are culoare albă. Dacă se adaugă lobodă (la începutul verii) culoarea devine albastru – indigo. Uneori se adaugă varză în loc de cartofi.
La servire se adaugă urdă şi smântână.
La Bicazu Ardelean se adaugă măcriş.



Borş cu turnăţei ★★☆
(Agapia)
Se face borş cu carne sau cu legume conform unei reţete cunoscute. Se adaugă unul sau două ouă bătute ca la omletă. Adăugarea se face sub agitare. Rezultă corpuri dispersate si solidificate numite „zdrenţe".



Borş de urzici ☆☆☆
Orezul, ceapa şi rădăcinoasele tăiate cuburi mici se pun la fiert în apa sărată clocotită şi se fierb până devin moi. Apoi se pun urzicile, opărite şi mărunţite, borşul, piperul, leuşteanul. Borşul se dă în clocot. Se adaugă gălbenuşurile bătute cu smântână şi unt. Se mai dă într-un clocot şi se ia de pe foc.
Se serveşte presărat cu verdeaţă tocată.



3.3. Feluri principale

3.3.1. Lactate

Balmoş ★★☆
(Farcaşa)
Se pune în ceaun, la foc potrivit, jintuit de la oi sau smântână de la vacă. La fierbere se pune făină de mălai (măcinat pe moară de piatră). Se face de fapt un fel de mămăligă punându-se cantitatea de făină pentru a rezulta o formă mai vâscoasă de mămăligă. Se lasă să se încălzească aceasta prin transfer static de la lichidul în fierbere, amestecându-se cu făcăleţul sau cu un tel pentru înmuiere şi omogenizare. În acelaşi timp compoziţia se coace. Spre final se taie bucăţi de caş şi se introduc în ceaun. Caşul se topeşte şi se dispersează în compoziţie prin amestecare. Se ia ceaunul de pe foc şi, cât este încă fierbinte, se mai introduce o cantitate de caş tăiat bucăţi, care se introduce în interiorul compoziţiei fără a se mai dispersa.
Se pune în farfurii şi se serveşte cald împreună cu un pahar de lapte acru. Acesta are gust astringent şi conţine fermenţi care ajută la digestie şi pentru a ajuta efortul ficatului pentru acest aport masiv de componente complexe.

Balmoş ★★☆
(Hangu)
Se pune în ceaun jintuit. Se aduce la fierbere, se adaugă făină de mălai treptat şi se amestecă continuu. Se mai adaugă o ceapă tăiată mărunt. Când se constată că compoziţia este coaptă se adaugă caş frământat în porţii mici, sub amestecare continuă până când iese untul la suprafaţă. Se ia de pe foc, se pune în farfurii şi se mănâncă cald. Se stropeşte cu un rachiu bun cu miere de albine.

Balmuş ★★☆
(Pângăraţi)
Se pregăteşte o mămăligă proaspătă. Se pune într-o tavă un strat de mămăligă caldă, apoi un strat de brânză (caş frământat cu sare), din nou un strat de mămăligă, apoi un strat de brânză şi deasupra încă un strat de mămăligă. Se dă la cuptor unde se ţine la temperatură potrivită (100 – 110oC) pentru a se topi brânza. Se serveşte cald.
În altă variantă (Bicaz Chei) adăugarea brânzei se face la finalul preparării mămăligii. Când aceasta este aproape gata se face o adâncitură în mijloc şi se umple cu brânză, apoi se acoperă cu mămăligă de pe margini. Nu se mai amestecă mămăliga. Se răstoarnă pe un fund de lemn. După răcire parţială, se taie marginile mămăligii cu aţa. Rămâne partea din mijloc care se serveşte caldă sau rece.





Balmuş ★★☆
(Agapia)
Se pregăteşte o mămăligă din apă şi făină de mălai. Se adaugă o ceapă tăiată mărunt. Se adaugă un boţ de unt.

Balmuş ★★☆
(Hangu)
Se prepară o mămăligă pripită din jintuit, sare şi mălai. Când este fiartă se adaugă brânză de oaie frământată (caş). Cantitatea se reglează de momentul ieşirii untului la suprafaţă (saturare). Se ia de pe foc şi se serveşte cald. Este potrivit un rachiu bun îndulcit cu miere.



Balmuş ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Se înlocuieşte apa cu jintuit dulce. Se presară mălai în ploaie şi se amestecă bine. Se adaugă cuburi de caş şi unt. Se serveşte fierbinte.

Topit ★★☆
(Farcaşa, Pipirig)
Se face o compoziţie de unt cu urdă şi cu cozi de ceapă tăiate şi se pune într-o tigaie. Se încălzeşte la foc potrivit până când masa devine fluidă şi capătă o coajă uşor maronie la suprafaţă. Se serveşte caldă cu mămăligă.

Tochit ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Se prepară primăvara. Într-un ceaun cu unt sau ulei, grăsime se pune brânză, ceapă verde tocată, sare, piper. Se prăjesc. Se serveşte cu mămăligă.



Toapşă ★★☆
(Bicaz Chei)
Se prepară o mămăligă cu zer, jintuit sau apă. Într-o cratiţă emailată se aşează în straturi succesive porţiuni din mămăligă şi un amestec de brânză frământată cu jumări şi cu ou. Primul şi ultimul strat sunt din mămăligă. Se dă la cuptor. Brânza se topeşte şi imersează celelalte componente. Se serveşte caldă eventual cu iaurt sau lapte acru.



Boţ de mămăligă (Bulz) ★★☆
(Bicaz Chei, Dămuc, Agapia, Pângăraţi, Pipirig)
Se întinde mămăliga (fierbinte sau caldă) se pune deasupra brânză frământată în movilă. Se aduce deasupra mămăliga de pe margine şi se formează un bulgăre de mămăligă cu brânză în interior. Mărimea acestui bulgăre este cât se poate ţine în mâini. Se coace pe plită sau pe jar (grătar). Se serveşte călduţ sau rece.



Bulz ciobănesc ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Se prepară o mămăligă simplă. În cupe de inox (de ciorbă) se pune un strat de mămăligă fierbinte, se face o adâncitură, se adaugă un cub de unt, caş frământat, câteva bucăţele de slănină prăjită pe jar, se acoperă cu mămăligă. Se poate coace pe vatră sau grătar.

Mamăligă îmbrânzită (Prăjitura Joianei) ★★☆
(Pângărați)
Se face o mămăligă la foc potrivit. La final, când încă nu este răsturnată din ceaun, se adaugă brânză (caș frământat cu sare). Se amestecă pentru omogenizare, brânza se topește. Rezultă un amestec omogen de mămăligă cu brânză care se servește cald.

Cir cu brânză iute ★★☆
(Grințieș)
Într-un ceaun punem la fiert apă cu sare. Când clocotește, punem mălai puțin cate puțin dar o treime de mălai față de mămăliga. Se răstoarnă într-un castron, se adaugă brânza, smântâna și se amestecă bine. Se servește fierbinte. Este și un remediu natural contra răcelii și tusei.

Brânză topită ★★☆
(Piatra Șoimului)
Se taie felii de caș, proaspăt sau din putină, și se pun în tigaie în ulei încins. Rezultă brânză topită care se mănâncă cu mămăligă caldă.

Brânză topită ★★☆
100 g unt de casă, 250 g urdă, 1 kg caș, 1 praf sare. Untul se pune la topit în ceaun de tuci, se frământă urda + cașul și se adaugă peste unt. Se amestecă la foc domol până se formează o pastă ca o smântână groasă. Spre final se adaugă praful de sare. Se servește în farfurie de lut cu mămăliguță caldă.

Caşcaval de casă ★☆☆
(Hangu)
Se face un amestec de brânză de vacă (de casă) și de oaie (de stână) se adaugă unt, margarină sau smântână și ou (acesta îi dă culoarea galbenă). Se încălzește la foc mic și se omogenizează. La răcire se întărește. Se servește imediat (nu este destinat păstrării pe termen mediu și lung).



Brânză cu smântână ☆☆☆
Probabil este cel mai comun fel de mâncare în familie. Se prepară din toate formele de brânză obținute în casă: brânză moale, brânză scoaptă. Se adaugă cu smântână și se amestecă fără a fi necesar să se omogenizeze perfect. Se presară sare deasupra. Se servește cu mămăligă caldă în special seara.

Brânză de burduf ★☆☆
(Alexandru cel Bun)
Cașul frământat cu sare se introduce în stomacul și în beșica porcului (curățate bine). Se cos, se scurg cu cusătura în jos. Se afumă.







3.3.2. Carne de porc



Roladă de porc ★★☆
(Dămuc)
Se ia slănina de pe burtă, așa cum a rezultat la tranșare. Se pune boia dulce, piper măcinat, sare. Se așează pe ea felii de mușchi. Se rulează și se leagă cu ață de cânepă pentru păstrarea formei. Se pune în apă cu sare și cu frunze de dafin. Se dă un clocot, apoi se zvântă și se expune la fum cald.

Ruladă de porc ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Se taie pieptul de pe coaste, fără șoric și grăsime. Se bate. Se pune un cârnat afumat, și se rulează în sens invers (spre om). Se fierbe în supa în care se fierb măruntaiele sau toba. Se pune imediat la fum.

Ruladă de porc cu prapor ★★☆
(Hangu)
Praporul este structura care ține într-o formă ordonată intestinul subțire la animale. La porci, oi, vite, când se face sacrificarea pentru consum, se separă praporul. Acesta se usucă la vânt și se păstrează agățat în cui. Își păstrează flexibilitatea.
După ce se face rulada (prin procedeul descris) se învelește cu praporul. Acesta le frăgezește și le aduce un aport de culoare și gust.

Mușchi de porc de spate ★★☆
(Dămuc)
Se taie mușchii de pe spate în 4 – 6 bucăți și pe ei se pune boia, sare, piper, usturoi. Se așează într-un vas emailat un rând de mușchi și un rând de slănină. Se macerează peste noapte. Dimineața se scoate și se pune la fum cald, chiar cu jar. Se ține până se crochează slănina.

Tochitură moldovenească ★☆☆
(Pângărați, Pipirig)
Într-o tigaie se pune ulei și carne de porc tăiată cubulețe. Se rumenește. Se adaugă caș frământat cu sare (păstrat în putinele din lemn de brad). Se servește cu mămăligă caldă.



Tochitură de jumeri ★★☆

(Pângărați, Borlești, Agapia)

După tăierea porcului și obținerea preparatelor o parte din ele se pregătesc pentru păstrare până în vară. Se topește grăsimea într-un ceaun la foc potrivit și se adaugă în ea bucăți de slănină, mușchi și cârnați (acestea sunt afumate în prealabil). Se separă carnea de untura topită. Aceasta se răstoarnă parțial în vasul de păstrare care poate fi borcan din sticlă, oală emailată, oală conică cu capac (garniță) sau chiar vas din lemn (care a fost folosit anterior cel puțin un an la stână și s-au impermeabilizat porii). Se pune apoi partea solidă separată și se completează cu untură. Prin răcire compoziția se solidifică. Se păstrează la rece (beci) pentru a nu râncezi.

Pe timpul verii, mai ales la coasă, se scot porții din borcan se preîncălzesc în tigaie, se adaugă brânză frământată cu sare și ou bătut ca pentru omletă și se servește cu mămăligă și cu murături (castraveți, varză).

La Agapia se adaugă cârnați de casă și brânză de putină. Gustul și aromele se amplifică.



Păstrarea cărnii în saramură ☆☆☆

(Bicaz Chei)

Carnea de porc, de oaie și de vacă se păstrează în saramură până se prepară. Se prepară o saramură din apă cu sare concentrată, până plutește oul de găină. Carnea se taie bucăți potrivite pentru utilizare. Se așează carnea într-un vas de sticlă, lemn sau lut și se completează cu saramură. Se păstrează în beci, la rece. La momentul consumului se scot bucăți de carne după necesități și se desărează prin imersare în apă potabilă timp de câteva ore.

Crupe cu ciolan afumat sau cu carne sleită ★★☆

(Borca)

Se folosește ciolan afumat la fum cald și pus la păstrare în podul casei sau carne sleită (carne pusă la păstrare în borcan). Se pune într-o tigaie la foc potrivit, împreună cu 2 – 3 linguri de crupe. Se frige. Se servește cald.

Chișcă și caltaboși ★★☆

(Poiana Teiului)

La Poiana Teiului se face diferența dintre cele două sortimente. Caltaboșii se fac din măruntaie de porc (cunoscute) cu orez și se introduc în mațul subțire. La fierbere se împung cu andreaua, ca să nu crape. Chișca se face cu slănină tăiată mărunt, la care se adaugă mușchi, ceapă, orez, cimbru; se introduce în mat gros. Și de această dată, la fierbere se împunge cu andreaua, pentru a evita umflarea și crăparea lor.

Răcitură din cap de porc ★★☆

(Borca, Pipirig)

Capul de porc este tranșat încă de la tăiere și este afumat cu fum cald. Se pune într-o oală mare și cu apă cât le cuprinde. Se adaugă dafin, cățel de usturoi și alte mirodenii și se fierbe până se desprinde carnea de pe oase, iar apa a scăzut la jumătate. Se separă carnea de zeamă și se îndepărtează oasele și zgârciurile. Se porționează carnea în farfurii sau boluri potrivite. Se completează cu zeamă caldă. Se dau la rece. Zeama coagulează. Se servește rece cu mămăligă caldă.





Drob în prapur ★★☆

(Poiana Teiului)

Măruntaiele de miel se spală sub un jet de apă rece. Într-un ceaun călim o ceapă tocată mărunt în 5/6 linguri de untdelemn, apoi adăugăm plămânii tăiați în bucăți mici, rinichii tăiați în jumătăți, o linguriță cu sare, condimente (piper, ienibahar). Se prăjesc toate la foc mic, acoperite, până când scade apa care o lasă. După ce s-au răcit, se dau prin mașina de tocat, împreună cu ficatul crud și franzela muiată în apă rece și bine stoarsă. La această tocătură se adaugă ¾ ouă crude, smântână, câteva frunze de ceapă verde tăiate în felii subțiri, mărar, pătrunjel, tarhon frunze tocate, apoi, se amestecă bine.

Într-o tavă se întinde prapurul de miel; peste el se așează compoziția într-un strat de 3-4 cm grosime, apoi se aduc marginile acestuia peste tocătură, ca să se acopere, apoi se dă cuptorul bine încins 30 minute. Se servește rece cu ceapă verde, ridichi.



Chinul tăzlăoanului ★★☆

(Tazlău)

Se prepară într-o tigaie pe foc potrivit, un amestec de cabanos (carne de porc în mațe de oaie), carne proaspătă și tochitură. Se servește caldă cu mămăligă. Acest fel solicită foarte mult ficatul. Digestia se face lent, iar omul nu trebuie să facă efort.





3.3.3. Carne de vită

Friptură de vită la proțap ★☆☆
(Agapia)
Se organizează la diferite evenimente. Carcasa de vită pregătită în baiț și cu alte mirodenii și ingrediente se pune pe un ax și se așează deasupra unui vas cu cărbuni încinși. Se rotește corpul pentru expunerea tuturor părților acestuia la temperatură ridicată. Frigerea cărnii se face treptat. Se pot tăia fâșii din carnea coaptă treptat sau se menține pentru frigerea completă (există riscul să se ardă la suprafață. Se servește cu diferite garnituri, sosuri sau amestecuri de mirodenii.

Sloi de vită ★★☆
(Poiana Teiului)
Este o tocană de vită. Se pune carnea într-o oală și se fierbe până se desprinde carnea de pe oase. Se face separarea. Carnea se amestecă cu untură, condimente, dafin, sare și se pune pe foc (se adaugă și jumătate din zeama de fierbere). Se înfierbântă din nou, se omogenizează untura (la 10 kg carne se adaugă 1 kg de untură). Se răcește și se păstrează în oală (sau în pungi de plastic).

Pastramă de vită ★★☆
(Poiana Teiului)
Carnea de vită se ține 2 zile într-un baiț format din: usturoi, piper, pătrunjel, cimbru, morcov, vin, dafin. Se întoarce din când în când. Se afumă la fum cald cu lemn de esență tare, fără coajă. La urmă se adaugă un lemn de prun sau cireș pentru ca pastrama să aibă o culoare frumoasă.

Friptură de vită la borcan ★★☆
(Dămuc)
Se folosește carnea de vițel. Se frige carnea în untură și ulei și se pune la borcan. Se păstrează la rece pentru a se consuma pe termen scurt și mediu.





Gulaș de vită ★☆☆
(Grințieș) (influență ardelenească prin căsătorii mixte)
Pulpă sau mușchi de vită se taie cubulețe de 2 – 3 cm. Se dă un clocot cubulețelor de carne, se spumuiesc și se aruncă apa. Se spală cubulețele de carne. Se călește ceapă (5 cepe mari tocate mărunt la 1 kg de carne), apoi se adaugă cuburile de carne fără apă, sare, piper, boia dulce, apoi adăugăm din când în când foarte puțină apă. Se fierb cubulețe mici de țelină, pătrunjel, morcov cu 2 linguri de chimen pisat și cubulețe de cartofi. Când au fiert legumele se adaugă carnea. Se face un aluat din ou, făină și sare. Se adaugă cu linguriță găluștuțe, în gulașul care fierbe. Se adaugă pastă gulaș (pastă de gogoșari sau ardei gras sau kapia roșii). Se poate folosi și carne slabă de porc. Adăugând mai multă apă la fierbere se obține supă gulaș.



3.3.4. Carne de oaie

Tocană de oaie ★★☆
(Farcașa, Crăcăoani)
Se fierbe carnea de oaie până se desprinde de pe os, apoi se dezosează și se prăjește. Se așează în formă de colac rotund într-o cratiță emailată și se ține la rece (în beci). În timp, la suprafață se formează o pojghiță. Se taie felii pentru consum. Se consumă de-a lungul mai multor zile. Într-o altă variantă se păstrează într-o bărbânță și se completează cu seu pentru întârzierea deprecierii.



Tocană (sloi) ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Oaia se porționează. Nu se folosește toporul, pentru a nu se forma așchii. Se fierbe 2 – 3 ore, cu sare și piper boabe. Se desface de pe oase, se scurge zeama, se adaugă sare și piper după gust și 1 kg de ceapă tocată (la 20 kg de carne). Se fierbe până scade toată apa.

Sloi tradițional ★★☆
(Vânători)
Carnea de oaie se fierbe cu sare și piper până se desprinde carnea de pe os. Carnea (25 – 30 kg) se amestecă cu 3 – 4 kg de ceapă tocată. Se fierbe până când seul iese deasupra. Se poate servi rece sau încălzit. Este un foarte bun pansament stomacal. Sloiul se poate prepara și cu carne de vită. Deosebirea constă în faptul că cel din carne de vită nu se sleiește.



Tocană de oaie ★★☆
(Pângărați)
Într-o oală se fierbe carne de oaie și de vită în amestec 1:1. În altă oală se pregătește ceapă tocată mărunt, înmuiată în grăsime de oaie. Carnea fiartă se scoate de pe oase și se introduce în compoziția de ceapă cu grăsime. Apoi se adaugă usturoi, ardei kapia, ardei iute, tăiate potrivit, cuburi de slănină de porc. Se fierbe compoziția încă 15 minute și se lasă la răcit. Rezultă un aspect de piftie. Se ține la rece. Se servește rece cu mămăligă caldă.

Tocană de oaie ★★☆
(Piatra Șoimului)
Se separă carnea și taie bucăți de 150 – 200 g/bucată, se fierbe și se separă spuma (bachița). Se adaugă 1/2 l țuică și 1 l vin de Nohan. Se fierbe, se adaugă usturoi și mirodenii (piper, cimbru, dafin, sare). Se fierbe până la dezosare. Se adaugă la o oaie un borcan de sos de roșii.
Rasol de oaie: carnea fiartă cu sare și piper și se mănâncă cu usturoi.
Tocană de carne de oaie cu cartofi și pastă de roșii (rețeta casei).



Tocană de oaie ★★☆
(Tazlău)
Se fierbe carnea de oaie în apă cu sare şi condimente, până se desprinde de pe oase. Acestea se îndepărtează, apoi carnea curată se amestecă cu slănină (la 4kg de carne de oaie se adaugă 1,5 kg de slănină). Se fierbe până se încheagă. Se pune într-o pânză şi se ţine la rece. Produsul are aspect de conservă de carne presată. Se taie felii şi se consumă treptat în timp.

Tocană de oaie ★★☆
(Pipirig)
Carnea tranşată se ţine 24 de ore în baiţ format din oţet, mirodenii şi cimbru. Se acoperă compoziţia cu apă şi se fierbe până se desprinde carnea de pe oase. Se separă carnea, se curăţă de pieliţe şi de tendoane. În sucul propriu rezultat se adaugă gogoşari tăiat, ceapă, ardei kapia.
Se fierbe până se evaporă toată apa. Se răceşte şi se solidifică: capătă consistenţa conservelor presate. Se consumă rece sau reîncălzită (în acest caz este însoţită de castraveţi muraţi).

Rasol de oaie ★★☆
(Piatra Şoimului)
Carnea de oaie se fierbe până se separă de pe oase. În apa de fierbere se pune sare şi piper. Se poate mânca în forma rezultată şi cu usturoi, sau se adaugă pastă de roşii şi cartofi tăiaţi şi fierţi.

Miel jintuit ★★☆
(Păngăraţi)
Se taie un miel şi se prăjeşte în unt de oaie până se formează la suprafaţă un strat subţire scorţos. Apoi se fierbe în jintuit până se separă de pe oase. Se serveşte cald cu mămăligă şi mujdei de usturoi.

Miel în jintuit ★★☆
(Poiana Teiului)
Se pune la fiert carnea de miel pentru a se desprinde de pe oase. La mijlocul perioadei de fiert se adaugă ceapă, roşii (tăiate mărunt), dafin, piper, sare, ardei iute, mult ardei kapia. Rezultă un amestec de carne cu sos gros. Se scot oasele. Se adaugă jintuit (se drege). Se mai fierbe încă o jumătate de oră. La răcire rezultă un sos gros gelatinos care conţine carnea. Se serveşte tăiat felii subţiri.
Varianta light: înainte de fierbere, carnea se degresează. Rezultă o compoziţie mai puţin închegată şi mai uşor digerabilă.

Stufat de miel ★★☆
(Poiana Teiului)
Se compune din bucăţi de carne de miel şi verdeţuri care apar primăvara. Se fierbe înăbuşit.
Se mai adaugă usturoi verde şi ceapă verde şi condimente.
La aspect este ... stufos (buruienos).



Carne de oaie pusă la păstrare ★★☆
(Bicaz Chei)
Se tranşează carnea cu tot cu os şi se pregăteşte într-un baiţ de seara până dimineaţa. Apoi se imersează în apă, care are deasupra un strat de ulei. Se fierbe pentru a se elibera seul şi pentru a se evapora apa. Se păstrează în forma rezultată.

Carne de oaie la ţiglă ★★☆
(Bicaz Chei)
Se taie bucăţi mici de carne şi se înşiră pe o ţepuşă confecţionată din lemn. Se prăjeşte la foc potrivit.

Pastramă de oaie ★★☆
(Vânători Neamţ)
Carnea de oaie se ţine 2 zile într-un baiţ format din: usturoi, piper, pătrunjel, leuştean, morcov, vin. Se întoarce din când în când. Se afumă la fum cald cu lemn de esenţă tare, fără coajă. La urmă se adaugă un lemn de prun sau cireş, pentru ca pastrama să aibă o culoare frumoasă.

Pastramă de oaie ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Se aleg muşchii şi pulpele dezosate. Se pun 2 – 3 zile într-un baiţ format din: vin, bere, sare, morcov, ţelină, ceapă, cimbru. Se ţine la rece şi se amestecă din când în când. Se pune la fum cald de fag, iar pentru culoare prun sau cireş.

Cărnaţi ★★☆
(Vânători Neamţ)
Carne tocată de oaie, porc şi vită, usturoi, sare, piper. Se umplu maţele de oaie curăţate. Se pun la fum.





Cârnăciori de oaie ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Se foloseşte doar carne de oaie (sau capră) şi maţe de oaie. Carnea tocată se amestecă cu usturoi şi condimente şi se umplu maţele. Se dau la fum.

Pastramă de miel ★★☆
(Agapia)
Se spală carnea de miel (1 kg), se porţionează. Curăţăm usturoiul, îl pisăm şi îl amestecăm cu vin alb (100 ml) apoi îl punem într-un vas împreună cu 3-4 foi de dafin, 1 lingură de piper boabe, 200 g pastă de tomate, busuioc, maghiran, sare şi piper după gust. Se aşează carnea de miel în acest baiţ pregătit şi se lasă la rece pentru trei zile. Se scoate carnea din baiţ şi se pune pe grătar. Va fi fragedă şi aromată.



Friptură de miel la cuptor ★★☆
(Agapia)
Se curăță carnea de miel, se șterge, se așează în tavă, se presară cu piper și sare, apoi se unge cu untură. În jurul cărnii, se așează cartofi curățați, tăiați în patru, dați cu piper și unși cu untură. Deasupra se toarnă bulion de roșii, îndoit cu apă călduță. Se dă friptura la cuptor, după ce s-a rumenit se așează pe un platou și se servește împreună cu cartofii din tavă.



Oaie la proțap ★☆☆
(Grințieș)
Oaia se ține 7 – 8 zile în baiț (format din vin, sare, piper, ardei gras, boia, dafin). Se împănează cu usturoi și slăninuță. Se introduce în proțap și se unge cu baițul, cu ajutorul unei pensule. Se începe cu un foc mai mic, ca să se pătrundă carnea, apoi se intensifică focul.

Miel la ceaun de tuci ★★☆
(Agapia)
Se iau 7-8 bucăți de carne crudă de miel, se spală bine, apoi se opăresc în apă fierbinte pentru ca mirosul de oaie să dispară. Se spală iar și se lasă 2-3 ore într-un vas cu apă și două pahare de oțet, apoi se spală foarte bine. Încingem focul, se pune ceaunul cu grăsime la încălzit. Se presară carnea cu sare și se adaugă în ceaun. După ce se rumenește, se adaugă 1 pahar de vin alb, foi de dafin și la final piper. Se servește caldă.

Tocăniță din carne de miel ★★☆
(Agapia)
Carnea de miel se spală, se taie cubulețe de 3\4 cm. Se înăbușă în grăsime, după care se adaugă ceapă tăiată solzișori și usturoi tocat fin.
După rumenirea cepei, se adaugă treptat 1\2 litri de apă caldă, bulion, pastă de ardei, sare și piper.
Spre sfârșit se la cuptor 15 minute. De preferință se servește caldă cu mămăliguță.

Mâncărică cu carne de miel ★★☆
(Agapia)
Se taie legume mărunt (morcov, praz, țelină, pătrunjel rădăcină) și se pun la fiert, în apă rece cu puțină sare. Pentru aromarea legumelor se adaugă 5-6 cuișoare.
Când legumele sunt aproape fierte se adaugă carnea de miel tăiată cubulețe. Se lasă oala în continuare pe foc (la foc mic), până este gata. Se servește caldă, asezonată cu cartofi natur.



Conservare carne de oaie ★★☆
(Agapia)
După luna septembrie, se taie din oi pentru consum și conservare. Pentru păstrare se fierbe carcasa de oaie până se desprinde carnea de pe oase.
Se pune la păstrare la rece. La Crăciun se combină cu carne de porc și se fac cârnați. Aceștia rezultă mai moi și mai gustoși. În general amestecul este de 70/30 părți carne porc / oaie.

Miel la ceaun ★★☆
(Tazlău)
Se ia un miel, se porționează și se spală bine. Într-un ceaun se taie 1 kg de morcov mare cam de 3-5 cm, 1 kg de ceapă tăiată în sferturi, ardei gras, ardei iute, piper, sare, boia de ardei dulce – după gust, cimbru, se adaugă apă până acoperim carnea, apoi usturoi și cartofi în ultima jumătate de oră. Se fierbe cam 4-5 ore, servindu-se caldă cu mămăliguță.



Drob de miel ★★☆
(Dămuc)
Măruntaiele de miel se spală sub un jet de apă rece. Într-un ceaun călim o ceapă tocată mărunt în 5/6 linguri de untdelemn, apoi adăugăm plămânii tăiați în bucăți mici, rinichii tăiați in jumătăți, o linguriță cu sare, condimente (piper, ienibahar). Se prăjesc toate la foc mic, acoperite, până când scade apa care o lasă. După ce s-au răcit, se dau prin mașina de tocat, împreună cu ficatul crud și franzela muiată în apă rece și bine stoarsă. La această tocătură se adaugă ¾ ouă crude, smântână, câteva frunze de ceapă verde tăiate în felii subțiri, mărar, pătrunjel, tarhon frunze tocate, apoi, se amestecă bine (aceeași compoziție ca la drob de miel în prapor).
Într-o tavă îngustă, tapetată cu unt și făină, se așează compoziția de mai sus, iar din loc în loc se pun ouă fierte tari, se unge cu ou bătut spumă și apoi se dă la cuptorul bine încins 30 – 40 minute. Drobul se lasă să se răcească în tavă și se servește cu ceapă verde, ridichi, etc.

Drob de miel ★★☆
(Grințieș)
Se toacă măruntaiele fierte (nu se folosesc plămânii) și se amestecă cu multă ceapă verde tocată, ouă, sare, piper, pătrunjel verde.
Se pune compoziția în tava unsă sau se învelește înainte în prapurul mielului. Se coace la foc potrivit până se rumenește.

Friptură de miel ★★☆
(Dămuc)
Se pune la macerat carnea (peste noapte) cu condimente: usturoi zdrobit, pus în apă caldă și stors. A doua zi se pune în amestec de ulei și untură de porc în stare încinsă (1 l ulei cu 1/2 kg untură). Când acesta dă în clocot se adaugă carnea. Se ține 2 ore la foc potrivit până ce se limpezește partea lichidă. Se adaugă pastă de roșii cu ardei. (Friptură de miel à la Dămuc).

Miel scufundat în ulei ★★☆
(Dămuc)
Se pune într-o cratiță ulei și se adaugă 2 – 3 linguri de untură de porc. Când s-a încălzit bine, se pune carnea cu legume și zarzavat (pătrunjel, tarhon, ceapă verde). Se fierbe la foc mic și se învârte ușor compoziția, pentru a nu se prinde. Se formează un sos. Când partea uleioasă devine limpede se ia de pe foc. Carnea și sosul se scot și se pun pe un platou. Se servește cu salată sau cu murături și cu garnitură de piure sau cartofi natur.

Mici de Tazlău ★★☆
(Tazlău)
Particularitatea specifică este faptul că pasta de mici se încheagă cu zeamă de oase. Aceasta rezultă prin fierberea avansată a oaselor în apă până când aceasta scade la un sfert.



3.3.5. Carne de pasăre



Ciulama de pasăre ★★☆
(Pângărați)
Se fierbe pasărea tranșată, până când apa scade la jumătate. Se adaugă ceapă, gogoșari, zarzavaturi și țelină tăiate potrivit. Se fierbe încă 15 minute, apoi se răcește. Capătă aspect de piftie. Se servește rece.

Pui cu unt ★★☆
(Hangu, Poiana Teiului)
Această mâncare se prepară de Sfânta Maria Mare (15 august). Se alege un pui crescut în anul curent, care are aproximativ 1 kg. Se fierbe puiul în ceaun, în apă în care s-a pus o ceapă întreagă.
Se adaugă apoi untul (o cantitate egală cu greutatea puiului). Se fierbe în continuare până se rumenește. Se servește cald cu mămăligă și usturoi (căței).

Pui cu smântână ★★☆
(Borca)
Se fierbe puiul tranșat într-o oală. Din zeama rezultată se va prepara o supă de pui. Partea de carne se va folosi în continuare.
Se prepară un sos din ulei, făină, multă smântână (1 kg de smântână la 1 pui) și mult mărar. Separat se înăbușă o ceapă tocată cu o cupă de unt și cu puțină sare.
Se adaugă apă, se pune puiul tăiat bucăți. După ce dă un clocot se adaugă compoziția de sos. Se consumă rece cu mămăligă caldă.

Puigan la ceaun ★★☆
(Agapia)
Puiganii sunt puii ieșiți din ou în primăvară și cărora spre toamnă le-au crescut aripi și se îndreaptă spre maturitate. Ei pot fi tăiați după Sfânta Maria Mare (15 august).
Se taie puiul (de aproape 1 kg), se tranșează și se pun bucățile rezultate în ceaun, unde se fierb în amestec de apă și ulei (înăbușire) până la rumenire ușoară.
Se adaugă smântâna, 1 kg, și se continuă fierberea.
Se servește cald cu mămăligă și cu mujdei de usturoi.

Pui cu unt ★★☆
(Hangu)
Se ia o carcasă de pui din anul respectiv, când acesta ajunge la 1 kg, și se fierbe în ceaun în care s-a pus și o ceapă întreagă (aceasta se scoate după fierbere) Se adaugă unt și se continuă fierberea până se rumenește. Se servește cald cu mămăligă și cu usturoi.

Pastramă din piept de pasăre ★★☆
(Poiana Teiului)
Pieptul de pui se tăie în două, se îndepărtează pielea și se pune la marinat pentru 24 ore într-un amestec de apă, sare, boabe de piper, ienibahar și foi de dafin. După ce a stat la marinat 24 de ore, se scoate, se spală și se usucă cu un șervețel. Se introduce pentru 12 ore într-un alt amestec de zahăr, piper și boia. După ce a stat la rece 12 ore, se scoate, se leagă strâns cu ață de bucătărie și se așează în tavă pe hârtie de copt. Se introduce la cuptor la foc mic cam o oră și jumătate. În prima jumătate de oră tava se acoperă. Se stropește din când în când cu sosul lăsat în tavă. Când e gata se scoate și se lasă la răcit. Se servește ca aperitiv sau poate fi folosită în diverse preparate.

Pui umplut cu zarzavat ★★☆
(Poiana Teiului)
Se fierbe carcasa de pui (corpul puiului fără măruntaie și fără picioare). Se fierbe separat un amestec de ceapă, morcov, ardei, roșii, măsline. Se umple puiul cu această compoziție. Se coase sau se prinde cu scobitori. Se dă la cuptor pentru a se rumeni.
Pentru garnitură se pregătește un amestec de zarzavat.

Pui umplut ★★☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
1 pui de casă, 250 g mușchi de porc, 150 g cașcaval, 5 ouă, 1 ardei gras roșu, 1 ardei gras galben, o legătură ceapă verde, o legătură mărar, sare, piper, 3 frunze dafin, 1 linguriță boabe piper, 3 frunze varză proaspătă sau murată, 2 linguri făină, 2 morcovi fierți. Se scoate cu grijă pielea de pe pui. Carnea se toacă și se amestecă cu mușchiul tăiat cubulețe, cașcavalul ras, ouăle, ardeii și morcovul tăiate cubulețe, ceapa și mărarul tocate. Se amestecă bine, se adaugă făina, sarea, piperul și se umple pielea de pui, care se coase la capete. Puiul astfel umplut se pune într-o tavă unsă cu ulei și se acoperă cu frunzele de varză. Se adaugă 1 litru de apă, piperul și dafinul. Se dă la cuptor pentru 40 – 45 minute la 150oC. Spre finalul coacerii se iau frunzele de varză pentru a se rumeni frumos. Se servește cu castraveți murați.







Piept de pui cu gogoşari copţi ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
1 piept de pui, 500 g gogoşari copţi, 300 ml smântână, sare şi piper. Pieptul de pui se pune pe tigaia grill, apoi se taie cubuleţe. Se amestecă cu gogoşarii copţi tocaţi, totul se pune în tigaie după care se adaugă smântâna, sarea şi piperul după gust, şi se lasă pe foc aproximativ 30 minute. Se serveşte cu mămăliguţă caldă.

Cocoş gelatinos ★★☆
(Poiana Teiului)
Se fierbe cocoşul în prealabil, apoi se fierbe înăbuşit cu ceapă verde tăiată, ardei roşu, unt. Se face o mâncărică rece. Se mai numeşte mâncare de fân (pentru că se consumă la vremea coasei).

Răcitură de pasăre ★☆☆
(Poiana Teiului)
Se taie carnea de pasăre în bucăţi potrivite, se spală şi se pune la fiert în supa de pui şi 1,5 litri de apă rece. Se fierbe spumuind des. De această parte a procesului depinde calitatea şi claritatea răciturii. Se curăţă morcovul, ceapa şi ardeiul şi se adaugă în oală şi se fierbe până când carnea începe să se desprindă de pe os. Se verifică consistenţa aspicului, luând o picătură de zeamă din oală şi verificând cu ajutorul degetului cât este de lipicioasă după răcire. Dacă are tendinţa de lipire a degetelor înseamnă că este suficient de legată.
Se adăugă în oală usturoiul pisat, se mai dă un clocot şi se ia oala de pe foc, se strecoară zeama printr-o sită deasă care să oprească şi boabele de piper şi usturoiul şi se degresează (se înlătură cu o lingură grăsimea de la suprafaţa supei).
Se lasă să se răcorească. Se pregătesc castroane (boluri) care se ung cu puţin ulei se decorează fundul vaselor cu rondele de morcov. Se adăugă bucăţile de carne, distribuite egal în fiecare castron. Pot fi lăsate bucăţile de carne cu tot cu os sau se pot dezosa pentru a obţine bucăţi mai mici şi mai uşor de servit. Se toarnă zeama de carne, în mod egal, în castroane. Se lasă la răcit minim 6 ore înainte de a fi consumată.
Piftia se consumă rece, răsturnată pe un platou, întreagă sau feliată. Ghearele de pasăre şi vârfurile aripilor sunt inestetice şi improprii pentru consumul într-o piftie. Însă, datorită cantităţii mare de piele şi os, generează o mare cantitate de gelatină de bună calitate. Pot fi adăugate la fiert şi îndepărtate la sfârşit.
Dacă zeama nu este suficient de legată, se pot adăuga 1-2 linguriţe de gelatină în zeamă, însă doar după 10 minute după ce se ia vasul de pe foc şi nu mai târziu de 20.



Mâncărică de pasăre ★★☆
(Bicazu Ardelean)
Carnea de pui se spală şi se usucă cu un prosop absorbant, apoi se rumeneşte până devine uşor aurie. Se curăţă ceapa, se spală, se toacă şi se călеşte. Când a devenit sticloasă şi transparentă se adaugă carnea rumenită, suc de roşii şi roşii decojite şi tocate. Se lasă să fiarbă la foc mic, până scade sosul. În timp ce fierbe, se adaugă câteva boabe de piper şi frunze de dafin. Se sărează după gust. Se adaugă verdeaţă.

Friptură la tavă ★☆☆
(Grinţieş)
Carnea (de vită, oaie, porc sau pui) se ţine câteva zile la baiţ (format din vin, sare, piper, ardei gras, boia, dafin). Se iau bucăţile de carne şi se aşează într-o tavă cu ulei şi apă. Se lasă în cuptorul fierbinte până se rumenesc frumos.



3.3.6. Carne de vânat

În general vânatul nu este potrivit la consum, deoarece carnea sa este grea la digerat. De cele mai multe ori carnea de vânat se amestecă cu alte tipuri de carne şi în acest fel calităţile sale devin vizibile: friptură, tocană etc.

Iepure la ceaun ★★☆
(Tazlău)
Carnea de iepure se spală şi se taie în bucăţi mici / medii. Într-un ceaun se încălzeşte bine uleiul şi se adăugă carnea. Se acoperă jumătate din suprafaţa ceaunului cu un capac şi se lasă 15 minute la foc mare. (E important să se lase suprafaţa ceaunului semideschisă, deoarece iepurele lasă multă apă.) După ce s-a evaporat o parte din apă, se dă focul la minim, se adăugă roşii şi se lasă încă pentru 5 - 7 min., până ce se înroşeşte zeama. Se adaugă ceapă şi se condimentează cu sare, piper, boia de ardei dulce, cimbru, foi de dafin după gust. Se acoperă întreaga suprafaţă a ceaunului cu un capac, până ce carnea şi toate ingredientele sunt gata. Se poate servi cu smântână.

Pastramă de căprioară ★★☆
(Pipirig, Pângăraţi)
Se folosesc pulpele de căprioară care se dezosează, se îndepărtează cartilagiile şi tendoanele. La fel se procedează şi cu muşchii din regiunea dorsală. Carnea se tăie felii alungite de cca. 6 cm lăţime şi 40 cm grosime. Carnea astfel pregătită se presară cu sare şi zahăr apoi se aşează într-o tavă şi se ţine la conservat 3-4 zile în refrigerator la o temperatură de 4 – 6°C. După acest interval de timp se controlează bucăţile de carne pentru a se vedea dacă sărea a pătruns, iar carnea pe secţiune este de culoare roz uniformă, fără culoare cenuşie.
Se pregăteşte un baiţ format din zahăr, usturoi, boia de ardei, se iau bucăţile de carne de căprioară şi se împănează cu slănină afumată şi conservată, care în prealabil a fost tăiată fâşii. Carnea astfel pregătită şi împănată cu slănină se freacă cu sosul fabricat, se aşează din nou în tavă şi se toarnă sosul rămas peste carne. Se introduce tava cu carne în refrigerator unde se mai ţine două zile după care se afumă la cald.



Pastramă de mistreţ ★★☆
(Pipirig, Pângăraţi)
Pregătirea componentelor: carnea se spală, slănina se taie fâşii, usturoiul se curăţă, se spală şi se pisează cu sare. Carnea se presară cu zahăr, usturoi, sare şi se lasă la macerat circa 8 zile. Cu 2 zile înainte de sfârşitul macerării se presară cu piper şi boia.
Se scoate de la macerat, se scurge, se împănează cu slănină şi se afumă la fum cald circa 4 ore. Se ţine într-o cameră răcoroasă 24 ore.

Pastramă de cerb ★★☆
(Pângăraţi)
Carnea de cerb, tăiată în porţii, se ţine 6 – 8 zile într-un baiţ format din usturoi pisat cu sare, piper măcinat, pătrunjel tăiat mărunt, cimbru, morcov rondele, vin, dafin. Se întoarce din când în când.
Se scoate de la macerat, se scurge şi se afumă la fum cald, cu lemn de esenţă tare (fag), timp de 4 – 8 ore. Se ţine apoi la rece o zi pentru maturare.

Pastramă de iepure ★★☆
(Pângărați)
Se folosesc pulpele și cotletul. Pulpele pot fi crestate pe linia osului. Se amestecă următoarele condimente: usturoi, sare mare, boia dulce, piper măcinat, zahăr, coriandru, un fir de cimbru sau cimbru mărunțit, un fir de busuioc, 1/2 pahar cu vin alb, o frunză de dafin. Se freacă carnea nefiartă cu o parte din condimentul obținut. Se așează într-un vas și se pune restul de condiment deasupra cărnii. Se pune un capac peste carne (poate fi o farfurie) și o greutate ca presă. Se ține astfel carnea rece timp de 4 - 5 zile. La jumătatea intervalului se întoarce carnea, cea de deasupra se pune la fund iar cea de pe fundul vasului se pune deasupra. După acest interval carnea se afuma la fum rece, folosind lemne sau rumeguș de fag. După ce s-a afumat se poate atârna la un loc răcoros, unde continuă procesul de maturare. Pentru a fi consumată se fierbe înăbușit cu puțină apa sau se prăjește. Cui îi place, poate încerca un mizilic crud, după ce carnea s-a zvântat bine. Pentru a nu influența negativ gustul preparatului, nu se folosesc vase emailate cărora le-a sărit smalțul. Sunt de preferat vase de inox, lemn, plastic.

3.3.7. Pește



Hârzob de pește ★★★
(Grințieș, Tazlău)
Se curăță peștele și se afumă cu lemn de esență tare (fag, prun). Se răcește învelit în cetină de brad. Tot din cetină de brad se confecționează hârzobul: se împletește cetina în jurul unei rame de alun. În interior se pune peștele și se leagă. Se păstrează la rece câteva zile. (Certificat de A.F. Iosub Constantin, Tazlău)

Tocană cu boiștean ★★☆
(Pângărați)
Într-o oală se călește ceapă și alte verdețuri (leuștean, lobodă, ceapă, pătrunjel, mărar) în ulei. Peste acest strat se pune un strat de pești mici. Se pune apoi al doilea strat de verdețuri (fără a mai fi călite) și așa mai departe până la 4 – 5 straturi de pești. Se completează cu apă. Se dă la cuptor și se ține până scade apa la jumătate. Se fac porții și se servește cald cu mămăligă.

Pește la hârzob ★★☆
(Pângărați)
Se poate folosi orice specie de pește din apele curgătoare, dar cel mai bun este din păstrăv. Se curăță peștele și se ține de seara până dimineața într-un baiț preparat din vin, piper nemăcinat, usturoi tăiat, rozmarin etc.).
Se afumă pe lozniță (grătar pus deasupra cuptorului) cu fum cald rezultat din lemn de fag. Se ține astfel aproximativ 10 ore; focul pentru fum este mic.
Din pește iese apa și se formează la suprafață o pojghiță de culoare închisă.
Separat se construiește hârzobul: se fac două suporturi circulare sau ovale din crengi, vărguțe de lemn uscat (mesteacăn) legate cu sfoară și apoi se prind ramuri de brad în strat compact.
Pe unul din suporturi se așează un rând de pești, încă fierbinți de la afumat. Deasupra se așează al doilea suport, rezultând o structură sandwich. Se țin astfel de seara până dimineața. Se servesc reci.





Saramură de pește ★☆☆
(Pângărați)
Se prepară o saramură cu ardei iute, piper, leuștean, pătrunjel roșii rase. Se încălzește la foc iute, iar când dă în clocot se adaugă peștele ținut, în prealabil, puțin timp pe grătar. Se mai fierbe 10 minute. Se servește rece.

Pește prăjit ☆☆☆
(Pipirig)
Peștele se porționează și se sărează. Se trece prin făină de porumb și se prăjește în ulei fierbinte. Se servește cu mămăligă și usturoi sau cu garnitură de legume.

Conservă de pește (marinată de pește) ★★☆
(Pângărați, Poiana Teiului)
Se pune peștele curățat la scurs într-o tavă sau o tigaie pe sobă (3 – 4ore). Se prepară o compoziție cu ulei, oțet, ceapă tăiată, boabe de piper și foi de dafin.
Se pun într-o oală peștele și compoziția în straturi succesive până se umple. Se pune capacul și se sterilizează. Se lasă la covăsit (macerat) 2 – 3 zile, apoi se poate servi rece.



Pește cu buruieni ★★☆
(Hangu)
Peștele prins se curăță de măruntaie și se așează în cratiță cu legume sau cu verdeață de primăvară tocate. Se așează în straturi succesive (3 – 4 straturi pește – buruieni ...). Se adaugă ulei, oțet, sare, piper. Se fierb în cuptor întocmai ca sarmalele. În acest timp se topesc oasele. Se mănâncă cu mămăligă și cu smântânică.

Peşte prăjit tăvălit prin ou şi făină ★☆☆
(Alexandru cel Bun)
Peştele se porţionează şi se sărează. Se trece printr-un sos făcut din ou, sare făină şi se prăjeşte în ulei fierbinte. Se serveşte cu mămăligă şi usturoi sau cu garnitură de legume.

Sărmăluţe de peşte în dovleac copt ★★☆
(Mănăstirea Vovidenia Vânători)
File de peste tocat, ceapă, orez, verdeaţă, sare piper. Se modelează sărmăluţe cu foi de varză şi se fierb. Unui dovleac turcesc i se taie un capac şi se curăţă de seminţe. Se înveleşte într-o folie alimentară sau în foi de varză, cu tot cu capac şi se coace o oră şi jumătate în cuptorul încins. Se introduc sărmăluţele în dovleac, i se pune capacul. Se serveşte pe o tavă ornată cu crenguţe de brad.



3.3.8. Legume

Ardei copţi cu brânză ★☆☆
(Pipirig)
Se taie ardeii copţi în jumătăţi. Se amestecă brânza cu măsline, piper şi ceapă tocată, până la omogenizare. Se adaugă o lingură de amestec în centrul fiecărui ardei înjumătăţit, se întinde puţin şi se rulează. Se asigură cu o scobitoare dacă este necesar. Se serveşte cu salată.

Ardei umpluţi ★☆☆
(Pipirig)
Se spală şi se curăţă ardeii. Într-o cratiţă se pun 2 linguri de ulei, se adăugă ceapa tocată şi se călesţe. Se spală orezul şi se adaugă peste ceapă. Se adaugă roşii tocate, o linguriţă de zahăr, sare, piper şi un pahar de apă, lăsând să fiarbă încă 10 minute. Când apa s-a redus, se adaugă carnea tocată şi se amestecă bine cu celelalte ingrediente. Se umplu ardeii şi se pun în oală astfel ca să rămână în poziţie verticală, să nu se răstoarne. Se adaugă apă, se acoperă cu un capac şi se fierb în cuptorul încins. Se servesc cu mămăligă şi smântână.



Varză tocată cu jintuit ★★☆
(Pipirig)
Într-o tigaie se pune ulei cu apă şi se călesţe la foc mic ceapă şi ardei tăiate mărunt. După rumenirea lor se adaugă roşii tăiate cubuleţe, boia de ardei, pastă de roşii. Toată compoziţia se înăbuşă timp de 5 minute (se încălzeşte cu capacul pus). Se toacă varza în fragmente nu prea mici şi se pune în compoziţie. Se fierbe la foc mic cu capacul pus şi cu amestecare aproximativ din 10 în 10 minute, timp de jumătate de oră. Dacă e bine făcută se adaugă mirodenii (sare, piper, mărar, cimbru). Pentru acrire se adaugă jintuit. Se mai ţine 10 minute pentru a pătrunde aceste ingrediente.



Varză cu carne ★☆☆
(Pipirig)
Pe fundul unei cratiţe se pune o foaie de varză, care se acoperă cu slănină tăiată felii. Peste ea se aşează un strat de varză tocată, unul de roşii, carnea curăţată, spălată şi tăiată în bucăţi potrivite, sare, piper boabe, boia, cimbru, alt strat de varză, slănină, carne, roşii, piper, sare, boia, cimbru, iar peste ultimul strat se aşează cartofi tăiaţi rondele, peste care se toarnă bulion îndoit cu apă călduţă. Se lasă la cuptor 2-2,5 ore.

Ghiveci călugăresc ★★☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Se călesţe ceapă, se adaugă morcov ras, mazăre, dovlecei, cartofi, vinete, ardei, gogoşari tăiate mărunt, roşii, sare, piper, foi de dafin, verdeaţă.

Urzici mestecate ★☆☆
Se pun un vas cu apă să fiarbă. Se aleg urzicile de frunze moarte şi alte impurităţi şi se fierb 20 de min. Cât fierb urzicile se taie ceapa mărunt şi căţeii de usturoi şi se auresc la tigaie cu ulei, se presară două linguri de făină şi se stinge cu apă caldă, având grijă să nu se formeze cocoloaşe. Se scot urzicile de la fiert şi se toacă mărunt, după care se amestecă până se obţine un piure. În alt vas se pune puţin ulei, sosul de ceapă cu făină şi urzicile mestecate. Dacă este prea gros, se stinge cu zeama de la urzici până când compoziţia va fi asemenea smântânii. Se pune sare şi piper după gust. Se serveşte cu mămăligă şi mujdei de usturoi.

Pilaf cu urzici ☆☆☆
Urzicile se spală temeinic şi se scurg. Se pun la opărit în apă cu sare şi oţet. Se lasă la fiert până sunt aproape gata. Într-o tigaie, se călesţe ceapa în unt. Se pune orezul spălat bine, dar doar umed, fără apă în el. Se lasă până devine transparent. Se pune supa de pui sau de legume deasupra şi se lasă 10-12 minute, până se umflă orezul (în funcţie de tipul de bob). Se pun deasupra urzicile aproape fierte (cu frunza întreagă), se amestecă bine şi se mută în vasul în care vor fi date la cuptor. Se adaugă supă, apă sau chiar lapte proaspăt cât e nevoie şi se lasă la cuptor până este gata, fără a mai amesteca în vas. Se serveşte cald, ca garnitură la cărnuri mai grase sau cu sos.



3.3.9. Preparate din bureţi

Zacuscă de bureţi (hribi, ghebe) ★★☆
(Tarcău)
5 kg de bureţi, 2 kg gogoşari, 1 kg ceapă, 1 l de ulei, sare şi piper. Bureţii se fierb timp de 3 ore, cu 2 linguri de sare, adăugând mereu apă caldă ca să nu se prindă, apoi se lasă să se răcească, se dau prin maşină de carne. Gogoşarii se coc şi se dau prin maşină. Ceapa se înmoaie cu puţin ulei, apoi se dă prin maşină, se amestecă toate şi se fierbe compoziţia timp de 1,5 - 2 ore, mestecând mereu. La sfârşit, se toarnă în borcane, se capsează şi se sterilizează timp de 30 de minute.



Zacuscă pe bază de bureți ★★☆
(Piatra Şoimului)
Se coc 10 kg de vinete pe grătar, 10 kg de gogoşari şi 15 kg kapia. După ce se iau ardeii şi gogoşarii de pe foc se sărează pentru a se curăța mai uşor. Se curăță legumele de coajă şi se lasă la scurs câteva ore bune. Separat se fierb bureții (5 kg) şi apoi se toacă mai grosolan. Se taie ceapa şi se călește cu puțin ulei, până se face aurie şi se moaie puțin. Toate legumele se dau prin maşina de tocat, alternându-le (o să fie mai uşor să se omogenizeze compoziția). Se adaugă ciupercile, sosul de roşii, 2 litri de ulei şi condimentele (boabe de piper, frunze de dafin). Se va amesteca bine, astfel încât compoziția sa rămână omogenă, apoi se pune compoziția la fiert, la foc mic, amestecând continuu pentru a nu se lipi de fundul oalei. Se va şti când zacusca este fiartă atunci când devine mai deschisă la culoare şi bule de ulei se ridică la suprafață. Vor ieşi 49 de borcane de zacuscă din cantitățile date, care se vor fierbe în baie de aburi, în cuptor.



Tocăniță de hribi ★★☆
(Pângărați)
Hribii proaspeți sunt opăriți, iar cei conservați se desărează. Se pun într-o oală hribi tocați, ceapă tocată, supă de găină etc. Se fierbe pe plită până scade partea lichidă la jumătate. Cât e încă fierbinte, se adaugă pătrunjel verde tocat, usturoi şi alte verdețuri. Se serveşte cu mămăligă sau cu pâine.





Sarmale cu bureți (de post) ★☆☆
(Pângărați)
Hribii sau ghebele în stare proaspătă se opăresc, iar cei conservați se desărează. Se toacă şi se adaugă în loc de carne în compoziția de sarmale (legume proaspete sau zarzavat spălat şi tăiat mărunt, împreună cu orez fiert). Se învelesc cantități mici în frunze de viță de vie, varză, hrean, podbal (în stare proaspătă sau în stare conservată) opărite. Se aşează în mod ordonat într-o oală emailată sau într-o oală de lut ars. Se fierb (oala emailată merge pe plită, oala de lut merge la cuptor). Se servesc calde cu mămăligă (şi ea caldă). Deasupra se pune un strat de smântână.

Ciuperci cu usturoi sau cu sos de smântână ★★☆
(Borca)
Se spală ciupercile, se rup codițele şi se taie în felii potrivite. Dacă sunt mici pot fi lăsate întregi. Se presară cu sare după gust. Se încinge puțin ulei într-o tigaie mare şi se pun ciupercile. Se pot pune cât mai multe pentru că volumul scade pe măsură ce se sotează. Se acoperă tigaia cu un capac şi se lasă la foc potrivit, amestecând din când în când. Se ia tigaia de pe foc când ciupercile sunt rumenite. Pentru a prepara sosul, se pisează bine usturoiul cu puțină sare grunjoasă, până se formează o pastă. Se adaugă apoi o linguriță cu ulei de floarea soarelui şi se freacă usturoiul până ce uleiul este încorporat. Se adaugă smântâna şi se amestecă bine. Se aşează ciuperci pe farfurie, iar alături se pune câte o lingură de sos de usturoi. În pasta de usturoi se pot încorpora 2 linguri de smântână.

Râşcovi fierți în jintuit ★★☆
(Borca)
Se taie râşcovii şi li se dau un clocot. Se scurg şi apoi se introduc în ceaunul în care se află jintuit. Se fierb în jintuit şi se servesc cu mămăligă caldă.

Tocăniță de bureți ★★☆
(Dămuc, Crăcăoani)
Se aplică la ghebe, bureți de rouă, râşcovi, păinişoare. Se face o tocăniță din bureți tocați, cu ceapă şi pătrunjel. Se fierb înăbuşit.

Pilaf cu ghebe ★☆☆
(Pipirig)
Ceapa şi morcovul se curăță. Ceapa se toacă şi se pune împreună cu o jumătate de cană de apă la călit, se răzuieşte morcovul pe răzătoarea mică şi se adaugă peste ceapă împreună cu pastă de ardei. Ghebele fierte se toacă după preferință şi se adaugă peste ceapă. Se adaugă orezul spălat şi apa. Când orezul e fiert adăugăm pătrunjel, cimbru, ulei.

Salată de râşcovi cu ceapă ★★☆
(Crăcăoani)
Se curăță râşcovii şi se dau un clocot. Ceapa se curăță şi se taie peştişori. Cantitățile se pun după gust. Se prepară oțetul ca pentru gogoşari: 1 parte oțet şi 2 părți apa şi se pune la fiert. Se adaugă câte o lingură de sare şi una de zahăr la 1 l. Se pun foi de dafin, boabe de piper, ienibahar, muştar, după gust. Se pune ceapa şi se lasă 5 minute să clocotească după care se adaugă râşcovii. Se mai lasă aproximativ 5 minute să clocotească. Se pun în borcane, şi apoi se sterilizează.



Tocăniță de hribi ★★☆
(Alexandru cel Bun, Tazlău)
1,5 kg hribi curățați şi tăiați, 700 g ceapă tăiată peştişori, piper, sare, roşii, ardei gras, verdeață, cimbru. Se călește ceapa, cu ulei, apă, piper, sare. Se adaugă hribii, ardeii, roşiile, suc de roşii sau bulion, cimbrul şi verdeața. Se serveşte cu mămăligă şi mujdei de usturoi. Hribii pot fi înlocuiți cu alt tip de ciuperci.





3.3.10. Altele

Leveş (mâncărică de cartofi) ★☆☆
(Bicaz Chei)
Se curăţă cartofii de coajă şi se spală, apoi se taie în bucăţi. Se toacă ceapă, morcov, ardei. Se pun cartofii la fiert într-o cratiţă cu apă, ulei sare, piper. Se călesţe ceapa cu morcovul şi ardeiul şi se adaugă în mâncărică. Se lasă să fiarbă la foc potrivit şi se adaugă bulionul, amidonul şi mai dăm câteva clocote. Adăugăm verdeaţă.

Sarmale ★☆☆
(Borca, Bicazu Ardelean)
Se face un amestec de verdeţuri proaspăt culese de pe strat şi se toacă mărunt. Se călesţe în unt de oaie şi ulei. Tot în ulei se călesţe şi varza (murată sau proaspătă). Se adaugă crupele şi se ţine compoziţia de pe o zi pe alta. Pentru sarmale de post se foloseşte această compoziţie. Pentru sarmale de frupt se mai adaugă urdă dulce. Se învelesc porţiuni mici în foi de frunze în funcţie de specificul local. Se pun în oală de lut. Se fierb pe pirostrii sau în cuptor. Se servesc calde cu mămăliguţă.
La Borca se folosesc foi de sfeclă. La Bicazu Ardelean se folosesc foi de varză. La Borleşti se folosesc şi foi de podbal. La Agapia se folosesc şi foi de hrean.

Sarmale cu urdă ★★☆
(Pipirig)
Se spală 300 g de orez şi se fierbe pe jumătate, apoi se pune peste orez 3 cepe tăiate mărunt şi călite cu 500 ml de ulei şi 1 morcov ras prin răzătoarea măruntă, se adaugă500 g de urdă, delicat, piper, sare după gust şi mărar tocat mărunt. Se aşează câte puţină compoziţie pe frunze şi le rulăm. Le fierbem cu apă şi suc de roşii. Se servesc călduţe, cu smântână şi mămăliguţă.

Mâncare din prune verzi ★★☆
(Borca)
La munte prunele se coc mai târziu şi oamenii nu prea au răbdare să se coacă. În aceste condiţii aleg să facă o mâncare de prune verzi. Se culeg fructe necoapte şi se fierb la foc potrivit. Când dau în clocot se schimbă apa. Se reia fierberea cu o nouă porţie de apă până când se desprind de pe sâmbure. Opţional sa adaugă zahăr. Se serveşte caldă sau rece cu mămăligă.



Mâncărică de prune uscate ★★☆
(Grinţieş)
Prunele uscate se spală bine şi se lasă la înmuiat în apă călduţă, apoi se înăbuşă în ulei cu ceapă tăiată peştişori. Se poate adăuga un sos dintr-o lingură de făină cu apă. Se fierbe cu un pic de apă. Se serveşte în post, caldă sau rece.

Scrijele din cartofi ★★☆
(Grinţieş)
Se spală cartofii cu coajă şi se taie felii de 6 – 7 mm. Se presară cu sare şi se coc pe ambele părţi pe plita încinsă. Se servesc fierbinţi, ca atare sau cu brânză de la putină, în general, iarna.

Mămăligă ☆☆☆
(Tarcău)
Deşi este cunoscută şi apreciată, mămăliga are un anume dichis la preparare, mai ales la stână. Se agaţă un ceaun în cujbă (un trepied înalt făcut din crengi mai groase). Dedesubt arde un foc de lemne potrivit. Se pune apă şi puţină sare. Când apa începe să fiarbă, se adaugă toată cantitatea de făină odată. Aceasta se încălzeşte treptat de la apa care fierbe în jur. Apoi se dau 300 de făcăleţe în secvenţe cu perioade de repaus, tot deasupra focului. Prin aceasta se apreciază timpul de coacere, atât cât îi trebuie mămăligii.
Făina este făcută din porumb cultivat la munte, care s-a uscat şi s-a prăjit uşor înainte de măcinare (Bicaz Chei, Poiana Teiului). Această prăjire are rolul de a compensa întârzierea coacerii porumbului (fapt care se produce frecvent) şi de a da un gust aromat făinii. Măcinarea se face la moară cu piatră, care dă un mălai cu care muntenii au fost obişnuiţi de-a lungul secolelor.
După coacere în ceaun, mămăliga se răstoarnă pe un fund de lemn, unde se răceşte natural şi se taie cu o aţă în cuburi. Se serveşte cu diferite feluri de mâncare: fie că înlocuieşte pâinea, fie că aşa este combinaţia potrivită pentru consum.
În altă variantă, mămăliga se face prin adăugare continuă de făină şi omogenizare până la consistenţa dorită, apoi se continuă omogenizarea cu făcăleţul, până este bine coaptă. Aceasta este mămăliga pripită.
La stână mămăliga se poate face şi cu jintuit.



Pâine cu cartofi ☆☆☆
(Grinţieş)
2 cartofi mari se fierb, se curăţă şi se pasează. Se adaugă 1 kg făină, apă caldă şi sare şi se frământă folosind maia păstrată de la pâinea pregătită anterior. Din coca care se lasă la dospit se ia o bucată şi se păstrează într-un borcan, presărată cu făină pentru tura următoare. Se unge cu un amestec de apă şi zahăr sau cu ou bătut spumă cu o linguriţă de zahăr. Se coace timp de 50 minute la foc domol.

Pâine cu tărâţe ☆☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Se frământă un aluat dintr-un kg făină, 150 g tărâţe, un cub de drojdie dizolvat în apă călduţă cu un pic de zahăr, un praf de sare. Se împletesc în trei, două pâini. Se ung cu un amestec de apă şi zahăr sau cu ou bătut spumă cu o linguriţă de zahăr. Se coc 45 - 50 minute.

Mămăligă ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia Vânători)
Se înlocuieşte jumătate din cantitatea de apă cu lapte. Se face mămăliga şi la sfârşit se adaugă câteva linguri de smântână şi se amestecă bine. Din ceaun se ia în porţii şi se modelează mai multe mămăligi.



3.3.11. Murături

Merişoare murate ★★☆
(Bicazu Ardelean)
Merişoarele se pun în borcane cu felii de morcov, ţelină, usturoi, mărar uscat, boabe de muştar, ardei iute, sare. Se umplu borcanele cu apă. Se pitrocesc de două ori.

Dovlecei muraţi ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Dovleceii mici se taie felii. Se pun în borcane cu felii de morcov, ţelină, usturoi, mărar uscat, boabe de muştar, ardei iute, sare. Se umplu borcanele cu apă. Se pitrocesc.

Dovlecei în oţet ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Se face o soluţie dintr-o parte oţet şi două părţi de apă, sare după gust. Se opăresc feliile de dovlecel apoi se introduc în borcane cu felii de morcov, ţelină, boabe piper, boabe muştar. Se adaugă soluţia de oţet fierbinte şi se capsează.

Ghebe pentru iarnă ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Se aleg ghebe micuţe, se opăresc şi se fierb în ulei mult. Se pun fierbinţi în borcane, se acoperă cu ulei şi se capsează. Se răcesc în pături.

Salată de gogonele ☆☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Gogoşari tăiaţi fin, ceapă peştişori, morcov şi ţelină rase, gogonele tăiate felii mici se opăresc cu o soluţie formată dintr-o parte oţet şi două părţi apă. Se amestecă cu un sos de muştar, sare, piper. Se păstrează în borcane capsate.







Suc de roşii cu gogoşari ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
5 kg de roşii se opăresc şi se dau de 2 – 3 ori prin maşina de carne, se separă seminţele şi pieliţa. Se adaugă 3 kg de gogoşari trecuţi prin maşina de carne, sare, piper. Amestecul se fierbe şi se pune fierbinte în sticle care se răcesc în pături.

Gogoşari cu conopidă sau ghebe în oţet ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Gogoşarii mici se taie în două, cei mari în 4, în interiorul feliilor se pun buchеţele de conopidă sau ghebe micuţe. Se pun cu grijă în borcane cu rondele de morcov, bucăţele de hrean, frunze de ţelină. Se toarnă deasupra o soluţie formată dintr-un litru de oţet, 2 l apă, 3 linguri zahăr, o lingură de sare, boabe de piper, boabe de muştar şi 200 – 300 g de miere atunci când se răceşte. Se capsează borcanele şi se păstrează la rece.

Hrean pentru fripturi ★☆☆
(Grinţieş)
Rădăcinile de hrean se spală şi se curăţă. Se dă prin răzătoare şi se amestecă cu oţet denaturat şi sare. Se păstrează la rece în borcane mici, bine închise.

Salată de sfeclă roşie cu hrean ☆☆☆
(Grinţieş)
Rădăcinile de hrean se spală şi se curăţă şi se rad. Sfecla roşie se coace în cuptorul încins sau se fierbe în coajă. Se curăţă, se rade şi se amestecă cu hreanul, sare, oţet denaturat, zahăr. Se păstrează la rece în borcane bine închise.



3.4. Deserturi, dulciuri

Cozonac de Borca ★★☆
(Borca)
La 1 kg de făină se adaugă 5 gălbenuşuri şi 2 ouă întregi. Se adaugă 200 g zahăr şi 200 g gras. Acest gras se compune din 50 g unt, 1 pahar de ulei şi 1 linguriţă de untură. Untul se adaugă în stare topită, fierbinte. Se face o groapă în aluat în care se toarnă untul apoi se împătureşte aluatul prin aducere de pe margini spre centru. Ca mirodenii se folosesc rom, vanilie, lămâie. Se mai adaugă 500 g lapte prin opărirea făinii, de asemenea 3 linguri smântână. Se folosesc 30 g drojdie. Amestecul se prepară la cald, în apropierea sobei. Se frământă în 3 reprize cu pauze între ele pentru a permite aluatului să crească.



Cozonac cu alune de deal ★★☆
(Vânători Neamţ)
Compoziţie obişnuită cu menţiunea că făina se cerne de 3 – 4 ori printr-o sită foarte deasă, pentru ca aluatul să fie foarte pufos. Nucile din umplutură se înlocuiesc cu alune de deal măcinate. Eventual se înmulţesc cu biscuiţi raşi şi cacao.

Cozonac de Paşte ★☆☆
(Bicazu Ardelean)
Se cerne 1kg de făină din care se prepară mai întâi maiaua. O parte de făină se opăreşte cu 3/4 pahar lapte clocotit, se amestecă bine până se răceşte, se adaugă 50 gr. drojdie dizolvată în 1/4 pahar de lapte uşor călduţ. Se amestecă bine şi se lasă să crească. Între timp ce maiaua creşte, se bat 8 gălbenuşuri cu sare (1 linguriţă) şi zahăr (300 g) până ce acestea se topesc. Se adaugă apoi 2 linguri de ulei, rom, 2 linguri de smântână, vanilie tăiată bucăţi, stafide şi coaja de la o lămâie. După ce se amestecă bine se adaugă albuşurile bătute spumă şi se toarnă totul peste maiaua crescută. Se amestecă uşor cu restul de făină şi începe frământatul care durează cam ½ oră până ce coca nu se mai lipeşte de mâini. Se începe încorporatul uleiul (250 g) amestecat cu untul călduţ (50 g). Se netezeşte la sfârşit coca, se acoperă vasul şi se lasă să crească. Din coca crescută se formează rulouri de mărimea tăvii, care se pot împleti în două sau în trei. Se fac rulouri subţiri, atunci când cozonacul se umple cu nuci, rahat, cacao, etc. Coca crescută în tăvi, se unge cu ou bătut, se presară deasupra zahăr tos, bucăţele de miez de nucă. Se coc la început la foc domol iar după ¼ oră la foc potrivit.

Clătite cu sămânţă de cânepă ★★☆
(pelincile Domnului)
(Farcaşa)
Turtă cu julfă ★★☆
(Crăcăoani)
Dintr-un aluat simplu (apă cu făină) se fac turte subţiri şi se coc pe plită. Separat se face o compoziţie pe bază de urdă şi mărar, în care se introduc seminţe de cânepă. Se aşează în straturi alternative: turte şi compoziţie 15 – 30 straturi. Ultimul strat este o turtă. Se dă la cuptor. Are loc topirea brânzei şi îmbibarea turtelor.
Se serveşte călduţ (la temperatura camerei), cu smântână sau cu lapte acru.



Alivenci ★★☆
(Farcaşa, Borca, Hangu)
Se amestecă resturi de brânză cu mălai, ouă, lapte şi se omogenizează. Se pune în tăvi şi se dă la cuptor. După ce se coc, se ung pe deasupra cu smântână şi se pun frunze de leuştean. Se servesc calde. La Borca în masa de compoziţie se introduc bucăţi de brânză, urdă, ceapă fără a se omogeniza.



Alivenci ★★☆
(Bicaz Chei)
Se face o compoziţie din făină de porumb prăjit, lapte acru, slănină tăiată mărunt, foi de ceapă tăiată mărunt şi prăjite, brânză de putină (puţin iute). Se aşează într-o tavă în strat de 2 – 3 cm şi se coace la cuptor. Se presară zahăr pe deasupra şi se serveşte caldă.

Alivenci ★★☆
(Pipirig)
Se face o compoziţie din lapte acru, ou, mălai, făină de grâu, zahăr. Se pune în tăvi în strat de 2 – 3 cm şi se dă la cuptor. Când se scot, încă fierbinţi, se dau pe deasupra cu smântână şi cu zahăr.



Mălai ★☆☆
(Grinţieş)
O parte făină de grâu şi două părţi mălai cernut prin sita măruntă, se frământă cu apă călduţă, zahăr, sare şi un cub de drojdie desfăcut cu puţină apă călduţă şi o linguriţă de zahăr. Se amestecă cu cuburi fierte de bostan turcesc. Se pune compoziţia într-o tavă şi se acoperă cu o lingură de făină amestecată cu apă. Se coace la foc domol. Se serveşte atât fierbinte, cât şi rece. Apa poate fi înlocuită cu lapte călduţ.

Mălai ★☆☆
(Pipirig)
Se face un amestec de mălai opărit cu ceapă verde tăiată mărunt, mărar verde şi jintuit. Se pune în tăvi în strat de 2 – 3 cm, iar deasupra se aşează frunze de viţă de vie şi/sau de varză. Se dă la cuptor. Se serveşte cald.

Mălai cu crupe ★☆☆
(Vânători)
O parte din mălai se înlocuieşte cu crupe şi făină de secară (ca să se lege aluatul). Amestecul de mălai, crupe, făină se opăreşte cu lapte clocotit (sau apă clocotită). Se adaugă sare, zahăr, eventual cubuleţe de dovleac. Se acoperă cu o lingură de făină amestecată cu apă. Se coace la foc domol, vreo 45 – 50 min. Este un pic mai aspru şi mai negricios decât cel fără crupe, dar are un gust foarte bun.

Plăcinte cu cartofi ★☆☆
(Grinţieş, Pipirig)
Se frământă un aluat obişnuit din făină, apă, drojdie, sare. Pentru umplutură, se face un piure de cartofi, se adaugă brânză, zahăr, piper, vanilie. Se modelează plăcintele şi se ung cu un amestec de apă şi zahăr sau cu ou bătut spumă cu o linguriţă de zahăr.
Se coc la foc domol până se rumenesc.

Plăcinte cu urdă ★★☆
(Grinţieş)
Se frământă un aluat obişnuit din făină, apă, drojdie, sare. Se modelează plăcinte umplute cu urdă, mărar, sare, zahăr şi vanilie. Se ung cu un amestec de apă şi zahăr sau cu ou bătut spumă cu o linguriţă de zahăr. Se coc la foc domol până se rumenesc.



Plăcintă cu brânză ★★☆
(Bicaz Chei)
Se prepară un aluat obișnuit dospit. Se prepară o compoziție cu brânză de putină ușor iute, zburat, urdă, mărar. Se adaugă zahăr și ouă. Din aluat se face o turtă cât dimensiunile unei tăvi, în care, de altfel, se așează. Pe această turtă se pune un strat de compoziție gros de 1 -2 cm. Deasupra se așează o altă turtă din aluat care se presează ușor. Se coace la cuptor din cărămidă încălzit în prealabil la foc de lemne. Se servește călduță sau rece.



Poale-n brâu ★☆☆
(Bicaz Chei, Pipirig)
Se prepară aluatul și compoziția la fel ca la plăcinta cu brânză. Se face turta din aluat și pe mijlocul ei se pune un strat de 0,5 – 1 cm de compoziție. Se aduc marginile turtei la mijloc din patru părți. Apoi se aduc și colțurile formate într-o configurație decalată la 45°. Se presează energic colțurile pe mijloc pentru a se lipi aluatul și pentru a nu se desface în timpul coptului. Se coc la cuptor. Se aplică deasupra apă cu zahăr și zahăr tos. Se servesc calde, cu lapte prins.

Plăcintă „poale-n brâu" cu urdă ★☆☆
(Borlești)
Se face un aluat dintr-un kg de făină, 4 ouă, 100 g zahăr, 2 linguriță de drojdie uscată, 350 ml lapte, 150 g unt topit și puțină sare, apoi îl lăsăm la crescut. Până crește aluatul pregătim umplutura din 750 g urdă, 3 ouă, 100 g stafide, 5-6 linguri de zahăr, vanilie, sare și griș cât cuprinde. După ce a crescut aluatul îl vom tăia pe lung în două fâșii, apoi fiecare fâșie o tăiem în bucăți de 2 cm, pe care le întindem în rondele subțiri. Punem câte două linguri de umplutură pe fiecare de aluat întins și se împachetează sub formă de plic și încă odată de la colțurile opuse, având grijă să le închidem bine. Așezăm plăcintele în tavă pe hârtie de pergament sau o folie de silicon, le ungem cu ou bătut și dăm tava la cuptorul preîncins și se coc până când sunt bine rumenite.







Bulgări cu prune ★★☆
(Borca)
Se face o mămăligă din făină nouă de porumb (din grăunțe prăjite). Se răstoarnă pe un fund de lemn. Când s-a mai răcit puțin se taie cu o ață în cuburi de 3 – 5 cm. În fiecare cub se face o adâncitură și se pun jumătăți de prune (acestea pot fi proaspete și bine coapte sau prune afumate și uscate). Se presează în pumn pentru a se ajunge la o sferă. Eventual, se pot coace pe grătar. Se servesc calde, ca un fel de desert.

Turte coapte ★★☆
(Farcașa)
Se face o mămăligă. Spre final, în compoziție se adaugă mălai (făină de porumb) și se face în ceaun un pasat. La răcire sa adaugă făină de grâu cât cuprinde. Se face un foc „hodinit" (numai jar) și deasupra se așează o tablă. Se fac turte din compoziție și se pun pe plită. Se întorc pentru o bună rumenire și pentru a se evita arderea. Se servesc cu borș de fasole (în loc de pâine).

Plăcinte cu brânză ★★☆
(Piatra Șoimului)
Este vorba despre forme de plăcinte similare cu „poale-n brâu" la care diferă compoziția pe bază de brânză:
- se ia urdă frământată care se amestecă cu pătrunjel sau mărar și sare și apoi cu smântână până se face o pastă;
- se ia caș frământat care se amestecă cu mărar și apoi cu ou și lapte până se face o pastă;
Plăcinta se face în mod similar în care turta este din aluat cu drojdie, iar în pastă sunt adăugate mirodenii (rom, vanilie, scorțișoară, chiar și stafide).

Plăcintă cu prapor ★★☆
(Hangu)
După ce se fac plăcintele poale-n brâu cu brânză, înainte de a se da la cuptor de învelesc cu prapor de intestin subțire de la animale (miel, porc). Acesta le frăgezește și le aduce un aport de culoare și gust.



Pască de brânză ☆☆☆
(descrisă la Piatra Șoimului)
Acest fel se prepară pentru Paște și în timpul până la Înălțare, în familiile creștine.
Se face un aluat similar cu cel de la „poale-n brâu". Din el se face o turtă și un colac așezat pe periferia turtei, toate acestea într-o tavă de cuptor rotundă.
Se face o compoziție pe bază de lactate în care s-au pus ouă, mirodenii: rom, vanilie, scorțișoară, chiar și stafide.
Această compoziție se pune în tavă în aranjamentul pregătit. Se dă pe deasupra cu apă îndulcită, pe aluat și cu ou bătut pe partea cu brânză.
Se dă la cuptor.
După ce se coace, se dă din nou pe deasupra cu ulei pentru a conferi luciu.
Există mai multe variante pentru prepararea pastei: brânză de vacă, caș frământat, amestec între ele, smântână, caș proaspăt (acesta, în mod excepțional, în anii în care Paștele este în a doua parte a lunii aprilie sau în mai).

Prăjitură cu mere ★☆☆

(Bicazu Ardelean)

Se bat 10 oua spumă cu putină sare, apoi cu 10 linguri de zahăr, după care se adaugă gălbenuşurile şi răsturnăm cu o lingură de lemn compoziţia de sus in jos, până se amestecă, apoi se pun 10 linguri de făină în ploaie în care s-a adăugat 1 praf de copt, amestecând. Într-o tavă tapetată se pune jumătate din compoziţie si se dă la cuptor să prindă o crustă deasupra.

Între timp se iau 10 mere, se curăţă de coajă şi se dau prin răzătoarea mare.

Se adaugă zahăr după gust, scorţişoară şi o lingură de griş. Această compoziţie se pune în tavă, apoi se toarnă restul de compoziţie. Se dă din nou la cuptor si se lasă până se rumeneşte.

Se scoate, se lasă să se răcească, se dă cu zahăr vanilat şi se taie în forme diferite.

Se serveşte călduţ (la temperatura camerei), cu smântână sau cu lapte acru.

Clătite cu urdă şi mărar ★★☆

(Bicazu Ardelean, Pipirig)

Se amestecă 500 g de făină cu 500 ml de lapte, 2 ouă şi un praf de sare, până se obţine o compoziţie omogenă. Se încinge o tigaie unsă cu puţin ulei şi se toarnă cca. 50 g din aluat, care se întinde cu grijă pe toată suprafaţa vasului şi se prăjeşte pe ambele părţi.

Se repetă, până la terminarea compoziţiei din vas.

Separat, se amestecă 250 g urdă cu untul şi mărarul tocat, apoi umplem clătitele cu această compoziţie şi le rulăm.

Se servesc cu smântână sau simple.

Colţunaşi cu brânză ★☆☆

(Bicazu Ardelean, Pipirig)

Se cerne făină albă într-un castron, se adaugă o linguriţă de sare, 6 linguri de ulei, 50 g de smântână, un ou, apoi se frământă un aluat tare.

Acest aluat se întinde subţire şi se taie pătrăţele. Brânza (500 g vaci sau oi) se amestecă bine cu 2 ouă.

Pe fiecare pătrăţel se pune câte o linguriţă din compoziţia obţinută, se îndoaie unduindu-se marginile aluatului şi se lipesc cu degetul cel mare şi arătătorul.

Între timp se pune apă la fiert într-un ceaun mai mare, se adaugă un pic de sare şi când apa dă în clocot se adaugă colţunaşii şi se fierb până se ridică la suprafaţă.

Îi scoatem cu spumiera şi îi ungem bine cu unt, să nu se lipească unul de altul.

Se servesc cu smântână.

Colţunaşi cu brânză de vaci ★☆☆

Se prepară un aluat din făină, 2 ouă, lapte şi sare. Se frământă bine, se dă la rece 10 minute, se întinde cu sucitorul, iar foaia se taie în bucăţi pătrate de 4-5 cm. Separat se amestecă brânză de vaci cu 2 ouă, sare după gust şi - cui îi place – zahăr. Se frământă bine. Se pune în fiecare pătrat de cocă un vârf de compoziţie. Se formează un triunghi a cărui margini se lipesc cu mâna. Se fierb colţunaşii în apă clocotită cu sare / zahăr, 15 minute. Se scot, se scurg şi se servesc stropiţi cu unt topit, deasupra.





Corn cu măr ras ★☆☆

(Agapia)

Se face un aluat din făină, apă, zahăr, ulei, drojdie. Separat se face o compoziţie cu măr ras pe răzătoarea mare, la care se adaugă zahăr, cacao şi alte mirodenii. Din aluat se face o turtă pe care se întinde compoziţia în strat potrivit de gros. Se rulează turta şi se prinde în nod la capete (acestea sunt îndoite dedesubt). Se coace la cuptor. Când se scot, se dau pe deasupra cu o soluţie de apă cu zahăr.



Compot ☆☆☆

Se pleacă de la fructe întregi (cu sau fără sâmburi) sau tăiate care se fierb într-un sirop de zahăr. Apoi se pun în borcane, se închid ermetic şi se sterilizează. Fructele trebuie să fie coapte şi sănătoase, cu un anumit gust şi aromă. Siropul trebuie să aibă 17 – 20% zahăr, dar cantitatea depinde şi de conţinutul fructului.

Se aplică pentru fructe în stare întreagă: afine, agrişe caise, căpşuni, cireşe, piersici, prune, vişine, şi în formă tăiată: gutui, pepene galben, mere, pere.

Compot de merişoare ★★☆

(Grinţieş)

Se umplu pe ¾ borcane de 800 g cu merişoare spălate. Se dizolvă în apă călduţă câte o lingură de zahăr pentru fiecare borcan şi se umplu borcanele.

Se pun capacele şi se fierb borcanele în tava cu apă, în cuptor, 20 minute din momentul în care fierbe apa din borcane.

Borcanele se răcesc în pături.

Dulceaţă ☆☆☆

(Borleşti)

Dulceaţa este o compoziţie de fructe dispersată într-o masă siropoasă.

Se pregătesc fructele pentru dulceaţă: să fie coapte, întregi şi sănătoase. Se spală, eventual se opăresc. Fie se pleacă de la fructe întregi, fie se acţionează asupra lor: se scot sâmburii (cireşe, vişine), se curăţă de coajă (nuci verzi) sau se taie bucăţi (gutui). În continuare se procedează în două moduri:

- se adaugă zahăr peste fructele pregătite şi se lasă un timp pentru a se face sirop între zahăr şi sucul extras;
- se face un sirop din zahăr şi apă şi după ce se fierbe pentru sterilizare, se adaugă fructele.

Se fierbe la foc potrivit pentru îndepărtarea excesului de apă şi omogenizare. Se adaugă fructele (în cazul fructelor fragile, cum sunt fragii, zmeura).

Fierberea se face sub agitare intermitentă, pentru a nu se prinde de fundul cratiţei. Se consideră operaţia încheiată dacă siropul prelevat cu o lingură nu se dispersează atunci când este turnat într-un pahar cu apă rece. Există o serie de particularităţi legate de procedeul de obţinere, în funcţie de natura fructului, comportarea la fierbere şi exigenţa de menţinere a pulpei fructului în masa de dulceaţă.

Se răceşte dulceaţa, se pune în borcane şi se sterilizează. Conţinutul de fructe trebuie să fie de 45 – 55%.

Se aplică pentru fructele aromate: afine, caise, căpşuni, cireşe amare, fragi, gutui, mure, nuci verzi, piersici, prune verzi, zmeură, dar şi petale de trandafir, flori de păpădie...

Dulceață de salcâm ★★★
(Tazlău)
Se culeg flori de salcâm proaspăt înflorite, în zi însorită. Oparte din inflorescențe se spală cu jet de apă și se scurg bine. Se pun cu apă și se fierb 30 minute. Se lasă timp de 2 zile la rece pentru macerare, apoi se filtrează. Lichidul scurs de amestecă cu zahăr (1 litru / 1 kilogram) și se fierbe la foc mic pentru formarea siropului (cratiță emailată, foc din lemn de fag).
Din restul de flori se taie numai petalele care se adaugă în siropul format odată cu zeama de lămâie. Se mai lasă la fiert 5 minute apoi se ia de pe foc, se îndepărtează spuma și se acoperă cu un prosop umezit. După răcire se pune în borcane. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)

Dulceață de soc ★★★
(Tazlău)
Bobițele de soc bine coapte (negre) se separă de codițe și se pun la macerat, de pe o zi pe alta, cu zahăr într-o cratiță emailată. Se fierb pe plită la foc cu lemn de fag. Când s-a legat siropul se adaugă zeamă de lămâie, frunze de mentă și cuișoare. Se mai lasă la fiert 5 minute apoi se ia de pe foc, se îndepărtează spuma și se acoperă cu un prosop umezit. După răcire se pune în borcane.
(Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)



Dulceață de păpădie ★★★
(Tazlău)
Se culeg flori de păpădie proaspăt înflorite, în zi însorită. O parte din ele se spală cu jet de apă și se scurg bine. Se pun cu apă și se fierb 30 minute. Se lasă timp de 2 zile la rece pentru macerare, apoi se filtrează. Lichidul scurs de amestecă cu zahăr (1 litru / 1 kilogram) și se fierbe la foc mic pentru formarea siropului (cratiță emailată, foc din lemn de fag).
Din restul de inflorescențe se taie numai petalele care se adaugă în siropul format odată cu zeama de lămâie. Se mai lasă la fiert 5 minute apoi se ia de pe foc, se îndepărtează spuma și se acoperă cu un prosop umezit. După răcire se pune în borcane. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)

Gem de măceșe ★★★
(Tazlău)
Se culeg măceșe bine coapte, li se taie capetele și se separă cu atenție de semințe și de puf. Pulpa de fruct separată se pune într-un vas adânc.
Se adaugă apă până la acoperire totală și se fierb timp de 2 ore la foc mic (foc de lemn de fag). Se pasează compoziția în stare fierbinte. Se amestecă cu zahăr și se continuă fierberea până se formează gemul.
Se pune crenguța de busuioc și se mai lasă să fiarbă 5 minute după care se dă deoparte. Pe timpul fierberii se amestecă continuu. Pentru a nu se prinde de vas. După răcire se pune în borcane. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)

Dulceață de nuci verzi ★☆☆
(Pipirig)
Nucile (100 bucăți) curățate de coajă se pun în apă rece în care s-a adăugat puțină piatră acră.
Se fierb apoi în 5 – 6 ape clocotite cu puțină piatră acră, câte 1/4 oră, trecându-le dintr-o cratiță în alta gata pregătite cu apă clocotită. Nucile sunt fierte când cu un ac gros, cad jos imediat din ac.
După ce nucile au fost fierte în 5 – 6 ape, se limpezesc în 3 – 4 ape reci, schimbând de fiecare dată apa după 1/4 oră.
Se leagă zahărul (1 kg) cam pe trei sferturi, se trage cratița la o parte și se pun nucile care au fost bine zvântate și după 10 minute se pune din nou dulceața la fiert.
Când nucile sunt aproape fierte se adaugă vanilia și lămâia.
Când dulceața este suficient de legată se ia vasul la o parte, se curăță spuma și se răstoarnă dulceața într-un castron.
A doua zi se pune în borcane.



Dulceață de coajă de pepene verde ★☆☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Se îndepărtează partea verde a cojii și se taie cubulețe mici care se fierb într-o soluție formată dintr-un litru de oțet și 2 l de apă. Se clătesc bine. În 1,3 l de sirop se adaugă 1 kg cubulețe și se fierbe.

Gem ☆☆☆
Gemul este o compoziție de fructe într-o masă gelifiată. Structura de gel se obține cu ajutorul unei substanțe numită pectină eliberată de unele fructe.
Se pregătesc fructele pentru gem: să fie coapte, întregi și sănătoase. Se spală, eventual se opăresc. Fie se pleacă de la fructe întregi, fie se taie bucăți. În continuare se procedează în două moduri:
- se adaugă zahăr peste fructele pregătite și se lasă un timp, pentru a se face sirop între zahăr și sucul extras;
- se face un sirop din zahăr și apă și după ce se fierbe pentru sterilizare, se adaugă fructele.
Se fierbe compoziția la foc potrivit pentru concentrare și eliberarea pectinei. Se consideră operația încheiată când se prelevează o lingură de compoziție și se pune într-o cană la răcit. Consistența devine cea a unui gem.
Se aplică pentru fructele care dau gust, aromă și culoare plăcute: afine, agrișe, caise, căpșuni, cireșe, coacăze, gutui, mure, pere, piersici, zmeură etc.

Marmeladă ☆☆☆
Marmelada este o compoziție de fructe la care nu se poate distinge nici sirop, nici gel. Ea apare ca o masă omogenă. Procedeul constă în prepararea unei paste de fructe (singure sau în amestec) care se fierbe pentru înmuierea texturii și pentru fluidizare. Apoi se trece printr-o strecurătoare. Se adaugă zahăr. Se ambalează în stare fierbinte, în borcane sau lădițe din lemn. Se pasteurizează.
Se aplică pentru: caise, căpșuni, gutui, mere, pere, prune, vișine,



Jeleu, peltea, şerbet ★☆☆

Jeleul (pelteaua) este un produs obţinut din suc de fructe cu adaos de zahăr. Se fierb fructele până se înmoaie bine, fără a se distruge. Se scurge sucul. Se face un amestec cu zahăr 1/1. Se fierbe pentru concentrare. Se conduce procesul de concentrare până la sirop sau peltea. O linguriţă de compoziţie prelevată se lasă să cadă în apă rece. Dacă nu se dispersează, atunci procesul s-a încheiat. Se pune în borcane şi se pasteurizează. Ajunge la 67 – 69% substanţă uscată.

Pentru şerbet se procedează aproximativ la fel, dar mult mai atent. Raportul componentelor este: 1 kg zahăr, 1/2 kg de suc de fructe şi puţină apă. Sucul de fructe obţinut prin presare se amestecă cu zahărul la foc mic. Se mai ţine pe foc pentru a se îngroşa. Pe parcursul fierberii se şterg picăturile solide de pe pereţii vasului cu o cârpă udă şi stoarsă. Momentul de final se urmăreşte foarte atent. Există riscul rătării sale. Se fac probe succesive de cădere a picăturilor de compoziţie într-un pahar cu apă rece. În afară de faptul că nu trebuie să se disperseze, picătura trebuie să fie moale la pipăit şi modelabilă. Pe parcursul probei cratiţa se ia de pe foc pentru ca procesul să nu avanseze. La momentul când sunt îndeplinite condiţiile se opreşte focul. Se lasă puţin la răcit, apoi se amestecă în el într-o singură direcţie. Culoarea trebuie să devină mată. Se toarnă cald în borcane sterilizate. Aici solidificarea se continuă până la consistenţa dorită. Dacă momentul şerbetului se ratează, se redilueză compoziţia şi se conduce fierberea pentru obţinerea siropului.

Pentru jeleu şi peltea se folosesc: mere, vişine, coacăze roşii, gutui, soc, dar şi petale de trandafir.

Pentru şerbet de folosesc fructele: căpşuni, cireşe amare, gutui, vişine, zmeură, precum şi floare de salcâm, petale de trandafir.

Poverlă ★★☆

(Crăcăoani)

Acesta este gem mai slab. Se aplică mai ales la perje. Acestora li se scot sâmburii. Ne se pune zahăr. Se fierb în apă (până când apa adăugată scade la jumătate). Se formează o pastă. Se pune miez de nucă. Se pun în borcane care se închid ermetic. Se consumă în postul Crăciunului. Se pune pe pâine sau pe turtă coaptă pe plită.

Şerbet de zmeură ★★☆

(Poiana Teiului)

Se zdrobeşte 1 kg de zmeură şi se strecoară prin tifon. După ce zeama s-s limpezit se scurge uşor, să nu se tulbure. Se leagă 1 kg de zahăr cu 1 pahar de apă. Când siropul este legat se adaugă 1 pahar de zeamă de zmeură limpezită. Se fierbe din nou la foc iute până se leagă. După ce s-a răcit se freacă şerbetul până este gata.

Povirlă ★★☆

(Grinţieş)

1 kg prune, 3 linguri de zahăr. Prunele se spală, se scot sâmburii şi se fierb cu zahărul şi cu puţină apă într-un ceaun de tuci acoperit cu un capac. Se amestecă încontinuu, ca să nu se prindă de ceaun. La fiert se poate adăuga miez de nucă uşor copt în cuptor, tăiat. Se pune fierbinte în borcane curate şi se răceşte în pături.

Peltea de fructe ★☆☆

(Farcaşa)

Se fierb împreună mere Jonathan, zmeură, mentă. Rezultă o compoziţie aromată care se odihneşte. Se strecoară foarte fin soluţia. Se amestecă cu zahăr în proporţie 1 : 1 pentru a da consistenţă. Se fierbe până la consistenţa unui jeleu. Se porţionează cu linguriţa şi se tăvăleşte prin zahăr pudră. Rezultă „bombe". La Tazlău se folosesc petale de trandafir, căpşuni, mentă, coacăz roşu, coacăz negru.

Gem de mere cu nucă ★☆☆

(Grinţieş)

250 g zahăr şi 1 kg de mere curăţate de coajă şi seminţe, tăiate cubuleţe mici se fierb cu miez de nucă uşor copt în cuptor, tăiat. Se pune fierbinte în borcane curate şi se răceşte în pături.





Prune uscate şi afumate ★★☆

(Crăcăoani)

Anumite soiuri de pere şi de prune se usucă pe un suport din nuiele amplasat deasupra cuptorului, numit lozniţă. În cuptor se pregăteşte un fum cald din rumeguş de fag, fără flacără. Acest fum inundă stratul de fructe de pe lozniţă. După 1 zi se iau de pe lozniţă şi se continuă uscarea pe suport de hârtie sau de lemn.

Fructe în stare uscată ★★☆

Diferite fructe se usucă pe plasă sau pe scândură în straturi subţiri (maximum 5 cm) ferite de soare, la temperaturi de 30 – 40oC, timp de câteva zile. Merele se usucă în formă tăiată: rezultă cârmoji.

În acest fel se mai usucă: măceşe, coarne, cătină, căline; de asemenea, alunele, nucile.În timpul iernii, în postul Crăciunului, şi în postul Paştelui se prepară compoturi din mere tăiate, prune afumate şi apă. Din coarne, cătină şi măceşe se prepară infuzii şi ceaiuri. Alunele şi nucile se consumă ca atare sau intră în reţete de prăjituri.

Prune uscate ★★☆

(Grinţieş)

Se realizează un hârzob, lozniţă, prin împletirea unei plase din nuiele de alun şi se aşează pe 4 pietre înalte, deasupra unui foc foarte moale, mai mult fum. Deasupra se pun prunele întregi spălate şi se ţin aproape o zi. Se păstrează în borcane închise, la rece. Se consumă ca atare sau sub formă de mâncărică. La fel se pot usca felii de mere sau pere.

Dulceaţă de rubarbă ★★☆

(Farcaşa)

Se curăţă tijele de la 1 kg de rubarbă şi se taie bucăţele cam de 1,5/2 cm, apoi se pun la macerat cu 1 kg de zahăr, de seara până dimineaţa, când se scurge siropul lăsat şi se pune la foc potrivit cu esenţă de vanilie. Când începe să se lege, se adaugă bucăţelele de rubarbă macerate. Se adaugă apoi, zeama de la o lămâie. Se pune fierbinte în borcane, care se închid ermetic.

Dulceaţă de tulpină de roşii ★☆☆

(Farcaşa)

Se iau tulpini de roşii necelulozate şi se taie bucăţi scurte de 1 cm. Se pun la macerat cu zahăr (1 :1) şi se lasă o jumătate de zi, timp în care se formează un sirop. Se separă planta de sirop, se leagă siropul şi spre final se pun înapoi împreună. Se adaugă felii de lămâie. Se pune în borcane.



Îngheţată ★☆☆

(Farcaşa)

Se făcea îngheţată fără congelator. În fiecare iarnă se tăia gheaţă de pe apele curgătoare. Blocurile paralelipipedice se stivuiesc într-o groapă adâncă, separate cu paie sau cu rumeguş. În condiţii controlate se pot depozita toată vara. Pentru îngheţată se scot blocurile în cantitatea necesară din beci, se mărunţesc şi se pun într-un vas mai mare. În acesta se imersează vasul cu compoziţia care va deveni îngheţată.



Stare refrigerată / congelată ☆☆☆

Acesta nu este o metodă tradiţională. În prezent se foloseşte frecvent pentru păstrarea fructelor zemoase, în stare apropiată de cea proaspătă. Se păstrează în stare refrigerată (la +3°C) sau în stare congelată (la -18°C).

Se aplică la fragi, zmeură, mure, afine.

Colivă ★☆☆

Materiale de lucru: 500 g grâu (arpacaş), 300 g zahăr (o parte se poate înlocui cu miere), 300 g nucă, sare, arome: zahăr vanilat sau esenţă de vanilie, coajă de lămâie. Pentru ornat avem nevoie de pesmet, zahar pudră, nucă de cocos, bomboane (mici), nucă, cacao, stafide (eventual). Grâul se alege şi se spală în câteva ape. Se pune apă (rece) de trei ori şi jumătate mai mult decât grâu şi se ţine câteva ore pentru a se înmuia. Se fierbe încet, la foc mic (cât mai mic). Se verifică gradul de fierbere: după 1,0 – 1,5 ore bobul bobul trebuie să arate „înflorit" şi să se poată sfărâma între degete. Dacă a scăzut apă şi nu a fiert, se mai adaugă apă fierbinte. Dacă mai există apă în exces la final se scurge. Se amestecă din când în când cu o ligură de lemn, pentru a nu se prinde de vas. Se foloseşte un vas de tuci, inox sau teflon (nu trebuie să se lipească de vas). Volumul boabelor creşte de 2 – 3 ori. Când se constată că a fiert se ia de pe foc. Chiar dacă compoziţia nu este prea solidă, după ce se va răci se va lega mai bine. Se lasă să se răcească lent, de preferinţă într-o încapere mai caldă, negrăbind răcirea. A doua zi dimineaţa grâul fiert se amestecă cu nucă măcinată, zahăr, coajă de lămâie, zahăr vanilat. Se înlătură pojghiţa care apare la suprafaţă. Se pot adăuga câţiva mieji de nucă tăiaţi. Dacă compoziţia este prea lichidă se adăuga puţin pesmet sau biscuiţi sfărâmaţi. Biscuiţii absorb bine zeama. De asemenea, se pot adăuga câteva stafide sau nucă de cocos. Nu sunt necesare prea multe mirodenii. Este suficient să îi mai adăugăm doar o aromă în afară de cea oferită de nucă. Compoziţia se pune pe un platou, sau într-o farfurie. Se nivelează pe deasupra şi lateral. Se poate folosi un cutit muiat din când în când în apă. Se presară bine cu un strat de pesmet (cernut) sau biscuiţi raşi prin răzătoare (sau zdrobiţi) şi daţi prin sită, apoi cu un strat de zahăr pudră dat prin sită. Se poate pune şi zahăr obişnuit, dar după ce am pus suficient pesmet (ca să nu se topească zahărul). Se nivelează punând pe deasupra o foaie de hârtie şi presând foarte uşor. În loc de stratul de pesmet se poate pune un strat de nucă rasă sau de nucă de cocos. Se recomandă ca deasupra fondul să fie alb. Se ornează cu bomboane mai mici aranjate în formă de cruce. În loc de bomboane se poate pune miez de nucă sau alune. Cu ajutorul un şablon se face un desen din cacao, care include o cruce. Coliva este un simbol al credinţei oamenilor în înviere. Grâul simbolizează pe cei credincioşi, zahărul sau mierea reprezintă virtuţile celor sfinţi, iar nuca victoria vieţii asupra morţii.

Coliva se face la înmormantarea unei persoane, la pomeni şi parastase.



3.5. Băuturi

Suc ☆☆☆

Se pregătesc fructele în vederea stoarcerii: unele se taie mărunt, altele se macerează pentru a le creşte suculenţa. Se presează fructele şi se zdrobesc.

Rezultă o parte solidă (turta) şi o parte lichidă (sucul), care se colectează. În prezent se apelează şi la centrifugare. Sucul colectat este tulbure, deoarece conţine porţiuni de pulpă.

Are loc limpezirea pe cale naturală (sedimentare) sau forţată (filtrare centrifugală, cu tanin, gelatină sau argilă).

Conservarea se poate realiza prin pasteurizare (încălzire câteva minute la 65 – 75°C sau câteva secunde la 80 – 100°C).

Se aplică la mere, pere.

Socată ☆☆☆

(Grinţieş)

Într-un borcan de 5 l se introduc 10 flori de soc spălate, 500 g zahăr, 1 lămâie tăiată cuburi, 10 g drojdie, 20 boabe orez, apă. O parte din zahăr se poate carameliza. Se pitroceşte după 24 de ore. După 2 zile se strecoară şi se păstrează la rece.

Nectar ☆☆☆

Se prepară prin mărunţire, preîncălzire la 90°C (pentru înmuiere şi inactivarea enzimelor), urmată de separare (prin strecurare, presare, dezintegrare).

Gradul de mărunţire influenţează stabilitatea suspensiei. Pulpa trebuie mărunţită la mai puţin de 0,1 mm.

Dacă separarea se face numai prin strecurare, rezultă un piure cu fluiditate mai mare.

Separarea prin presare, de asemenea conduce la obţinerea unui conţinut de pulpă mai redus.

Dezintegrarea este mai pretenţioasă, dar asigură atât conţinut ridicat de pulpă, cât şi stabilitatea suspensiei. Oricum, la consumarea nectarului se recomandă agitarea pentru omogenizare.

Se pune în sticle care se închid ermetic şi se pasteurizează.

Se aplică pentru: fructe (caise, coacăze, mere, pere, piersici, struguri, vişine), legume (ardei, morcovi, roşii, sfeclă roşie, ţelină, varză), fructe de pădure (afine, mure, zmeură).



Sirop ☆☆☆

(Grinţieş)

Se obţine din suc de fructe cu adaos de zahăr şi lămâie. Sucul de fructe se obţine prin presarea fructelor spălate, după tăiere sau după scoaterea sâmburilor (după caz). Se pune zahăr în proporţie 1/1 şi se concentrează prin fierbere într-o cratiţă. Din când în când se omogenizează, pentru a se evita prinderea de fundul vasului. Se fierbe până la obţinerea unei viscozităţi potrivite. Aceasta se determină prin prelevarea unei linguri de sirop şi turnarea într-un pahar cu apă rece. Firul de sirop turnat nu trebuie să se disperseze în apă. Se răceşte siropul şi se toarnă în sticle curate. Eventual se pasteurizează. Stabilitatea siropului este asigurată de concentraţia ridicată a zahărului (peste 65%).

În unele cazuri se recomandă invertirea zahărului. Se face un sirop de zahăr cu apă (prin înmuiere) şi se adaugă sare de lămâie sau felii de lămâie. Se lasă peste noapte. Are loc transformarea zahărului în enantiomeri (amestec racemic de izomeri optici).

Se aplică pentru: fructe (caise, coacăze, mere, pere, piersici, vişine), fructe de pădure (afine, mure, zmeură), plante medicinale (muguri de brad, frunze de pătlagină, flori de păpădie, fructe de măceş). În cazul plantelor medicinale se pleacă de la o infuzie (extract apos de substanţe active obţinut prin fierbere). Siropul poate fi dintr-o singură specie sau dintr-un amestec.

Sirop de mentă verde ★★☆

(Farcaşa)

Se face un ceai concentrat de coada şoricelului şi se lasă peste noapte. A doua zi se reîncălzeşte, se pun frunze de mentă în buchet. Se ţin 15 minute la infuzat, apoi se scot. Se adaugă zahăr 1:1 şi se continuă fierberea, până la obţinerea siropului de consistenţa dorită.

Sirop de brad sau cucuruz crud ★★☆

(Grinţieş)

Mugurii de brad sau cucuruzul (conuri în faze incipiente) se fierb bine. Se strecoară. Se fierbe un sirop dintr-un litru de zeamă şi 1 kg de zahăr.

Sirop de brad macerat la rece ★★☆

(Alexandru cel Bun)

Într-un vas se pune la macerat un rând de muguri de brad, unul de zahăr, etc. Se storc mugurii atunci când se formează siropul. Se păstrează la rece. Zahărul poate fi înlocuit cu miere.

Sirop de brad ★★★

(Tazlău)

Se culeg muguri de brad de culoare verde crud, lungi de 2 – 3 cm. Se spală, se scurg bine de apă şi se toacă (prin maşina de tocat carne). Rezultă o pastă. Într-un borcan de sticlă se pun alternativ straturi de pastă de muguri de brad şi zahăr. Apoi borcanul se îngroapă în pământşi se ţine 30de zile. Se stoarce apoi siropul format prin tifon umezit şi se fierbe până la o consistenţă potrivită. Se pune fierbinte în borcănele de sticlă. (Certificat de A.F. Angelica Florean, Tazlău)

Cătină ★★☆

Fructele de cătină au moduri particulare de preparare şi conservare. Se pun în borcan întregi, cu miere sau cu zahăr şi se consumă câte 2 – 3 liguri pe zi.

În unele variante se separă prin centrifugare pulpa de coajă şi de sâmburi. Compoziţia păstoasă se amestecă cu zahăr sau cu miere şi se păstrează la rece. Se serveşte zilnic 2 – 3 linguriţe.

În alte variante compoziţia păstoasă se ţine în repaus la rece o zi şi se separă o parte lichidă şi o parte marmeladă. Se amestecă separat cele două compoziţii cu zahăr sau cu miere şi se consumă zilnic în cantităţi mici, în scopuri dietetice.

Nu se face abuz la consum. Există riscul unor dereglări metabolice din cauza cantităţii prea mari ingerate.

Coaja se separă de sâmburi, se usucă şi se consumă ca atare (pulbere).





Sirop de cătină ★★☆

(Alexandru cel Bun)

Fructele de cătină curăţate şi spălate se mixează şi se amestecă cu miere. Se macerează. Se scurge siropul şi se păstrează la rece.

Covarşă ★★☆

(Vânători)

Se prepară din mălai şi făină, la Vovidenie (21 noiembrie) sau Sântandrei (30 noiembrie). Se amestecă cantităţi egale de mălai şi făină şi se opăresc cu apă clocotită. După două ore terciul format se pune într-o putină şi se adaugă apă călduţă până se obţine un lichid văscos. Se lasă la fermentat până următoarea zi. Se fierbe la foc domol până se îngroaşă. Are un gust dulce – acrişor.

Cidru ★☆☆

Este o băutură răcoritoare cu conţinut foarte redus de alcool. Se pleacă de la fructe foarte bine coapte (conţinut maxim de zahăr). Se extrage mustul prin zdrobire, presare sau centrifugare. Apoi se face limpezirea cu sulf şi transvazare. Se corectează compoziţia cu zahăr şi acid citric. Urmează un proces de fermentare la 16 – 28oC timp de 25 – 50 zile în prezenţa unor drojdii. Temperaturile mici favorizează menţinerea aromelor şi înglobarea bioxidului de carbon. Se transvazează partea limpede în alte vase şi se pasteurizează. Se păstrează la răcoare.

Se aplică la fructe de pădure; afine, agrişe, fragi, mure, zmeură şi la fructe de cultură: caise, căpşuni, cireşe, pepene roşu, piersici, prune.



Lichior ★☆☆

Această băutură foloseşte sucuri de fructe, zahăr, alcool etilic rafinat, extracte din plante, fructe (inclusiv fructe de pădure).

Se prepară separat sucul alcoolizat şi siropul de zahăr, se combină între ele şi cu celelalte componente, se adaugă arome, esenţe, macerate. Se lasă la maturat o săptămână apoi se filtrează şi se pune în sticle.

Se disting lichiorul tip aperitiv 35 grade alcool şi 10% zahăr şi lichiorul tip desert cu 30 grade alcool şi 25% zahăr.

Vişinate ★☆☆

Acesta este un termen generic pentru a defini o categorie de băuturi alcoolice din sucul extras cu zahăr al unor fructe combinat cu alcool dublu rafinat. În final rezultă un conţinut de alcool de 30 – 35%. În general, la o parte de fructe se adaugă 1/2 părţi zahăr şi 1/2 părţi alcool de 70 grade. Se pun fructele şi zahărul într-o damigeană în straturi succesive, ultimul strat, de deasupra, e zahăr. Se ţine la cald (eventual la soare) câteva zile până se formează sucul care dizolvă zahărul. Se adaugă alcoolul şi se ţine la macerat timp de 2 – 3 luni. Apoi se strecoară şi se îmbuteliază.

Se aplică la fructe de cultură: caise, căpşuni, cireşe, cireşe amare, vişine, zmeură şi la fructe de pădure: afine, cireşe, merişoare, zmeură. Uneori se adaugă sâmburi de caise zdrobiţi.

O vişinată specială este cea asortată în care se adaugă de-a lungul verii mai multe tipuri de fructe, pe măsură ce se coc: fragi, vişine, cireşe, inclusiv gutui şi pere.

La Pipirig se mai fac: fragată, afinată, zmeurată. Se foloseşte ţuică trasă de două ori.

La Crăcăoani se face cireşată: cireşe fără sâmburi, cu miere de albine în loc de zahăr şi rachiu de casă tras de două ori.

La Tazlău se face cornată (se tratează stomacul);



Afinată ★★☆
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Într-o sticlă mare se pun 1 kg de afine şi 1 kg de zahăr şi se lasă 2 – 3 zile, apoi se scurge siropul şi se amestecă cu 1 l alcool, 300 ml sirop de brad, 200 g miere de albine şi o parte din afine. Afinele se pot înlocui cu căpşuni, fragi, soc, mure, coarne, etc

Nucată ★★☆
(Crăcăoani)
Se ia 1 kg de nuci verzi care se amestecă cu 1kg de miere sau de zahăr şi cu 1 l alcool dublu rafinat şi se pun într-o damigeană de 5 l. Se păstrează timp de 3 ani. Rezultă un lichid uleios de culoare maro / negru (asemănător cu valvolina). Se serveşte ca aperitiv.

Specialităţi alcoolice ★★☆
(Crăcăoani)
O altă băutură specială din aceeaşi categorie se obţine astfel: imediat după înflorire se introduce creanga cu fruct (în special de la gutui şi de la păr), astfel încât fructul care se formează să crească în interiorul sticlei. La momentul coacerii se scoate creanga, dar fructul copt rămâne în sticlă şi nu mai poate fi scos. Se adaugă în sticlă alcool de 40 grade şi se închide. În timp, alcoolul extrage componentele solubile din fruct şi capătă o aromă şi un gust deosebit.
Pe acelaşi principiu, dar nu cu creştere în sticlă, se mai prepară băuturi alcoolice cu rădăcini ale unor plante. Cea mai cunoscută este alcoolul de 40 grade cu schinduc, care este deosebit de căutat. La fel, se adaugă frunze de mentă.



Lichior ★★☆
(Alexandru cel Bun)
Într-o sticlă se introduc până la jumătate fructe: afine, zmeură, mure, căpşuni, coarne, etc., 200 g zahăr şi un pic de ţuică. Se lasă 2 zile la macerat apoi se completează cu ţuică. Se trage în sticle curate şi se păstrează la rece.



Rachiu ☆☆☆
Se pleacă de la fructe de calitate inferioară (dar coapte), care nu pot fi folosite în alte forme de conservare. Acestea se zdrobesc şi se supun fermentării – rezultă borhotul. În alte cazuri se poate extrage sucul şi acesta este supus apoi fermentării. Operaţia se face cu un zdrobitor sau cu piua. Pentru obţinerea sucului se foloseşte un teasc. Operaţia de fermentare se face în butoaie sau budane din lemn (zăcătoare) aşezate sub un şopron. Sucul fermentează în damigene de sticlă. În procesul de fermentare zaharurile se transformă rapid în alcool. Se face însămânţarea borhotului cu maia de drojdii. Se evită contactul cu aerul (risc de oţetire). Rezultă un conţinut alcoolic de 6 – 8%.
Borhotul fermentat se supune distilării. Prin fierbere se ridică un curent de vapori format din amestec apă + alcool. Acesta se condensează. Procesul este discontinuu. La început distilă esteri, aldehide, metanol şi alte componente volatile. Apoi distilă preponderent alcoolul (etanolul), spre final creşte conţinutul de apă. Aparatul de distilare se numeşte alambic şi este etanşat astfel încât amestecul de vapori trece printr-un tub în formă de serpentină, care este răcit cu apă, pentru a se condensa. Lichidul colectat (distilatul) se mai supune o dată distilării pentru a obţine o concentraţie mai ridicată de alcool. Oprirea distilării se face când gustul de alcool slăbeşte. Aroma rachiului este dată în principal din natura fructelor din care s-a obţinut. În alte cazuri se fac şi alte sortimente de rachiu prin adaosuri, astfel: la a doua distilare în masa în fierbere se introduce un săculeţ cu seminţe de chimion (secărică) sau cu anason. Compuşii volatili antrenaţi dau un buchet corespunzător rachiului. Rezultă o concentraţie de 25 – 40% pentru rachiuri şi 30 – 50% pentru ţuică. Această denumire este dată numai rachiului de prune.
Se folosesc în special prunele, dar şi alte fructe: afine, caise, cireşe, coacăze, corcoduşe, dude, mere, mure, pere, vişine, zmeură etc.
Rachiuri de calitate superioară se obţin prin învechire: pentru rachiul de prune 1 – 3 ani, pentru rachiul din alte fructe până la un an. Învechirea se face în butoi de stejar. Lemnul din doagă interacţionează cu componentele din lichid şi modifică buchetul, aroma şi culoarea.
În alte variante, la a doua distilare, în masa supusă distilării se adaugă seminţe aromatizante (anason, chimion etc.). La fierbere sunt antrenate componente volatile din acestea şi sunt condensate în ţuica colectată, dându-i arome plăcute la consum.
La Borca se pune în borhotul supus distilării şi sâmburi de prune sparţi.
La Borca şi la Tarcău se introduc în sticlă aşchii sau beţigaşe din lemn de dud pentru a-i da culoare galbenă. La Borca se introduc în sticla de ţuică frunze de mentă. Acestea îi dau culoare verde şi aromă.
La Tarcău se face rachiu şi din amestec de fructe de cultură cu fructe de pădure.
La Hangu se fac specialităţi de rachiu din mere cu sâmburi de prune (miezul sâmburelui); pentru culoare se foloseşte menta (frunze imersate) sau dudul (talaş în formă de cârcei – de la rindeluit). În alte variante, la ieşirea distilatului se pune un tifon cu scoarţă de prun mărunţită. Se mai folosesc seminţe de chimen puţin prăjite (se pun în rachiul proaspăt distilat).
La Tarcău, Ceahlău, Bicazu Ardelean, Bicaz Chei se face rachiu cu schinduc.





Băutură din chimen ★★☆
(Grințieș)
Se caramelizează 8 linguri de zahăr. Se adaugă o cană de apă și se fierbe, apoi se adaugă 2 linguri mari de chimen. Se fierbe bine, se completează până la 1,5 l cu apă și se adaugă 1 l alcool. Se strecoară și se lasă câteva ore să se liniștească. Se păstrează la rece.

Oțet ☆☆☆
Pentru asigurarea necesarului de oțet în scopuri casnice se folosește cidru, suc de fructe fermentat sau vin slab alcoolic. Se face o corecție cu alcool rafinat pentru a ne asigura că există 10% etanol în compoziție. Activitatea are loc într-o oală sau în budăi (cel de borș este tocmai bun). Se introduce în compoziție talaș din lemn de fag sub formă de cârlionți care au fost îmbibați în prealabil în oțet. Talașul conține acetobacterii. Se omogenizează masa de fermentare și se ține la 25 – 30oC (lângă sobă). Se agită periodic (la 2 – 3 ore) și se aerează (se iau porții cu ibricul și se toarnă înapoi în masă de la 50 cm). Operația durează 7 – 8 zile. Se filtrează compoziția și se păstrează la rece. Se folosește la prepararea hranei, la obținerea conservelor și în scopuri medicale (frecții externe). Are aroma plantelor de plecare: struguri, mere, pere etc.
La Ceahlău se face oțet din pere.

Oțet balsamic ★★☆
(Tazlău)
Se face oțet de casă din vin, în prezența talașului de brad la care se adaugă: fructe de coacăz, frunze de tarhon, frunze de cimbru, cățel de usturoi. Se macerează timp de 3 săptămâni.

Cognac de Pipirig ★★☆
(Pipirig)
Se folosește țuică dublu distilată din prune, mere și alte fructe. Se introduc 25 de cruci (pereți separatori) din nuci. Se macerează timp de 18 zile. Se strecoară. Se păstrează la rece. Băutura capătă o culoare maronie asemănătoare coniacului.











3.6. Meniuri tradiţionale

Meniu de hram

Hramul este o sărbătoare a satului sau a bisericii şi constituie un bun prilej pentru etalarea priceperilor culinare. Masa se organizează la biserică sau în centrul satului (curtea şcolii sau a bisericii), dar şi la fiecare gospodar acasă. Aici sunt primiţi oaspeţii personali (prieteni, rude), dar şi oameni săraci.

În mod tradiţional, meniul de hram se compune din:

- ciorbă (zeamă) de păsări de curte sau de viţel, se serveşte cu pâine de casă; se serveşte rachiu (aperitiv);
- sarmale (cu reţete specifice fiecărei zone) servite cu cozonac; se serveşte vin sau bere de casă pe bază de malţ;
- friptură de pui, viţă, porc (a apărut mai recent) servită cu murături sau salată şi cu pâine şi stropită cu vin;
- cozonac (se constituie şi în desert).

Meniu de praznic

Pentru praznice (la înmormântări) şi parastase (pomenirea morţilor) masa se organizează în curtea casei celui pomenit, cu aportul în muncă a urmaşilor apropiaţi, al rudelor, vecinilor şi a altor persoane cărora li se solicită ajutorul.

Meniul constă în:

- o salată de varză cu măsline (ca aperitiv) cu colac; se serveşte ţuică;
- ciorbă de pasăre sau de mazăre (dacă e post) cu colac; se serveşte vin;
- sarmale cu carne sau de post (după caz) cu cozonac; se servesc cu vin;
- prăjituri (de regulă fără cremă, uscate).

La aperitiv se serveşte rachiu, de regulă două pahare mici. În continuare se serveşte vin, tot două pahare, mai mari.

Pomana constă într-un colac cu lumânare (aprinsă) şi o lingură de colivă.

Meniu la munca câmpului

Activităţile din câmp (lucrări agricole, campania de fân, lucrul la pădure) presupun deplasarea de acasă la locul de muncă pentru o perioadă mai lungă decât intervalul dintre mesele zilei. În aceste condiţii se pregătesc felurile de mâncare din timp, se pun într-o traistă sau într-un coş şi vor fi consumate la orele de masă. Pentru o zi completă de muncă, din zori şi până seara (o zi lumină) se parcurge următoarea succesiune de mese:



Dimineaţa, la orele 5.00 – 6.00, cei mai mulţi gospodari nu mănâncă nimic. Cei care o fac, servesc o cană cu lapte cald şi o gustare de brânzeturi (caş, urdă) proaspete cu ceapă.

Prânzul cel mic, la ora 9.00, completează necesarul de hrană cu: ouă fierte, brânză cu smântână, iaurt cu mămăligă (călduţă pentru că a fost făcută de dimineaţă) sau cu pâine, pâine unsă cu gem sau poverlă.

Prânzul cel mare, la ora 13.00, urmat de o pauză de odihnă. Pe o pătură sau un ţol se întinde un ştergar curat şi se aşează felurile de mâncare pregătite de dimineaţă: ciorbă (de cartofi, cu legume, cu dreseală), tochitură sleită, brânză bătută, mâncărică de cartofi sau de fasole cu salată sau murături. Chindie, la ora 16.30, cu ce a mai rămas de la prânz.

Seara, masa se ia de obicei acasă, pe la 19.30 – 20.00. Se consumă lapte, preparate lactate de casă, cartofi prăjiţi.

Meniu la final de săptămână

Sâmbătă după amiază se prepară o serie de feluri de mâncare care să marcheze sărbătoarea de duminică. Se taie o găină din care se face zeamă şi friptură sau ciulama, se fac sarmale. Se coace la cuptor: se fac plăcinte, alivenci, colaci (cu aluat de pâine). Din alte feluri de carne conservată sau afumată se prepară feluri principale. O parte din acestea se consumă şi în timpul săptămânii următoare.

Masa de duminică are loc după întoarcerea de la biserică pe la 12.30 – 14.00 şi adună toată familia. Structura gastronomică este completă: cu aperitiv, ciorbă, fel principal (friptură, sarmale etc.), desert (plăcintă sau alte feluri de prăjituri). Se serveşte un pahar de ţuică la aperitiv şi un pahar de vin la felul doi.

În timpul verii se mai taie din miei (cârlani), viţei şi atunci există resursele necesare pentru un prânz copios de duminică. Şi pentru zilele săptămânii se pregătesc feluri de mâncare cu carne, dar lucrurile sunt simplificate din punct de vedere al ritualului gastronomic, deoarece munca are prioritate.

Meniu la stână

La stână mănâncă ciobanii şi persoanele care vin să ia brânza, conform programării. Ciobanii pun pe masă produse lactate, cei veniţi aduc verdeţuri din vale. Felurile de mâncare se împart în două categorii: subţiri (de udătură: ciorbe) şi consistente. Se consumă zeamă de cartofi, de sfeclă, de legume (zarzavat) şi de alte buruieni (ştevie, măcriş etc.) preparate cu zer sau jintuit. La ele se adaugă jinţiţa care este un cir din zer şi urdit (urdă neseparată). Felurile consistente se prepară pe bază de caş şi urdă dulce. Toate felurile se mănâncă cu mămăligă. Un fel consumat frecvent este balmoşul. Au fost identificate cel puţin şase moduri de preparare a acestuia. În balmoş se valorifică şi cojile îndepărtate de la caş în procesul de maturare (dospire).







Index de rețete

Afinată (Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț) ★★☆ 148
Afumături ★★☆ 70
Alivenci (Bicaz Chei) ★★☆ 134
Alivenci (Farcașa, Borca, Hangu) ★★☆ 134
Alivenci (Pipirig) ★★☆ 134
Aperitiv din urechi de porc (Poiana Teiului) ★★☆ 100
Aperitiv pe bază de bureți (Piatra Șoimului) ★★☆ 102
Ardei copți cu brânză (Pipirig) ★☆☆ 126
Ardei umpluți (Pipirig) ★☆☆ 126
Balmoș (Farcașa) ★★☆ 108
Balmoș (Hangu) ★★☆ 108
Balmuș (Pângărați) ★★☆ 108
Balmuș (Agapia) ★★☆ 108
Balmuș (Hangu) ★★☆ 108
Balmuș (Alexandru cel Bun) ★★☆ 109
Băutură din chimen (Grințieș) ★★☆ 150
Bile de brânză cu mărar ★☆☆ 101
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Bile de brânză cu nucă ★☆☆ 101
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Borș călugăresc cu bureți (Alexandru cel Bun) ★★☆ 106
Borș cu fasole (Borca, Pipirig) ☆☆☆ 105
Borș cu turnăței (Agapia) ★★☆ 107
Borș de bureți cu jintuit și cu verdețuri (Agapia) ★★☆ 105
Borș de cartofi și sfeclă (Farcașa) ★☆☆ 106
Borș de cocoș (Agapia) ★☆☆ 103
Borș de fasole cu burechiță (Bicaz Chei) ★★☆ 105
Borș de găină (Poiana Teiului, Pângărați) ☆☆☆ 103
Borș de măcriș și morcovi (Farcașa) ★★☆ 107
Borș de miel ★★☆ 104
Borș de oaie (Borca) ★★☆ 104
Borș de oaie cu bureți (Hangu) ★★☆ 104
Borș de pasăre (Borlești, Pipirig) ☆☆☆ 103
Borș de păstrăv (Agapia, Tazlău) ★★☆ 105
Borș de pește (crap, păstrăv, etc.) ★☆☆ 104
Borș de pește (Borca) ★☆☆ 104
Borș de putină (Grințieș) ☆☆☆ 103
Borș de urzici ☆☆☆ 107
Bot de mămăligă (Bulz) ★★☆ 109
(Bicaz Chei, Dămuc, Agapia, Pângărați, Pipirig)
Brânză bătută ★★☆ 62
Brânză cu smântână ☆☆☆ 110
Brânză cu slatină (Farcașa) ★☆☆ 55
Brânză de burduf (Alexandru cel Bun) ★☆☆ 61, 110
Brânză închegată cu slatină (Farcașa, Borca) ★☆☆ 60
Brânză scoaptă ★★☆ 55
Brânză moale ★★☆ 54
Brânză topită (Piatra Șoimului) ★★☆ 110
Brânză topită (Mănăstirea Vovidenia) ★★☆ 110
Bulgări cu prune (Borca) ★★☆ 137
Bulz ciobănesc (Alexandru cel Bun) ★★☆ 109
Bureți la sare ★☆☆ 92
Bureți marinați ★☆☆ 92
Bureți murați (Crăcăoani) ★☆☆ 92
Bureți uscați (Crăcăoani) ★☆☆ 92
Caltaboși (chișcă) ★★☆ 69
Caș ★★☆ 56
Caș fiert în jintuit (Gârcina) ★☆☆ 61
Caș lung ★★☆ 60
(Poiana Teiului, Gârcina, Alexandru cel Bun, Grințieș)
Cașcaval (Tarcău, Agapia) ★☆☆ 60
Cașcaval de casă (Hangu) ★☆☆ 110
Carne de oaie la tiglă (Bicaz Chei) ★★☆ 117
Carne de oaie pusă la păstrare (Bicaz Chei) ★★☆ 117
Cătină ★★☆ 146
Cânepă pisată (Borca) ★☆☆ 80
Cârnați ★★☆ 69
Cârnați (Vânători Neamț) ★★☆ 117
Cârnăciori de oaie (Alexandru cel Bun) ★★☆ 117
Chinul tăzlăoanului (Tazlău) ★★☆ 113
Chișcă și caltaboși (Poiana Teiului) ★★☆ 112
Cidru ★☆☆ 147
Ciorbă de bureți de rouă (Dămuc) ★★☆ 106
Ciorbă de burtă (Grințieș) ☆☆☆ 104
Ciorbă de fasole negre sau pestrițe (Pipirig) ★☆☆ 105
Ciorbă de piept pui ca la Grințieș (Grințieș) ☆☆☆ 104
Cir cu brânză iute (Grințieș) ★★☆ 110
Ciulama de pasăre (Pângărați) ★★☆ 120
Ciuperci cu usturoi sau cu sos de smântână (Borca) ★★☆ 108
Clătite cu cânepă (pelincile Domnului) (Farcașa) ★★☆ 134
Clătite cu urdă și mărar (Bicazu Ardelean, Pipirig) ★★☆ 138
Cocoș gelatinos (Poiana Teiului) ★★☆ 122
Cognac de Pipirig (Pipirig) ★★☆ 150
Colivă ★☆☆ 144
Colțunași cu brânză (Bicazu Ardelean, Pipirig) ★☆☆ 138
Colțunași cu brânză de vaci ★☆☆ 138
Compot ☆☆☆ 139
Compot de merișoare (Grințieș) ★★☆ 139
Conservare carne de oaie (Agapia) ★★☆ 119
Conservă de pește (marinată de pește) ★★☆ 125
(Pângărați, Poiana Teiului)
Corn cu măr ras (Agapia) ★☆☆ 138
Cotlet de porc a la rus în aspic ★☆☆ 100
Covarșă (Vânători) ★★☆ 147
Cozonac cu alune de deal (Vânători Neamț) ★★☆ 133
Cozonac de Borca (Borca) ★★☆ 133
Cozonac de Paște (Bicazu Ardelean) ★☆☆ 134
Cozonac de post (Borca) ★☆☆ 95
Cremă de ficat de pasăre ★☆☆ 100
Crupe cu ciolan afumat sau cu carne sleită (Borca) ★★☆ 112
Crupe de porumb (Borca) ★☆☆ 79
Crutoane de pâine pentru sandvișuri ★☆☆ 100
Dreseală (Borlești, Bicazu Ardelean, Pipirig) ★★☆ 107
Dovlecei în oțet (Mănăstirea Vovidenia) ★☆☆ 132
Dovlecei murați (Mănăstirea Vovidenia) ★☆☆ 132
Drob de miel (Dămuc) ★★☆ 119
Drob de miel (Grințieș) ★★☆ 119
Drob în prapur (Poiana Teiului) ★★☆ 113
Dulceață ☆☆☆ 139
Dulceață de păpădie (Tazlău) ★★★ 140
Dulceață de salcâm (Tazlău) ★★★ 140
Dulceață de soc (Tazlău) ★★★ 140
Dulceață de coajă de pepene verde ★☆☆ 141
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Dulceață de nuci verzi (Pipirig) ★☆☆ 140
Dulceață de rubarbă (Farcașa) ★★☆ 143
Dulceață de tulpină de roșii (Farcașa) ★☆☆ 143
Făină nouă din porumb (Borca) ★☆☆ 79
Friptură de miel (Dămuc) ★★☆ 119
Friptură de miel la cuptor (Agapia) ★★☆ 118
Friptură de vită la borcan (Dămuc) ★★☆ 114
Friptură de vită la proțap (Agapia) ★☆☆ 114
Friptură la tavă (Grințieș) ★☆☆ 122
Fructe în stare uscată ★★☆ 143
Gem ☆☆☆ 141
Gem de mere cu nucă (Grințieș) ★☆☆ 142
Ghebe pentru iarnă ★☆☆ 132
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Ghiveci călugăresc ★★☆ 127
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Gogoșari cu conopidă sau ghebe în oțet ★☆☆ 133
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț)
Gulaș de vită (Grințieș) ★☆☆ 114
(influență ardelenească prin căsătorii mixte)
Gustare rece (Pângărați) ★☆☆ 100
Gem de măceșe (Tazlău) ★★★ 140
Hârzob de pește (Grințieș, Tazlău) ★★★ 124
Hrean pentru fripturi (Grințieș) ★☆☆ 133
Iepure la ceaun (Tazlău) ★★☆ 123
Înghețată (Farcașa) ★☆☆ 143
Jeleu, peltea, șerbet ★☆☆ 142
Jintuit ★★☆ 59
Jintiță ★★☆ 59
Lapte acru (lapte prins, lapte covăsit) ★★☆ 54
Lapte acru de toamnă (Ceahlău, Gârcina) ★★☆ 59
Leveș (mâncărică de cartofi) (Bicaz Chei) ★☆☆ 130
Lichior ★☆☆ 147
Lichior (Alexandru cel Bun) ★★☆ 148
Maia pentru închegat (Gârcina) ★☆☆ 60
Maioneză (Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamț) ☆☆☆ 101
Marmeladă ☆☆☆ 141
Mălai (Grințieș) ★☆☆ 135
Mălai (Pipirig) ★☆☆ 135
Mălai cu crupe (Vânători) ★☆☆ 135
Mămăligă ☆☆☆ 131
Mămăligă (Mănăstirea Vovidenia Vânători) ★☆☆ 131
Mămăligă îmbrânzită (Prăjitura Joianei) (Pângărați) ★★☆ 110
Mâncare din prune verzi (Borca) ★★☆ 130
Mâncărică cu carne de miel (Agapia) ★★☆ 118
Mâncărică de pasăre (Bicazu Ardelean) ★★☆ 122
Mâncărică de prune uscate (Grințieș) ★★☆ 131
Merișoare murate (Bicazu Ardelean) ★★☆ 132
Mici de Tazlău (Tazlău) ★★☆ 120
Miel în jintuit (Poiana Teiului) ★★☆ 116
Miel jintuit (Pângărați) ★★☆ 116
Miel la ceaun (Tazlău) ★★☆ 119
Miel la ceaun de tuci (Agapia) ★★☆ 118
Miel scufundat în ulei (Dămuc) ★★☆ 120
Miere de cireș de primăvară (Ceahlău) ★★☆ 89
Miere de floarea soarelui (Borlești) ★☆☆ 89
Miere de mană ★★☆ 89
Miere de mesteacăn (Borlești) ★★☆ 89
Miere de poliflora de fâneață (Tazlău) ★★☆ 89
Miere de poliflora de munte ★★☆ 89
Miere de poliflora de primăvară ★☆☆ 89
Miere de salcâm ★☆☆ 89
Miere de tei (Tazlău, Borlești, Crăcăoani) ★☆☆ 89
Miere de tei de munte (Ceahlău) ★★☆ 89
Mușchi de porc de spate (Dămuc) ★★☆ 111
Nectar ☆☆☆ 145
Nucată (Crăcăoani) ★★☆ 148
Oaie la proțap (Grințieș) ★☆☆ 118
Oțet ☆☆☆ 150
Oțet balsamic (Tazlău) ★★☆ 150
Pască de brânză (descrisă la Piatra Șoimului) ☆☆☆ 137
Pastă tartinabilă din urdă cu mărar (Borlești) ★★☆ 102
Pastramă de căprioară (Pipirig, Pângărați) ★★☆ 123
Pastramă de cerb (Pângărați) ★★☆ 123
Pastramă de iepure (Pângărați) ★★☆ 124
Pastramă de miel (Agapia) ★★☆ 117
Pastramă de mistreț (Pipirig, Pângărați) ★★☆ 123
Pastramă de oaie (Vânători Neamț) ★★☆ 117
Pastramă de oaie (Alexandru cel Bun) ★★☆ 117
Pastramă de vită (Poiana Teiului) ★★☆ 114
Pastramă din piept de pasăre (Poiana Teiului) ★★☆ 121
Păstrarea cărnii în saramură (Bicaz Chei) ☆☆☆ 112
Pâine cu cartofi (Grințieș) ☆☆☆ 131
Pâine cu tărâțe (Mănăstirea Vovidenia) ☆☆☆ 131
Pârjoluțe de pește ★☆☆ 102
(Mănăstirea Vovidenia Vânători Neamț)
Peltea ★☆☆ 142
Peltea de fructe (Farcașa) ★☆☆ 142
Pește cu buruieni (Hangu) ★★☆ 125
Pește la hârzob (Pângărați) ★★☆ 124
Pește prăjit (Pipirig) ☆☆☆ 125
Pește prăjit tăvălit prin ou și făină (Alexandru cel Bun) ★☆☆ 126
Piept de pui cu gogoșari copți (Mănăstirea Vovidenia) ★☆☆ 122
Pilaf cu ghebe (Pipirig) ★☆☆ 129
Pilaf cu urzici ☆☆☆ 127
Platou cu brânzeturi și produse din carne ★★☆ 100

Plăcintă cu prapor (Hangu) ★★☆ 137
Plăcintă cu brânză (Bicaz Chei) ★★☆ 136
Plăcinte cu brânză (Piatra Şoimului) ★★☆ 137
Plăcinte cu cartofi (Grinţieş, Pipirig) ★☆☆ 135
Plăcinte cu urdă (Grinţieş) ★★☆ 135
Plăcintă „poale-n brâu" cu urdă (Borleşti) ★☆☆ 136
Poale-n brâu (Bicaz Chei, Pipirig) ★☆☆ 136
Poprică (Bicazu Ardelean) ★★☆ 95
Poverlă (Crăcăoani) ★★☆ 142
Povirlă (Grinţieş) ★★☆ 142
Prăjitură cu măr (Bicazu Ardelean) ★☆☆ 138
Prune uscate (Grinţieş) ★★☆ 143
Prune uscate şi afumate (Crăcăoani) ★★☆ 143
Pui cu smântână (Borca) ★★☆ 120
Pui cu unt (Hangu, Poiana Teiului) ★★☆ 120
Pui umplut (Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ) ★★☆ 121
Pui umplut cu zarzavat (Poiana Teiului) ★★☆ 121
Puigan la ceaun (Agapia) ★★☆ 120
Rachiu ☆☆☆ 149
Rasol de oaie (Piatra Şoimului) ★★☆ 116
Răcitură de pasăre (Poiana Teiului) ★☆☆ 122
Răcitură din cap de porc (Borca, Pipirig) 112
Râşcovi fierţi în jintuit (Borca) ★★☆ 129
Ruladă de brânză cu struguri şi nuci ★☆☆ 101
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Ruladă de dovlecel cu urdă ★☆☆ 101
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Roladă de porc (Dămuc) ★★☆ 111
Ruladă de porc (Alexandru cel Bun) ★★☆ 111
Ruladă de porc cu prapor (Hangu) ★★☆ 111
Rulouri de brânză (Piatra Şoimului) ★☆☆ 63
Salată cu ficat de pui şi sfeclă roşie ★☆☆ 102
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Salată cu pârjoluţe şi maioneză ★☆☆ 102
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Salată de ţelină cu piept de pui ★☆☆ 102
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Salată de hribi cu piept de pui şi maioneză ★☆☆ 102
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Salată de gogonele ☆☆☆ 132
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Salată de râşcovi cu ceapă (Crăcăoani) ★★☆ 129
Salată de sfeclă roşie cu hrean (Grinţieş) ☆☆☆ 133
Saramură de peşte (Pângăraţi) ★☆☆ 125
Sarmale (Borca, Bicazu Ardelean) ★☆☆ 130
Sarmale cu bureţi (de post) (Pângăraţi) ★☆☆ 128
Sarmale cu urdă (Pipirig) ★★☆ 130
Sărmăluţe de peşte în dovleac copt ★★☆ 126
(Mănăstirea Vovidenia Vânători)
Scrijele din cartofi (Grinţieş) ★★☆ 131
Sirop ☆☆☆ 145
Sirop de brad (Tazlău) ★★★ 146
Sirop de brad macerat la rece (Alexandru cel Bun) ★★☆ 146
Sirop de brad sau cucuruz crud (Grinţieş) ★★☆ 146
Sirop de cătină (Alexandru cel Bun) ★★☆ 147
Sirop de mentă verde (Farcaşa) ★★☆ 146
Sloi ★★☆ 71
Sloi de vită (Poiana Teiului) ★★☆ 114
Sloi tradiţional (Vânători) ★★☆ 115
Socată (Grinţieş) ☆☆☆ 145
Specialităţi alcoolice (Crăcăoani) ★★☆ 148
Stare refrigerată / congelată ☆☆☆ 143
Stufat de miel (Poiana Teiului) ★★☆ 116
Suc ☆☆☆ 145
Suc de roşii cu gogoşari ★☆☆ 133
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Şerbet ★☆☆ 142
Şerbet de zmeură (Poiana Teiului) ★★☆ 142
Tartine cu şuncă / muşchi afumat ★☆☆ 101
Telemea cu cheag ★★☆ 60
(Poiana Teiului, Gârcina, Alexandru cel Bun)
Telemea de caş ★★☆ 63
Telemea de urdă ★★☆ 63
Toapşă (Bicaz Chei) ★★☆ 109
Tobă ★★☆ 69
Tocană (sloi) (Alexandru cel Bun) ★★☆ 115
Tocană cu boiştean (Pângăraţi) ★★☆ 124
Tocană de oaie (Farcaşa, Crăcăoani) ★★☆ 115
Tocană de oaie (Pângăraţi) ★★☆ 115
Tocană de oaie (Piatra Şoimului) ★★☆ 115
Tocană de oaie (Pipirig) ★★☆ 116
Tocană de oaie (Tazlău) ★★☆ 116
Tocăniţă de hribi (Alexandru cel Bun, Tazlău) ★★☆ 129
Tocăniţă de bureţi (Dămuc, Crăcăoani) ★★☆ 129
Tocăniţă de hribi (Pângăraţi) ★★☆ 128
Tocăniţă din carne de miel (Agapia) ★★☆ 118
Tochitură (carne sleită de porc) ★★☆ 70
Tochit (Alexandru cel Bun) ★★☆ 109
Tochitură de jumeri (Pângăraţi, Borleşti, Agapia) ★★☆ 112
Tochitură moldovenească (Pângăraţi, Pipirig) ★☆☆ 111
Topit (Farcaşa, Pipirig) ★★☆ 109
Turtă cu julfă (Crăcăoani) ★★☆ 134
Unt de stână ★★☆ 59
Unt de Tarcău (Tarcău) ★★☆ 61
Urdă ★★☆ 59
Turte coapte (Farcaşa) ★★☆ 137
Urzici mestecate ★☆☆ 127
Varză tocată cu jintuit (Pipirig) ★★☆ 126
Varză cu carne (Pipirig) ★☆☆ 127
Vişinate ★☆☆ 147
Zacuscă de bureţi (hribi, ghebe) (Tarcău) ★★☆ 127
Zacuscă de peşte ★☆☆ 102
(Mănăstirea Vovidenia, Vânători Neamţ)
Zacuscă pe bază de bureţi (Piatra Şoimului) ★★☆ 128
Zamă de găină cu tăieţei de casă (Borca) ☆☆☆ 103
Zburat ★★☆ 54
Zeamă de cartofi (Bicaz Chei) ★★☆ 106














În loc de concluzii

Să trăiești și să muncești în Munții Neamțului!

Dacă există un secret al vieții sănătoase de la munte?!? Da, există! Și nu e greu de ghicit. Medicina ne învață, mai ales prin George Emil Palade (pe care îl considerăm laureatul nostru al Premiului Nobel) că procesele biologice și biochimice din organism sunt dictate de transferul de substanță prin membrane semipermeabile. Aceste membrane sunt pereți separatori între celule, între nucleu și citoplasmă, între diferite organite, între aparatul circulator și fiecare din organele din corp. De o parte și de alta a acestor membrane se stabilesc echilibre și abateri de la echilibre care transmit semnale despre corectitudinea procesului sau despre diferite anomalii care cer remedieri.

Frecvența abaterilor de la echilibrele osmotice, ca și armonizarea lor, este dictată, printre altele, de mâncarea pe care o consumăm și de apa pe care o bem, chiar și de aerul pe care îl respirăm (atât prin plămâni cât și prin piele). Dacă locuim într-un spațiu bine delimitat și consumăm mâncare, apă, aer din aceste zone, organismul își creează propria predictibilitate și definește un echilibru metabolic optim în funcție de acești parametri de compoziție.

În momentul în care consumăm alimente sau apă de altă proveniență (din alte arii geografice) aceasta nu mai rezonează cu echilibrele stabilite atât de dificil în timp. Astfel se forțează organismul la reacții bruște și departe de echilibrele obișnuite, ceea ce riscă să scoată din ritmul propriu metabolismul global al organismului. De aici până la boală, nu mai este mult.

Pentru oaspeți (turiști) lucrurile sunt aduse la același „numitor" în alt mod. În condițiile stresului urban și al vieții în alte locuri, departe de obârșie, echilibrele celulare și membranare au fost deja perturbate. Cura de la munte are rolul să „amintească" organismului și proceselor sale un cadru dinamic care încă se mai află în „memoria" sa și îl pot reproduce ca pe o matrice „uitată pe o etajeră efemeră".





Cum muncești



Locuitorii satelor de munte încă sunt dependenți de modul în care reușesc să exploateze resursele locale și de dărnicia naturii. Creșterea animalelor rămâne o preocupare de top.

Modelul tradițional al familiei este adaptat la mecanismele sociale și economice consacrate: bărbatul este capul familiei și sursa principală de energie pentru activitățile din gospodărie. El își asumă activitățile hard din gospodărie. Dacă nu reușește să asigure cele necesare traiului caută și alte soluții: se angajează la exploatări forestiere sau alte activități locale prin care își asigură un salariu. După ce se achită de obligațiile de serviciu, continuă activitățile din gospodărie după cum o cer împrejurările (anotimp, oportunități, permanența în bio).

„Permanența în bio" reflectă nevoia de supraveghere continuă a averii agricole și zootehnice, pentru a asigura evoluția lor în condiții optime. Țăranul nu poate pleca de acasă pe perioade mai lungi de timp deoarece culturile și animalele au de suferit din cauza absenței lui. Numai nevoi urgente și importante fac ca gospodarul să plece de acasă. Chiar și iarna! În „Baltagul" Sadoveanu ilustrează o astfel de situație: „Vedeți cele șapte case din vale? De acolo iese fum prin șapte coșuri. Înseamnă că gospodarii sunt acasă și lucrurile sunt în ordine. Dacă de la un coș nu iese fum, înseamnă ca gospodarul are o problemă și este plecat". Și Vitoria Lipan, când a plecat de acasă, a pus toate lucrurile în ordine pentru a nu se crea probleme în lipsa ei.

Soția munteancă are responsabilitățile casnice de nivel soft: curățenie, ordine, masă, treburile din gospodărie, creșterea copiilor, care implică prepararea și conservarea hranei și educație, implicare treptată în treburile ușoare din gospodărie, asumarea responsabilității. Poate cel mai important rol al femeii în gospodărie este cel de gestionar: al averii, al resurselor financiare, al cheltuielilor, al stării de sănătate, al stilului de viață și al imaginii în comunitate. „În spatele unui bărbat de succes stă o femeie puternică" este perfect valabil în gospodăriile montane.

Cum te distrezi

În mod tradițional, muntenii nu au vacanță, iar distracțiile sunt ceva mai sobre. Odihna se face în momentele de respiro, pe care le hotărăşte natura. În accepțiunea tradițională nu există noțiunea de odihnă. Nici nu are cum, deoarece culturile şi animalele au nevoie de prezența permanentă a omului. Chiar şi în perioadele de repaus sezonier. De aceea bucuria oamenilor de la munte se intercalează cu activitățile cotidiene, cu repausul duminical, cu bucuria recoltei, cu bucuria creşterii copiilor şi cu fatalitatea unui sfârşit sigur, dar nepredictibil.
Oamenii de la munte îşi fac bucurii când recolta e bogată, când animalele sunt sănătoase, când au parte de tihnă. Dacă rezultatele muncii le prisosesc, găsesc ocazii să împărtăşească satisfacția cu rude şi prieteni. Sunt vestite şi frecvente parastasele din zona Neamțului, ca un semn de cinstire a înaintaşilor.
În afară de aceasta, muntenii se bucură prin obiceiuri străbune în care se evidențiază laturi estetice: modele înflorate pe haine şi pe scoarțele care le împodobesc casa, dar şi o mâncare bună, o casă frumoasă, o biserică durabilă, le umplu sufletul de mândrie şi îi ambiționează să lucreze mai mult şi mai bine. Este perfect valabil citatul lui George Enescu, „să te odihneşti de muncă prin muncă". Aici se află laolaltă entuziasmul, îndârjirea, satisfacția, mulțumirea materială şi spirituală, epuizarea, speranța şi spiritul.

Ce mănânci

Una din cele mai importante nevoi a oamenilor este nutriția. Hrana cea de toate zilele şi modul de viață asigură funcționarea armonioasă a organismului şi a tuturor celorlalte organe în parte. De aceea ce mănânci este determinant. Mai ales în ultimul timp, când, pentru rezolvarea problemelor globale ale alimentației, au fost adoptate formule alimentare artificiale, aspirația de „aliment sănătos" a devenit o sintagmă şi principalul filon vital şi neatins încă se află la munte. Produsele montane tradiționale au atributul „sănătos" şi pot fi luate oricând ca referință pentru construirea politicilor şi strategiilor alimentare.
Cele două sărbători religioase de referință, Crăciunul şi Paştele, asociate cu manifestări culinare de referință (mielul şi porcul sunt simbolurile culinare aferente), dar şi alte ocazii de-a lungul anului, stimulează locuitorii „de la oraş" şi „de la câmp" să urce la munte pentru o cură de sănătate.
A mânca sănătos devine o aspirație tot mai greu de realizat şi soluția cea mai la îndemână rămâne o excursie sau un sejur la munte.

Gastronomie montană

Diversitatea produselor montane, anumite combinații cu mirodenii şi alte adaosuri naturale dezvoltă o componentă particulară a artei culinare care dau savoare şi rafinament consumului alimentar.
Gastronomia montană devine un pilon important pentru creşterea valorii adăugate a produselor alimentare locale şi un suport important pentru dezvoltarea turismului în forme diverse: ecoturism, agroturism, turism de sănătate, turism spiritual etc. Admirarea unui peisaj montan mirific nu poate fi asociată decât cu o mâncare bună, o băutură naturală energizantă sau la o chindie în aer liber (vara) sau „la gura sobei" (iarna) cu istorisiri, cântece, poezii, legende, cimilituri care aduc farmecul lor şi generează amintiri frumoase.
Revitalizarea dezvoltării montane este condiționată de modul în care oamenii locurilor vor descoperi valențele antreprenoriale şi comerciale ale muncii lor şi vor învăța să manevreze cu costuri, profit, venituri. Ei trebuie să caute şi să gestioneze bunăstarea şi să se bucure de roadele muncii lor inclusiv prin comercializarea produselor pe care generații la rând nu şi-au permis să le valorifice pe piață, de teamă că nu vor putea închide „anul alimentar".



A fi ospitalier

Ospitalitatea este probabil atributul cel mai important al oamenilor de la munte. Deficitul de comunicare, datorat caracterului răsfirat al satelor şi distanțelor mari între gospodării, este compensat prin evenimentele de ospeție, când se face un schimb de informații despre ce se mai întâmplă prin lume, față în față cu greutățile vieții de la munte, cu necazuri şi bucurii.
Ospitalitatea pune în evidență cele mai nobile trăiri şi sentimente umane, un suport pentru sentimentul „a te simți ca acasă" şi o dorință de revenire pentru adăpare la izvoarele spirituale. Aceasta devine un suport emoțional pentru viața şi munca şi viața zilnică a celor care au fost oaspeți chiar şi pentru o zi.
Pentru gazde se manifestă un sentiment de satisfacție că le-a fost cinstită casa cu oaspeți aleşi, care au ştiut să le aprecieze munca şi viața.
Ospitalitatea este un suport mai subtil al dezvoltării turismului montan. El generează sentimente de apreciere şi solidaritate, speranțe, siguranță.



Factorii perturbatori

Aceştia nu pot fi ocoliţi. Gazdele de la munte şi oaspeţii se influenţează reciproc, iar mecanismele de asimilare a elementelor de modernitate afectează caracterul tradiţional al vieţii, al alimentaţiei, al spiritului, al bunăstării, al nevoilor de tot felul.
- bunăstarea este o dorinţă a fiecărui om şi este accentuată de intensificarea mobilităţilor de progresul tehnologic, de facilitatea aparentă de a se câştiga bani mai uşor;
- comunicarea care suplineşte distanţele permite informarea şi luarea deciziilor cu o viteză mult mai mare;
- progresele tehnologice care aduc elemente mai performante, mai ales în preocupările de bază: rase de animale ameliorate şi mai performante, echipamente de lucru mai productive;
- dorinţa de a pleca şi de a vedea lumea a devenit mai facilă. De acolo se întorc cu alte imagini, alte atitudini şi chiar cu alte soluţii menite să le schimbe modul de viaţă.

Mai sunt şi alţi factori, poate la fel de importanţi. Este necesară o abordare echilibrată şi o armonizare între modern şi tradiţional, astfel încât schimbarea să nu producă perturbaţii şi să se menţină viabile elementele de bază. În acest loc este necesară prezenţa unor „crainici ai vremii" care să ştie să informeze populaţia asupra implicaţiilor, riscurilor, eşecurilor precum şi să ofere soluţii de armonizare care să nu conducă la confuzii şi evoluţii impredictibile.



Mozaic alimentar montan

Deşi suprafaţa zonei montane a judeţului Neamţ pare nesemnificativă, am identificat un mozaic foarte divers de manifestări ale naturii şi ale oamenilor în activităţi şi convieţuire. A fost identificată o zonă montană autentică pe valea Bistriţei în amonte de oraşul Bicaz, pe valea Bicazului (la vest de oraşul Bicaz) şi pe cursul superior al Ozanei (comuna Pipirig). O a doua zonă are manifestări de tranziţie montan – colinar, care se regăsesc în biodiversitate, în agricultura diferenţiată şi diversificată, în abordări mai competitive şi mai profitabile, la limita inferioară a barierelor caracterului tradiţional.

Chiar şi în cadrul celor două zone apar diferenţieri de la o arie la alta în ceea ce priveşte modul de gestionare a animalelor de-a lungul anului, tocmeala cu ciobanii, modul de fabricare a brânzeturilor, modul de pregătire pentru păstrare a produselor cu destinaţie alimentară, utilizarea subproduselor, rigoarea respectării parametrilor tehnologici de fabricare, preparate culinare din resursele gestionate în gospodărie sau în comunitate.

Dacă ne propunem să realizăm o standardizare în domeniul produselor alimentare montane, reţinem următoarele particularităţi:
- produsele lactate de bază la stână sunt caşul şi urda, ele fiind preluate după o dospire de câteva zile şi puse la păstrare de fiecare gospodar prin frământare cu sare şi batere la putină. Celelalte produse şi subproduse diferă de la o arie la alta;
- în ceea ce priveşte produsele din carne se remarcă tăierea mieilor de Paşte şi a porcului de Crăciun, din care se obţin produse pentru consum imediat sau pentru păstrare pe termen mai îndelungat, pentru asigurarea alimentaţiei de-a lungul întregului an. În schimb, rezultă o diversitate de abordări care se diferenţiază în fiecare din ariile montane.
- alterarea caracterului tradiţional al produselor montane se datorează în special adoptării tehnicilor frigului controlat (frigidere, congelatoare) care păstrează produsele în forma de prelucrare primară şi le menţine prospeţimea. În schimb, se pierde din diversitate.



Tradiție și schimbare

Șansa de menținere a practicilor și a produselor tradiționale este mai puțin ortodoxă. Rigorile impuse de Uniunea Europeană se aplică produselor comerciale. În condițiile în care produsele montane sunt destinate, încă, satisfacerii nevoilor proprii în gospodăria montană, nu pot fi aplicate controale și constrângeri de conformare. Numai schimbarea de management în domeniu și orientarea producătorilor pentru destinația pieței vor schimba lucrurile.
Acest lucru devine tot mai evident în condițiile în care în tot mai multe comune se diferențiază două categorii de crescători de animale: producători mici (de 1 – 4 vaci și 25 – 35 oi), care nu sunt dispuși la comercializare, și producători mari (peste 10 vaci și peste 150 oi), a căror obiectiv devine tot mai evident cel comercial.
Pe de altă parte, „tehnologia" tradițională are un pronunțat caracter empiric bazat pe pe „măsurări" organoleptice. Din această cauză calitatea produselor este variabilă de la un lot la altul (lot înseamnă un caș sau un boț de urdă), iar riscul de depreciere este deosebit de ridicat.
Apar o serie de intercondiționalități legate de schimbare: trecerea de la consumul propriu la consumul comercial interferă cu rigorile de comercializare a produselor alimentare care sunt destul de drastice. Interesul comercial pentru produse alimentare tradiționale implică creșteri de producție, dezvoltarea unei industrii casnice, artizanale, întocmirea unor proceduri care să definească elementele caracteristice, reprezentative și să asigure reproductibilitatea lor.
Forumul Montan din România filiala Neamț are ca obiectiv medierea schimbării în domeniu, cu împăcarea exigențelor tradiționale și comerciale.

Pași spre viitor

Cea mai importantă oportunitate pentru viitorul apropiat o constituie definirea de către Comisia Europeană a Produsului montan. Acesta creează premisele trecerii la valorificarea produselor montane pe o platformă solidă de produs bio, fără a mai fi necesare ajustări, definiri și aprecieri subiective eronate.
În acest context se pune problema construirii unei foi de parcurs care să reprezinte drumul către dezvoltarea civilizației montane, prin valorificarea resurselor la nivelul cel mai înaintat: furnizor de sănătate și de confort. În acest fel bilanțurile economice se vor ameliora și oamenii de la munte înșiși vor conștientiza rolul și forța statutului lor în universul național românesc.
Prin eforturi susținute Forumul Montan din România se va alinia acestor eforturi și va contribui cu soluții și resurse de competențe la elaborarea și punerea în practică a unei Foi de parcurs complete și adaptate la realități și perspective.
Primul element care se cere valorificat este, fără îndoială, produsul alimentar montan și prezenta lucrare se constituie într-un fel de blocstart de la care se vor putea construi programe și proiecte necesare și utile pentru a deschide calea spre dezvoltare a zonei de munte din județul Neamț în corelare cu celelalte arii montane din țară.



Noi

Această lucrare reprezintă vederile autorilor din punctul de vedere al concepției, informațiilor și mesajului. Desigur că vor fi observații și critici, vor fi sugestii despre cum ar fi trebuit să arate, vor fi argumente reale. Dar, într-o astfel de situație nu am fi fost noi autorii, ci cei care văd lucrurile altfel. Ne asumăm toate neajunsurile și decepțiile celor care nu vor găsi în esența acestei lucrări elementele pe care le așteaptă. Ne asumăm carențele în definirea și interpretarea fenomenele tradițional. Considerăm totuși că tradițiile au un caracter dinamic și procesele și fenomenele de modernitate care le includ reprezintă ancore în realitățile contemporane și eforturile de adaptare continuă în lupta pentru existență a oamenilor și pentru civilizație a comunităților.
Vom fi încântați și recunoscători celor care vor aprecia eforturile noastre și vor evalua pozitiv informațiile și forma de prezentare.
Vom avea sentimentul unei datorii împlinite pentru că am răspuns unei astfel de provocări și am valorificat date, informații și manifestări, aplicând principiile diferenței specifice (nu poți judeca un sistem numai pe baza elementelor interne, ci trebuie să te raportezi la cel puțin un element extern pentru a crea o referință; în acest fel evităm să devenim narcisiști și perpetuăm un dram de obiectivitate).

În final adresăm tuturor o invitație

Dacă vreți să vedeți și să simțiți cum se trăiește în munții Neamțului, vizitați-ne!



Bibliografie

(surse documentare consultate pentru completarea informațiilor, în ordine cronologică)

1. * * *, Etnografia văii Bistriței, **1973**, Grupul de cercetări complexe Bicaz al Academiei Române, Piatra Neamț;
2. Lucia Popovici, Constanța Moruzi, I. Toma, **1973**, Atlas botanic, Ed. Did. Şi Ped., Bucureşti, (sursă de imagini grafice);
3. F. Crăciun, O. Bojor, M. Alexan, Farmacia naturii, Ed. Ceres, Bucureşti, **1976** (V.1), **1977** (V.2);
4. C. Bogoescu, Alexandra Dabija, Emil Senielevici, **1979**, Atlas zoologic, Ed. Did. Şi Ped., Bucureşti; , (sursa de imagini grafice);
5. Radu Rey, **1985**, Civilizație montană, Ed. Șt. Și Encicl., București;
6. C. Pârvu, Stoica Godeanu, Laurențiu Stroe, **1985**, Călăuză în lumea plantelor şi animalelor, Ed. Ceres, Bucureşti, (sursa de imagini grafice);
7. J. Valnet, **1986**, Tratamentul bolilor prin legume, fructe, cereale, Ed. Ceres, Bucureşti;
8. T. Chifu, D. Mititelu, D. Dăscălescu, **1987**, Flora şi vegetația județului Neamț, Memoriile Secțiunilor Științifice ale Academiei Române, seria IV, 10, 1;
9. Costache Rusu, **2003**, Cercetări privind valorificarea unor produse ale pădurilor din județul Neamț, altele decât lemnul, Teză de doctorat, Univ. Suceava;
10. Theodor Maruşca, Vasile Mocanu, Vasile Cardaşol, Ioan Hermenean, Vasile Adrian Blaj, Georgeta Oprea, Monica Alexandrina Tod, **2010**, Ghid de producere ecologică a furajelor de pajişti montane, Editura Transilvania, Braşov;
11. * * *, **2012**, Anuarul statistic al Județului Neamț, Institutul Național de Statistică;
12. Radu Rey, **2013**, Munții și secolul XXI, Ed. Terra Nostra, Iași;
13. Theodor Maruşca, **2014**, Cercetări preliminare asupra gradienților naturali şi socio-economici montani pentru stabilirea pe baze ştiințifice a subvențiilor agricole în funcție de altitudine şi alte handicapuri, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, Bucureşti;
14. Romulus Gruia, **2014**, Gastroturismul – un factor de atractivitate pentru dezvoltarea economică a zonei montane, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, Bucureşti;
15. Ovidiu Bojor, **2014**, Flora spontană a munților din România – izvor de sănătate, Al 3-lea seminar anual al Centrului Național de Economie Montană, București;



Proiect realizat cu sprijinul Consiliului Județean Neamț
prin aplicarea legii 350 din 2005 și
HCJ Neamț nr. 19 din 12.02.2014

Această publicație reflectă doar vederile autorilor,
iar Consiliul Județean Neamț nu poate fi făcut responsabil
pentru utilizarea informației pe care o conține.