

REȚETE

DIN

GRĂDINA AROMATĂ A TIMPULUI



Material realizat de Asociația Centrul de Resurse pentru Acțiune Locală (CRAL) în cadrul proiectului "Grădina aromată a timpului", finanțat de Fundația pentru Parteneriat (www.repf.ro) și MOL România (www.molromania.ro)

Parteneri: Geoparcul Dinozaurilor Țara Hațegului (www.hateggeoparc.ro), Primăria orașului Hațeg (www.primariehateg.ro), Colegiul Național „I.C. Brătianu” Hațeg, (www.colegiulhateg.ro), Asociația Femeilor din Sântămăria Orlea, Asociația Nevăzătorilor din România (www.anvr.ro)

Autor: Adina Popa

Editare: Dan Horațiu Popa

Drepturile de autor asupra acestui material sunt rezervate Asociației Centrul de Resurse pentru Acțiune Locală. Publicația sau părți ale acesteia pot fi reproduse numai cu acceptul autorilor.

Acest material exprimă exclusiv opinia autorilor. Finanțatorii nu pot fi făcuți în nici un fel răspunzători de conținutul sau felul în care se folosesc informațiile cuprinse în acesta.

Deva, septembrie 2015

Plantele aromatice se numără printre „ingredientele minune” care, dacă sunt puse atât cât trebuie, nici mai mult nici mai puțin, dau mâncărilor un gust deosebit. Nu trebuie să ai prea multă experiență în bucătărie ca să obții o mâncare simplă și gustoasă.

În cadrul acestui material ne propunem să prezentăm câteva rețete bazate pe plantele aromatice cultivate și utilizate în bucătăria tradițională din Țara Hațegului, ușor de realizat inclusiv de copiii de vârstă școlară. O parte dintre rețete au fost testate și realizate împreună cu voluntarii pentru Geoparc în cadrul unui atelier culinar desfășurat în cadrul proiectului „Grădina aromată a timpului”, derulat de Asociația Centrul de Resurse pentru Acțiune Locală și finanțat de Fundația pentru Parteneriat și MOL România, în cadrul programului „Spații Verzi”. De altfel, plantele aromatice care stau la baza fiecărei rețete se regăsesc în Grădina Aromată a Timpului, amenajată cu sprijinul voluntarilor la sediul din orașul Hațeg al Geoparcului Dinozaurilor Țara Hațegului - Universitatea din București.

Pentru comparație, prezentăm o serie de rețete tradiționale zonei, așa cum erau ele pregătite odinioară de țărăncile hațegane. Rețetele tradiționale au fost culese în cadrul proiectului „Sîntămăria Orlea - Autoportret european. Natură și cultură în Țara Hațegului” și au fost publicate în anul 2006, în cartea „Vorbe și bucate din Țara Hațegului”, apărută la Editura Paralela 45, București.

Mulțumim pentru realizarea acestui material partenerilor noștri, Geoparcul Dinozaurilor Țara Hațegului - Universitatea din București, Asociația Femeilor din Sîntămăria Orlea, Colegiul Național „I.C.Brătianu” Hațeg.

Cimbrul

Cum arată:

tulpină subțire, lemnoasă, cu multe ramificații, sub forma unui arbust, care ajunge la 30-60 cm înălțime. Frunzele sunt mici, înguste, de culoare verde închis, florile sunt mici, iar culoarea variază de la alb la roz pal

Gust:

puternic aromat, cu un gust proaspăt, revigorant, ușor iute

Utilizări în bucătărie:

tulpina, frunzele și florile, proaspete, uscate sau congelate sunt utilizate la aromatizarea salatelor, a murăturilor și a mâncărurilor de carne cu conținut ridicat de grăsime sau mai greu digerabile, datorită proprietăților sale digestive

Cu ce se combină cel mai bine:

fasole, linte, varză, carne de miel

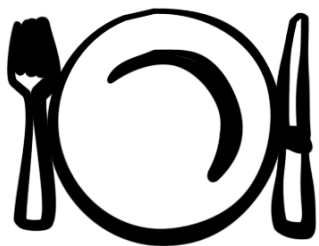
Folosit și în bucătăria tradițională din:

Grecia, Franța, Italia, Spania, Macedonia, Liban, Canada, Albania

Întrebuințări terapeutice:

ceaiul de cimbru este un ajutor de nădejde când faci bronșită, pneumonie, infecții respiratorii sau colite. De asemenea, te poate ajuta la creșterea poftei de mâncare și a imunității organismului. Ceaiul se face foarte simplu. Într-o cană cu apă fierbinte pui o linuriță cu vârf de cimbru mărunțit și o lași acoperită cca. 20 de minute. Strecori planta și bei ceaiul. **Multă sănătate!**





Rețeta bunicii

Lucskos káposta (zamă de varză dulce)

Se face vara din varză dulce ciorbă, lucicoci, cum îi zic ungerii. Lucicociu' ăsta să face așa : să punie apa la fert, cu carne, că cu aia-i bună. Puniem carnea în apă să fiarbă, sare, ceapă și când îi carnea cam pă jumătate fiartă, atuncea tăiem varză, cât crezi că vrei să fie ciorba... zama, cum să zâce, că pă ungurește așa-i zâcem, zamă: mai groasă, mai subțire.

Și dup-aceia facem un rântaş, numai făină cu grăsime sau cu ulei. Și punem puțină boia... Și-o slobozâm cu apă. Și p-urmă turnăm rântaşu' în mâncare și potrivim de sare. Puniem cimbru și mărar, potrivim de sare și ăla-i lucicoșu'.

Rețetă de azi

Salată de roșii, brânză și cimbru

Ingrediente: 3-4 roșii, 100 gr. brânză telemea de vacă, 1 fir de cimbru, 1 lingură de ulei de măsline, sare

Ustensile necesare: cuțit, fund de lemn, bol, răzătoare mare (opțional)

Mod de preparare: Roșiile se spală și se taie felii pe fundul de lemn. Feliile de roșii se pun în bol. Se adaugă brânza tăiată cubulețe sau dată pe răzătoarea mare, frunzele de cimbru și uleiul de măsline. Se adaugă sare după gust.

Hreanul

Cum arată:

rădăcina este alb - gălbuie, groasă, ușor lemnoasă, frunzele sunt cărnoase, late, de culoare verde închis, iar florile sunt albe, cu patru petale dispuse în formă de cruce. Poate ajunge și până la 1,5 m înălțime

Gust:

picant, înțepător și iute

Utilizări în bucătărie:

rădăcina, de obicei rasă, este cea mai utilizată în bucătărie, în sosuri și salate. Sunt însă comestibile și frunzele, care se folosesc în special în salate sau la pregătirea sărmăluțelor.

Atenție! Nu consumați hrean în cantități mari pentru că vă poate provoca senzația de arsură în stomac

Cu ce se combină cel mai bine:

sfeclă, pește afumat, carne de miel, carne de vită, șuncă

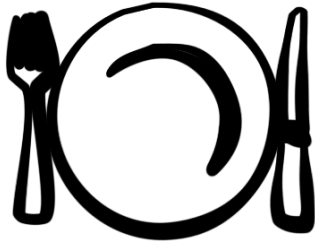
Folosit și în bucătăria tradițională din:

Japonia (hreanul japonez – wasabi), Spania

Întrebuințări terapeutice:

dacă te doare capul, ia câteva frunze verzi de hrean, strivește-le bine, iar ceea ce rezultă pune pe frunte. Întinde-te în pat și așteaptă câteva minute până să le îndepărtezi cu apă caldă. Dacă ai făcut amigdalită, dă o rădăcină de hrean pe răzătoare, amestecă cu făină de grâu și puțină apă până obții o pastă pe care o aplici pe gât. **Multă sănătate!**





Rețeta bunicii

Ardei pentru umplut

Dacă îl pun la borcan, atuncea în fiecare ardei pun câte o bucățică de hrean. S-așază frumos în borcan, se punie apa clocotită, care s-o aruncat peste ei înainte ca să se înmoaie, se completează. Pun la un borcan de trei litri cam trei linguri de sare și o bucată de hrean... Le pot capsă, borcanele. Și care au gura mare și nu să pot capsă, să leagă cu celofan. Și atuncea untură de porc se topește și așa fierbinte se punie peste apa de la gura borcanului, să solidifică și mi-a astupat tot. Dup-aceea le pun celofan.

Rețetă de azi

Salată de sfeclă cu hrean

Ingrediente: 3-4 sfecele roșii, 1-2 rădăcini de hrean, 1 lingură de ulei de măsline, 1 linguriță de oțet, 1 linguriță semințe de chimen, sare

Ustensile necesare: răzătoare, cuțit, fund de lemn, bol, lingură pentru amestecat

Mod de preparare: Sfecla se spală bine, se fierbe sau se coace în cuptor. După ce s-a răcit, se curăță de coajă și se taie felii sau se dă pe răzătoarea mare. Hreanul se spală, se curăță de coajă, se dă pe răzătoarea mică și se toarne peste sfeclă. Se amestecă cu uleiul, oțetul, sarea și chimenul. Compoziția se amestecă bine, după care se poate servi. Dacă îți mai rămâne salată și dorești să o mănânci mai târziu, poți să o pui la păstrare într-un borcan cu capac. Poate rezista astfel în frigider cam 2 săptămâni.

Măghiranul

Cum arată:

tulpina este subțire, dreaptă, cu ramificații de la bază, formând tufe. Poate ajunge până la 50 cm înălțime. Frunzele sunt mici, ovale, acoperite cu perișori fini care dau un aspect catifelat. Florile sunt mici, de culoare roz sau crem-albicioase

Gust:

proaspăt, iute, ușor amăruț, o combinație între pin și citrice

Utilizări în bucătărie:

frunzele de măghiran aromatizează mâncărurile atât proaspete cât și uscate.

Cu ce se combină cel mai bine:

mazăre, fasole albă, cartofi, varză acră

Folosit și în bucătăria tradițională din:

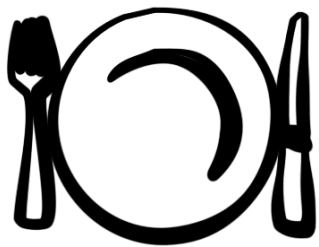
Ungaria, Germania, Italia, Olanda

Întrebuințări terapeutice:

dacă suferi de insomnie, ceaiul de măghiran îți poate veni în ajutor. Îl prepari punând o linguriță de măghiran la o cană cu apă fierbinte. O lași la infuzat cam 15 minute, strecoți și îndulcești cu puțină miere. Datorită proprietăților sale relaxante, măghiranul te poate ajuta să scapi și de cârcei. Pentru a relaxa mușchii trebuie să bei 2-3 căni de ceai la un interval de 2 ore.

Multă sănătate!





Rețeta bunicii

Maios

Tăia porcu' (...)ce era carne mai albă și mai cu puțină grăsime o lăsa pentru maios... și ficatu' să punea. (...)Și-atunci la maios punea... era atunci un fel de plantă, măierană-i spunea. Și se usca, se dădea prin sită și se punea măierană, să punea piper și se punea sare. Și cu zeamă de la căldare, de unde-o fiert astea, fără multă grăsime, și se frământa tot așa, binie, binie. Acesta era maios.

Rețetă de azi

Dressing cu măghiran pentru salată

Ingrediente: 50 ml apă, 100 ml ulei, 1 lămâie, 1 lingură de miere, ½ linguriță măghiran, 1 legătură de pătrunjel, 2 căței de usturoi, 1 legătură de ceapă verde sau 1 ceapă uscată mare

Ustensile necesare: 1 pahar gradat, cuțit, fund de lemn, bol, presă de zdrobit usturoiul sau un mojar, lingură pentru amestecat

Mod de preparare: Cureți usturoiul și ceapa. Speli frunzele de pătrunjel. Zdrobești usturoiul. Tai mărunț ceapa și pătrunjelul. Amesteci apa cu uleiul, zeama de lămâie, mierea și adaugi sare după gust. Torni amestecul rezultat peste legume și verdeață, presari maghiranul și omogenizezi sosul. Îl poți folosi la o salată de castraveți proaspeți sau la o salată de varză albă.

Mărarul

Cum arată:

tulpina este dreaptă și poate crește până la 1m înălțime. Frunzele sunt subțiri și lungi de culoare verde intens. Florile sunt de culoare galbenă și se adună ca o umbrelă în vârful plantei

Gust:

dulce și aromat

Utilizări în bucătărie:

se folosesc atât frunzele cât și tulpinile, iar uneori, semințele. Este folosit foarte des la prepararea murăturilor.

Atenție! Pentru a nu-și pierde din aromă, în cazul mâncărilor pregătite termic este indicat să se adauge chiar la sfârșit, înainte de servirea preparatului

Cu ce se combină cel mai bine:

ciuperci, castraveți, cartofi, mazăre

Folosit și în bucătăria tradițională din:

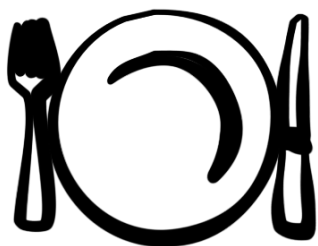
Grecia, Turcia, Germania, Armenia

Întrebuițări terapeutice:

dacă vrei o respirație proaspătă, mestecă frunze și semințe de mărar. Dacă te confrunți cu o ușoară durere de dinți, câteva semințe de mărar mestecate îți pot ameliora suferința.

Multă sănătate!





Rețeta bunicii

Cocoradă cu mărar

În tăvi din alea de cozonac făceau cocoradă din făina de la porumb cea mai fină. Cernută cu sită din aia deasă, deasă, deasă. Și-atuncea la cocorada aia puneau un lapte bătut, îi zicem noi lapte acru... cu asta să făcea.

Și cu puțină drojdie, tot așa să făcea, și aia era ca o prăjitură, se băga și zahăr în ea. Și atunci aia se punea în tăvi din alea de cozonac, și să făcea... Era dulce, atât era de bună! Dac-avea unt de casă, că să făcea, să bătea bătău', cum se zicea la noi, să punea laptele acru acolo, să bătea, să punea lapte cald peste el și să scotea untu'. Apăi dacă avea unt făcut de casă, ungea tava aia cu unt și deasupra tot unt puneau, când o băga la copt. Foarte bună era. Când venea primăvara puneau frunză de mărar în ea.

Rețetă de azi

Salată Tzatziki

Ingrediente: 2-3 castraveți, 2 căței de usturoi, 400 – 500 gr. iaurt, 1 legătură mică de mărar proaspăt, 1-2 lingurițe de zeamă de lămâie, sare

Ustensile necesare: 1 pahar gradat, cuțit, fund de lemn, bol, presă de zdrobit usturoiul sau un mojar, lingură pentru amestecat

Mod de preparare: Castraveții se spală, și se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă un pic de sare și se lasă 10 minute să stea după care se storc bine și se pun într-un castron. Cățeii de usturoi se curăță și se dau pe răzătoarea mică sau se zdrobesc. Mărarul se spală și se toacă mărunt. Usturoiul, mărarul, zeama de lămâie și iaurtul se adaugă peste castraveți și se amestecă bine. Dacă este nevoie, se adaugă sare. Este o salată foarte răcoroasă pe timp de vară.

Menta

Cum arată:

tulpina este dreaptă, cu patru muchii evidente, ramificată și poate crește până la o înălțime de cca 60–80 cm. Frunzele sunt ovale, cu vârful ascuțit și sunt acoperite cu perișori. Florile sunt de culoare roz-violacee și sunt grupate la extremitatea tulpinilor și a ramurilor

Gust:

fin, răcoritor, înțepător

Utilizări în bucătărie:

menta îmbogățește gustul supelor, al băuturilor răcoritoare și al deserturilor pe bază de fructe

Cu ce se combină cel mai bine:

carne de miel, carne de pui, pește, morcovi, cartofi, dovlecei, vinete, lămâie

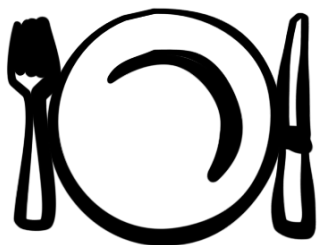
Folosit și în bucătăria tradițională din:

Marea Britanie, Turcia, Liban, Israel, Maroc

Întrebuințări terapeutice:

în cazul răcelilor, al tusei sau al durerilor în gât, ceaiul de mentă cu puțină lămâie este un aliat de nădejde care te va ajuta să te vindeci cât mai repede. Două-trei căni de ceai de mentă băut pe parcursul unei zile îți poate veni în ajutor în cazul durerilor de stomac. *Multă sănătate!*





Rețeta bunicii

Vinete cu mentă

Vinetele se curăță și se taie felii în lung. Se sarează, se freacă și se pun frunze de mentă, căței de usturoi și ardei iute tăiat felii.

Deasupra se pune sos, din cantități egale de oțet și ulei. Se lasă o zi și o noapte la macerat. Nu se lucrează decât în vase de inox sau de porțelan.

A doua zi se storc foarte bine, se așază în borcan frumos, în rânduri, cu frunze de mentă proaspete, usturoi și ardei iute feliat (rondele).

Peste ele se pune o vinegretă: o fiertură de ulei, oțet și puțină apă, ulei și oțet în cantități egale, fierte cinci minute. Se leagă și se pun în cămară.

Rețetă de azi

Salată de fructe cu mentă

Ingrediente: 2 pere, 2 mere, 3-4 prune, 1 piersică, 1 nectarină, 1 lingură de miere, zeama de la o jumătate de lămâie, câteva frunze proaspete de mentă

Ustensile necesare: cuțit, fund de lemn, bol, lingură pentru amestecat

Mod de preparare: Fructele se spală foarte bine. Poate fi păstrată coaja sau se pot curăța. Se îndepărtează cotoarele sau sâmburii și se taie fructele în felii subțiri. Se amestecă toate fructele tăiate într-un bol și se stropesc cu zeamă de lămâie. Se adaugă mierea. Frunzele de mentă se taie mărunt și se presară deasupra.

Pătrunjelul

Cum arată:

rădăcina este albă, lunguiață. Tulpinile sunt subțiri, de culoare verde închis și formează tufe. Frunzele pot fi drepte sau ondulate (crețe). Florile sunt mici, de culoare albă și cresc în buchete

Gust:

poaspăt, ușor dulce

Utilizări în bucătărie:

la asezonarea saladelor, la aromatizarea supelor, a fripturilor și tocănițelor, a sosurilor și bulionurilor

Cu ce se combină cel mai bine:

orez, cartofi fierți, pește, găscă, pui, miel

Folosit și în bucătăria tradițională din:

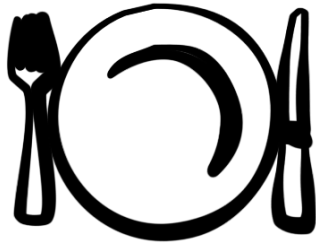
Turcia, Franța, Germania, Italia, Liban, Georgia.

Întrebuințări terapeutice:

poți scăpa foarte ușor de neplăcerile cauzate de înțepăturile de insecte, dacă ai la îndemână câteva frunze de pătrunjel. Aplică pe locul afectat câteva frunze de pătrunjel strivite sau chiar mestecate în gură. La fel poți proceda ca să scapi mai ușor de vânătăi.

Multă sănătate!





Rețeta bunicii

Curechi cu perișoare

Se pune ceapă la prăjit în unsoare, se ducă [se taie cu cuțitul] carnea [de porc, vacă, oaie], se amestecă cu ceapă prăjită pe jumătate, cu creier, sare, piper, pătrunjel verde.

Se prăjesc împreună, apoi se pune carne în frunză, se suce frumos, dând o formă lunguiață, se așază în oală rânduri-rânduri, cu curechi între ele, se umple cu apă, și se pune la fiert.

Când sunt fierte pe jumătate, se pune rântaș peste ele și părădaici [pătlăgele roșii] sau bulion.

Se mănă cu măămăligă sau mălai.

Rețetă de azi

Salată energizantă

Ingrediente: 2 felii de pepene roșu, 1 ceapă roșie mare, 100 gr. măsline, o legătură de pătrunjel, zeama de la o jumătate de lămâie, 50 ml ulei de măsline

Ustensile necesare: cuțit, fund de lemn, bol, lingură pentru amestecat, pahar gradat

Mod de preparare: Pepenele se taie cubulețe, ceapa roșie se curăță și se taie runde, iar pătrunjelul se toacă mărunt. Se amestecă bucățile de pepene cu ceapa roșie, pătrunjelul și măslinele. Se adaugă zeama de lămâie și uleiul de măsline și se amestecă totul bine.

Tarhonul

Cum arată:

are tulpina dreaptă și ramificată, cu aspect de tufă. Frunzele, de culoare verde închis, sunt lungi și ascuțite, sub formă de lance. Florile sunt mici și albe sau gălbui

Gust:

o combinație de gust dulceag, picant, ușor amăru, dar cu o aromă foarte fină

Utilizări în bucătărie:

frunzele și vârfurile ramurilor se pot folosi proaspete, uscate sau murate în sosuri de muștar, de smântână, maioneze, la murături, ciorbe sau tocănițe.

Atenție! Pus în cantități mari, tarhonul poate da mâncării un gust amăru

Cu ce se combină cel mai bine:

ciuperci, cartof, fasole, mazăre, carne de miel sau de vițel

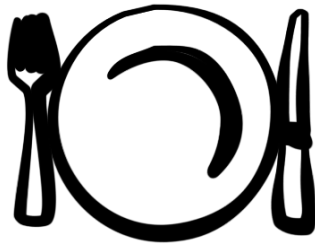
Folosit și în bucătăria tradițională din:

Franța, Ungaria, Turcia

Întrebunțări terapeutice:

dacă te simți obosit sau stresat, consumă trei căni pe zi de ceai de tarhon. Îți va reda vitalitatea, te ajută să scapi de toxinele din organism și ajută digestia. **Multă sănătate!**





Rețeta bunicii

Ciorbă de cartofi cu os afumat de porc

E ciorbă de cartofi cu os afumat de porc și cu frunză de tarcom [tarhon], tarcom acrit, pus la borcan cu oțet.

Să pune la fiert apa, se spală bine carnea afumată, să pun cartofii tăiați așa, cubulețe, două cepe, frunză de tarcom acrită din oțet...

Se toacă mărunț și să punie acolo. Să fierb. Ori să face așa, cu două linguri de făină, îngroșală din asta, ori să face rântaș peste ea.

Mama mai făcea cu ou. Deci după ce s-o fiert carnea, cartofii și totul, freca trei gălbenușe de ou, trei - patru, ca să fie bună, că făcea oala mare, le freca puțin cu lingura.

Lua din zeamă după ce-o luat-o jos de pe foc și punea peste gălbenușurile de ou. Le freca bine, bine, bine și le turna peste ea.

Ș-atuncea bătea și două ouă întregi, așa, cu albuș cu tot, le bătea cu furculița și le lăsa acolo în zeama aia fierbinte. Și ieșea așa, tot bucăți albe-gălbui.

Foarte bună și acrită cu oțet.

Rețetă de azi

Cartofi prăjiți cu sos de roșii și tarhon

Ingrediente: 1 kg de cartofi, 3-4 căței de usturoi, 500 ml suc de roșii, 2 linguri de pastă de tomate, 1 linguriță de miere de albine, 1 linguriță de frunze de tarhon

Ustensile necesare: cuțit, fund de lemn, bol, linguriță, pahar gradat, lingură pentru amestecat, presă de usturoi (opțional), cratiță

Mod de preparare: Speli cartofii, îi cureți de coajă, îi speli din nou și îi tai sub formă de bastonașe și îi prăjești. Cureți usturoiul și îl tai mărunț sau folosești presa de usturoi. Frunzele de tarhon le rupi cu mâna de pe tulpină ca să nu își piardă aroma prin tăiere cu cuțitul. Într-o cratiță se pune la foc sucul de roșii împreună cu pasta de tomate și usturoiul și mierea de albine și lasă până începe să clocotească. Redu focul la minim și adaugă cartofii prăjiți. Lasă să clocotească de 2-3 ori și oprește focul. Adaugă tarhonul și așteaptă câteva minute înainte de a servi mâncarea pentru ca aromele să aibă timp să își dezvolte gustul.

Acest material a fost realizat utilizând următoarele referințe:

Vorbe și bucate din Țara Hațegului, Carmen Mihalache, Ana Pascu, Editura Paralela 45, București.

Mâncarea și sănătatea, editura Reader's Digest, București 2006

<http://www.ecovazon.md/informatii/cimbru-de-gradina/>

<http://www.doxologia.ro/sanatate/medicina-naturista/afectiuni-tratamente-cu-hrean>

<http://condimenteweb.ro/condimente/maghiran-c100>

http://www.reteteculinare.ro/ghid_alimente/M/maghiran/

<http://www.cevabun.ro/maghiranul/>

<http://condimenteweb.ro/condimente/marar-c172>

http://www.reteteculinare.ro/ghid_alimente/M/menta/

<http://gradina.acasa.ro/legume-114/patrunjel-15269.html>

http://www.reteteculinare.ro/ghid_alimente/T/tarhonul/



“Grădina aromată a timpului”
este un proiect implementat de



Centrul
de
Resurse
pentru
Acțiune
Locală

în parteneriat cu



Asociația Femeilor
din Sântămăria Orlea



și finanțat de:



fundatia pentru
parteneriat

