

CONTRIBUȚII LA STUDIUL ALIMENTAȚIEI ÎN MOLDOVA —
ZONA IAȘI

ASPAZIA CRUDU EMILIA PAVEL

În prezentul articol aducem câteva date privind problema alimentației populației din zona Iași, urmând ca cercetarea să fie continuată, aprofundată și extinsă și la alte zone etnografice din Moldova.

După cum există diferențieri zonale în ceea ce privește construcția de locuințe, interiorul, țesăturile, portul popular, obiceiurile, găsim diferențieri și în alimentație. Tradiția acestor elemente de cultură materială se impune a fi studiată simultan.

Despre rolul și importanța pe care o are alimentația în viața omului a vorbit între alții, apreciatul geograf Simion Mehedinți în lucrările sale. El afirma: „hrana este un indice de civilizație de o însemnătate fundamentală pentru etnograf și anume cel mai vechi indice, deoarece nevoia de hrană și tehnica hranei au fost din capul locului resortul cel mai puternic al civilizației omului”¹.

Mențiuni referitoare la alimentația populației din Moldova întâlnim în însemnările călătorilor străini care ne-au vizitat țara în secolul XIX: „Mămăliga de toate zilele, supa de verdețuri, curechiul murat, brânza, ceapa, pepenii, pâine de secară, unt și ouă”², sunt câteva din obișnuitele mâncăruri tradiționale moldovenești. De asemenea, găsim date privind aceste preparate denumite de popor „udătură” și în unele monografii, ca de exemplu a preotului I. Antonovici, în care se afirma că hrana locuitorilor de aici consta din: „pâine dospită (chită) ori nedospită (azimă), pe care o făceau din făină de grâu, de secară ori de orz, și mai pe urmă de la ivirea păpușoilor (sec. XVII) a început a se servi și de mămăligă”... În privința „udăturii” cum o numeste poporul, borsul de puțină și varza sau „curechiul” murat, castravetii, harbujii și patlagelele murate, nu au lipsit niciodată bogdănașilor”³.

Un studiu sistematic al hranei tradiționale din zona Iași și din Moldova impune de la început o clasificare a mâncărurilor în funcție de anumite sărbători, posturi sau ocazii, când acestea se prepară în mod cu totul special, deși nu se exclude prepararea unora din ele și în celelalte zile sau perioade ale anului.

În general, când se vorbește de mâncărurile moldovenești, sunt pomenite mai întâi: borsul, sarmalele, plăcintele poale-n brâu, malaiul, cozonacul etc. Cât de apreciate au fost și sunt aceste bucate reiese și din unele opere literare: „Tinca, nevasta mea, știe să facă niște sarmăluțe moldovenești și niște plăcinte poale-n brâu, cum n-ai mâncat de când erai prunc la mama acasă”, îi spunea Ion Creangă prietenului său Mihai Eminescu când îl invita să locuiască în bojdeuca sa din Țicău⁴.

În componența mâncărurilor tradiționale moldovenești, nelipsită este mămăliga, care se folosește zilnic, dimineața, la prânz și seară. Alături de aceasta, „udătura” cea mai obișnuită este borsul de puțină preparat cu carne, fasole, cartofi, sfeclă, verdețuri sau „buruieni”, în

timpul verii. În completare se folosesc produsele lactate și ouăle, din care se fac ochiuri moldovenești fierte, cu unt pe deasupra, ochiuri la capac prăjite în unt, ouă cu jumări sau scrob etc.

O altă mâncare tradițională : sarmalele moldovenești învelite în foi de varză, foi de viță, podbal sau ștevie, se întâlnesc în toate ocaziile. Cât de generalizată era această mâncare în zona respectivă ne-o dovedește și denumirea unei crâșme, fost han domnesc, „La trei sarmale“, unde acestea se găseau în permanență, iar hangiul, ca să-și atragă clienții, adăuga câte trei sarmale gratuit la oca de vin⁵.

Din făina de „păpușoi“ se mai prepară malai, palincă țărănească (un fel de turtă), cu verdeață sau cireșe dulci ; alivancă, numită popular și „ghitmană“ la Moșna, ori covasă, un preparat special care se găsește menționat și de Tudor Pamfile, și care se obișnuiește și în prezent în unele sate din această zonă⁶.

Alături de preparatele din făină de „păpușoi“, stau cele din făină de grâu : pâine dospită, coaptă la cuptor, turtele nedospite și coapte pe plită, plăcinte „învârtite“ cu nuci, brânză etc. ; plăcinte cu bostan, plăcinte poale-n brâu, vârzări, colțunași etc. ; cf. proverbul : De plăcinte râde gura, / De varzare și mai tare. Din boabele de grâu pisate și fierte se prepară coliva, și tot din aceste boabe, prin sfărâmare la râșniță se obține „bulgarul“, întrebuințat la pregătirea sarmalelor. Din boabe de porumb râșnit se obțin crupele, care se întrebuințează fie în loc de orez la sarmale, fie fierte cu „bostan“ (dovleac alb), sau chiar cu „julfă“, care se prepară din sămânță de cânepă. Crupele se identifică cu „păsatul“, despre care vorbește I. Claudian : „Terciul, păsatul, ca și mămliga, într-o măsură, sunt „mâncări arhaice“, pe care anumite condițiuni de fel de viață, în mare parte predominantă laptelui, le-au conservat“. Claudian adaugă : „Etnografii ne arată că populațiile pastorale sunt foarte puțin carnivore, ci dimpotrivă mâncătoare de lapte și mari consumatoare de cereale și vegetale în general“. Autorul înclină a crede că „nici un popor din Europa nu a păstrat mai multe buruieni alimentare, ca poporul nostru“⁷.

Meniurile tradiționale, obișnuite în ajunul sărbătorilor, sunt deosebite. Gospodinele prepară de obicei mâncăruri speciale, de post, care se mănâncă numai în acele zile. Astfel întâlnim în Ajunul Crăciunului turtele cu „julfă“⁸, cunoscute în unele sate sub denumirea de „rufele Maicii Domnului“, sau „Pelincele lui Isus“, apoi turte cu nuci, vârzări, învârtite cu nuci și, uneori, strudel, iar ca feluri de mâncare, fasole boabe fierte și prăjite, bob prăjit și prune fierte. Tot în Ajunul Crăciunului, în unele sate, (Dobrovăț), din zeamă de „curechi“ murate se prepară „potroaca“ sau „moare“ cu orez. Poporul credea că persoana care la ajun fierbe fasole sau cartofi face „bube“ cât fasolea sau cât cartoful de mari. Fasolea se folosește la „potroacă“ în loc de orez, în cazul că este fiartă cu o zi înainte de Ajun. „Potroaca“ se servește cu mămligă prăjită pe plită sau grătar. Tot în Ajun se prepară și „sarmale cu bureți în loc de carne“. În ajunul Bobotezei, în afară de bucatele pregătite la Crăciun, se adaugă și coliva de grâu și colacii ce se fac din aluat dospit și copt pe vatră.

Bătrânii obișnuiau să pregătească o masă specială pentru preot în Ajunul Crăciunului și al Bobotezei. Mâncărurile amintite și colacii se puneau pe măsuta rotundă, iar preotul, dascălul și „cristiacul“ sau „țârcovnicul“ se așezau la masă. Ei sfințeau masa și ciupeau din mâncăruri stând pe scaune mici, ca să stea pețitorii la fetele mari, și pentru ca pe cei bătrâni să-i ierte de păcate. La plecare, preotul lua colacul de pe masă, iar la Bobotează și fuiorul de cânepă. Credința poporului e că de acel fuior se vor agăța când vor fi scoși din iad. Ovidiu Birlea susține : „În vechime se credea că la această sărbătoare, cea mai mare dintre toate (e vorba de Crăciun, Anul Nou și Bobotează) se întorc morții din locașurile lor pentru a participa și ei, în formă nevăzută, la veselia generală a celor vii. Sărbătoarea era deci și un prilej de comuniune a celor două lumi, atât de palpabile pentru gândirea arhaică, repausații și viii, ceea ce sporea considerabil bucuria ce trebuie să caracterizeze în genere orice festivitate. Morții participau nu numai sufletește, ci gustau și din ofradele festive, cel mai adesea din vase așezate anume pentru ei, deci înfruptându-se total din aceleași bucurii ca și cei vii. Urme ale acestei concepții străvechi mai pot fi surprinse într-o seamă de practici legate de Moșii de Crăciun cât și de unele detalii ale colindatului“⁹.

O atenție deosebită merită și preparatele ce se pregătesc la sărbătorile de iarnă, când de obicei se taie porcul și se pregătesc diferite mâncăruri : mușchi afumat, chișcă, cârnaț și „buft“ — stomacul porcului umplut la fel ca „chiștele“, cighirul, ce se face din măruntaie fierte, tocate și învelite în „prapurele“ sau „bezăraul“ porcului și se coace în tavă la rolă sau cuptor. Din picioarele și capul porcului se prepară răciturile, iar din slănină, prin topire se obțin jumările, folosite în timpul anului la prepararea diferitelor mâncăruri cum ar fi : jumări cu ouă, cu cartofi, cu fasole și sarmale. În unele sate este obiceiul ca, în ziua de Crăciun dimineața înainte de a gusta din preparatele de porc, să se mănânce câte o vrabie friptă pe grătar, aceasta pentru ca omul să fie tot anul ușor ca vrabia¹⁰. În cazul în care nu s-a putut prepara vrabie, se mănâncă hulub sau iepure, și faptul are la bază aceeași semnificație.

Mâncărurile obișnuite în posturile de peste an sunt destul de variate. Borșurile de post se fac din legume și zarzavaturi, ele variind după anotimp. Primăvara, după o îndelungată absență a verdețurilor proaspete, borșurile cu urzici, grăușor, hațmațuchi sau stevie sunt bine venite. Din boabele de fasole se pregătesc următoarele feluri : „fasole bătută“ numită și „fasole mestecate“ cu usturoi, fasole dulci, adică fasole în zeama lor, salată de fasole, fasole prăjite, borș cu fasole etc. Vara se întrebuințează păstăile de fasole fierte sau prăjite, condimentate cu usturoi, și borș de păstăi. Altă legumă foarte mult întrebuințată în alimentație este cartoful, din care se prepară mult mai multe feluri de mâncare. Amintim doar câteva. Alături de cartoful fiert, copt, prăjit în borș sau salată, mai întâlnim mâncăruri speciale ca : „chiftele“ de cartofi sau plăcintă umplută cu cartofi.

Varza, numită „curechi“, se consumă atât verde cât și murață. Foile de varză se folosesc la învelirea „găluștelor“ sau sarmalelor ; varza

murată este folosită la mâncărurile de cartofi sau fasole fierte sau prăjite, sau ca fel aparte: varză călită, varză fiartă, salată de varză cu „oloi“ de cânepă sau bostan. Atât „moarea“ adică zeama de curechi murat, cât și frunzele de curechi se folosesc și la preparat „potroace“ în Ajunul Crăciunului.

Sfecla roșie sau „pangică“ se folosește la borșuri, sau salată cu hrean, sau fiartă și condimentată cu usturoi. În posturi se mai folosesc pe o scară largă fructele, ca și legumele; se consumă vara proaspete sau fierte, iar iarna uscate la soare sau afumate pe „lozniță“, de exemplu, prunele și chiar perele. Din prune se pregătește magiunul, numit „povidă“, care se mănâncă în posturi, cu mămăligă prăjită sau e utilizată la colțunași și plăcinte. Atât proaspete cât și uscate, fructele sunt folosite la prepararea „chisăliței“, un fel de compot asortat de obicei din două feluri de fructe: cireșe cu vișine, mere cu pere etc. Iarna se pregătește din tot felul de fructe uscate și compot asortat „chisălița“. Alături de aceste alimente în posturile din timpul iernii, se consumă „bostanul alb“, copt în vatră sau rolă, întrebuințat de asemenea la pregătirea málaiului sau a plăcintei cu bostan. În prima sâmbăta postului mare se pregătește o mâncare specială, anume „covașă“, care se mănâncă cu málai și bostan. În anumite zile din post sau de peste an se mănâncă pește, ca de exemplu la 25 martie (Buna Vestire), la Florii sau la 6 august (Probajele), cum spune poporul; „când încep frunzele a se îngălbeni și pleacă cocorii“¹¹.

La mâncărurile din timpul posturilor se adaugă preparate din „bureți (ciuperci, hribi, roșcovi, opintici etc.), care se mănâncă proaspeți, sau în timpul iernii uscați. Din ei se prepară borș și tocană; fierți, ei sunt condimentați cu usturoi. Tot din bureți se prepară și sarmăluțe, care se mănâncă la Ajunul Crăciunului și al Bobotezei alături de potroacă. (Dobrovăț).

Alături de „curechi“ murat, se mănâncă și castraveți murati, patlagelele verzi murate și harbuții murați. Nu putem trece cu vederea mâncărurile folosite la sezătorile sau clăcile de tors sau învăluit sumane, din serile de iarnă, când participanții erau serviți cu crupe cu julfă sau cu bostan, cu sarmale cu bulgur de grâu, sau cu crupe de porumb, cu borș de fasole, cu málai, cu vărzări, cu „mălăeșe dulci“ sau cu málai de orez, care era un fel de pâine, etc. Bineînțeles nelipsit era vinul din struguri hibrizi.

La evenimentele importante din viață, cum ar fi nunta, cumetria, botezul și înmormântarea, se pregătesc mâncăruri speciale. În general, în zona cercetată, în alcătuirea meniurilor pregătite la nuntă, intră: „zama“ sau borșul de carne, sarmale cu carne și bulgur de grâu, crupe sau orez: ca desert cozonac moldovenesc. În trecut se folosea în loc de pâine málaiul, care în prezent, s-a înlocuit, în cea mai mare parte cu pâine. Ca băutură se utilizează țuica, adică rachiul din prune sau țes-covină, și vinul din struguri hibrizi s.a. La cumetrii meniurile sunt asemănătoare celor de la nuntă, dar, în unele sate, în loc de cozonac, se folosesc vărzări (plăcinte cu varză) sau „învârtite“. Uneori, atât la nunți cât și la cumetrii, alături de mâncărurile amintite se dau nun-

tașilor și răciturilor sau friptură cu „plachie“ (pilaf de orez). La mesele care se organizează în cinstea morților, cu ocazia înmormântărilor, a pomenirilor și dezgropărilor, cunoscute sub numele de praznice, meniurile sunt în parte asemănătoare celor din alte ocazii. Se ține seama de timpul în care are loc evenimentul : dacă el este în post, se pregătesc toate mâncărurile fără carne. În plus, la aceste mese, alături de pâine sau mălai, se pune câte un colac cu lumânare pentru fiecare persoană. Dintre mâncărurile de post ce se folosesc în aceste împrejurări, cităm : prunele uscate fierte cu orez, borșul cu fasole etc. În legătură cu cultul morților, N. Manolescu spune : „de ziua morților se împart oale de pamant cu păsat“¹². Același obicei se practică de ziua „întâmpinării Maicii Domnului“ în Argeș, spune I. Claudian care afirmă că „fierturile de cereale sunt rituri străvechi moștenite de la Romani, boabele fierte la Romani, coliva la creștini“¹³. Coliva, care se folosește în riturile funerare la români, ar fi avut semnificația de sămânță a toate generatoare a vieții, sub toate aspectele ei : vegetale, animale și umane dar și la renaștere și reînviere a celor morți.

Morții considerați ca sămânță aflată în germinație, în timpul unei divinități a pământului, cum era orice zeiță mamă telurică, erau socotiți ei înșiși ca puteri „nutritoare“, germinatoare și crescătoare¹⁴. O altă sărbătoare legată de cultul morților, este la 9 martie, când se obișnuiește a se pregăti așa numiții „sfînți“, care sunt făcuți din aluat de pâine împlețiți ca și colacii, dar în formă de 8 (opt), și care după ce se coc, se ung cu miere de albine și se presară cu nuci măcinate.

Cu toate că mâncărurile tradiționale moldovenești au început să fie înlocuite cu preparate noi, mai ales la ocazii și sărbători, în alcătuirea hranei de toate zilele ele se întâlnesc destul de frecvent. Prezența lor se justifică prin avantajele ce le oferă, fiind simple, ușor de realizat și totodată bogate în substanțe nutritive și vitamine. Dacă ne gândim că cele mai multe vitamine se găsesc în legume și verdețuri : sfeclă, ridichi, dovleac, morcov, ardei, pătrunjel, mărar, ștevie, spanac, urzici, lobodă etc., în fructe, produse lactate, murături, borșul de puțină etc., ne putem da seama de importanța acestor mâncăruri. Unele din aceste mâncăruri le găsim în toate satele cercetate.

Tehnici de preparare :

1) **Mămăliga.** Se pune ceaunul cu apă rece la foc, se pune sare și se presară puțină făină. Când apa începe să fiarbă se pune făina de păpușoi toată deodată ca o moviliță, pe care o despărțim cu melestul (făcălețul) în patru părți și dăm de câteva ori cu melestul pe fundul ceaunului ca să nu se prindă, apoi o lăsăm să fiarbă circa o jumătate de oră. După aceea se amestecă ținând-o mereu pe foc potrivit. Este gata atunci când, dacă scoatem melestul prin răsucire între palme, mămăliga nu se ține de melesteu. Adunăm cu o lingură de lemn udă de la marginea ceaunului spre mijloc și o răsturnăm pe fund de lemn.

2) **Mălai.** Se cerne făina de păpușoi, se pune într-un vas și apoi se opărește cu apă fierbinte. Se așteaptă să se răcească puțin apoi se adaugă un pumn de făină de grâu, se amestecă bine și se lasă câteva ore să se îndulcească. Se curăță între timp bostan (dovleac) alb sau

sfeclă de zahăr, care se taie în cuburi sau ca tăieței și se amestecă cu compoziția. Ee ung tăvile bine cu grăsime sau ulei și se pune compoziția în tăvi. Deasupra se ung cu „măruială” care se face din făină de grâu cu apă, potrivit de subțire, ca să poată fi întinsă. Se coace în cuptorul bine încins.

3) **Palincă țărănească.** Se ia făină de păpușoi și se opărește; după ce s-a opărit ca să fie potrivit de moale ca mămăliga pripită, se lasă să se răcească 2—3 ore, în care timp făina opărită se îndulcește. După aceea se pune sare cât îi trebuie după gust și se adună cozi de ceapă verde și mărara și se taie mărunt apoi se amestecă cu mălaiul (făina opărită). După ce s-a frământat bine, se ung tăvile și se pun la copt. Palinca se coace și direct pe vatră, pe foi de nuc verzi. Frunza de nuc se pune pe lopata de lemn iar compoziția deasupra frunzelor. După ce îi dai o formă se unge deasupra cu o „muruială” din făină de grâu. Făina de grâu se moaie cu apă puțin caldută și se face ca terciul. Astfel așezată pe lopata de lemn palinca se pune în cuptor pe vatră la copt. Palinca se face cu verdeață, sau cu cireșe dulci.

4) **Turtă în vatră.** Se opărește făina de porumb cu apă clocotită apoi se răcorește bine și se pune făină de grâu și sare. Se amestecă bine și se lasă la îndulcit 1—1 1/2 oră. Apoi se face un foc bun în sobă și se dă focul la o parte, se mătură vatra, se pun câteva frunze de porumb opărite, pe vatră, se ia cu mâna și se pune mălai opărit pe frunze. Deasupra se pun tot pănuși de porumb. Se așează cenușa cu jar peste frunze și se lasă la copt o oră. Se scot apoi din vatră, se curăță de pănușe și se bate bine cu o cârpă curată. Se mănâncă cu borș cu fasole sau goală, caldă, când s-a scos de la cuptor.

5) **Ghițmană sau alivancă.** Se opărește făina de porumb ca să fie vârtoasă. La 2 kg. făină dată prin sită deasă se adaugă 1—1 1/2 litru „chișleag” (lapte prins). Chișleagul se adaugă la 3 ore după ce a fost opărită făina, când s-a răcorit. La sfârșit se pune sare după gust. Compoziția se așează în tăvile unse bine cu ulei sau grăsime, groasă de două degete ca să se poată coace, să fie rumenă și bună. Se coace în cuptor sau rolă și se servește caldă după ce s-a pus smântână deasupra.

6) **Crupe cu untură sau untdelemn.** Crupele se fac din porumb alb sau galben, la râșniță. După ce au fost râșnite se spală bine în câteva ape apoi se pun la fiert. La fiert se adaugă untură sau untdelemn. Se mănâncă în timpul postului mare.

7) **Crupe cu bostan.** Crupele făcute din porumb alb sau galben la râșniță după ce s-au spălat de câteva ori cu apă, se pun la fiert cu apă și sare. Bostanul alb se taie bucățele și se fierbe împreună cu crupele până se face un terci gros.

8) **Păpușoi fierți.** Boabele de porumb alb se pisează bine de tot până se ia pielița de pe ele, până se decortică. După aceea se scot boabele, se vântură bine și se spală în câteva ape apoi se pun la fiert. Se fierb bine de tot și se mai adaugă apă dacă a scăzut la fiert. După ce porumbul pisat e fiert bine, se adaugă în el julfă din sămânță de cânepă și se mai trage un clocot. Se dă pentru mâncare cu zahăr, cu ocazia șezătorilor de tors sau de lucru de mână. La șezători vine fie-

care cu lucrul sau ori vine cu furca de acasă și toarce pentru gazdă.

9) **Grăunțe fierte.** Se bat în piuă grăunțele ca să se ducă coaja de pe ele, să înflorească puțin, apoi se pun la fiert cu apă și puțină sare. Grăunțele fierte se mănâncă în ziua de Sf. Andrei.

10) **Alivenci 15.** Se ia făină de porumb și de grâu în cantități egale. Se înfierbântă bine o oală cu „chișleag“ (lapte nefiert, prins), cam 2 kg și se opărește cu el făina. Se lasă să se răcorească și apoi se adaugă drojdie cât o nucă. Se lasă să stea ca și malaiul. Se ung bine tăvile, se pune compoziția și pe deasupra se ung cu ou apoi se dau la cuptor. După ce s-au copt se lasă puțin să se răcorească, se taie pătrate, se ung cu smântână și se presară cu zahăr.

11) **Cir cu brânză.** Se pune la fiert apă în ceaun, cu sare ; când apa fierbe se pune făină de porumb câte puțin. Se lasă la fiert până se îngroașă terciul „cir“. Se scoate într-o tigaie pe plită „cirul“ și se pune peste el brânză de oi din puțină. Se fierbe în tigaie brânza cu terciul până se îngroașă bine. Cu restul terciului din ceaun se face mămăliga. Cirul cu brânză se mănâncă cu mămăligă.

12) **„Cir prăjit“.** Se pune la fiert apă cu sare ; când fierbe se pune făină de porumb ca pentru mămăligă. Se ia terci din ceaun deoparte, după ce a fiert bine. Se amestecă terciul pus deoparte cu ceapă prăjită, se servește cu mămăligă și murături (varză) în posturi.

13) **Covașa.** Se cerne făina de porumb printr-o sită mai deasă, se amestecă cu un pumn de făină de grâu și se opărește cu apă fiartă, obținându-se astfel un fel de pastă mai vâtoasă care se lasă să se răcească. După aceea se amestecă cu apă caldută până se subție ca să poată fi turnată și se lasă la temperatura camerei timp de circa 3 (trei) zile ca să se înăcrească (să fermenteze nu mult, până capătă un miros plăcut. După aceea se pune la fiert și se fierbe până se îngroașă ca un terci de mămăligă nu prea gros. Se mănâncă fierbinte cu malai făcut cu bostan, în ziua de Sf. Toader (în prima sâmbătă din postul mare).

14) **Sarmale cu crupe sau bulgur de grâu** ¹⁶. Crupele se fac la râșniță, din boabe de porumb sau de grâu. Crupele se spală bine cu apă și se amestecă cu prăjeală din ulei și ceapă, sare se pune după gust. Se învelesc în frunze de „curechi“ murat și apoi se fierb în oale de lut negru. Se servesc la clăci de învelit sumane alături de mălăieșe dulci și borș de fasole. (Moșna)

15) **Găluște cu bulgur de grâu.** Bulgurul se obține din grâu, pisat până se desprinde coaja. Apoi se lasă să se usuze și se dă la râșniță unde se rupe în 3—4 bucăți. Pentru sarmale se amestecă 3/4 bulgur și 1/4 orez, din cantitatea necesară. Se taie mărunț ceapă multă, se rumenește în grăsime sau ulei — de asemenea din abundență, se taie zarzavat, pătrunjel, mărar, și această compoziție se amestecă cu bulgurul și orezul. Apoi se învelesc „găluștele“ după anotimp — în frunze de varză, de viță, etc. Dacă este carne, se pune și carne tocată. Pentru nuntă însă se fac fără carne.

16) **Rufețe Maicii Domnului** ¹⁷. La 1 kg de făină se pune puțină drojdie și sare după gust. Se moaie cu apă caldută ; după ce se frământă

tă bine, se întinde foaie subțire cât plita de mare. Foile se coc pe plită. „Se spune că domnul Isus Hristos se învelea într-acele foi“, adaugă informatoarea noastră. Julfa se prepară astfel : sămânța de cânepă se prăjește puțin și apoi se pisează în piuă bine de tot. După ce a fost bătută, se pune într-un lighean și se freacă după ce a fost udată cu o lingură de apă caldă. După aceea se pune apă mai multă și se strecoară. Apa strecurată se pune la fiert și când se ridică deasupra „julfă“, aproape de fiert, se ia cu lingura, fără apă, și se pune într-un castron. Julfa se întinde pe foile coapte după care se presară zahăr ca să fie dulce după gust. Foile cu julfă pe ele se învălătucesc și se fac sul sau se taie turta în patru și se pun pături una peste alta. Aceste turte se pot face și cu nucă — nuca pisată mărunt și amestecată cu zahăr se întrebuințează în loc de julfă. Când se fac cu nuci, turtele se moaie cu sirop făcut din apă și zahăr, și astfel multate se presară cu nucă și zahăr. Se fac apoi rulou sau se taie în patru și se pun pături una peste alta.

17) **Rufele Maicii Domnului.** Se prepară în ajunul Crăciunului și al Bobotezei. Se face un aluat din făină, apă și o lingură de ulei. Se frământă bine până se ia aluatul de pe mână, se fac foi subțiri, numite rufe, se coc pe plită sau în rolă. Se stropește „rufa“ cu sirop de zahăr, se pune un strat de nucă pisată și deasupra altă rufă și în felul acesta se așează un teanc mare, iar la urmă se toarnă tot siropul peste ele și când se dă la masă se taie în bucăți ori se face câte o rufă rulou.

18) **Turte cu julfă.** Făina de grâu se frământă numai cu apă caldă și sare și se întind foi subțiri care se coc pe plită. Se strolesc cu sirop de zahăr și se pun una peste alta după ce au fost unse cu un strat de julfă. Deasupra se pune o foaie simplă, neunsă. Se taie în bucăți și se servesc în ajunul sărbătorilor (Crăciun, Bobotează).

19) **Vărzări.** Dintr-un kg de făină de grâu se fac 10 vărzări. Se moaie făina cu apă, se pune sare după gust și drojdie și se frământă aluatul până nu se mai ține de mână. După aceea se taie boțuri sau „băiețași“ și se întind foi rotunde din fiecare boț de aluat. Nuca se pisează bine cu sucitorul, nu cu mașina, și se amestecă cu o ceapă tăiată mărunt și pisată bine ca și nuca. Această compoziție se presară pe foile de aluat care se suprapun întâi în patru și apoi iarăși în patru. Se pun la copt direct pe vatră și se dau în cuptor punându-se câte 2—3 pe lopată. Vărzările se coc și pe plită. În loc de nunci se pot umple cu varză prăjită.

20) **Plăcintă cu varză.** La 1 kg de făină se pune o lingură de ulei și o bucată mică de drojdie, cât o fasolă boambă, sare după gust. Aluatul se frământă până se ia de pe mână, se taie apoi boțurile „băiețași“ și se lasă la odihnit pe masă. Varza murată, scursă bine, se dă prin mașina de tocat sau se toacă mărunt, se prăjește bine până se rumenește, apoi se lasă să se răcească. În varză se „strică“ (sparg) ouă cât permite ca să fie moale și să se poată întinde pe foaie, se pune și puțin piper. Foaia de aluat se întinde subțire și se unge cu ulei iar deasupra se pune compoziție de varză preparată, întinzându-se bine, apoi se face sul aluatul și se pune la copt. Într-o tavă se pun cam 3—4 suluri unul

lângă altul, după mărimea tavei. În loc de varză se poate pune și brânză de oi cu ou mult, fără zahăr, folosindu-se același aluat.

21) **Bob bătut**¹⁸. Se pune bobul la umflat de cu seară și se cojește de coajă a doua zi. Miezul cojit se pune la fiert și se adaugă o ceapă tăiată și puțină sare. După ce a fiert bine, se dă prin strecurătoare, iar ca să devină mărunț de tot trebuie să fie bine frecat cu lingura pe marginea cratiței. Se pregătește apoi o ceapă prăjită cu bulion, amestecul acesta se toarnă peste bob (numai jumătate din „prăjitură”) și după ce s-a amestecat bine, se pune și puțin piper în compoziție, se așează în farfurii și după ce s-a dat o formă, se pune deasupra și cealaltă jumătate de ceapă prăjită.

22) **Bob prăjit**. Se pune cu o seară înainte bobul la muiat, se curăță de coaja tare iar miezul se spală în două ape și se pune la fiert. Se adaugă ceapă, morcov ras, verdețuri și se pune „prăjeală”, adică ceapă prăjită separat în ulei. Se mănâncă și cu murături.

23) **Borș de puțină**. Se spală bine o puțină de circa 10—12 litri în care se pun cantități egale de tărațe de grâu și porumb. Cele de porumb nu se cern prea tare ca să fie cu mai multă făină. Se toarnă peste ele apă rece — nu prea multă, ci numai atât cât trebuie ca să se moaie toate, apoi se adaugă ca o strachină de „huște”, adică tărațe înăcrite, din borșul care s-a umplut mai înainte. Dacă nu avem huște, se pun cu o zi înainte tărațe de grâu și făină de porumb amestecate și opărite cu apă fierbinte, care stau la cald ca să se înăcrească. După ce am pregătit acestea turnăm peste ele apă clocotită, în care s-au pus crenguțe tinere de vișin. Mestecăm bine și lăsăm la cald ca să se înăcrească. Dacă umplem borșul dimineața, seara poate fi folosit. După ce se înăcrește borșul, îl dăm la rece și pe măsură ce se consumă adăugăm apă rece, având grijă să amestecăm bine. Borșul de puțină este mult folosit în zona Iașilor și mai puțin în părțile de nord ale Sucevei, unde se preferă supa.

24) **Salată de bob verde**. Boabele de bob se curăță de coaja verde și apoi se taie capătul cu care se prinde de păstaie ca să fiarbă bine miezul. Când e fiert se lasă să se răcească și se pune ceapă tăiată ca tăietei, frecată cu sare și spălată cu apă, oțet și ulei. Constituie un fel de mâncare.

25) **Borș cu fasole boambe**¹⁹. Se pun boabele de fasole la fiert. Când încep să fiarbă se dă deoparte apa în care au fost puse și se pune altă apă. Când încep iarăși să fiarbă se adaugă morcov și ceapă tăiate mărunț sau date prin rindea. După ce au fiert pe jumătate se adaugă roșii, un ardei gras tăiat fâșii, verdeață și o lingură de ulei crud. După ce au fiert bine toate acestea, se pune borșul proaspăt umplut și când din nou începe să fiarbă se pune cimbru și leuștean.

26) **Borș cu fasole**. Se fierbe fasolea grasă, iar după ce a fiert bine se pune borșul și când începe să fiarbă se pun „buruienele” tăiate mărunț : ceapă, morcov, pătrunjel etc. Când sunt fierte zarzavaturile borșul este gata. Se servește alături de sarmale cu bulgur de grâu la clăcile de învelit sumane. Zona Iași.

27) **Borș cu sfeclă roșie și cartofi.** Se curăță sfecla, se dă prin răzătoare, se pune la fiert cu apă într-un vas descoperit. Când e aproape fiartă se adaugă cartofii tăiați în cuburi și zarzavatul. Când toate sunt fierse bine, se pune borș, potrivindu-l de acru. Se prăjește separat o ceapă în ulei, peste care se toarnă borș, ca să se „stingă” și se lasă puțin să fiarbă, aceasta se toarnă apoi în borșul gata preparat.

28) **Borș cu ștevie.** Se pune borșul la foc, potrivit de acru și de sărat. Când fierbe se pune ștevia spălată bine și tăiată, lobodă, mărar, pătrunjel și ceapă. Nu se prăjește.

29) **Borș cu „buruieni” (zarzavat).** Se potrivește de acru și de sărat borșul într-o oală și se pune la foc. Separat se pregătește zarzavatul. Se iau codițe de ceapă verde, mărar, pătrunjel, frunze de sfeclă roșie, lobodă albă și roșie, hațmătuchi și leuștean. Primăvara se pun urzici și grăușor. Se curăță și se spală bine zarzavatul, se taie mărunț și se pune la prăjit într-o cratiță cu ulei. Când începe să-și schimbe culoarea se ia de pe foc. Astfel pregătit zarzavatul se pune în borș când acesta începe să fiarbă și se lasă să fiarbă la foc domol, se drege cu smântână și ou.

30) **Borș cu crupe.** Crupele se fac din grăunțe albe sau galbene făcute la râșniță, însă mai mult din cele albe. Se pun crupele la fiert cu zarzavat, ceapă, pătrunjel, mărar, ca la orice borș. După ce au fost fierse toate împreună, se pune borș de puțină, după gust. La sfârșit se adaugă ceapă prăjită, apoi mai dă un clocot sau două.

31) **Sărbuscă.** Se curăță cartofii, se pun la fiert cu ceapă. În loc de borș se pune zăr sau chișleag de vacă. Se fierbe până ce zarzavatul și cartofii s-au fiert. La urmă se adaugă smântână. Se servește cu mămăligă caldă. La fel ca „sărbuscă” sau „zăr cu cartofi” care se întâlnesc în zona Iașului, se pregătește și „diresăturile cu cartofi” întâlnite în părțile Sucevei. Deosebirea constă numai în denumirea; modul de preparare fiind același.

32) **Diresături cu cartofi.** Se spală și se curăță de coajă cartofi cruzi, apoi se taie în cuburi și se pun la fiert cu ceapă tăiată mărunț și cu sare. Când sunt fierți se adaugă mărar și pătrunjel și se toarnă peste ei o oală cu chișleag sau zăr rămas de la prepararea brânzei de oi sau de vaci. Se lasă să dea două clocote, apoi se ia de pe foc și se drege cu ou bătut și cu smântână. Se adaugă pătrunjel verde tocat.

33) **„Zăr” cu cartofi.** După ce au fost curățați, cartofii se taie bucățele și se pun la fiert. Se adaugă zarzavat, ceapă și sare. După ce au fiert se pune, în loc de borș, zăr de oaie, care a rămas de la urdit (după ce s-a făcut urda).

34) **„Năcreală”.** Se fierbe zarzavatul, ceapă, pătrunjel, mărar și, în loc de borș de puțină, se pune „zăr” de la stână sau de la vaci. După ce a fiert, se iau trei linguri de făină de porumb în care se sparge „se strică” un ou întreg și se amestecă bine. Se ia din această compoziție câte puțin cu lingura și se pune în zeamă. Se fierbe până făina e fiartă. Se mănâncă fierbinte, cu mămăligă.

35) **Potroacă.** Se mai numește zeamă de curechi murat. Se taie curechiul mărunt și se pune la fiert cu zeamă „moare“ de curechi (varză), peste care se pune bulion, zarzavat, ceapă și cimbru (fără prăjeală), la care se adaugă puțin orez. Petroaca se mănâncă cu măămăligă fierbinte, tăiată felii și coaptă pe plită sau pe grătar. Această mâncare se face o singură dată pe an : în ajunul Crăciunului sau al Bobotezei. Cum în aceste zile nu se fierb fasole sau cartofi, fiindcă (spune poporul), faci „bube“ cât fasolea sau cât cartoful de mari, se pune la potroacă orez. Dacă însă ai fasole fiartă cu o zi sau două mai înainte se utilizează aceasta (fasole zaharele sau pestriță) și atunci potroaca este mult mai gustoasă.

36) **„Moare cu curechi“** (zeamă de varză murată, cu usturoi, cu hrean). În zeama de varză se pune usturoi pisat sau hrean ras mărunt și se mănâncă cu cartoafe „făcăluite“, amestecate.

37) **Moare cu fasole.** Se fierb fasole cu zarzavat, ceapă și sare. După ce au fiert se acresc cu „moare de curechi“ și se mai adaugă și „prăjitură“(ceapă prăjită).

38) **Zama (borșul de carne).** Se prepară din carne de pasăre, vită sau de porc. Se pune carnea să fiarbă cu apă, potrivit-se de sare și, când carnea se apropie de fiert se adaugă zarzavatul. Când totul este fiert se pune borșul, potrivit-se de acru. Se adaugă și puțin bulion și frunze de pătrunjel verde.

39) **Pui fripți la țigla.** Țigla este o vergea de fier ascuțită la un capăt, prevăzută cu un mănunchi de lemn ca să poată fi ținută la foc, sau o vergea de lemn de corn subțire „varga de corn“. Puii se curăță de pene, li se scot din interior intestinalele printr-o tăietură mică, făcută în partea posterioară, înlăturându-se și gușa. Apoi se sarează și se leagă gâtul ca să nu se scurgă sucul cărnii. Se unge puiul cu unt sau ulei și înfigându-l în țigla, se ține deasupra unei vetre cu jar, întorcându-se mereu când pe o parte, când pe cealaltă, până când se rumenește. Din când în când se unge cu ajutorul unui mănunchi de pene, cu unt sau cu ulei. Se servește cât e cald cu măămăliguță și mujdei de usturoi.

40) **Pui pe țigla.** Se taie puiul, se curăță de pene, se scot din el măruntaiele și după ce s-a spălat bine se presară cu sare. Se pune pe fus de „letcă“ (fusul de letcă se folosește la făcut țevi când se țese) sau vergea din lemn. Se face foc bun, se prăjește puiul învârtindu-se la foc pe jar. Se face „bujdei“ de usturoi pisat, cu puțină apă și în timp ce se frige se unge puiul cu mujdei. Se mănâncă cu măămăligă. Pui pe țigla se face la „moșii“ de vară (sâmbăta când se pomenesc morții).

41) **Chișcă cu crupe de hrișcă.** Se fierb măruntaiele de porc și apoi se scot să se răcească. Se ia hrișcă bine aleasă, se prăjește într-o tavă pe foc sau la rolă și apoi se pune la foc să fiarbă în zeama în care au fiert măruntaiele. În timp ce fierbe hrișca, se taie măruntaiele. Se amestecă tocătura cu ceapă prăjită, cu hrișca scursă de apă și răcorită, se potrivește de sare, adăugându-se și mirodenii, apoi se umplu chiștele (foarte bine curățate) și se pun să fiarbă câteva clocote.

42) **Sărmăluțe cu bureji.** Bureții pentru iarnă se păstrează înșirați pe ață. Se iau de pe ață, se spală și se taie („toacă”) cu un cuțit pe un tund de lemn. În același timp se face o „prăjeală”, ceapă prăjită, la care apoi se adaugă puțină apă, precum și orezul și bureții tocați. După ce ciocotește puțin, se ia de pe foc compoziția și se învelesc sărmăluțele în foi de varză. Se mănâncă la Ajunul Crăciunului sau al Bobotezei. Constituie o mâncare de post.

43) **Hrean cu smântână.** Se spală și se curăță bine rădăcinile de hrean și apoi se dau prin rindea (o rindea cu găuri mici). Se ține hreanul astfel ras în fața focului ca să piardă din iuțeală. După aceea se amestecă cu smântână proaspătă, sare și puțin oțet. Se servește la răsol sau friptură. Nu se prepară âmai mult decât se servește în ziua respectivă deoarece își pierde gustul.

44) **Salată de castraveți cu smântână.** Se iau castraveți verzi tineri, se spală bine și se îndepărtează capetele amărui, se taie felii subțiri, se pune sare, puțin ulei, smântână (2—3 linguri) și puțin oțet (facultativ). Se folosește ca fel de mâncare sau garnitură la scrob sau friptură.

45) **Salată de ardei grași cu smântână.** Se coc ardeii și se curăță de coajă. Când se răcește se adaugă ulei, sare, puțin oțet și smântână. Constituie un fel de mâncare.

46) **Sfeclă cu usturoi sau hrean.** Se ia sfeclă de zahăr, se curăță de coajă, se spală și se pune la fiert. Usturoiul se curăță, se pisează în scăfiță de lemn, după aceea se adaugă puțină apă și sare. Sfecla fiartă se dă prin usturoi și se mănâncă cu măămăligă prăjită pe plită sau caldă. În loc de usturoi, sfecla se mănâncă și cu hrean. Hreanul se curăță, se dă prin răzătoare și apoi se pune în el puțină apă.

47) **Cartofi cu usturoi.** Se prepară la fel ca și sfecla cu usturoi.

48) **Bostan mestecat.** Bostanul alb se taie bucățele, se curăță de coajă și apoi se pune la fiert cu puțină sare. După ce a fiert bine, se adaugă făină de porumb ca să devină un terci mai gros. Se fierbe până ce a fiert făina. Bostanul este dulce, așa că și terciul va fi dulce.

49) **Urzici mestecate.** Se iau 1—2 kg urzici proaspete, se curăță și se spală bine, se fierb în apă fără sare și apoi se trec prin sită. Se pun din nou la fiert. Se pune și puțină făină de grâu, mestecându-se mereu ca să nu se prindă la fund. Se adaugă mujdei de usturoi, sare și piper. Se mănâncă cu măămăligă. Mai bune sunt reci.

50) **„Perje” fierte (prune) uscate.** Se pun prunele la fiert după ce au fost bine spălate. După ce au fiert se pune făină de posumb ca să le îngroașe puțin, ca un „terci” mai subțire puțin. Se mănâncă cu măămăligă.

51) **Prune uscate cu orez.** Prunele uscate se spală bine cu apă caldă și se pun la fiert. Când încep să fiarbă se adaugă orez (numai o ceșcuță, ca să nu fie prea vârtos) și se lasă să fiarbă, potrivitându-se de sare. Când e fiert se adaugă „prăjitura” care constă din ceapă tăiată mărunt și prăjită în ulei.

52) **„Chisăllă de corcodele” sau „cacadâr” (măcleșe).** Se culeg fructele roșii din tufă. Se pun la fiert după ce s-a spălat bine. Când sunt bine fierte se trec prin sită ca atunci când faci bulion. Semințele se

aruncă iar zeama se pune din nou la fiert și se îngroașă cu făină de porumb. Se fierbe până a fiert făina. Se mănâncă cu mămăligă prăjită pe plită.

53) **Chisăliță.** Se face din cireșe uscate, mere uscate (scrijală) și pere uscate, zarzăre uscate, coarne uscate etc. Se pun fructele la fiert după ce au fost spălate. După ce au fiert bine se adaugă făină de porumb până ce se ajunge la un terci subțire. Se mănâncă cu mămăligă prăjită pe plită sau caldă, și numai în postul mare înainte de Paști. Chisălița se face și din cireșe coapte proaspete, luate din copac vara. Se fierb în oală iar la urmă se adaugă un pic de făină de grâu, ca să devină un terci subțire.

54) **Grâu fiert.** Se bate grâul bine în piuă, apoi se vântură și se spală. După aceea se pune la fiert cu apă și sare. După ce grâul a fiert se pune în el zahăr. Se mănâncă cu lapte sau simplu.

55) **Coliva.** Se bate grâul în piuă de două ori. După ce s-a bătut prima dată se vântură, apoi se bate a doua oară și iarăși se vântură ca să se curețe bine de scamă. Se spală în mai multe ape până ce apa curge curată. Se pune la fiert cu apă și sare. Se fierbe bine și, între timp, se mai umple de câteva ori cu apă. La urmă se lasă să scadă ca o mămăligă. Se lasă să se răcească. Când e rece se pune zahăr, rom, coajă de portocală și de lămâie, nucă dată prin mașină sau pisată. Se amestecă bine grâul cu aromele, zahărul și nuca, se așează pe tavă. Deasupra se face cruce de cafea neagră, iar în jurul crucii se pun bomboane mici colorate. Se folosește la înmormântări și la parastase, deci e legată de cultul morților.

56) **Sfinți la 9 martie sau „40 de sfinți“.** Se face un aluat cu făină de grâu și drojdie, obișnuit, ca pentru pâine. După ce aluatul a crescut, se ia din aluat și se împletește ca pentru colaci, apoi se face format de 8 și se pun în tăvi unse cu ulei și se coc la cuptor sau la rolă. După ce s-au copt se lasă să se răcească, apoi se ung cu sirop de zahăr gros sau cu miere de albine. Deasupra se presară nucă pisată. „Se dau de pomană“ la 9 martie când se sărbătoresc 40 de sfinți. Sfinții se fac în formă de 8 sau în formă de cerc și pe ei se pun păsări făcute din aluat: hulubi sau pupăze. Este un obicei legat de cultul morților.

57) **Prepararea mustului din fructe.** Tudor Pamfile în lucrarea sa „Industria casnică la Români“ amintește de prepararea vinului din mere: „Vinul din mere se face mai cu seamă în Moldova, punând merele tăiate în poloboace, turnând apă peste ele și lăsându-le să fermenteze“... „O vadră de apă la 95 oci de mere dă un vin prea slab. Vinul nu este bun nici atunci când merele pisate sau tăiate sunt de o singură specie. Dacă merele sunt de mai multe feluri, dacă printre ele se mai amestecă pere, mere pădurețe precum și alte soiuri de fructe dulci sau acrișoare, lăsate după cules spre a se mai coace, vinul este foarte gustos.

Un vin prea gustos se capătă din merele bine strivite, cum ar fi cu teascurile de oloinițe, căpătând la 100 kg mere, 75 litri de must care pus să fermenteze ne dă 70 litri de vin. Fermentarea întreagă ține cam 60—70 de zile. Pentru ca apoi să nu se strice vinul de mere trebuie ținut la răcoare în vase curate“²⁰.

Merele, perele sau alte fructe, se spală bine și apoi se bat în puiă întregi, până se zdrobesc. După ce au fost zdrobite, merele se pun într-un vas de lemn, „covată“ sau „putină“, unde se lasă o zi sau două ca să se „mălăiezeze“. Uneori se dau la teasc imediat ce au fost bătute. Ceea ce rămâne de la fructul mustului se numește „borhot“. Borhotul de fructe se pune la dospit și din el se face țuica. Din 10 kg de mere se fac 5—7 kg de must, după cum este mărul de zemos. Merele „văratice“ sunt mai zemoase decât cele de toamnă. Mustul fermentează și în cel mult două săptămâni se transformă în vin. Procedul este folosit în special în zona muntoasă, unde vița de vie nu este accesibilă terenului, iar merele constituie fructele de bază. Puiă în care se bat fructele este făcută din lemn de mestecăn, cu două picioare și o talpă la mijloc; chilugul se face din lemn de fag. (fig. 1).

Teascul cu cumpănă „obicei străbun“²¹ se folosește la prepararea mustului din mere, pere, struguri sau orice fructe. Confectionat din lemn de brad, este format din două bucăți: troacă și calupul de strâns. Calupul este prins de troacă cu un cui de fier. „Cumpănă“ teascului se sprijină pe două lemne la o distanță de 60 cm de pământ, la capătul fix. Celălalt capăt se ridică și se coboară către omul care presează fructele. Prin troacă trece o țevă de alamă pe unde curge mustul într-o oală de lut sau budăi din lemn. Uneori, pentru stors fructele se întrebuintează și teascul cu pene orizontale, folosite în mod obișnuit în trecut la prepararea uleiului.

După ce au fost bătute în puiă, fructele se pun într-un sac de cânepă și se leagă la gură, apoi se dau la teasc.

NOTE

1 S. Mehedinți, *Coordonatele etnografice, civilizație și cultură*, București, 1930, p. 25.

2 N. Iorga, *Istoria românilor prin călători*, IV, București, 1929, p. 60.

3 I. Antonovici, *Istoria comunei Bogdana*, Birlad, 1906, p. CLVI.

4 C. Petrescu, *Carmen Saeculare*, București, 1968, p. 142.

5 Informator Constantin Luca, 69 ani, Șoseaua Bucium — Iași, nr. 75 (fost hangiu la „Trei Sarmale“).

6 T. Pamfilie, *Industria casnică la români*, București, 1910, p. 191.

7 *Alimentația poporului român*, București, 1939, n. 47—49.

8 T. Pamfilie, *Sărbătorile la Români. Crăciunul*, București, 1914, p. 17—18.

9 *Folclorul românesc*, I, București, 1981, p. 270.

10 Informarea Samson M. Teodora, 38 ani, satul Moldoveni, comuna Dobrovăț, Iași, rețeta 38.

11 Informatoarea Ruxanda Pruneanu, 75 ani, Moșna — Iași, rețetele nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 42, 51.

12 *Igiena țaranului român*, București, 1935, C VI.

13 *Op. cit.*, p. 46.

14 T. Herseni, *Forme străvechi de cultură poporană românească, studiu de paleoetnografie a cetelor de feciori din Țara Oltului*, Cluj-Napoca, 1977, p. 327.

15 Informatoarea Samson N. Teodora, 38 ani, satul Moldoveni, com. Dobrovăț, Iași, rețetele nr. 10, 11, 12, 13, 35, 36, 43, 44, 45.

16 Revista Ion Creangă an IX, nr. 1, ianuarie 1916, p. 66, rețeta 14, 15, cf. informatoarea Ciocântă Cristina, 53 ani Moșna — Iași rețetele 14, 15, 32, 41.

17 Informatoarea Aștefanei Maria, 37 ani, Grajduri, Iași, rețetele nr. 16, 17, 18, 19, 20, 33, 34, 39, 49.

18 Informatoarea Mihalache Maria, 35 ani, satul Șerbești, comuna Ciortesti — Iași, rețetele nr. 21, 22, 23, 24, 30, 40, 47, 50, 53.

19 Informatoarea Cușmuliuc M. Adriana, 26 ani, satul Alexandru cel Bun, comuna Vlădeni — Iași, rețetele nr. 25, 26, 27, 28, 29, 31, 37, 48, 52, 54, 55, 56.

20 Tudor Pamfile, *op. cit.*, București, 1910, p. 240.

21 Teascaul a fost găsit la Gâlbează Ștefan Gavril, 68 ani, Galu, Valea Bistriței în 1965.

MENUS TRADITIONNELS MOLDAVES DANS L'ALIMENTATION DE LA POPULATION DE LA ZONE DE IASSY

Résumé

Les menus traditionnels moldaves communs pendant l'année de même que les menus des périodes de jeûne, des jours maigres, des jours de fête ou des diverses occasions présentent une grande importance dans l'alimentation de la population.

En général, lorsqu'on parle des mets moldaves on mentionne d'abord : la soupe aigre „zama“, les „sarmale“ (boulettes de viande hachée, enveloppées dans une feuille de vigne ou de chou), des galettes au fromage, le „malai“, gâteau de farine de maïs, la brioche vendéenne etc.

Nous mentionnons aussi certains mets que l'on prépare uniquement à l'occasion des veilles de certaines fêtes comme la galette au chènevis ou aux noix et la „potroacă“ ; le premier samedi du carême on mange la „covașă“. A l'occasion des Paques on mange des brioches vendéennes.

Parmi les mets communs, la soupe aigre préparée avec des légumes et la „mămăliga“ (polenta) ne manquent jamais dans les maisons paysannes.

A la fin de l'article, nous avons donné une liste de recettes parmi les plus caractéristiques.