



Muzeul Maramureșan  
Sighetu Marmăției

PROIECT CO-FINANȚAT DE:



**Boboșan Dănuța**

**Nemeș Nicoleta**

# **Maramureș - GastroEtnoArt**

## **Culegere de rețete tradiționale multi-etnice**



**Sighetu Marmăției**  
**2021**

**Boboșan Dănuța**

**Nemeș Nicoleta**

# *Maramureș – GastroEthnoArt*

*culegere de rețete tradiționale multietnice*

Sighetu Marmației  
2021

**Inițiator:**

Muzeul Maramureșan

**Coordonator proiect:**

Nicoleta Nemeș

**Echipa de proiect:**

Boboșan Dănuța – asistent manager

Dr. Kosinszki Sorin Alin – expert patrimoniul cultural

Codrea Ileana – specialist conservare preventivă

Chiș Anuța – responsabil financiar

Ilieș Gabriela – responsabil cercetare

Kosinszki Renata Mirabella - responsabil cu activități educaționale

**Conceptie grafică:** Petru Sîngiorzan

**Fotografie coperta 1:** Femeie lângă cuptor, arhiva Muzeului Maramureșan Sighetu Marmației

**Fotografie coperta 4:** interior Casa Petrovai, Muzeul Satului Maramureșean, arhiva Muzeului Maramureșan Sighetu Marmației (foto Petru Sîngiorzan,)

**Traduceri:** Kosinszki Sorin, Iulia Picu

**Perioada de implementare:** 1 februarie – 10 noiembrie 2021

**Locul desfășurării proiectului:** Sighetu Marmației, Breb, Bocicoiu Mare, Glod, Mănăstirea, Ruscova, Săpânța, Vișeu de Sus

**ISBN 978-973-0-35540-6**

**Tipar:** Aska Grafika

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului *Maramureș - GastroEtnoArt* finanțat de Ministerul Culturii - Administrația Fondului Cultural Național, sesiunea de finanțare nr. I / 2021

Această publicație nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul publicației. Acest aspect constituie în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării. Toate drepturile aparțin autorilor

Mulțumim tuturor celor implicați în proiectul *Maramureș - GastroEtnoArt*

# Maramureș - GastroEtnoArt



Proiect cultural finanțat prin  
Administrația Fondului Cultural Național

## **APLICANT**

- ✓ Muzeul Maramureșan

## **PARTENERI:**

- ✓ Universitatea Babeș-Bolyai, Facultatea de Geografie, Extensia Sighetu Marmației
- ✓ Asociația Maramureș Project Link
- ✓ Liceul Tehnologic Marmația

**SCOPUL PROIECTULUI:** Promovarea patrimoniului cultural imaterial în rândul tinerilor și a opiniei publice față de cultura gastronomică printr-o prezentare corectă, pertinentă și explicită a rețetelor culinare din bucătăria tradițională specifică localităților Țării Maramureșului

## **ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:**

- ✓ Managementul proiectului
- ✓ Cercetarea de teren – arhivarea - constituirea unei baze de date privind arta gastronomică și realizarea de podcast-uri și tutoriale video ale unor rețete din gastronomia maramureșeană
- ✓ Conceperea unor activități alternative extracurriculare dedicate elevilor: 5 workshop-uri interactive cu punerea în practică a unor rețete vechi ale românilor și ale minorităților
- ✓ Amenajarea interiorului Casei Țiplea din Ferești în Muzeul Maramureșan – Secția în aer liber, cu cuptor cu vatră și inventarul unei bucătării tradiționale specifice maramureșene
- ✓ Elaborarea cărții gastronomice și a e-book-lui
- ✓ Promovarea proiectului

Prin proiectul ”**Maramureș-GastroEtnoArt**” ne-am propus să aducem la suprafață și să transpunem într-un context actual cultura gastronomică a arealului multiethnic specific Maramureșului istoric din satele românești de pe văile Iza (Glod), Mara (Mănăstirea), Cosău (Breb), Tisa (Săpânța, Bocicioiu Mare) și din localități cu populație etnică: maghiari (Câmpulung la Tisa, Sighetu Marmăției), ucraineni (Ruscova), germani (Vișeu de Sus), evrei (Sighetu Marmăției) pe baza unei cercetări de specialitate.

Cercetarea a surprins, prin aplicarea de chestionare, înregistrări audio, video, cercetare de arhivă și în biblioteci, practicile culinare tradiționale, recuperarea de rețete vechi, ingrediente specifice, instrumentar de preparare a hranei, forme de cunoaștere și apreciere a gustului, sezonabilitatea hranei, mesele rituale și ceremoniale, influențele specifice etniilor din zonă, transmise din generație în generație. Totodată s-a dorit o investigare a patrimoniului gastronomic imaterial din Țara Maramureșului și influențele diferitelor gastronomii și obiceiuri culinare a celorlalte comunități etnice din zonele cercetate. Acest proiect este unul despre identitate culturală locală și dorește să demonstreze că, prin gastronomie, aceste comunități își reclamă, își întăresc și își apără dreptul la identitatea proprie.

Mâncarea este un mijloc de a socializa, gastronomia tradițională, dacă este cunoscută, poate deveni și un punct de atracție și o modalitate de a aduce oamenii împreună.

Țara Maramureșului este o regiune de tip țară, un important rezervor identitar, o regiune care este cunoscută în România și în străinătate pentru valorile sale culturale deosebite, inclusiv gastronomice tradiționale. Modul în care maramureșenii reușesc să utilizeze resursele de hrană locale și să compună gusturi memorabile constituie parte din identitatea regiunii. De asemenea nivelurile la care se exercită competențele și arta culinară, începând cu familia, și continuând cu evenimente ale comunității, festivaluri, sunt interesante. Interferențele inerente într-un astfel de spațiu pot constitui subiect de cercetare aparte, gastronomia maramureșeană având elemente specifice provenind din acest melanj.

Gastronomia tradițională ca subiect de animație culturală este tot mai des utilizată în prezentarea atuurilor culturale ale regiunilor României. Evenimentele în aer liber valorifică acest subiect destul de superficial, de aceea este nevoie de o cercetare mixtă etnografică.

Acțiunile de conștientizare a importanței unei alimentații sănătoase, din resurse locale, puțin modificate și ecologice se pot cala și pe gastronomia

tradițională. Materialele de informare și demonstrațiile care au la bază cercetarea sunt mult mai eficiente în rândul tinerilor. Pedagogia tinerilor subliniază că gradul de formare a competențelor pe subiecte mai sensibile este mult crescut dacă se recurge la demonstrații practice și interesante.

Maramureșul istoric este un loc de toleranță etnică, unde comunitățile au știut să se înțeleagă, să se respecte și să-și influențeze gastronomiile și obiceiurile culinare.

Diversitatea etnică și culturală a Țării Maramureșului poate fi savurată și la masă, prin preparatele tradiționale. Datorită conviețuirii în același mediu care oferă aceleași produse, dar și a bunei înțelegeri între populații, de-a lungul timpului, unele rețete au fost împrumutate de la o populație la alta, în ciuda ocupațiilor tradiționale diferite.

Experiențele culinare, în special cele legate de gătit, s-au schimbat, mai ales datorită "ajutoarelor" create de tehnologie care ne ușurează munca. Ritmul în care trăim este mult mai alert, și de aceea, atât prepararea mâncărurilor, cât și degustarea preparatelor au o prioritate mai mică și timpul petrecut în bucătărie este mai puțin față de trecut. Actul preparării și cel al consumării hranei au devenit gesturi aproape banale, automate, dar ar trebui să ne reamintim că prepararea hranei pentru o masă reprezintă, de fapt, un întreg ansamblu de ritualuri atât pentru trup, dar și pentru suflet. Românii, maghiarii, evreii și celelalte comunități etnice care au trăit pe acest teritoriu au reușit să-și îmbogățească unii altora cultura gastronomică, păstrând însă și propria identitate.

Publicul este extrem de interesat de rețetele de produse tradiționale și sugerează, atât prin volumul și frecvența participării la demonstrații culinare, târguri și alte forme de celebrare a gastronomiei, o tendință de revalorizare a hranei ca expresie culturală locală sau națională.

Prin proiectul "Maramureș-GastroEtnoArt" s-a efectuat prima cercetare interdisciplinară, integrată, a culturii gastronomice din zona Maramureșului istoric inventariind rețete culinare vechi, în contextul vieții satului. Astfel am evidențiat deopotrivă vechi rețete, modul în care se gătea, instrumentele folosite, dar și ocaziile în care mâncărurile au fost servite și tot ansamblul de fapte culturale care le-au însoțit. De la mâncarea specifică perioadei de post, la cea specifică sărbătorilor, mâncarea a însoțit și a potențat evenimentele din viața omului. În plus, a dat naștere unei adevărate culturi în lumea satului. Mesele rituale și ceremoniale (la sărbători și obiceiuri de peste an, la obiceiuri din ciclul familiei – naștere, nuntă, înmormântare, la clăci, la munca câmpului

sau munca la pădure) – toate fac parte din cultura gastronomică tradițională, iar multe dintre aceste fapte au încetat demult să mai fie practicate. Într-un atare context se impune cercetarea și revigorarea lor.

Cei implicați în proiect au colindat regiunea, au mers până și în zonele unde comunitățile etnice își fac simțită prezența și au cules de la socăcițele cu vârstă de peste 50 de ani și femei în vârstă, depozitare a rețetelor și practicilor culinare vechi, rețete specifice etniilor lor, transmise și păstrate din generație în generație.

Prin organizarea workshop-urilor și crearea de videoclipuri cu tutoriale de rețete din gastronomia maramureșeană acest proiect vrea să mențină vie în memoria actualelor și viitoarelor generații, rețetele gastronomice care dispar, încetul cu încetul din peisajul gastronomic și mai există la ora actuală doar în mintea femeilor bătrâne sau în cel mai fericit caz a unui bucătar cu adevărat pasionat de tradiții.

Prin publicarea acestei cărții de bucate și a e-book-ului se dorește recuperarea valorii identitare a acestor comunități, precum și recuperarea rețetelor locale ca elemente de patrimoniu imaterial, importante pentru valorizarea existenței populațiilor locale, îmbogățind și diversificând experiențele celor care pătrund în Țara Maramureșului. Pe termen lung, identificarea și prezervarea culturii gastronomice locale poate contribui la conservarea acesteia și la asigurarea unei resurse economice suficiente în cadrul economiei locale.

*Autoarele*

## Gastronomia maramureșeană

### 1. *Ce rol are cercetarea gastronomiei maramureșene?*

**Maramureș-GastroEtnoArt** ca proiect a fost fundamentat pe o cercetare etnografică amplă cu scopul de a realiza o radiografie a gastronomiei maramureșene ca parte a culturii tradiționale, pornind de la analiza rețetelor culinare păstrate și utilizate azi în Maramureș. Ne interesează ce rețete, tehnici, instrumente se folosesc azi în abordarea rețetelor considerate vechi, tradiționale sau de familie. De asemenea, modul în care s-au păstrat sau au evoluat aceste rețete oferă indicii despre rolul familiei, al comunității în procesele de reziliență culturală, mai specific despre impactul condițiilor economice, politice și de mediu asupra alimentației, știut fiind faptul că în România anumite perioade au fost marcate de lipsa resurselor alimentare: marea secetă, războaiele, comunismul.

Maramureșul de azi nu este numai o regiune etnografică ci prima regiune de tip *țară* la care se gândește orice român datorită caracterelor brandului de loc și al brandului turistic. Din această perspectivă, nu este doar țara lemnului, civilizația lemnului, țara bisericilor de lemn etc., ci și un loc cu puternică rezonanță a culturii tradiționale bine păstrate și a naturii conservate. De aici iau naștere o serie de inferențe despre legătura dintre satul tradițional și gastronomia pură, ce folosește ingrediente curate și rețete vechi, pentru că aici este locul unde se mănâncă bine și mult.

Conturarea caracteristicilor concrete ale bucătăriei maramureșene este un proces dificil în condițiile circulației ample a rețetelor culinare interesante în spațiul carpatic, la care se adaugă uzanțele în materie de denumire și branding al produselor culinare. Utilizarea simplă a numelor de ingrediente fără alte atribute și fără origine geografică (de exemplu: supă de pui, mâncare de cartofi etc.) face ca identificarea produsului cu regiunea să fie dificilă, și în plus atrage comentarii cu privire la caracterul maramureșean sau românesc prin comparația cu produse similare provenite din alte regiuni sau țări. Cel mai cunoscut exemplu în acest sens este probabil numele de sarmale dat tuturor rulourilor de varză umplute cu carne. În Maramureș se pare că acest inconvenient a fost anihilat cu ajutorul diferitelor nume locale: holopți, curechi umpluți ..., nume care identifică și satul de unde provine rețeta, doar pentru cunoscători. Această practică nu este însă suficient extinsă spre majoritatea produselor, fapt care a îngreunat fundamentarea etichetei Bucătărie de Maramureș. Mai mult, produse locale au fost puse pe piață cu nume sonore autohtone pentru că nu se înțelege pe deplin rolul originii geografice a produsului ca valoare economică. De exemplu, roșiile provenite din

solariiile de la Nănești au fost comercializate sub numele de roșii de Arad în primul an de funcționare a programului de stimulare a producției de tomate, ulterior revenindu-se sub presiunea feed-back-ului din piața de alimente.

Colectarea rețetelor culinare utilizate în Maramureș s-a realizat cu scopul de a crea o arhivă funcțională care să reflecte starea de fapt din anul 2021 a gastronomiei locale. În acest sens s-a utilizat interviul structurat aplicat gospodinelor din zonă și înregistrarea video a procedurilor. Au fost intervievate 75 de persoane cu vârste peste 50 de ani care știu și gătesc constant în familie sau la diverse evenimente. Întrebările au vizat mai multe obiective: denumirea și tipologia ingredientelor utilizate azi în comparație cu cele utilizate în trecut, modalitățile de conservare, tehnici de preparare, obiceiuri asociate cu diverse preparate. Au fost colectate rețete pentru toate tipurile de meniuri. Pe baza acestora s-a realizat o analiză simplă care a surprins răspândirea geografică a rețetelor, specificul etnic, denumirea locală și practicile specifice fiecărei ocazii. Comparația pe baza auto-raportării a conturat modul în care s-au modificat meniurile, rețetele, tehnicile de-a lungul vieții repondenților, a modului în care sunt reținute caracterele tehnice ale rețetelor, sursele pentru ingrediente, și ulterior ponderea celor de origine locală, prezența acestora pe meniurile pensiunilor și a restaurantelor din Maramureș.

## **2. Contextul studiului**

Țara Maramureșului este partea nordică a Județului Maramureș, ocupând o parte din Depresiunea Maramureșului delimitată de lanțul munților Oaș-Gutâi-Țibleș, pe malul stâng al Tisei. Are o suprafață de aproximativ 3300km<sup>2</sup> și o populație de 225000 de locuitori, majoritatea în satele de pe văile Izei, Vișeuului, Marei, Cosăului și în culoarul Tisei, condiționând o cultură montană, preponderent rurală. Din punct de vedere cultural este o regiune etnografică bine păstrată, o regiune cu identitate puternică, recunoscută ca atare de locuitorii săi și nu numai, cu brand turistic și de loc puternice. Centrul urban polarizator, Sighetu Marmăției, are 42000 de locuitori, în majoritate români. Structura etnică și confesională complexă, cu maghiari, ucraineni, rromi, evrei, țipțeri etc aparținând cultelor creștine tradiționale (ortodocși, greco-catolici, romano-catolici), protestante și mozaice a favorizat dezvoltarea unei bucătării maramureșene cu mai multe straturi culturale, determinate de specificul etnic și de constrângerile confesionale în ceea ce privește produsele (de post, de dulce, kosher etc.) dar și de nevoia de diversificare utilizând practic același set de ingrediente în momentele de criză.

Dacă structura etnică și confesională a Maramureșului a suferit mutații majore în ultima sută de ani, prezența rețetelor culinare asociate cu diversele comunități au fost păstrate și adoptate practic de majoritatea familiilor. După 1990 dezvoltarea turismului în Maramureș a scos la lumină o serie dintre aceste rețete, în paralel cu nevoia de identificare și de diferențiere pe piață. Au apărut astfel rețete culinare în diverse publicații de presă cu audiență generală, în reviste pentru gospodine, în pliantele de prezentare a unor pensiuni turistice, în emisiuni TV și nu în ultimul rând cărți de bucate cu rețete locale, de familie sau cu specific etnic. Chefi-vedete originare din Maramureș au popularizat rețete tradiționale și le-au adaptat pentru papilele gustative ale secolului 21, cooking-showurile de franciză celebre au promovat locații maramureșene ca promotoare ale gastronomiei tradiționale ca parte a brandului Maramureș ca întreg și mai puțin focalizate pe diversitatea etnică a rețetelor. De aceea, cunoașterea în profunzime a modului în care au luat naștere anumite rețete poate face parte din povestea generală despre Maramureș și implicit conturarea identității bucătăriei maramureșene.

### **3. *Gastronomia ca reflexie a condițiilor de mediu și economice***

Condițiile de mediu și cele economice dictează practic toate caracteristicile bucătăriilor locale și regionale, de la sursele primare de hrană la modul de utilizare a surselor de energie pentru preparare. Din cercetarea de teren a rezultat faptul că bucătăria maramureșeană utilizează sursele de hrană vegetale și animale de origine locală în măsura în care sunt accesibile. Specificul bioclimatic al zonei încadrează culturile și creșterea animalelor în domeniul carpatic, bazat pe cartof și porumb în combinație cu vegetalele care ajung la maturitate într-o perioadă mai scurtă de vegetație: morcovi, ceapă, fasole, dovleac/dovlecel. Legumele crescute în sere și solarii nu reprezintă o regulă, deși în ultimii ani s-a dezvoltat sectorul legumicol de solar în apropierea orașelor. La capitolul pomi fructiferi se valorifică local câteva specii de măr, prun și cireș, fiind totuși prezente și alte specii în grădinile familiilor cu terenuri în zone cu micro-climat de adăpost: piersic, nuc, păr, gutui. Vița-de-vie se cultivă pe lângă case, nu în cadrul plantațiilor mari și doar soiurile hibride ajung la maturitate în fiecare an. Din natură se culeg afine, merișor, mure/zmeură, ciuperci și castane comestibile (doar în culoarul Tisei). Există și practica culegerii fructelor pădurețe – mere, pere și cireșe provenite din culturi vechi, neglijate sau sălbătice, dar actualmente nu mai prezintă interes. Din categoria produselor animaliere, se utilizează carnea de porc, pasăre, vită, oaie și pește, bucătăria maramureșeană fiind bazată pe carne și lapte. Se remarcă revenirea la carnea de ied odată cu creșterea valorii de piață a produselor din lapte

de capră. Față de prima jumătate a secolului 20, se utilizează mai puțin carnea de oaie, de rață și de gâscă, mai puține specii de pește de râu. Aceeași tendință se remarcă și la plantele aromatice locale în detrimentul combinațiilor exotice.

### *3.1. Grădina maramureșeanului și autarhia*

În Maramureș există o delimitare clară a zonelor cultivate pentru hrană: grădinița, grădina și câmpul. Autarhia (tendința de a produce tot ceea ce se consumă ca resursă primară de hrană, dar nu numai) a fost considerată mult timp ca soluție de supraviețuire, imprimată și în mentalitate, iar lipsa ei fiind sancționată social. Fiecare familie trebuie să cultive o bună parte din resursele de hrană. Grădinița este de fapt grădina de legume de pe lângă casă, grădina (cu accent pe ă) este livada, iar pe câmp se cultivă porumb, cartofi și altele în combinație cu dovleci și fasole. Independența alimentară de acest gen este treptat înlocuită de produsele comercializate în piață în prima fază, după care au urmat centrele comerciale. În Țara Maramureșului, primul supermarket a intrat în anul 2004 și a generat transformări la nivel de disponibilitate extrasezon a anumitor ingrediente și le-a devansat pe cele locale (salata, ridichi, diverse trufandale).

Migrația maramureșenilor pentru muncă nu este un fenomen nou, el fiind documentat încă din prima jumătate a secolului 20, prima dată spre regiuni ale României cu sol mai fertil și cu un alt tip de calendar fenologic, ceea ce a permis comerțul și plata în natură a muncii depuse cu produse alimentare. Este cunoscut faptul că în comunism se transportau vagoane întregi de porumb, cartofi, grâu dobândite din munca în Bărăgan, în Banat, în Dobrogea. După anul 2003, migrația internațională a antrenat forța de muncă tânără și a determinat abandonarea anumitor practici agricole din lipsă de forță de muncă și a populației îmbătrânite rămase pe loc. De asemenea, nu se mai cultivă culturi care nu sunt eficiente economic și o bună parte din terenurile agricole este neglijată sau transformată în pășune/fâneață tot ca adaptare la piață.

Curentul ecologist din prima decadă a secolului 21 a favorizat redescoperirea valorii nutriționale a produselor curate, de la țară, mai ales la presiunea turismului rural. Astfel, o parte din operatorii pensiunilor au deschis și afaceri cu produse locale sau apelează la producătorii locali. Fenomenul a fost extins și la nivelul familiilor care au posibilitatea de a practica acest tip de agricultură.

### 3.2. *Piața de alimente și comerțul din poartă-în-poartă*

Ca în orice societate structurată, maramureșenii își desfac produsele alimentare în piața de alimente. Cel mai frecvent sunt menționate produsele din lapte (lapte, caș, brânză dulce, smântână, unt), legume, fructe, ciuperci și flori. Celelalte tipuri de produse sunt aduse de comercianții din piață, similar cu cele din alte regiuni. În anumite perioade ale anului mai sunt prezente carnea de miel, oaie sau vițel și produsele din porc afumate. În afară de câteva firme cu produse lactate și carmangerie nu există magazine alimentare specializate pe produse de Maramureș. De-a lungul drumurilor și în pasurile montane se comercializează produse de sezon și miere. Pentru familii, se practică comerțul din poartă-în-poartă cu cantități mai mari, îndeosebi toamna. Din perspectiva lanțurilor scurte, în Maramureș funcționează mai mult sau mai puțin oficial rețele de distribuție a produselor de stână, de fructe pentru suc și alcool, de miere de albine. Produsele nu ajung în centrele comerciale mari, dar sunt câteva magazine din Franța și Marea Britanie, și o serie de restaurante în București, Timișoara și în Cluj-Napoca.

### 3.3. *De la piețele din alte localități la centrele comerciale*

Datele analizate în cadrul interviurilor arată că centrele comerciale și piețele din alte regiuni furnizează ingrediente de bază obișnuite, făină, zahăr, ulei etc, deși se practică măcinarea pe plan local a porumbului pentru făina de mălai. Dintre produsele nou-intrate în rețetele locale se remarcă orezul care a înlocuit păsatul de porumb în sarmale și pilaf, nuca de cocos și alte tipuri de alune la prăjituri, condimentele calde (picante) și mediteraneene, sucurile de fructe pasteurizate în locul celor fierte.

### 3.4. *Șporul, aragazul și cuptorul*

Ca sursă de energie primară pentru prepararea alimentelor, în Maramureș se utilizează lemnul și gazul butan. Rețeaua de alimentare cu gaz a fost dezvoltată recent numai în Sighetu Marmației. Ca fapt divers, a existat o rețea de gaz și la Săcel, provenit de la sondele din zonă. Majoritatea sobelor funcționează pe gaz butan de la butelie, completat de sobă și cuptorul pe lemn, de fag în principal. Nu se utilizează lemnul de brad sau de stejar în sobă. Cuptorul cu microunde se folosește mai ales pentru reîncălzire, iar cel electric doar de sărbători. Din interviuri rezultă că timpul mediu de preparare și pregătire a alimentelor este în jur de 60-90 de minute/fel, rețetele de tip slow-cooking, care necesită timp mai îndelungat de preparare sunt abordate la sfârșit de săptămână și de sărbători. Sunt

și o serie de rețete rapide, sub 15-20 de minute: pe bază de cereale, ouă, brânză, fructe. În plus, pentru păstrare și operaționalizare se folosește tehnica afumării cu fum rece de fag, uscarea la soare sau în instalații speciale pe fir sau pe orizontală, forțarea coacerii în apropierea surselor de căldură. Detalii se pot extrage din colecția de rețete prezentată în capitolele următoare.

#### **4. *Gastronomia componentă a culturii***

Cultura locală tradițională cuprinde pe lângă limba vorbită și stilul de viață specific, alimentat de un anumit tip de gastronomie, asociat cu credințe și obiceiuri de vechime diferită. Analiza rezultatelor interviurilor pe teren a relevat o diferențiere clară a meniurilor de toate zilele de cele utilizate de sărbători sau cu anumite ocazii din viața de familie sau a comunității. De aceea, rețetele au fost clasificate pe aceste categorii, cu mențiunea că unele dintre ele sunt mai mult utilizate decât altele, putând fi considerate ca parte componentă a conceptului de bucătărie maramureșeană. Legat de limbă, credem că sunt interesante denumirile în grai maramureșean ale produselor finite, ale ingredientelor și ale tehnicilor de preparare, ele adăugând un plus de savoare și de autenticitate.

Ca orice componentă a culturii, gastronomia se transformă în timp sub impactul factorilor economici și sociali. Criza de resurse a declanșat nevoia de diversificare a rețetelor cu ingrediente puține, introducerea unora noi sau eliminarea celor indisponibile. A fost astfel favorizată circulația rețetelor bune între familii și comunități, rețetele de familie devenind resurse de schimb economic și de întreținere a relațiilor sociale, știut fiind faptul că unul din subiectele cele mai interesante de discuție sunt rețetele produselor servite. La întrebarea referitoare la secretele rețetelor sau la sursa lor, majoritatea respondentelor au susținut că provin din familie sau de pe la vecini, mai puțin din surse culte (reviste sau cărți de bucate). În cadrul evenimentelor se apelează la bucătărese profesioniste, numite aici socăcițe, iar meniurile sunt stabilite plecând de la câteva feluri obligatorii (de obicei variante ale celor tradiționale) la care se adaugă obligatoriu și elemente de noutate care să scoată în evidență afluența organizatorilor. Din punct de vedere etnic, există produse etichetate ca fiind românești, ungurești sau ucrainene și o majoritate comună, cu mici variații locale.

#### **5. *Gastronomia tradițională și turismul***

Din perspectiva turismului, gastronomia este în același timp serviciu de bază și componentă a brandului turistic și de loc. Operatorii din turismul maramureșean nu utilizează suficient de mult specificul regional în materie de

rețete, mergând pe rețete din bucătăria românească și internațională mai sigure. În același timp, turiștii caută produsele maramureșene datorită cantității (mărimea porțiilor), a ingredientelor (presupun că sunt de origine locală) și a tehnicilor de preparare (chiar dacă sunt intens calorice și din categoria nesănătoase din punct de vedere dietetic) ca parte a stărilor necesare unei experiențe turistice autentice, care tinde să nu se repete odată ce se ajunge înapoi la viața cotidiană. Pe site-uri și în publicații se furnizează o serie de explicații asupra fenomenului, intens legat de natura și munca din Maramureș.

În al doilea rând, se pune întrebarea cât de veche este gastronomia tradițională? Din studiu reiese că poate fi considerată tradițională o rețetă utilizată de mai multe generații, cu mici variațiuni. Era romantismului în turismul gastronomic a scos în evidență asocierea experiențelor plăcute cu copilăria și cu senzațiile olfactive și gustative puternice specifice acestei vârste sau cu prezența anumitor persoane dragi, în special mama și bunica. De aici și inferențele referitoare la necesitatea păstrării unor rețete vechi. În realitate, sunt păstrate acele rețete care corespund cerințelor noastre actuale în materie de gust, calitatea ingredientelor și ideologie (eco, bio, natural etc.).

**conf. univ. dr. Gabriela Ilieș**

Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca

Facultatea de Geografie

Extensia Sighetu Marmatiei



*„Toate bunătățile bunicii zac în caiete prăfuite de rețete, abandonate. Foarte puțini mai știu să gătească românește, iar și mai puțini o fac”*

**(Radu Anton Roman, *Bucate, vinuri și obiceiuri românești*, editura Paideia, 1998)**



*Rețete de pe Valea Izei*

*Iza Valley Recipes*



### **Zamă de șalate cu groștior (supă de salată verde cu smântână)**

Salata verde se spală și se rupe mărunț. Se adaugă puțină sare și se lasă până se înmoaie, apoi se stoarce de apă. Într-o lespede se prăjește slănină, se adaugă usturoi, laptele de oi și salata. Se adaugă groștior (smântână) după gust.

#### ***Lettuce soup with sour cream***

*The lettuce is washed and finely chopped. Add a little salt and leave until soft, then squeeze the water. Fry the bacon in a slab, add the garlic, sheep's milk and lettuce. Add sour cream to taste.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Brozdi (Zeamă de urzici tinere)**

Se culeg urzici tinere, se curăță, se spală, se fierb, se strecoară și se toacă mărunț. Se face un rântaș din făină, sămățișă și spumă de pe lapte, două gălbenușuri de ou și se toarnă peste zeama care fierbe. La sfârșit se adaugă frunzele și usturoi tocat, sare după gust.

Se pot folosi și frunze de sfeclă (buraci), ștede (ștevie), laba găștei, leuștean de câmp, măcriș.

#### ***Brozdi (Young nettle soup)***

*Young nettles are harvested, cleaned, washed, boiled, strained and finely chopped. Make a pinch of flour, sour cream and milk foam, two egg yolks and pour over the boiling juice. At the end add the leaves and chopped garlic, salt to taste.*

*You can also use beet leaves, swamps (stevia), goose paw, field larch, sorrel.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Brozdi (Zeamă de laba găștei)**

Se culege laba găștei tinere, se curăță, se spală, se fierb, se strecoară și se toacă mărunț. Se face un rântaș din făină, sămățișă și spumă de pe lapte, două gălbenușuri de ou și se toarnă peste zeama care fierbe. La sfârșit se adaugă cozile de usturoi tocate, sare după gust.

Se pot folosi și frunze de sfeclă (buraci), ștede (ștevie), leuștean de câmp, măcriș.

#### ***Brozdi (Wild celery soup)***

*Collect the young wild celery leaves, in spring, clean it, wash it, boil it, strain it and finely chop it. Make a sauce of flour, sour cream and milk*

*foam, two egg yolks and pour over the boiling soup. At the end add the chopped garlic cloves, salt to taste.*

*You can also use beet leaves, sage (stevia), field larch, sorrel.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Zamă de harbuz (ciorbă de dovleac)**

Se curăță harbuzul și se taie cubulețe. Se pune apă la fiert. Când fierbe se toarnă sămățișă (iaurt) amestecat cu făină. Se amestecă încet în oală ca să nu se facă cocoloașe. Se pun bucățile de harbuz. Se face un rântaș din ulei, făină și poprică (boia dulce), care se toarnă în oală. Se mai lasă să dea câteva clocote. Dacă se mănâncă de dulce se prăjesc bucăți de slănină și se toarnă deasupra. Se bate spumă de pe lapte cu lapte și se toarnă în oală.

#### ***Pumpkin soup***

*Peel the pumpkin and cut it into cubes. Bring water to a boil. When it boils, pour the yogurt mixed with flour. Stir slowly in the pot to avoid lumps. Put the pieces of pumpkin. Make a sauce of oil, flour and sweet paprika, which is poured into the pot. Let it boil for a few more minutes. If it is eaten sweet, fry pieces of bacon and pour over it. Beat the milk froth with milk and pour into the pot.*

*Bledea Maria, 78 ani, Vadu Izei*

### **Mazăre cu cureți acru (Ciorbă de fasole cu varză murată)**

Se pune la fiert fasolea. Varza murată se fierbe separat. Când e fiartă fasolea se adaugă varza fiartă, fără zeamă. Se face un rântaș din ulei, făină și poprică (boia). Se toarnă peste zeamă. Dacă se vrea mai acră se toarnă zeama în care a fiert varza. Se condimentează cu sare, piper.

#### ***Beans broth with pickled cabbage***

*Boil the beans. Boiled sauerkraut separately. When the beans are cooked, add the boiled cabbage, without juice. Make an oil, flour and popcorn (paprika). Pour over the juice. If you want more sour, pour the juice in which the cabbage boiled. Season with salt and pepper.*

*Dunca Ileana, 93 ani, Șieu*

### **Ciorbă de fasole cu varză murată**

Se pun boabele de fasole la fiert cu sare și 1-2 cepe tăiate mărunt. Separat se pune la fiert varza murată tăiată mărunt. Când este fiartă se strecoară și pune peste

fasole. Se pune și apă în care a fiert varza, după gust, cât de acru dorim. Se face un rântaș din 1-2 linguri de făină, bulion și apă.

***Bean soup with sauerkraut***

*Put the beans to boil with salt and 1-2 finely chopped onions. Separately, boil the finely chopped sauerkraut. When it is cooked, strain it and put it over the beans. Put water in which the cabbage was boiled, to taste, as sour as we want. Make a spoonful of 1-2 tablespoons of flour, broth and water.*

*Bledea Maria, 78 ani, Vadu Izei*

**Mazăre (fasole) cu prune**

Se pun boabele de fasolea la fiert cu o ceapă tăiată mărunț și foi de dafin. Se fierb separat prunele uscate. Când sunt fierte se pun peste fasole și se face un rântaș din 1 lingură făină care se prăjește în ulei, boia, apă. Rântașul se fierbe până se îngroașă, după care se pune peste ciorbă și se dă încă un clocot.

***Peas (beans) with plums***

*Boil the beans with a finely chopped onion and bay leaves. Boil the prunes separately. When they are cooked, they are placed over the beans and a sauce from 1 tablespoon of flour is made, which is fried in oil, paprika, water. Boil the sauce until it thickens, then put it in the soup and bring to a boil.*

*Băbuș Maria, 86 ani, Vadu Izei*

**Zama de fasole cu prune (Ciorbă de fasole cu prune)**

Se pune mazărea la fiert. într-o tigaie mai mică se face un pic de pârgălaș: se pune un pic de ulei, se taie o ceapă, nu prea mare, o roșie, un ardei și se răzăluiește un morcov. Se lasă un pic la prăjit și se pune boia, piper, sare. Se pun peste mazăre și se lasă la fiert. când mazărea e aproape fiartă se pun prunele și se lasă să fiarbă cu prunele. Când e gata se acrește după gust.

***Bean soup with plums, Ioana Michnea, Valea Stejarului***

*Put the peas to boil. In a smaller pan, make a little sauce: put a little oil, cut an onion, not too big, a tomato, a pepper and grate a carrot. Leave it to fry a little and add paprika, pepper, salt. Put them on peas and let them boil. when the peas are almost cooked, add the plums and let them boil with the plums. When ready, it is soured to taste.*

*Ioana Michnea, Valea Stejarului*

### **Mazăre (fasole) cu tăieței**

Se pune la fiert fasolea. Se face un aluat din făină, apă, sare. Se întinde și se lasă la uscat. Se taie cu cuțitul bucățele mici, cât unghia, după care se pun la fiert. Când tăieței sunt fierți, se pun peste fasole și se face un rântaș din 1 lingură făină care se prăjește în ulei, boia, apă. Rântașul se fierbe până se îngroașă, după care se pune peste ciorbă și se dă încă un clocot.

#### ***Peas (beans) with noodles***

*Boil the beans. Make a dough from flour, water, salt. It is stretched and left to dry. Cut it into nail size small pieces with a knife, then boil them. When they are cooked, they are placed over the beans and a sauce from 1 tablespoon of flour is made, which is fried in oil, paprika, water. Boil the sauce until it thickens, then put it in the soup and bring to a boil.*

*Băbuș Maria, 86 ani, Vadu Izei*

### **Zeamă de miel (ciorbă de miel)**

Se taie bucăți carnea de miel și se pune la fiert. Se adaugă ceapă tăiată mărunt, sare, piper, cimbru de câmp, pătrușel. Când carnea este fiartă, se sparg câteva ouă. La sfârșit se adaugă groștior (smântână).

#### ***Lamb soup***

*Cut the lamb into pieces and bring to a boil. Add finely chopped onion, salt, pepper, thyme, parsley. When the meat is cooked, a few eggs are added. At the end add sour cream.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Zamă de chimenoc (chimen)**

Se fierbe chimen și se strecoară. Se face un rântaș din făină, ulei stins cu lapte amestecat cu smântână. Se pune sare după gust. Se mănâncă cu pâine prăjită.

#### ***Cumin soup***

*Boil cumin and strain. Make a sauce from flour, oil quenched with milk mixed with cream. Add salt to taste. It is eaten with toast.*

*Bilț Ioana, 80 ani, Șieu*

### **Pâine de mălai**

Se pune făina de mălai, un pic de făină de grâu. Se curăță două mere mai mari și doi cartofi, tot așa mai mărișori și se dau pe răzătoarea cu găuri mai mici. Se pune sămățișă, să înmoaie făina, și un pic de apă minerală. Se pune puțină drojdie

dizolvată în apa minerală și puțină broză (bicarbonat de sodiu). Se mai pun două ouă, un pic de zahăr și 100 ml ulei. Se amestecă toate și se face un aluat mai moale. Se pune în tepșe (tavă) și se bagă la cuptor.

#### **Cornbread**

*Put cornmeal, a little wheat flour. Peel two larger apples and two potatoes, the same size and put them on the grater with smaller holes. Put the sourdough, soak the flour, and a little mineral water. Put a little yeast dissolved in mineral water and a little baking soda. Add two more eggs, a little sugar and 100 ml of oil. Mix everything and make a softer dough. Put it on the tray and put it in the oven.*

*Ioana Michnea, Valea Stejarului*

#### **Pită de mălai cu dână (pâine cu dovleac plăcintar)**

Se face un aluat pentru pâine din făină, drojdie (maia- bucată de aluat ținută cam o săptămână în frunză de varză sau pănușă de mălai) amestecată cu puțin lapte cald, sare, apă. Se coace dovleacul în cuptor, se curăță de coajă și se amestecă cu aluatul de pâine. Se lasă la dospit în covată de lemn. Se pune în tăvi rotunde, unse cu ulei, și se mai lasă la dospit. Se coace în cuptor. Când sunt coapte, se scot și se acoperă cu ștergură de cânepă (să se desprindă ușor de tavă).

#### **Cornmeal with pie pumpkin**

*Make a dough for bread from flour, yeast (sourdough) (a piece of dough kept for about a week in cabbage leaf or cornstarch) mixed with a little warm milk, salt, water. Bake the pumpkin in the oven, peel and mix with the bread dough. Leave to rise in a wooden bowl. Put in round trays, greased with oil, and leave to rise. Bake in the oven. When ripe, remove and cover with a hemp cloth (to gently peel off the tray).*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani, 58 ani*

#### **Pită de mălai**

Se încălzește apă. Se pune drojdie și cartofi fierți și ciruiți (zdrobiți), făină de mălai. Se lasă la dospit. Se pune în tepșe și se coace în cuptor.

#### **Cornbread**

*Heat water. Put yeast and boiled and diced potatoes, cornmeal. Leave to leaven. Put it on the tray and bake in the oven.*

*Maria Bleda, 78 ani, Vadu Izei*

### **Pecie aită (carne cu usturoi)**

Carnea de oaie fiartă se mănâncă cu mujdei.

#### ***Meat with garlic***

*Boiled mutton is eaten with garlic sauce.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Piroște (sarmale) cu păsat și hribe**

Se lasă păsatul la înmuiat. Se călește în ulei (untură) ceapă, hribe tăiate mărunt, roșie, morcov dat pe răzătoare. Se adaugă păsatul. Se condimentează cu sare, piper și poprică (boia dulce). Se fac sarmale în foi de varză dulce sau murată.

#### ***Stuffed cabbage with cornmeal and mushrooms***

*Let the rough ground cornmeal soak. Fry in oil (lard) onions, finely chopped mushrooms, tomatoes, grated carrots. Add the cornmeal. Season with salt, pepper and paprika. The stuffed cabbage is made with fresh or pickled cabbage leaves.*

*Dunca Ileana, 93 ani, Șieu*

### **Sarmale în frunze de ștede (ștevie)**

Se face aluatul pentru sarmale și se învârt în frunze de ștede (ștevie). Se fierb în bulion.

#### ***Rolls in stevia leaves***

*The dough is made as for cabbage rolls but it is rolled in stevia leaves instead. Boil in tomato juice.*

*Maria Bledea, 78 ani, Vadu Izei*

### **Porumbi (sarmale) cu carne, slănină și păsat sau hrișcă**

Se taie cuburi carnea și slăcina. Se călește în untură (ulei) ceapă. Se adaugă hrișca sau păsatul. Se fac sarmalele. Pe fiecare frunză de varză se pune umplutura și câteva cubulețe de carne și slănină.

#### ***Stuffed cabbage with meat, bacon and cornmeal or buckwheat***

*Cut the meat and bacon into cubes. Fry in lard (oil) onions. Add buckwheat or cornmeal. The stuffed cabbages are made. On each cabbage leaf was placed the filling and a few cubes of meat and bacon.*

*Maria Bledea, 78 ani, Șieu*

### **Piroște cu păsat (sarmale cu păsat)**

Se călește ceapă tăiată mărunț și morcov dat pe răzătoare. Se taie slănină cubulețe. Se amestecă toate cu păsatul spălat. Foile de varză murată se pun la desărat. Se umplu foile de varză murată cu acest amestec. Se poate pune, pentru gust, și tocană de legume sau ciuperci.

Păsat - boabe de porumb, mai rar și de alte cereale (mei), pisate sau măcinate mare.

#### ***Cabbage rolls with cornmeal***

*Fry finely chopped onions and grated carrots. Cut the bacon into cubes. Mix all with the washed cornmeal. The pickled cabbage leaves are unsalted. Fill the sauerkraut leaves with this mixture. You can also add vegetable or mushroom stew for taste.*

*Grits (cornmeal) - corn kernels, less often and other grains (millet), crushed or ground.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Sarmale cu păsat și cu ghebe,**

Câteva cepe, ardei grași, roșii se taie mărunț și se pun la prăjit în tr-un pic de ulei. După ce s-au prăjit se pune poprică (boia), piper, sare. Se răzăluiește și un morcov. Se spală bine păsatul și orezul și se pun peste amestecul de legume călite. peste se pune bulion. Cu acest aluat se fac sarmalele.

#### ***Cabbage rolls with cornmeal and mushrooms***

*A few onions, bell peppers, tomatoes are cut into small pieces and fried in a little oil. After frying, add paprika, pepper, salt. Grate a carrot. Wash the cornmeal and rice well and place over the hardened vegetable mixture. Put broth over it. This stuffing is used to make the rolls with.*

*Ioana Michnea, Valea Stejarului*

### **Picioci (cartofi) pârgăluiți**

Cartofii se fierb în coajă. Se curăță și se amestecă cu ceapă care a fost prăjită în untură sau ulei.

*Roasted potatoes*

*Boil the potatoes in their skins. Clean and mix with onions that have been fried in lard or oil.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Picioci pârğăluiți cu sos de moare**

Cartofii se fierb și se zdrobesc. Se călește o ceapă în ulei, iar după ce s-a călit se pune peste cartofi și se amestecă. Într-o cratiță se călește un pic de făină în ulei peste care se adaugă moarea de varză. Cartofii se servesc cu sosul de moare.

#### ***Roasted potatoes with sauerkraut juice***

*The potatoes are boiled and crushed. Fry an onion in oil, and after it has fried, place it over the potatoes and mix. In a saucepan, fry a little flour in oil over which the sauerkraut juice is added. Potatoes are served with the sauerkraut juice sauce.*

*Dunca Ileana, 93 ani, Șieu*

### **Picioci friți în coajă**

Cartofii se pun la copt în cuptor sau în *bloadăr* (cuptorul de la soba de tuci). Se mai pot pune pe plita de la sobă sub o teșă (tavă). După ce s-au copt se înmoaie în mujdei cu ulei, ceapă cu ulei sau varză murată cu ulei.

#### ***Fried potatoes in their skin***

*Put the potatoes in the oven or in the oven from the hobo stove. They can also be placed on the stove under a baking tray. After baking, soak in oil sauce, onion with oil or sauerkraut with oil.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Picioci (cartofi) pârğăluiți**

Se fierb cartofii în coajă. Se curăță, se pisează. Se face un pârğălaș din ulei, poprică (boia) și se toarnă peste cartofi. Se servesc cu cureți morat (varză murată) oloit sau pepini morat (castraveți murați).

*Dacă se face de dulce:* se prăjește slănina tăiată cubulețe cu ceapă tăiată mărunt. Peste ele se pun două linguri de smântână și usturoi pisat. Se toarnă peste cartofi.

#### ***Roasted potatoes***

*Boil the potatoes unpeeled. Clean and mash them. Make a sauce of oil, paprika and pour over the potatoes. Serve with sauerkraut (pickled cabbage) with oil or pickled cucumbers (pickles).*

*If it is sweet: fry diced bacon with finely chopped onion. Put two tablespoons of sour cream and crushed garlic over them. Pour over the potatoes.*

*Bilț Ioana, 80 ani, Șieu*

### **Picioci în bloodăr cu mujdari (cartofi copti în coajă la cuptor cu mujdei)**

Cartofii spălați se coc bloodăr (cuptorul sobei cu plită). Se servesc cu mujdei și ulei.

#### ***Baked potatoes in the hobo stove oven with garlic sauce***

*Wash the potatoes and bake them in the hobo stove oven. Serve with garlic sauce and oil.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Hrenzăle (plăcintele din cartofi rași pe răzătoare)**

Se amestecă ouăle cu 2-3 linguri făină de grâu, praf de copt, piper, sare. Se prăjesc în ulei.

#### ***Patties*** (grated potato pies)

*Mix the eggs with 2-3 tablespoons of wheat flour, baking powder, pepper, salt. Fry in oil.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Hrenzăle (plăcintele de cartofi cruzi)**

Cartofii se dau pe răzătoare, se amestecă cu ouă, piper, sare și puțină făină. Se prăjesc în ulei sau untură. Se servesc cu smântână, lapte de oaie sau sămătișă (iaurt).

#### ***Patties*** (raw potato pies)

*put the potatoes on a grater, mix with eggs, pepper, salt and a little flour. Fry in oil or lard. Serve with sour cream, sheep's milk or sour cream (yogurt).*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Cartofi copti în spuză**

Se face un foc până se obține jar. Cartofii, se spală și se acoperă cu jar. Se lasă în jar până sunt copti; se verifică din când în când. Când sunt copti, se scot din jar, se șterg de cenușă, se pun într-un vas și se acoperă cu o ștergură (prosop) până se răcesc. Se mănâncă cu mujdei de usturoi (2-3 căței de usturoi se pisează și se freacă cu sare peste care se pune apă). Este o mâncare care se mânca în timpul lucrărilor la câmp sau la fierberea țuicii, unde se coceau la gura cuptorului. Totla câmp, se mânca știulete tânăr de porumb, prăjit direct pe jar.

### **Potatoes baked in embers**

*Make a fire until you get the embers. Wash the potatoes, place them in the hearth and cover with embers. Leave them on the fire until they are baked; it is checked from time to time. When baked, remove from the heat, wipe the ashes, place in a bowl and cover with a towel (towel) until cool. It is eaten with garlic sauce (2-3 cloves of garlic are ground and rubbed with salt over which water is added). It is a food that was eaten during the field work or when the traditional brandy was distilled, where it was baked at the copper still hearth. Also at the field work, young corn cobs were eaten, fried directly on the embers.*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani, 58 ani*

### **Îngroșală cu coaste și cârnați**

Se fierb coastele și cârnații. Se face un amestec din făină de mălai și zeamă de pe coaste. Se toarnă peste coaste și cârnați. Se lasă să fiarbă mămăliga. La sfârșit se poate adăuga usturoi pisat sau cozi de usturoi.

#### ***Thicken with ribs and sausages***

*Boil the ribs and sausages. Make a mixture of cornmeal and juice from the ribs. Pour over ribs and sausages. Bring the polenta to a boil. At the end you can add crushed garlic, or garlic cloves.*

### **Îngroșală**

Se pune apă mai multă la fiert cu sare. Când fierbe, se pune făina toată odată, formând o movilă. Se lasă la fiert și nu se mestecă, până arată ca un cir. Separat, se prăjește carne proaspătă de porc. Se toarnă peste carne cirul de mămăligă și se lasă la fiert. Se adaugă condimente: sare, piper, boia dulce și boia iute, după gust. Se mănâncă cu mâna, se rup boțuri de mămăligă și se întinde în sos. Este un fel de mâncare care se face la tăiatul porcului cu carne proaspătă.

#### ***Thickening***

*Bring more water to a boil with salt. When it boils, add the flour all at once, forming a mound. Bring to the boil and do not stir until it looks like a porridge. Separately, fry fresh pork. Pour the polenta porridge over the meat and let it boil. Add spices: salt, pepper, paprika and hot paprika, to taste. It is eaten by hand, broken into polenta balls and spread in sauce. It is a dish that is prepared when slaughtering the pig, with fresh meat.*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani, 58 ani*

### **Coleșă cu moare (mămăligă cu zeamă de varză murată)**

Se amestecă zeama de varză murată cu un pic de ulei. Se mănâncă cu mămăligă caldă.

#### ***Polenta with sauerkraut juice***

*Mix the sauerkraut juice with a little oil. It is eaten with hot polenta.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Coleșă (mămăligă) cu ulei din sâmburi de dovleac**

Se face o mămăligă: se pune apă la fiert cu sare, se pune făina de mălai (de moară) compact, în mijlocul ceunului și se lasă la fiert 5-10 minute. Se taie cu mestecăul (lingura de lemn) la mijloc și se lasă să fiarbă în continuare încă 5-10 minute. Apoi, se mestecă până când se desprinde mămăliga de pereții ceunului și nu rămân boți (cocoloașe). Uleiul, după ce era adus de la presă, se fierbea pentru sterilizare și se depozita în vase de sticlă, la rece. În uleiul încins (untură) se călește ceapă tăiată mărunt sau usturoi. Se mănâncă cu mămăliga caldă.

#### ***Polenta with pumpkin seed oil***

*Make a polenta: boil water with salt, put the cornmeal compactly in the middle of the pot and let it boil for 5-10 minutes. Cut with a wooden spoon in the middle and let it boil for another 5-10 minutes. Then, chew until the polenta comes off the walls of the cauldron and no lumps remain. The oil, after being brought from the press, was boiled for sterilization and stored in glass jars, cold. In hot oil (lard) fry finely chopped onion or garlic. It is eaten with hot polenta.*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani, 58 ani*

### **Coleșă (mămăligă) cu lapte acru și cartofi fierți**

Se face o mămăligă: se pune apă la fiert cu sare, se pune făina de mălai (de moară) compact, în mijlocul ceunului și se lasă la fiert 5-10 minute. Se taie cu mestecăul (lingura de lemn) la mijloc și se lasă să fiarbă în continuare încă 5-10 minute. Apoi, se mestecă până când se desprinde mămăliga de pereții ceunului și nu rămân boți (cocoloașe). Separat, tot într-un ceun, se fierb cartofii în coajă. Se storc, se răcesc și se curăță de coajă. Se taie bucăți mai mici într-un blid și se toarnă peste ei laptele fiert și smântânit. Se amestecă și se mănâncă cu mămăligă.

#### ***Polenta with sour milk and boiled potatoes***

*Make a polenta: boil water with salt, put the cornmeal compactly in the middle of the pot and let it boil for 5-10 minutes. Cut with a wooden spoon*

*in the middle and let it boil for another 5-10 minutes. Then, mix until the polenta comes off the walls of the cauldron and no lumps remain. Separately, also in a cauldron, boil the potatoes in their skins. Squeeze, cool and peel. Cut smaller pieces into a bowl and pour boiled and sour cream over them. Stir and eat with polenta.*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani, 58 ani*

### **Cotoz (mămăliguță fiartă în smântână și lapte)**

Într-un ceaun se pun la fiert laptele, groșiorul (smântâna) și puțină sare. Se pune făina de mălai și se amestecă până se desprinde mămăliga de pe marginea ceaunului.

#### ***Cotoz (polenta boiled in cream and milk)***

*In a cauldron, boil the milk, the sour cream and a little salt. Put the cornmeal and mix until the polenta comes off the edge of the pot.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Mămăligă cu licvari (magiun de prune)**

Se face o mămăligă. Se pune un strat de mămăligă, un strat de magiun.

#### ***Polenta with plum jam***

*Make a polenta. Put a layer of polenta, a layer of plum jam.*

*Băbuș Maria, 86 ani, Vadu Izei*

### **Mămăligă cu ulei**

Se face o mămăligă. Se căleşte ceapă în uleiul încins. Se pune un strat mămăligă, un strat ceapă călită.

#### ***Polenta with oil***

*Make a polenta. Fry onions in hot oil. Put a layer of polenta, a layer of fried onions.*

*Băbuș Maria, 86 ani, Vadu Izei*

### **Păsat pârăluit**

Se pune păsatul la fiert. Când este fiert, se stoarce de apă. Într-o crăticioară se călesc în ulei 2-3 cepe tăiate mărunt, se pune și boia. După ce s-au călit se pune peste păsat și se amestecă.

### ***Roasted cornmeal***

*Put the cornmeal to boil. When it is boiled, drain the water. In a saucepan, fry 2-3 finely chopped onions in oil, add the paprika. After they have fried, place them over the cornmeal and stir.*

*Băbuș Maria, 86 ani, Vadu Izei*

### **Balmoș**

Se adună spuma de la laptele de oi. Se pune la fiert. Când începe să fiarbă se pune puțină făină de mălai și urdă. Se amestecă continuu.

#### ***“Balmoș”***

*Gather the foam from the sheep's milk. Bring to the boil. When it starts to boil, add a little cornmeal and sweet ewe's cheese. Stir continuously.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Cașul (brânza de vacă)**

Se pune într-un vas sămățișa (iaurtul ce rămâne după ce se adună smântâna) pe marginea plitei sau pe cuptor la scopt (să se coaguleze). Se strecoară într-un tifon.

#### ***Curd (cow's cheese)***

*Put in a bowl the sămățișa (the yogurt that remains after the cream is collected) on the edge of the hob or on the oven for the purpose to coagulate. Strain into a gauze.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Laptele acru**

Un vas de lut se unge pe interior cu două-trei linguri de smântână, apoi se pune cașul (brânza de vacă) și se toarnă lapte fiert și răcit și se lasă „la prins”(închegat).

#### ***Sour milk***

*grease a clay pot on the inside with two or three tablespoons of sour cream, then put the curd (cow's cheese) and pour boiled and cooled milk and leave it "to ferment" (to coagulate).*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Caș cu groștior (zământită)**

Se face o mămăligă: se pune apă la fiert cu sare, se pune făina de mălai (de moară) compact, în mijlocul ceanului și se lasă la fiert 5-10 minute. Se taie cu mestecăul

(lingura de lemn) la mijloc și se lasă să fiarbă în continuare încă 5-10 minute. Apoi, se mestecă până când se desprinde mămăliga de pereții ceaului și nu rămân boți (cocoloașe). Se pune laptele nefiert la smântănit într-o cantă de lut, opărită, în prealabil, cu apă fierbinte și unsă un pic cu smântână acră. Se lasă la fermentat, nu în apropierea unei surse de căldură, și se acoperă cu un capac. După ce se termină smântânirea, se ia groșiorul (smântâna) de deasupra și laptele se pune la scopt (coagulat) pe sobă la căldură, dar nu pe flacără. După ce se coagulează cașul, se stoarce într-o strecurătoare. Se amestecă cu groșiorul (smântâna) și se sarează după gust. Se mănâncă cu mămăliga caldă.

#### ***Cheese with sour cream***

*Make a polenta: boil water with salt, put the cornmeal compactly in the middle of the pot and let it boil for 5-10 minutes. Cut with a wooden spoon in the middle and let it boil for another 5-10 minutes. Then, chew until the polenta comes off the walls of the cauldron and no lumps remain. Put the raw milk to form sour cream in a clay pot, pre-scalded with hot water and lightly greased with sour cream. Leave to ferment, not near a heat source, and cover with a lid. After the sour cream is finished, take the crumb (cream) on top and put the milk on the stove (coagulated) on the heat, but not on the flame. After the curd coagulates, it is squeezed in a strainer. Mix with the crumb (cream) and salt to taste. It is eaten with hot polenta.*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani, 58 ani*

#### **Păstăi aite cu coleşă (fasole verde cu mujdei și mămăligă)**

Se fierb păstăile cu puțină sare. Într-o lespede se căleşte slănină tăiată mărunt, ceapă și puțină boia. Păstăile scurse de zeamă se amestecă cu slăninuța și ceapa tocată mărunt. Peste se adaugă mujdei. Se servește cu mămăligă caldă.

#### ***Green beans with garlic sauce and polenta***

*Boil the pods with a little salt. In a pan, fry finely chopped bacon, onion and a little paprika. The drained pods are mixed with the bacon and finely chopped onion. Over add garlic sauce. Serve with hot polenta.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

#### **Păstăi aite (păstăi cu usturoi)**

Se pun păstăile la fiert, după care se strecoară. Într-o tigaie se prăjește ceapă tăiată mărunt. Păstăile fierte se pun într-o cratiță și se pârgăluiesc cu ceapa prăjită și mujdei.

### ***Pea pods with garlic sauce***

*Put the pods to boil, then strain. Fry finely chopped onions in a pan. The boiled pods are put in a saucepan and toasted with fried onions and garlic sauce.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Mazăre (fasole) frecată pângăluită**

Se fierbe fasolea uscată. Se freacă fasolea până rezultă o pastă. Se subțiază cu apa în care a fiert și câțiva căței de usturoi și se mai lasă la fiert. Separat se face un pângălaș din ulei, poprică și se toarnă peste el fasolea. Dacă se face de dulce se prăjește slănină și cârnați și se pune peste fasole.

#### ***Roasted refried beans***

*Boil the dried beans. Rub the beans until a paste results. Thin it with the water in which it boiled and a few cloves of garlic and let it boil. Separately, make an oil spoon, pour it and pour the beans over it. If it is made sweet, fry the bacon and sausages and place it over the beans.*

### **Pui oloieți (Boabe de fasole cu ceapă și ulei)**

Se fierbe fasolea uscată, boabe. Se storc boabele (puii) și se pun într-un blid. Peste ei se pune ceapă tăiată mărunt, ulei, sare.

#### ***Beans with onions and oil***

*Boil the dried beans. Squeeze the beans and put them in a bowl. Put finely chopped onions, oil, salt on top.*

### **Mâncărușă cu tocană (omletă cu mămăligă)**

Se face o mâncărușă (omletă) din ouă, lapte și un pic de făină de mălai. Mâncărușa se mănâncă cu tocană

#### ***Polenta omelette***

*Make a dish (omelette) from eggs, milk and a little cornmeal. The omelette is eaten with polenta.*

*Maria Bledea, 78 ani, 2021*

### **Mâncărușă de urdă**

Se taie slănină și se pune la prăjit. Se amestecă cozi de ceapă cu urdă și sare. Se pun peste slănină și se dă un clocot în untura lăsată de slănină. Se mănâncă cu mămăligă.

***Sweet ewe cheese omelette***

*Cut the bacon and fry it. Mix green onion tails with ewe cheese and salt. Put over the bacon and bring to a boil in the lard left by the bacon. It is eaten with polenta.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

**Mâncărușă cu tocană (omletă cu mămăligă)**

Se frig bucățele de șold și cârnați demnicați (țăiați) mai mărunț. Se bat 2-3 ouă bine și se adaugă făină de mălai. Se toarnă peste carnea prăjită.

***Polenta omelette***

*Fry the ham pieces and smaller sausages (cut). Wisk 2-3 eggs well and add cornmeal. Pour over the fried meat.*

*Maria Bledea, 78 ani, 2021*

**Mâncărușă (omletă) cu gălbiori**

Se curăță bureții, se spală, se storc și se taie felii. Se prăjește în ulei o ceapă tăiată felii peste care se pun bureții. Când sunt prăjiți se adaugă ouăle bătute, sare, piper și se lasă până se prăjește omleta.

***Omelette with chanterelle mushrooms***

*Clean the mushrooms, wash, squeeze and cut into slices. Fry in oil a sliced onion over which the mushrooms are placed. When they are fried, add the beaten eggs, salt, pepper and leave until the omelette is fried.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

**Scocâcă de hribe (ciuperci)**

300 g hribe

100 ml ulei

2 cepe

1 căciulie usturoi

2 linguri făină de mălai

500 ml moare de cureți (zeamă de varză murată)

1 linguriță sare

1 linguriță boia

Puțin piper

Hribele uscate se pun la înmuiat. Se spală și se pun la fiert. Făina înmuiată în more de cureți (zeama de varză murată) se toarnă peste hribe. Se lasă să fiarbă.

***Mushroom dish***

*300 g mushrooms*

*100 ml oil*

*2 onions*

*1 garlic clove*

*2 tablespoons cornmeal*

*500 ml sauerkraut juice*

*1 teaspoon salt*

*1 teaspoon paprika*

*A little pepper*

*The dried mushrooms are soaked. Wash and bring to a boil. Flour soaked in sauerkraut juice is poured over the mushrooms. Bring to a boil.*

*Maria Ilieș, 77 ani, Valea Stejarului*

**Hribe uscate prăjite**

Se pun hribele uscate la înmuiat, se spală în mai multe ape să iasă negreala, apoi se taie felii. Se frig două cepe mari în ulei, o roșie. Peste ele se pun hribele și se prăjesc. Se adaugă frunze de pătrunjel, sare și usturoi pisat.

***Dried mushrooms fried***

*Put the dried mushrooms to soak, wash in separate water several times to get the blackness out, then cut into slices. Fry two large onions in oil, one tomato. Put the mushrooms on top and fry. Add parsley leaves, salt and crushed garlic.*

*Dunca Ileana, 93 ani, Șieu*

**Brânză prăjită cu slănină**

Se prăjește slăcina. Se bat ouăle cu urdă sau brânză sfărmată (ruptă în bucățele). Se toarnă compoziția peste slăcina prăjită. Se adaugă cozi de ceapă. Se mănâncă cu mămăligă.

***Fried cheese with bacon***

*Fry the bacon. Beat the eggs with sweet ewe cheese or crushed cheese. Pour the composition over the fried bacon. Add green onion tails. It is served with polenta.*

*Dunca Ileana, 93 ani, Șieu*

### **Brânză-n boț**

Mămăliga, rece, se întinde pe un fund de lemn, ca o plăcintă. Peste ea se pune brânză fermentată, după care se împachetează ca o ruladă sau ca un bulz (o bilă rotundă). Se mănâncă bucăți rupte. Era un fel mâncat mai ales de copiii care păstoreau oile sau vitele pe câmp.

#### ***Cheese in a ball of polenta***

*The cold polenta lies on a wooden plate, like a pie. Fermented cheese is placed over it, after which it is wrapped like a roll or like a bulz (a round ball). They are eaten into broken pieces. It was a dish eaten especially by children who grazed sheep or cattle in the field.*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani, 58 ani*

### **Pești fierți în moare (zeamă de varză murată)**

Se curăță peștii de solzi și în interior. Nu se taie capul. Se pun la fiert în zeama de varză murată (sunt fierți atunci când le ies ochii din cap, 2-3 clocote). Se strecoară. Se face un mujdei (usturoi frecat cu sare și apă) și se pune peste peștii fierți. Se mănâncă cu bucăți rupte de mămăligă.

#### ***Fish boiled in sauerkraut juice***

*Clean the fish of scales and on the inside. Don't cut the head off. They are boiled in sauerkraut juice (they are boiled when their eyes come out of their heads, 2-3 boils). Strain it. Make a clove of garlic (garlic rubbed with salt and water) and place it over the boiled fish. It is eaten with broken pieces of polenta.*

*Bledea Maria, 78 ani, Vadu Izei*

### **Pește fiert în moare (zeamă acră) de castraveți**

Peștele „se undează” (dă un clocot) în zeamă de castraveți. Într- tigaie se prăjește ceapă. După ce peștele e gătit „se dunstuluieste” (se pune peste, se amestecă) cu ceapa prăjită și mujdei. Se servește cu mămăligă.

#### ***Boiled fish in pickled cucumbers juice***

*The fish "undulates" (boils) in cucumber juice. Fry onions in a pan. After the fish is cooked, it is "stuffed" (put over) with fried onions and mujdei. Serve with polenta.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Scoverze (clătite de făină de mălai)**

Se face un aluat din făină de mălai, făină de grâu, ouă, iaurt, lapte, o linguriță bicarbonat de sodiu, sare și puțin zahăr. Într-o lespede se pune puțin ulei. Cu o lingură se ia din aluat și se coace în lespede. Se poate mânca cu slănină friptă sau cu dulceață.

#### ***Cornmeal pancakes***

*Make a dough from cornmeal, wheat flour, eggs, yogurt, milk, a teaspoon of baking soda, salt and a little sugar. Put a little oil in a frying pan. With a spoon, take the dough and bake it in the pan. It can be eaten with roasted bacon or jam.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Sălișteea de Sus*

### **Scovergioare (clătite din făină de grâu cu ouă și bicarbonat)**

Se amestecă într-un vas mai adânc făină de mălai cu „sămățișă”, ou, sare și bicarbonat. Se prăjesc în ulei sau untură. Se servesc simple sau cu lapte dulce sau acru.

#### ***Pancakes made from wheat flour with eggs and baking soda***

*Mix in a deeper bowl cornmeal with "sămățișă" (yogurt), egg, salt and baking soda. Fry in oil or lard. Serve plain or with sweet or sour milk.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Vărzare**

Se prepară un aluat de mălai dospit. Se amestecă cu brânză, coade de ceapă și mărar. Aluatul obținut se pune pe frunze de varză și se dă la cuptor.

#### ***Vărzare***

*Prepare a leavened corn dough. Mix with cheese, green onion tails and dill. The obtained dough is put on cabbage leaves and put in the oven.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Vărzari**

Se face un aluat din sămățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna), 2 linguri untură, 2-3 ouă, 1 linguriță bicarbonat de sodiu și făină de mălai de moară cât cuprinde. Dacă punem făină de mălai grizată, atunci punem și 1-2 linguri făină de grâu. Umplutura se face din brânză de oaie dată pe răzătoare, cozi de ceapă verde tăiate mărunt și mărar tăiat mărunt. Se întinde aluatul pe o frunză de varză, se pune umplutura de brânză și se împătură frunza. Se coace pe jar sau în cuptor.

### ***Cabbage pie***

*Make a dough from sămățișăyogurt (skimmed milk that remains after the sour cream is harvested), 2 tablespoons lard, 2-3 eggs, 1 teaspoon baking soda and cornmeal as it contains. If we put browned cornmeal, then we put 1-2 tablespoons of wheat flour. The filling is made from grated sheep's cheese, finely chopped green onion tails and finely chopped dill. Spread the dough on a cabbage leaf, put the cheese filling and fold the leaf. Bake on the embers or in the oven.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Îndoitori pe frunză de cureți (varză) din făină (făină) de mălai**

500 g făină de mălai

250 g făină de grâu

1 cub drojdie

200 g brânză

Ceapă, mărar

Frunză de varză.

Se face un aluat din făină de mălai, nu prea moale. Se taie mărunț cozile de ceapă, mărarul și se amestecă cu brânza. Frunzele de curechi (de varză) se pun un pic pe sobă, să se călească, ca să se poată îndoii. Se pune pe frunză, cu lingura, aluat, brânză, aluat, apoi frunza se îndoiaie. Se coc pe sobă.

### ***Folds on cabbage leaf from corn flour***

*500 g of corn flour*

*250 g wheat flour*

*1 cube of yeast*

*200 g of cheese*

*Onions, dill*

*Cabbage leaf.*

*Make a dough from cornmeal, not too soft. Finely chop the onion tails, dill and mix with the cheese. The curry leaves are put on the stove a little, to harden, so that they can bend. Put on the leaf, with a spoon, dough, cheese, batter, then the leaf bends. Bake on the stove.*

*Ioana Ilieș, 79 ani Valea Stejarului*

### **Turte cu brânză, ceapă verde și mărar**

Se prepară un aluat asemănător celui pentru pâine din făină de grâu, ouă, drojdie, sare, apă, adăugându-se în plus ouă. Umplutura se face din brânză de oaie, mărar și ceapă verde

Se fac biluțe din aluat, se întind cu sucitorul și se umplu cu umplutura de brânză și se coc în ulei. Pot fi folosite în loc de pâine pentru ciorbe și supe tradiționale.

#### ***Cheese, green onions and dill pies***

*Prepare a dough similar to that for bread made from wheat flour, eggs, yeast, salt, water, only the eggs are put in addition. The filling is made from sheep's cheese, dill and green onions*

*Make balls out of the dough, spread with a rolling pin and fill with the cheese filling and bake in oil. They can be used instead of bread for traditional soups and broths.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Sălișteea de Sus*

### **Potori (plăcintele de mălai)**

Se face un aluat din sămățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna), 2 linguri untură, 2-3 ouă, 1 linguriță bicarbonat și făină de mălai de moară cât cuprinde. Dacă punem făină de mălai grizată, atunci punem și 1-2 linguri făină de grâu. Într-o tigaie se încinge ulei (untură), se ia cu lingura aluat și se fac ca niște plăcintele care se coc pe ambele părți. Se mănâncă cu iaurt, lapte sau smântână.

#### ***Potori (corn pies)***

*Make a dough from sămățișă yogurt (skim milk that remains after the sour cream is collected), 2 tablespoons lard, 2-3 eggs, 1 teaspoon baking soda and cornmeal as it contains. If we put browned cornmeal, then we put 1-2 tablespoons of wheat flour. Heat oil (lard) in a pan, take the dough with a spoon and make it into pie shapes that are baked on both sides. It is eaten with yogurt, milk or sour cream.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Puiuți de mălai (clătite de făină de mălai)**

Varianta din făină de mălai a clătitelor, constituie un desert delicios și consistent. Făina de mălai se amestecă cu sămățișă, sare și zahăr. Se încinge ulei într-o tigaie și se pune cu lingura din compoziție.

Pot fi servite și ca fel principal în combinație cu slăninuță friptă sau ca desert, cu dulceață sau smântână.

Se pot comercializa în ambalaje corespunzătoare și în condiții optime de conservare.

***Corn chickens (Corn flour pancakes)***

*The cornmeal version of the pancakes is a delicious and hearty dessert. The cornmeal is mixed with sour cream, salt and sugar. Heat oil in a pan and put with the spoon from the composition.*

*They can also be served as a main course in combination with fried bacon or as a dessert, with jam or sour cream.*

*They can be sold in appropriate packaging and in optimal storage conditions.*

*Pop Domnița, Dragomirești*

**Plăcintă cu brozii**

Se amestecă sămătișă ((lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna), brozii (bicarbonat de sodiu) și făină, cât cuprinde. Se frământă ca aluatul de pâine. Se întinde aluat cât o plăcintă. Se coc pe plită.

***Pie with baking soda***

*Mix the sămătișă (skimmed milk that remains after the sour cream is harvested), the baking soda and flour, as much as it contains. Knead like bread dough. Spread the dough like a pie. Bake on the hob.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

**Plăcintă cu slănină sau Pită de mălai cu slănină și brânză de oaie**

500 g făină de mălai

250 g făină de grâu

1 cub drojdie

Se face un aluat din făină de mălai, apă, sare, drojdie. Se pune la dospit (se folosea aluat uscat, care era apoi pus în apă). Se pune o lespede pe foc, slăcina se taie felii și se crestează. Feliile de slănină se pun pe marginile lepezii și încă o felie în mijloc. În fiecare slănină se pune brânză.

***Bacon pie or Cornmeal with bacon and sheep cheese***

*500 g of corn flour*

*250 g wheat flour*

*1 cube of yeast*

*Make a dough from cornmeal, water, salt, yeast. It is leavened (dry dough was used, which was then put in water). Put a slab in place, cut the bacon*

*into slices and cut 4 slices of bacon that are placed on the edges of the slab and another slice in the middle. Put cheese in each bacon.*

*Ioana Ilieș, 79 ani Valea Stejarului*

### **Turte**

Se face un aluat ca pentru clătite din făină de grâu, cu apă și bicarbonat și se coc pe plită.

#### ***Patties***

*Make a dough like wheat flour pancakes with water and baking soda and bake on the stove.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Lapte îngroșat**

Se prepară în lapte cu făină de mălai, puțină sare și zahăr. Este un desert pentru copii.

#### ***Thickened milk***

*It is prepared in milk with cornmeal, a little salt and sugar. It is a dessert for children.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Sălișteea de Sus*

### **Chihăle**

3 ouă, 7 linguri de ulei sau untură topită, 7 linguri de lapte. Se bat albușurile cu zahăr și, apoi, se adaugă gălbenușurile. Se amestecă, apoi, cu uleiul și laptele. Se pune făină cât cuprinde. Se întinde câte o foaie și se taie cu cuțitul fășii și apoi triunghiuri. Se unge tava cu un pic de ulei, se pun în tavă și se coc în cuptor.

#### ***Chihăle***

*3 eggs, 7 tablespoons melted oil or lard, 7 tablespoons milk. Wisk the egg whites with the sugar and then add the egg yolks. Then mix with oil and milk. Add as much flour as you like. Spread one sheet at a time and cut with the knife in strips and then in triangles. Grease the pan with a little oil, put it in the pan and bake in the oven.*

*Informant Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Bureți aldi (usturoi) prăjiți pe grătar cu mujdei**

Bureții se curăță și se desprind de coadă. Se presară cu sare și se prăjesc pe plită sau pe cărbuni. Se servesc cu mujdei.

O altă variantă ar fi să fie prăjiți în tigaie.

***Peppery Milkcap mushroom fried on the grill with garlic sauce***

*The mushrooms are cleaned and detached from the tail. Sprinkle with salt and fry on the stove or charcoal. Serve with garlic sauce.*

*Another option would be to fry them in the pan.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Sălișteea de Sus*

**Strubli**

Se face o cocă consistentă din făină, un strop de sare, apă și un pic de zahăr. Se întinde, cu sucitorul, o foaie subțire ca la foaia pentru tăieței. Se pune deasupra nucă măcinată, opărită în prealabil (cu apă fierbinte). Se rulează ca un cozonac gros și se aplatizează un pic cu palma. Se taie oblic și se pune în tavă la copt. Când este copt se presară zahăr și se rupe în bucăți.

***Strubli***

*Make a thick crust of flour, a pinch of salt, water and a little sugar. Spread, with the rolling pin, a thin sheet like a noodle sheet. Place ground walnuts on top, pre-scalded (with hot water). Roll like a thick cake and flatten a little with your palm. Cut obliquely and place in the tray to bake. When baked, sprinkle with sugar and break into pieces.*

*Băbuț Maria, 86 ani, Vadu Izei*

**Îndoiture (pâiniță)**

Se face o azimă (pâine de mălai, apă și bicarbonat). Se pot pune și cozi de ceapă și frunze de mărar. Se coc pe plită, în frunze de varză.

***Folds (patties)***

*Make an unleavened bread (cornmeal, water and baking soda). You can also put onion tails and dill leaves. Bake on the stove, in cabbage leaves.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

**Întinsoare de brânză**

Se pune apă la fiert și se toarnă făina de mălai. Se lasă să fiarbă. Într-o tigaie se pune ceapă la prăjit. Peste ceapa prăjită se pune brânză, mărar, coade de ceapă, smântână și puțin cîr de pe mămligă (se ia apa în care fierbe făina înainte de a „freca”). Se mănâncă cu mămligă.

***Cheese spreader***

*Bring water to a boil and pour the cornmeal. Bring to a boil. Fry onions in a pan. Put cheese, dill, onion tails, sour cream and a little sauce from*

*the polenta over the fried onion (take the water in which the flour boils before "stirring" it). It is eaten with polenta.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

### **Bobâlci**

Se face un aluat, mai moale, din făină, apă, sare, drojdie. Se întinde cu sucitorul o foaie, după care se rulează și se taie bucăți de mărimea unei nuci. Se coc pe vatră înaintea focului. Când sunt coapte, se scot și se pun într-un castron mare. Se toarnă apă fierbinte peste ele. După câteva minute se scot cu strecurătoarea și se presară peste ele mac amestecat cu zahăr. Se mănâncă în Ajunul Crăciunului.

#### ***Bobâlci***

*Make a dough, softer, from flour, water, salt, yeast. Spread a sheet with the rolling pin, then roll and cut into pieces the size of a walnut. Bake on the hearth in front of the fire. When cooked, remove and place in a large bowl. Pour hot water over them. After a few minutes, remove with a strainer and sprinkle poppy seeds mixed with sugar. It is eaten on Christmas Eve.*

*Băbuț Maria, 86 ani, Vadu Izei*

### **Leci de porodici (Tocană de roșii)**

3 cepe

4 porodici (roșii)

250 ml groștior (smântână)

2 linguri făină de grâu

Sare și piper după gust

100 g ulei

Ceapa se taie mărunt și se călește în puțin ulei. Se adaugă roșiile tăiate cuburi, sare și piper. Se face o îngroșeală (un sos) din făină și groștior (smântână). Se pune peste roșii.

#### ***Tomato stew***

*3 onions*

*4 porodici (tomatoes)*

*250 ml sour cream*

*2 tablespoons wheat flour*

*Salt and pepper to taste*

*100 g oil*

*Finely chop the onion and fry in a little oil. Add diced tomatoes, salt and pepper. Make a thickening (a sauce) of flour and sour cream. Put over the tomatoes.*

*Maria Ilieș, 77 ani, Valea Stejarului*

### **Mărtaș de hrean**

Se pune slănină neafumată tăiată felii la prăjit, până iese untura. Hreanul se curăță și se dă prin răzătoare. Un pic de hrean răzăluit se pune în untură și se căleşte. Se bat 1-2 ouă. Se amestecă cu restul de hrean, iaurt și groștior (smântână) și făină. Se toarnă în tigaie, peste hreanul călit. Dacă sosul este prea subțire se ia într-o farfurie din el, se lasă să se răcească, se amestecă cu un pic de făină și se toarnă în cratiță.

La Paști se mănâncă cu miel, cu ouă fierte, cu șold, afumat și fiert, cu cârnați.

#### ***Horseradish sauce***

*Put sliced uncooked bacon in the frying pan until the lard comes out. Horseradish is cleaned and grated. Put a little grated horseradish in lard and harden. Beat 1-2 eggs. Mix with the remaining horseradish, yogurt and sour cream and flour. Pour into the pan over the hardened horseradish. If the sauce is too thin, take it in a plate from it, leave it to cool, mix it with a little flour and pour it into the pan.*

*At Easter it is eaten with lamb, boiled eggs, ham, smoked and boiled, with sausages.*

*Maria Bledea, 78 ani, Vadu Izei*

### **Mărtaș (rântaș)**

11 lapte, 3 linguri făină, lapte prins, smântână. Laptele, smântâna și făina se amestecă cu telul. Se pune sare și un strop de zahăr. Se pune laptele prins și se fierbe până are consistența unei smântâni. Acest sos se face și cu hrean răzăluit și se servește la sărbătorile de Paști.

#### ***Mărtaș (sauce)***

*11 milk, 3 tablespoons flour, yogurt, sour cream. Milk, cream and flour are mixed with the whisk. Add salt and a pinch of sugar. Put the yogurt and boil until it has the consistency of a sour cream. This sauce is also made with grated horseradish and is served during the Easter holidays.*

*Băbuș Maria, 86 ani, Vadu Izei*

### **Sos de hrean**

Se dă hreanul pe răzătoare. Într-o tigaie se pune ulei, câteva linguri de hrean, zahăr și se amestecă. Se face un amestec din smântână, lapte și făină care se toarnă în tigaie, peste hrean și se lasă să dea câteva clocote. Se condimentează după gust. Se mai adaugă hrean.

#### ***Horseradish sauce***

*Put the horseradish on the grater. Put oil, a few tablespoons of horseradish, sugar and mix in a pan. Make a mixture of sour cream, milk and flour that is poured into the pan, over the horseradish and let it boil for a few minutes. Season to taste. Horseradish is added.*

### **Hrean dulce**

Hreanul se dă pe răzătoare. Se amestecă cu o lingură de zahăr. Se adaugă smântână și se amestecă din nou.

#### ***Sweet horseradish***

*Horseradish is given on a grater. Mix with a tablespoon of sugar. Add sour cream and mix again.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Cornuțuri cu lictari (Cornulețe cu gem)**

Se face un aluat dospit din făină, ouă, untură, zahăr, drojdie dizolvată în apă călduță și sare. Se lasă la dospit. Aluatul se împarte în părți egale. Se întinde câte o foaie, se pune umplutura și se rulează. Se așază în tepșe (tavă) și se dau la cuptor.

Umplutura folosită mai poate fi și din nucă măcinată fiartă în lapte.

#### ***Jam croissants***

*Make a leavened dough from flour, eggs, lard, sugar, yeast dissolved in warm water and salt. Leave to rise. The dough is divided into equal parts. Spread one sheet at a time, place the filling and roll. Place in the trays and put in the oven.*

*The filling used can also be made from ground walnuts boiled in milk.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Pasca cu brânză de vaci**

Se face un aluat din făină, 3 ouă, margarină sau ulei, drojdie, zăr sau lapte în care s-a dizolvat 1 praf de copt, sare, puțin zahăr. Se lasă aluatul la dospit. Într-un vas se amestecă brânza de vaci cu două gălbenușuri de ouă, zahăr. După ce a

dospit se întinde o foaie groasă cam de un deget. Pe foaie se pune amestecul din brânză de vaci și se adună aluatul peste umplutură. Se pune într-o tepșe (tavă rotundă) unsă cu ulei și se așază foaia „cu împăturatul în jos”. Se ornează cu diferite împletituri din aluat.

***Easter bread with cottage cheese.***

*Make a dough from flour, 3 eggs, margarine or oil, yeast, whey or milk in which 1 baking powder, salt, and a little sugar have been dissolved. Leave the dough to leaven. In a bowl, mix the cottage cheese with two egg yolks, sugar. After leavening, a thick sheet spreads about a finger. Place the cottage cheese mixture on the sheet and gather the dough over the filling. Place in a round tray greased with oil "folded down". Garnish with different dough braids.*

*Dunca Nița, 70 ani, Glod*

**Prăjitură cu mac**

510 g făină, 400 g margarină, 200 g țucur (zahăr), 200 gr mac, 6 țucururi vanilate (plicuri zahăr vanilat), 2 ouă, un sfert de linguriță praf de copt, o linguriță sare și un cur (fund) de tepșă pe ce să pui formele în blodăr (cuptor)

***Cake with poppy seeds***

*510 g flour, 400 g margarine, 200 g sugar, 200 gr poppy seeds, 6 vanillas (vanilla sugar sachets), 2 eggs, a quarter teaspoon baking powder, a teaspoon salt and a reversed baking tray on what to put the sheets in the oven.*

*Maria Ilieș, 77 ani, Valea Stejarului*

**Prăjitură cu brânză de vaci**

500 g făină de grâu  
200 g zahăr  
250 g untură porc  
Praf de copt  
Coajă de lămâie  
3 linguri groștior (smântână)  
O vanilie  
Puțină sare  
500 g brânză vacă

2 ouă

Se pun foi în tepșă (tavă) se pune o mână de griș, peste brânză, gălbenuș și zahăr. Se pune foaie, brânză și o înțepi cu furculița.

***Cake with cow cheese***

*500 g wheat flour*

*200 g sugar*

*250 g lard*

*Baking powder*

*Lemon peel*

*3 tablespoons groștior (sour cream)*

*A vanilla*

*A little salt*

*500 g cow's cheese*

*2 eggs*

*Put dough sheets in the tray put a handful of semolina, over the cheese, egg yolk and sugar. Put the sheet, cheese and prick it with a fork.*

*Maria Ilieș, 77 ani, Valea Stejarului*

**Colac cu măr**

Într-un vas mai mare se pune făină, sare, drojdie cu un pic de lapte să dospească. Se separă ouăle. Se bat albușurile. Gălbenușurile se bat cu un pic de zahăr. Se pun gălbenușurile peste albușurile bătute spumă și se amestecă. Se toarnă peste făină și se frământă până se obține un aluat bun. Se lasă la dospit. Aluatul se împarte în trei și se întinde cu sucitorul. Merele se dau pe răzătoare și se prăjesc. Se umple cu măr foaia de aluat întinsă. Se sucește (rulează) dintr-o margine aluatul, apoi sucitura se pune în tepșe (tavă). Se coace.

***Traditional sweet bread with apple filling***

*In a larger bowl put flour, salt, yeast with a little milk to leaven. Separate the eggs. Wisk the egg whites. Wisk the yolks with a little sugar. Put the yolks over the beaten egg whites and mix. Pour over the flour and knead until you get a good dough. Leave to rise. The dough is divided into three and spread with the rolling pin. Grate the apples and fry them. Fill the spread sheet with apple. Twist (roll) the dough from one edge, then put the dough in the tray. Bake the breads.*

*Ioana Michnea, Valea Stejarului*

### **Haluște cu licvari (colțunași cu magiun de prune)**

Se face un aluat din apă și făină. Se întinde o foaie subțire care se taie în pătrate. Se pune pe fiecare pătrat licvari. Se îndoiaie în colțuri, rămânând umplutura în mijloc. Se calcă pe margini ca să se lipească cu cealaltă (se apasă aluatul ca să se lipească pe margini). Se fierb și se storc. Se pângăluiește ulei cu ceapă și se pun haluștele peste. Se amestecă cu grijă.

Se poate face și mazăre cu laște. Tăiețeei se fierb separat.

#### ***Dumplings with plum jam***

*Make a dough out of water and flour. Spread a thin sheet that is cut into squares. Put on each square of dough the plum jam. Fold in the corners, leaving the filling in the middle. Iron on the edges to stick with the other (press the dough to stick on the edges). Boil and squeeze. Drizzle with onion and oil and place the dumplings on top. Mix carefully.*

*You can also make peas with noodles. Boil the noodles separately.*

*Maria Bledea, 78 ani, Vadu Izei*

### **Cornulețe**

Făina de grâu se amestecă cu untura. Se pun 4 gălbenușuri de ouă, zahăr vanilat, și puțină drojdie. Se frământă toate până se face un aluat care se poate întinde. Se lasă la dospit. Se împarte aluatul în trei părți. Se întinde o foaie cu sucitorul. Se taie fâșii, apoi fiecare fâșie se taie triunghiuri. Pe fiecare triunghi se pune licvar (magiun de prune). Se rulează triunghiurile de la bază spre vârf, apoi se pun în tepșe (tavă). Se pun la copt.

#### ***Croissants***

*Wheat flour is mixed with lard. Put 4 egg yolks, vanilla sugar, and a little yeast. Knead everything until you make a dough that can be stretched. Leave to rise. Divide the dough into three parts. spread a sheet with the twister. Cut into strips, then cut each strip into triangles. Plum jam is placed on each triangle. Roll the triangles from the base to the top, then put them in the tray. They are baked.*

*Ioana Michnea, Valea Stejarului*

### **Colac (cozonac)**

Se frământă ca aluatul de pancove (gogoși) frământat cu lapte, cu zahăr, cu ouă. Se umple cu nucă, cu mac, cu rahat.

### ***Traditional sweet bread***

*Knead like dough for donuts, kneaded with milk, sugar, eggs. Fill with walnuts, poppy seeds, Turkish delight.*

*Maria Bledea, 78 ani, Vadu Izei*

### **Jmere (Jumări de porc)**

Slămina proaspătă se taie bucăți. Se prăjește până devin crocante. Jmerele se scurg într-o strecurătoare, rezultând și untura. Se mănâncă cu pâine și ceapă.

#### ***Fried pork lard (pork chicheronas)***

*Fresh bacon is cut into pieces. It is fried until crispy. The dumplings are drained in a strainer, resulting in lard. It is eaten with bread and onions, after cooling off.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Slănină popricată**

Se fierbe o bucată de slănină tăiată și crestată. Se condimentează cu boia de ardei și mujdei. Se servește cu pită de mălai și sămățișă.

#### ***Paprika bacon***

*Boil a piece of sliced and notched bacon. Season with paprika and garlic sauce. Serve with cornmeal and yogurt.*

### **Gușă popricată (cu boia) cu usturoi**

Gușa de porc este porțiunea de sub bărbia porcului. Gusa proaspătă se pune la fiert în apă cu sare, boabe de piper, foi de dafin. Se lasă 40-45 minute să fiarbă. Când încă este caldă, se unge gușa cu usturoi pisat, apoi cu boia de ardei dulce, sare (dacă mai e nevoie), piper măcinat.

#### ***Pork neck bacon with paprika and garlic***

*The pork neck is the part under the pig's chin. Fresh neck bacon is boiled in salted water, peppercorns, bay leaves. Let it boil for 40-45 minutes. When it is still hot, grease the goose with crushed garlic, then with paprika, salt (if needed), ground pepper.*

*Chiș Timur, Săliștea de Sus*

### **Călbaș**

Se căleşte ceapă în untură. Se fierbe o bucată de ficat, o bucată de carne, o bucată de plămân și o bucată de slănină. După ce sunt fierte se taie, cu cuțitul, bucăți. Se

fierbe, separat, orez. Se amestecă și se pune sare, piper, cimbru. Se umplu mațele porcului, curățate bine, în prealabil.

### ***Călbaș (Pork black pudding)***

*Fry onions in lard. Boil a piece of liver, a piece of meat, a piece of lung and a piece of bacon. After they are cooked, cut them into pieces with a knife. Boil, separately, rice. Mix and add salt, pepper, thyme. Fill the pork intestines, thoroughly cleaned beforehand.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

### **Carne prăjită în untură (Carne conservată în unsoare)**

Carnea de porc crudă se sarează bine și se lasă câteva zile la rece. Apoi se afumă împreună cu cârnații și costițele câteva zile. Pentru a obține untură se prăjesc bucăți de slănină tăiate mărunt. Se amestecă mereu, până se topește slănină. Jumărilor obținute sunt scoase cu paleta și puse deoparte. De-asemena și bucățile de carne, cârnați și costiță se prăjesc în untura încinsă. După ce carnea se răcește, se așază alternativ carne afumată și cârnați afumați în găleți de tablă cu capac sau, cel mai frecvent, în cazane de tablă (acelea în formă de trunchi de con). Nu se înghesuie, pentru a nu se rupe și pentru a putea fi scoase ușor, bucăți întregi, pentru consum. E important ca untura să acopere cât mai bine conținutul, să nu intre aer. Când doreau să scoată carnea, dădeau deoparte untura de la suprafață, apoi o așezau bine la loc cu lingura, cât mai etanș. Este o metodă tradițională de conservare a cărnii de porc. Carnea de porc astfel conservată este ideală pentru a fi folosită ca atare alături de mâncăruri pe bază de cartofi, varză sau fasole, sau se poate folosi la gătit alte rețete. Carnea și cârnații în untură se consumă ca atare sau se folosesc pentru alte preparate. Untura se poate folosi la gătit.

### ***Meat fried in lard (Meat preserved in fat)***

*Raw pork is salted well and left to cool for a few days. Then it is smoked together with the sausages and ribs for a few days. To obtain the lard, fry pieces of chopped bacon. Stir constantly until the bacon melts. The halves obtained are removed with a spatula and set aside. The pieces of meat, sausages and ribs are also fried in hot lard. After the meat has cooled, place alternately smoked meat and smoked sausages in tin buckets with lids or most often in tin boilers (those in the shape of a cone trunk). It is not crowded, so as not to break and so that it can be easily removed, whole pieces, for consumption. Lard is important to cover the contents as well as possible, so that no air enters. When they wanted to remove the*

*meat, they put the lard on the surface, then put it back in place with the spoon, as tight as possible. It is a traditional method of preserving pork. Pork thus preserved is ideal to be used as such with dishes based on potatoes, cabbage or beans, or can be used in cooking other recipes. Meat and sausages in lard are consumed as such or used for other dishes. Lard can be used for cooking.*

*Bledea Maria, 78 ani, Vadu Izei*

### **Lictari de poame cu sâmburi (magiun de prune cu sâmburi de nucă)**

Prunele albastre bine coapte se curăță de sâmburi. Se fierb împreună cu zahărul la foc mic până scad la jumătate din cantitate. Când e aproape gata, se poate adăuga sâmburi de nucă prăjită.

#### ***Plum jam with walnut seeds***

*Seeds are taken out of the well-ripened blue plums. Boil together with the sugar over low heat until they are reduced by half. When it is almost ready, you can add roasted walnut seeds.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

### **Dulceață din flori de soc**

300g flori de soc

1kg zahar

800 ml apa

zeama de la 1 lămâie mare sau 2 mici

Se fierbe un sirop din apă cu zahar, florile se iau jos de pe ciorchine, iar când siropul a ajuns la consistența dorită se adaugă florile spălate și se fierb 20 -30 min până se leagă siropul (proba farfuria rece).

#### ***Elderflower Jam***

*300g elderberry flowers*

*1kg sugar*

*800 ml water*

*juice from 1 large or 2 small lemons*

*Boil a syrup of water with sugar, remove the flowers from the bunches, and when the syrup has reached the desired consistency add the washed flowers and boil for 20-30 minutes until the syrup binds (sample on the cold plate).*

*Maria Ilieș, 77 ani, Valea Stejarului*

## **Sirop de mugur**

Muguri de brad, de molid sau de pin, se pun într-un vas alternând straturile cu zahăr. Se macerează în vase de lut îngropate în pământ pentru o lună. Se amestecă săptămânal. Se stoarce și se păstrează în sticle, la rece. Pentru că nu se fierbe, proprietățile rămân intacte. Siropul se folosește ca medicament pentru afecțiuni pulmonare sau ca băutură răcoritoare în amestec cu sifon sau apă.

### ***Bud syrup***

*Fir, spruce or pine buds are placed in a bowl, alternating the layers with sugar. It is soaked in clay pots buried in the ground for a month. Stir weekly. Squeeze and store in cold bottles. Because it does not boil the properties remain intact. The syrup is used as a medicine for lung diseases or as a soft drink mixed with soda or water.*

*Chiș Ilișca, 83 ani, Săliștea de Sus*

## **Afinată**

Se alternează într-un borcan un rând de afine, un rând de zahăr. Se acoperă borcanul și se bagă într-o groapă făcută în pământ. Groapa se acoperă cu paie. Se lasă aproximativ 3 săptămâni. După cele 3 săptămâni se pune peste afine, alcool dublu rafinat (care rezultă din prima tură când se fierbe horinca la cazan și are 55°). Se pune alcool în funcție de tăria pe care dorim să o aibă.

### ***Blueberry liqueur***

*Alternate in a jar a row of blueberries, a row of sugar. Cover the jar and put it in a hole made in the ground. The pit is covered with straw. Leave for about 3 weeks. After 3 weeks, put on double refined alcohol (which results from the first round when the traditional brandy is boiled in a distillery, and it is 55° proof). Alcohol is added according to the desired strength.*

*Dunca Ioana, 59 ani, Șieu*

## **Sirop de soc**

Pentru o porție: se culeg 30 de flori de soc, trei litri de apă, 2 lămâi și trei kilograme de țucur (zahăr). Se poate pune și drojdie, cam cât o nucă. Se pune apa la fiert, se pune zahărul și când este topit se pun florile de soc și lămâile tăiate și se lasă vreo trei zile afară la soare (în șatră să se tomnească ele acolo), se amestecă din când în când și se gustă dacă mai trebuie zahăr. După trei zile sestrecoară printr-un tifon, după care se pune în sticle.

### ***Elderberry syrup***

*For one serving: collect 30 elderberry flowers, three liters of water, 2 lemons and three kilograms of sugar. You can also add yeast, about the size of a walnut. Bring the water to a boil, add the sugar and when it is melted, add the elderberry flowers and chopped lemons and leave them out in the sun for about three days to drizzle, stir from time to time and taste if you still need sugar. After three days, strain it through a gauze, then put it in bottles.*

*Maria Ilieș, 77 ani, Valea Stejarului*

### **Pere, prune sau mere uscate**

Se culeg fructele și se usucă. Uscarea se făcea în uscători, care erau construcții din piatră, de aproximativ 4 pe 2 metri, cu pereții din interior unși cu lut, cu o ușă din lemn situată central. În interior se așezau lese (împletituri din nuiele de răchită) pe un sistem de grinzișoare din lemn. Sub construcție, la nivelul solului, era construit un cuptor semirotond unde se făcea focul pentru a încălzi uscătoarea. Cuptorul era închis la un capăt, iar hornul se afla pe peretele opus gurii de foc. Când uscătoarea se considera suficient de încălzită, se puneau fructele (pere, prune, mere), întregi sau tăiate. Se închidea ermetic uscătoarea și se lăsau la uscat 1-2 zile. După ce erau uscate se puneau în săculețe de pânză și se păstrau la rece. Fructele, spălate și fierte, constituiau supele pentru zilele de post sau erau folosite la acirea ciorbelor.

### ***Pear, plum or dried apple***

*Harvest the fruit and dry. Drying was done in dryers that were stone constructions, about 4 by 2 meters, with the interior walls smeared with clay, with a wooden door located in the center. Inside, leashes (wickerwork braids) were placed on a system of wooden beams. Under construction, at ground level, a semi-round oven was built where the fire was made to heat the dryer. The oven was closed at one end, and the chimney was on the wall opposite the fire. When the dryer was considered warm enough, put the fruits (pears, plums, apples), whole or cut. Seal the dryer and leave it to dry for 1-2 days. After they were dry, they were put in cloth bags and kept cold. The fruits, washed and boiled, were soups for fasting days or were used to sour soups.*

*Boroica Ioan, Glod, 58 ani,  
58 ani*



*Rețete de pe Valea Cosăului*

*Cosău Valley Recipes*



### **Ciorbă de păstăi**

Se pune ciolan de porc la fiert. Când este fiert se pun păstăile, curățate de capete, spălate și rupte în bucăți. Când sunt fierte păstăile, se face un rântaș: în uleiul încins se pune 1-2 linguri de făină, boia, se stinge cu sâmbățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna) și lapte. Se dă un clocot și se pune în ciorbă.

#### ***Bean soup***

*Put the pork chop to boil. When it is cooked, put the beans, cleaned of the heads, washed and broken into pieces. When the beans are boiled, make a sauce: in the hot oil put 1-2 tablespoons of flour, paprika, quench with "sâmbățișă" (fermented milk that remains after the sour cream is harvested) and milk. Bring to a boil and put in the soup.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Fasole cu oțet (borș de fasole)**

Se fierb boabele de fasole. Când sunt fierte se acrește cu oțet de ton din mere acre sau pere. Se poate pune la fiert și un burac (sfeclă furajeră) tăiat felii.

#### ***Beans with vinegar (bean borsch)***

*Boil the beans. When cooked, season with barrel vinegar from sour apples or pears. You can also boil a beet cut into slices.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Ciorbă de păstăi uscate cu ciolan**

Păstăile uscate se pun în apă caldă, la hidratat. Se pune ciolan de porc la fiert. Când este fiert, se pun păstăile uscate, hidratate și spălate bine. Când sunt fierte, se face rântaș: în uleiul încins se pune 1-2 linguri de făină, boia, se stinge cu sâmbățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna) și lapte. Se dă un clocot și se pune în ciorbă.

#### ***Dried pea pod soup with smoked pork leg***

*The dried pods are placed in warm water, hydrated. Put the pork leg to boil. When it is cooked, put the dried, hydrated and well-washed pods. When they are cooked, make a sauce: in the hot oil put 1-2 tablespoons of flour, paprika, quench with sour cream (milk that remains after the cream is harvested) and milk. Bring to the boil and place in the soup.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Ciorbă de păstăi undate cu ciolan**

Se curăță păstăile de capete. Se pune apă la fiert. Când fierbe, se pun păstăile întregi și se dă un clocot. Se strecoară și se pun la uscat la soare așezate una lângă alta pe o tablă. Se întorc pe toate părțile până sunt uscate. Se păstrează în săculeț de pânză. Ciorba se face la fel ca ciorba de păstăi uscate cu ciolan.

#### ***Wavy pod soup with smoked pork leg***

*Peel the pods. Bring water to a boil. When it boils, put the whole pods and bring to a boil. Strain and dry in the sun placed next to each other on a board. Turn on all sides until dry. Store in a cloth bag. The soup is made in the same way as the soup of dried pods with pork legs.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Mazăre cu cureți (varză) acru din ton**

Se pune la fiert fasole uscată, boabe. După circa 30 de minute se adaugă un „vâjoi” de cureți (o căpătână de varză) tăiat mărunt și spălat, mai târziu se pune în oală o sfeclă tăiată cubulețe, iar când fasolea este aproape fiartă se mai adaugă doi sau trei cartofi tăiați. Se face un rântaș cu o lingură de făină prăjită în ulei sau untură și stinsă cu lapte amestecat cu smântână.

#### ***Beans with sauerkraut from the wooden barrel***

*Boil dried beans. After about 30 minutes, add a thinly sliced and washed piece of pickled cabbage, then put diced beets in the pot, and when the beans are almost cooked, add two or three chopped potatoes. Make a sauce with a tablespoon from flour fried in oil or lard and quench the milk mixed with egg.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Zeamă (supă) de chimenoc (chimen)**

Se pune la fiert apă cu o lingură de chimenoc (chimen) și se strecoară. Când fierbe apa se pun boți de făină (găluște) făcute dintr-un ou, făină și o lingură de ulei. Când boții (găluștele) sunt fierți se face un rântaș din o lingură de făină prăjită în ulei care se stinge cu lapte amestecat cu smântână. Se pune sare după gust. Zeama preparată fără boți (numai cu rântaș ) se poate mânca cu pită uscată ori pită prăjită ruptă în bucăți în farfuria cu zeamă.

#### ***Cumin soup***

*Boil water with a tablespoon of cumin and strain. When the water boils, add flour (dumplings) made from an egg, flour and a tablespoon of oil. When the dumplings are boiled, make a sauce from of a tablespoon of flour roasted in oil that is quenched with milk mixed with sour cream. Add salt to taste. The broth prepared*

*without dumplings (only with sauce) can be eaten with dried pitta bread or fried pitta broken into pieces in the bowl with soup.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Brozdi**

Se spală și se pun la fiert leuștean de câmp, urzici tinere, măcriș, sălățele, apoi se strecoară și se taie mărunț. Se pune apă într-o oală ca pentru ciorbă, se pun brozdi tăiați mărunț (verdețurile fierte și tăiate mărunț), doi căței de usturoi, sare după gust. Se face un rântaș dintr-o lingură de făină care se prăjește în ulei, se stinge cu lapte amestecat cu smântână și se dă un clocot. Ca verdeață se mai pot folosi frunze tinere de sfeclă (brozdi de burac).

*”Brozdi” (generic name given to a number of different spring species of edible leaves, greens).*

*Wash and boil field larch, young nettles, sorrel, lettuce, then strain and cut into small pieces. Put water in a pot like a soup, put the finely chopped brozdi (boiled and finely chopped greens), two cloves of garlic, salt to taste. Make a sauce from: a tablespoon of flour that is fried in oil, quenched with milk mixed with cream and bring to a boil. As a greenery, young beet leaves (beet brozdi) can also be used.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Supă de dovleac**

Se curăță dovleceii de coajă și sâmburi. Se taie cuburi. Se pun la fiert. Se adaugă în apă sare, mărar, pătrunjel. Din ulei, făină, smântână și sămățișă (iaurt) și apă în care a fiert dovleacul se face un rântaș. Se lasă să fiarbă, apoi se toarnă în oala în care a fiert dovleacul.

#### ***Pumpkin soup***

*Clean the pumpkins of skin and kernel. Cut into cubes. They are boiled. Add salt, dill, parsley to the water. From oil, flour, cream and sămățișă (yogurt) and water in which the pumpkin was boiled, a sauce is made. Bring to the boil, then pour into the pot in which the pumpkin was boiled.*

*Mariuca Verdeș, Călinești, 32 ani*

### **Supă de găină cu tăieței**

Se pune găina la fiert în apă cu sare. Se adaugă morcovi și pătrunjel. Când sunt fierte, se scoate găina și se pun tăiețelii (răstăuțe) care sunt preparate în prealabil:

se bat ouăle cu un pic de apă. Se face un aluat din ouăle bătute, făină, apă și un vârf de sare. Se întinde o foaie și se taie tăieței foarte subțiri. Se lasă la uscat.

### ***Chicken soup with noodles***

*Put the chicken to boil in salted water. Add carrots and parsley. When they are cooked, remove the chicken and put the noodles (pre-cooked) that are prepared in advance: beat the eggs with a little water. Make a batter from beaten eggs, flour, water and a pinch of salt. Spread a sheet and cut into very thin noodles. Leave to dry.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Supă de urzici**

Se spală bine și se taie urzicile. Se pun la fiert în zer (lichid care se scurge din iaurt sau din laptele de vacă prins). Se pune și usturoi tăiat, sare. Când sunt fierte urzicile se face un rântaș: în uleiul încins se pune 1-2 linguri de făină, boia, se stinge cu sămățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna) și lapte. Se dă un clocot și se pune în ciorbă. La fel, se face supa de salată (Înainte de a o pune la fiert, salata se zolește -se freacă- cu sare).

### ***Nettle soup***

*Wash well and cut the nettles. Put to boil in whey (liquid that drains from yogurt or cow's milk). Add chopped garlic, salt. When the nettles are cooked, make a rancid: in the hot oil put 1-2 tablespoons of flour, paprika, quench with sămățișă (caught milk that remains after the cream is harvested) and milk. Bring to the boil and place in the soup. Lettuce soup is made in a similar manner. (Before cooking, the salad is salted -rubbed-with salt).*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Laște (tăieței) în zeamă (supă) de afumătură**

Se fierbe șold de porc, coaste sau cârnați, afumate. În zeama rezultată se pun la fiert laște de casă (tăieței lați). Dacă este necesar se mai pune sare.

### ***Noodles in smoked meat soup***

*Boil pork, ribs or sausages, priorly smoked. In the resulting broth put to boil homemade broad noodles. If necessary, add more salt.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Zeamă (supă) de porc**

Se curăță, se spală și se taie zarzavaturi: morcovi, pătrunjel. Se pun la fiert cu spinarea de porc proaspătă, spălată și tăiată bucăți înainte. Când e fiartă carnea, se scoate și se pun tăieței. Dacă vrem o supă mai consistentă, putem pune cartofi tăiați cubulețe. Se acrește cu zeamă de varză murată.

#### ***Pork soup***

*Clean, wash and cut vegetables: carrots, parsley. They are boiled with fresh pork back, washed and cut into pieces before. When the meat is cooked, take it out and put it in the noodles. If we want a thicker soup, we can put diced potatoes. Season with sauerkraut juice.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Supă de cureți (varză)**

Se taie cuburi o ceapă, ardei, morcov, roșie și se pun la călit. Varza se taie mărunt se pune peste legumele călite. Se acoperă cu apă. Se lasă la fiert. Se pregătește un rântaș din ulei, făină, smântână și sămătișă (iaurt) și apă în care a fiert varza și legumele, care se toarnă în oală. La sfârșit se pune groștior.

#### ***Cabbage soup***

*Cut into cubes an onion, pepper, carrot, tomato and put to fry. Finely chop the cabbage and place over the fried vegetables. Cover with water. Bring to the boil. Prepare a pan of oil, flour, sour cream, yogurt and water in which the cabbage and vegetables boiled, which are poured into the pot. At the end add sour cream.*

*Mariuca Verdeș, Călinești, 32 ani*

### **Zeamă de mazăre (fasole boabe)**

Mazărea se spală, se pune la înmuiat peste noapte, apoi se pune la fiert. În oală se adaugă afumătură (cârnați, coaste), ceapă, ardei, morcov tăiate cuburi și foi de dafin. Se face un rântaș din ulei, făină, poprică (boia), sare, piper, groștior (smântână). Se lasă să fiarbă, apoi se toarnă în oala cu fasole. Se lasă să mai dea câteva clocote.

#### ***Beans soup***

*The beans are washed, soaked overnight, then boiled. In the pot add smoked meat (pork sausages, ribs), onions, peppers, diced carrots and bay leaves. It is made from oil, flour, paprika, salt, pepper, sour cream. Bring to the boil, then pour into the bean pot. Let it boil for a few more minutes.*

*Mariuca Verdeș, Călinești, 32 ani*

### **Supă de păstăi**

Păstăile se spală. Se pune apă cu sare la fiert. Când fierbe apa se pun păstăile. Se adaugă un cățel de usturoi, ardei galben, morcov, ceapă tăiate mărunt. Într-o lespede se pune ceapă la călit cu puțină sare. Se adaugă o lingură de făină, boia, o jumătate de lingură de apă rece. Se adaugă groștior (smântână) și se lasă la fiert. Rântașul se toarnă peste păstăi și se lasă să mai dea câteva clocote.

#### ***Pea pods soup***

*The pods are washed. Bring salt water to a boil. When the water boils, add the pods. Add a clove of garlic, yellow pepper, carrot, finely chopped onion. In a pan put onion to harden with a little salt. Add a tablespoon of flour, paprika, half a tablespoon of cold water. Add sour cream and bring to a boil. Pour the sauce over the pods and let it boil for a few more minutes.*

*Mariuca Verdeș, Călinești, 32 ani*

### **Zeamă (ciorbă) de miel**

Se fierbe carnea de miel cu cimbru. Când este fiartă se pune smântână din belșug.

#### ***Lamb soup***

*Boil the lamb with thyme. When it is cooked, add plenty of cream.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Ciorbă de varză murată**

Se pun la fiert coaste de porc afumate. Când sunt fierte, se pune varza murată tăiată. Se fierb împreună și se pune o mână de orez. Când sunt fierte se face rântaș: în uleiul încins se pune 1-2 linguri de făină, boia, se stinge cu sâmbătișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna) și lapte. Se dă un clocot și se pune în ciorbă.

#### ***Sauerkraut soup***

*Smoked pork ribs are boiled. When cooked, add the chopped sauerkraut. Boil together and put a handful of rice. When they are cooked, make a sauce: put 1-2 tablespoons of flour, paprika in the hot oil, quench it with "sâmbătișă" (fermented milk that remains after the sour cream is harvested) and milk. Bring to the boil and place in the soup.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

## **Guiăș de oaie**

Se curăță și taie ceapă mărunț. Se pune la călit în ulei încins. Se pune sare, piper, boia. Se taie carnea și se prăjește împreună cu ceapa. Se pune apă caldă și se lasă la fiert. Când e aproape fiartă carnea, se pun cartofii tăiați cubulețe. Guiășul este gata când sunt fierte carnea și cartofii.

### ***Sheep goulash***

*Peel and finely chop the onion. Fry in hot oil. Add salt, pepper, paprika. Cut the meat and fry with the onion. Put hot water and let it boil. When the meat is almost cooked, put the diced potatoes. The goulash is ready when the meat and the potatoes are cooked.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

## **Păsătic de oaie (Caltaboși)**

Se taie mărunț măruntaiele de oaie (plămân, inimă, rinichi, ficat) și se prăjesc în ulei cu două cepe mari tăiate. Se fierbe păsătat, se stoarce și se amestecă cu măruntaiele prăjite. Se condimentează cu cimbru, piper și sare. Cu acest amestec se fac „păsătici” (caltaboși) în intestinalele de oaie spălate și curățate în prealabil, se leagă la capete și se fierb la foc mic. Se prăjesc în tigaie și se servesc cu mămăligă caldă.

### ***Sheep black pudding***

*Finely chop the sheep entrails (lung, heart, kidneys, liver) and fry in oil with two large chopped onions. Boil the cornmeal, drain and mix with the fried entrails. Season with thyme, pepper and salt. With this mixture, "pâtés" are made in the sheep's intestines, washed and cleaned beforehand, tied at the ends and boiled over low heat. Fry in pans and serve with hot polenta.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

## **Chisăliță**

Se pune la dospit tărâțe de grâu, maia (drojdie) și cimbru. După ce au dospit, se strecoară și se pune la fiert. Când este fiartă se face un rântaș: în uleiul încins se pune 1-2 linguri de făină, boia, se stinge cu sămățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna) și lapte. Se dă un clocot și se pune în ciorbă. Se mănâncă cu fasole frecată (bătută) sau cartofi frecați.

### ***Chisăliță***

*Wheat bran, sourdough (yeast) and thyme are fermented. After leavening, strain and boil. When it is boiled, make a sauce: put 1-2 tablespoons of flour, paprika in the hot oil, quench it with sămățișă (milk that remains*

*after the sour cream is harvested) and milk. Bring to a boil and place in the soup. It is eaten with refried beans or mashed potatoes.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Pâine de mălai**

Se face un aluat din sămățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna), 1 lingură de broză (bicarbonat), făină de mălai și o mână de făină de grâu. Se pune la copt în cuptor.

#### ***Cornbread***

*Make a dough from "sămățișă" (skimmed milk that remains after the sour cream is harvested), 1 tablespoon of baking soda, cornmeal and a handful of wheat flour. Bake in the oven.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Pită (pâine) de mălai**

Se face un aluat din făină de mălai, drojdie (bucată de aluat ținută cam o săptămână în frunză de varză sau pănușă de mălai) amestecată în lapte cald, un pic de sare, apă. Se frământă bine și se lasă la dospit. Când este dospit, se pune în tăvi rotunde și se coace în cuptor.

#### ***Cornmeal (bread)***

*Make a dough from cornmeal, yeast (a piece of dough kept for about a week in cabbage leaf or corn leaf) mixed in warm milk, a little salt, water. Knead well and leave to rise. When leavened, place in round trays and bake in the oven.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnițești măritată în Breb)*

### **Pită (pâine) de mălai cu picioci (cartofi)**

Se fierb cartofi în coajă, se zdrobesc și se pun în aluatul pentru pita (pâine). Se frământă până se încorporează cartofii apoi se pune la dospit. Se coace în cuptor.

#### ***Corn bread with potatoes***

*Boil the potatoes in their skins, crush them and put them in the pitta dough (bread). Knead until the potatoes are incorporated and then leaven. Bake in the oven.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Scrijăle de pită cu ai (Felii de pâine cu usturoi)**

Pita (pâine) de grâu sau de mălai se taie felii, se stropește cu apă apoi se prăjește în tava cu ulei încins. După prăjire se unge cu usturoi pe ambele părți.

***Pitta scraps with garlic (Slices of bread with garlic)***

*Wheat or corn bread is cut into slices, sprinkled with water and then fried in a hot oil pan. After frying, rub with garlic on both sides.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

**Găină umplută**

Se fierb măruntaiele găinii. Se călesc în ulei încins ceapă și morcov dat pe răzătoare. Se amestecă cu măruntaiele fierte, 2-3 felii de pâine înmuiată în apă (doar miezul), se condimentează cu sare, piper, boia. Se umple găina cu acest amestec și se coace în cuptor. Găina umplută se făcea, în mod tradițional, la nuntă.

***Stuffed chicken***

*Boil the entrails of the chicken. Fry in hot onion oil, grated carrot. Mix with boiled entrails, 2-3 slices of bread soaked in water (core only), season with salt, pepper, paprika. Fill the chicken with this mixture and bake in the oven. The stuffed chicken was traditionally made at the wedding.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

**Carne cu jandără zămoasă**

Se pun la fiert coaste afumate și cârnați. Se face un amestec de smântână, lapte, o lingură de făină și se adaugă peste carne. Se pune apă suficientă cât pentru o ciorbă scurtă și se dă un clocot.

***Meat with soupy sour cream sauce***

*Smoked ribs and sausages are boiled. Make a mixture of sour cream, milk, a tablespoon of flour and add over the meat. Put enough water for a short soup and bring to a boil.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

**Găină umplută**

Se călesc măruntaiele găinii cu ceapă, se pune sare, boia, piper. Se amestecă cu ou fiert sau nefiert și se umple găina. Se fierbe găina cu tot cu cap.

***Stuffed chicken***

*Fry the chicken entrails with onion, add salt, paprika, pepper. Mix with boiled or unboiled egg and fill the chicken. Boil the chicken with its head.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicеști măritată în Breb)*

### **Brozbuțe (sarmale) cu păsat**

Se curăță și taie mărunț ceapă. Se dă pe răzătoare morcov. În ulei încins (sau untură) se pune ceapa la călit. Când este înmuiată, se pune morcovul. Între timp se opărește cu apă fierbinte păsatul. Se taie slănină cubulețe. Se amestecă ceapa, morcovul, păsatul, slănina, se sarează, piperează, se pune boia dulce. Se umplu foile de varză murată și se pune la fiert. La nuntă, se serveau cu carne fiartă lângă ele.

#### ***Cabbage rolls with cornmeal***

*Peel and finely chop the onion. Put on grated carrot. In hot oil (or lard) put the onion to harden. When soaked, add the carrot. Meanwhile, scald the cornmeal with hot water. Cut the bacon into cubes. Mix onion, carrot, poultry, bacon, salt, pepper, add paprika. Fill the sauerkraut leaves and bring to a boil. At the wedding, they were served with boiled meat next to them.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Cureți (varză) umplut cu păsat și hribe (ciuperci)**

Se taie două cepe mărunț și se prăjesc în ulei. Se taie hribele mărunț și se pun la prăjit peste ceapă. Peste ele se taie o roșie și un morcov dat pe răzătoare, și se călesc toate împreună. Se opărește păsatul și se amestecă cu ceapa și hribele prăjite. Se adaugă sare și piper, apoi se fac sarmalele în frunză de varză dulce sau murată.

#### ***Cabbage rolls with cornmeal and mushrooms***

*Cut two onions into small pieces and fry in oil. Cut the mushrooms into small pieces and fry them over the onion. Cut a tomato and a grated carrot over them and fry them all together. Scald the cornmeal and mix with onions and fried mushrooms. Add salt and pepper, then make the cabbage rolls in sweet or pickled cabbage leaf.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Brozbuțe (Sarmale cu păsat)**

Se opărește păsatul. Se taie carnea bucăți. Se călesc în ulei 2-3 cepe tăiate mărunț și morcov dat pe răzătoare. Se amestecă toate acestea, se sarează, se piperează și se umplu foile de varză murată. Se pun la fiert cu apă cât să treacă peste ele.

#### ***Little cabbages (Cabbage rolls with cornmeal)***

*The cornmeal is scalded. Cut the meat into pieces. Fry in oil 2-3 finely chopped onions and grated carrots. Mix all this, salt, pepper and fill the sauerkraut leaves. They are boiled with enough water to pass over them.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Răstăuțe (tăieței)**

Se bat ouăle cu un pic de apă. Se face un aluat din ouăle bătute, făină, apă și un vârf de sare. Se întinde o foaie și se taie tăieței foarte subțiri. Se lasă la uscat.

#### ***Noodles***

*Beat the eggs with a little water. Make a dough from beaten eggs, flour, water and a pinch of salt. Spread a sheet and cut into very thin noodles. Leave to dry.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Păsat pârghăluit**

Se pune la fiert o ulcică de păsat, o frunză de varză tăiată (dulce sau murată), pentru gust, sare. Se prăjește în ulei o ceapă tăiată mărunt și se pune peste păsatul fiert și strecurat.

#### ***Roasted cornmeal***

*Boil a cup of cornmeal, a chopped cabbage leaf (sweet or pickled), add salt to taste. Fry a finely chopped onion in oil and place it over the boiled and strained cornmeal.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Pogace aită (cu usturoi)**

Din tocana rămasă de la masa de dimineață se face o plăcintă rotundă care se coace pe „priznele” (pe plită). Când este bine prăjită se unge cu usturoi pe ambele părți.

#### ***Cornbread with garlic***

*From the polenta left over from the morning meal, a round pie is made that is baked on the hobo stove. When it is well fried, rub both sides with garlic.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Vărzari de mălai cu urzici**

Se face un aluat pentru pită de mălai numai cu apă, sare și drojdie (maia). Se aleg urzici tinere, se spală, se taie și se „zolesc”(freacă) cu un pic de sare. Se storc și se amestecă cu un pic de ulei sau „jufa” (ulei din sămburi de dovleac). Se pune în tavă un rând de aluat, urzicile, iar deasupra alt strat de aluat. Se coace în cuptor.

#### ***Cornmeal pie with stinging nettles***

*Make a cornmeal dough only with water, salt and yeast (sourdough). Choose young nettles, wash, cut and "peel" (rub) with a little salt. Squeeze and mix with a little oil or "jufa" (roasted pumpkin seed oil). Put a row of dough in the tray, the nettles, and on top another layer of dough. Bake in the oven.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Boți în moare (zeamă de varză murată)**

Zeama de varză (moare) se diluează cu apă până are un gust plăcut și se pune la fiert. Se fac boți ( bucăți de mămligă de mărime potrivită) și rântaș (se prăjește o lingură de făină în ulei, peste care se pune lapte amestecat cu smântână, și se dă un clocot). Se toarnă peste zeama de varză fiartă. La fel se face zeama de chimen (chimen).

#### ***Polenta dumplings in sauerkraut juice***

*The sauerkraut juice is diluted with water until it has a pleasant taste and it is boiled. Make dumplings (pieces of polenta of the right size) and sauce (fry a tablespoon of flour in oil, over which you put milk mixed with sour cream, and bring to a boil). Pour over boiled sauerkraut juice. The same is done with cumin soup.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Vărzari**

Se face un aluat de plăcinte din: făină de grâu, ou, lapte, drojdie, ulei. Se lasă la dospit, se iau bucăți din aluat, după care se întind cu sucitorul și se umplu cu brânză sau urdă amestecată cu coade de ceapă verde și mărar, tăiate mărunt și sare, după gust. Se coc în lespede, în cuptor. Din acest aluat se pot face și cozonaci.

#### ***Pies***

*Make a pie dough from: wheat flour, egg, milk, yeast, oil. Leave to rise, take pieces of dough, then spread with a rolling pin and fill with cheese or sweet ewe's cheese mixed with green onion tails and dill, finely chopped and salt to taste. Bake in the pan, in the oven. Traditional sweet cakes can also be made.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Plăcintă de ou**

Se sparg 2 sau 3 ouă și se bat cu 2 linguri de smântână, 2 linguri de lapte, 2 linguri de făină, un pic de sare. Se pot pune și cozi de usturoi tăiate mărunt. Într-o tigaie se pune ulei și când acesta este bine încins se pune amestecul la prăjit. Se lasă să se prăjească bine pe o parte, apoi cu paleta se întoarce, ca o plăcintă, pe cealaltă parte. După copt, se scoate pe o farfurie și se taie de la mijloc spre margini, triunghiuri.

#### ***Egg pie***

*Break 2 or 3 eggs and whisk with 2 tablespoons sour cream, 2 tablespoons milk, 2 tablespoons flour, a pinch of salt. You can also put chopped garlic cloves. Put oil in a pan and when it is well heated, put the mixture to fry. Leave to fry well on one side, then turn with a spatula, like a pie, on the other*

*side. After baking, remove to a plate and cut triangles from the middle to the edges.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Plăcintuțe de păsat**

Se fierbe păsat cu doi morcovi întregi. Se prăjește în ulei sau în untură o ceapă tăiată mărunt. După ce păsatul este fiert se strecoară, se zdrobesc morcovii, se amestecă cu ceapa prăjită și se sarează după gust. Din amestecul rezultat se fac plăcintuțele din câte o jumătate de lingură. Se prăjesc felii de slănină, crestate, iar în untura rezultată se prăjesc plăcintuțele de păsat. Se servesc cu slănină friptă și cu pițiene verzi de ai (cozi de usturoi).

### ***Cornmeal pies***

*Boil the pasta with two whole carrots. Fry a finely chopped onion in oil or lard. After the cornmeal is cooked, strain it, crush the carrots, mix with the fried onions and salt to taste. From the resulting mixture make pies of half a tablespoon. Fry slices of bacon, notched, and in the resulting lard fry the cornmeal pies. Serve with fried bacon and green garlic tails.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Turtă în sămățișă** (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna)

Într-o jumătate de litru de sămățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna) se pune o lingură de zahăr, sare, un vârf de cuțit de bicarbonat, două ouă, apoi se amestecă bine. Se adaugă făină de mălai și făină de grâu (la două linguri de mălai, una de grâu). Se face o pastă consistentă care se pune în tavă și se coace în bloadă (cuptor). Se consumă cu ciorbă de fasole cu afumătură, cu slănină afumată sau cu lapte acru.

***Patty in yogurt*** (*skimmed milk that remains after the sour cream is harvested*)  
*In half a liter of "sămățișă" (skimmed milk that remains after the sour cream is harvested) put a tablespoon of sugar, salt, a pinch of baking soda, two eggs, then mix well. Add cornmeal and wheat flour (at two tablespoons of corn, one tablespoon of wheat). Make a thick paste that is placed in the pan and baked in the oven. It is eaten with smoked meat bean soup, smoked bacon or sour milk.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Laște (tăieței) pârgăluite**

Din foaia preparată din făină și apă, uscată, se taie laște (tăieței) mărunte. Se prăjește în ulei o ceapă tăiată mărunț, apoi se pune un vârf de cuțit de boia de ardei și se adaugă apă. Se adaugă laștele (tăieței), sare după gust și se fierb.

#### **197. Roasted noodles**

*From the sheet prepared with flour and water, dried, cut narrow noodles. Fry a finely chopped onion in oil, then put a pinch of paprika and add water. Add the noodles, salt to taste and boil.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Țuliște**

Se fierb cartofii și se zdrobesc, apoi se amestecă cu făină, ouă și se sarează, după gust. Se iau bucățele din aluatul obținut și se formează chifteluțe mai măricele. Acestea se fierb la foc mic, se strecoară, se limpezesc., apoi se prăjesc în ulei încins. Se taie o ceapă mărunț și se prăjește în ulei, după care se adaugă peste „țuliște”.

#### **Țuliște**

*Boil the potatoes and crush, then mix with flour, eggs and salt to taste. Take the pieces of the dough obtained and form larger meatballs. They are boiled, strained, rinsed, then fried in hot oil. Finely chop an onion and fry in oil, then add over the "țuliște".*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Harangauă pă priznele**

Se face un aluat din făină neagră de grâu cu apă caldă și sare. Se frământă bine și se întinde o foaie cu o grosime de circa 0,5 cm. Se taie felii lungi sau rotunde (coclinte) care se prăjesc pe priznele (plită). Se servesc în loc de pâine.

#### **"Harangauă pă priznele"**

*Make a dough of whole grain wheat flour with warm water and salt. Knead well and spread a sheet about 0.5 cm thick. Cut long or round slices that are fried on the hobo stove. Serve instead of bread.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Haluște (tăieței)**

Se face un aluat din făină și apă caldă, frământat bine, și se întinde o foaie pe un fund de lemn, cu sucitorul, cât se poate de subțire. După uscare se taie bucăți de 2/2 cm. care se fierb în apă cu sare, se strecoară și se limpezesc cu apă rece. Se prăjește

o ceapă sau două în ulei și se pune peste bucățile de aluat fierte. Pe deasupra se poate pune lictar (magiun de prune) sau nucă măcinată.

### ***Noodles***

*Make a dough out of flour and warm water, knead well, and spread a sheet on a wooden plate, with the rolling pin, as thin as possible. After drying, cut into 2/2 cm pieces which are boiled in salted water, strained and rinsed with cold water. Fry an onion or two in oil and place over the boiled dough pieces. You can put plum jam or ground walnuts on top.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Tăieței cu lapte**

Se bat ouăle cu un pic de apă. Se face un aluat din ouăle bătute, făină, apă și un vârf de sare. Se întinde o foaie și se taie tăieței foarte subțiri. Se lasă la uscat. Se pune lapte la încălzit și se pun tăieței (răstăuțe) în lapte. Se poate pune o lingură de zahăr.

### ***Noodles with milk***

*Beat the eggs with a little water. Make a dough from beaten eggs, flour, water and a pinch of salt. Spread a sheet and cut into very thin noodles. Leave to dry. Heat the milk and add the noodles. You can put a tablespoon of sugar.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Cartofi pârgăluiți**

Se spală cartofii. Se pun la fiert cu coajă. Când sunt fierți, se strecoară, se lasă la răcit, apoi se curăță de coajă și se taie felii. Într-o craticioară, se încinge ulei, se pune boia și se pune peste cartofi. Se mănâncă cu castraveți murați sau varză murată.

### ***Roasted potatoes***

*Wash the potatoes. They are boiled in their skins. When they are cooked, strain them, leave them to cool, then peel them and cut them into slices. In a saucepan, heat the oil, put the paprika and place it over the potatoes. It is eaten with pickles or sauerkraut.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Cartofi frecați cu groștior (smântână)**

Se spală cartofii și se pun la fiert în apă, în coaja lor. Când sunt fierți, se lasă la răcit, se curăță de coajă și se freacă (se zdrobesc) bine. Se încinge ulei în care se călesc 1-2 căței usturoi. Se pune peste cartofi și groștiorul (smântâna).

#### ***Peeled potatoes (sour cream)***

*Wash the potatoes and boil them in water in their peel. When cooked, leave to cool, peel and mash well. Heat oil in which 1-2 garlic cloves are fried. Place the sour cream over the potatoes.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Plăcinte din picoci răzăluți (cartofi dați pe răzătoare)**

Se curăță 4-5 picoci (cartofi) și se dau pe răzătoarea cu ochiuri mari. Se adaugă sare, piper, un cățel de usturoi zdrobit și se amestecă bine.

În cratița cu ulei fierbinte se pun două linguri din amestec, se întinde ca o plăcintă subțire și se prăjește bine pe ambele părți. Se poate mânca cu iaurt sau smântână.

#### ***Grated potatoes pie***

*Peel 4-5 potatoes and put them on a large grater. Add salt, pepper, a clove of crushed garlic and mix well.*

*Put two tablespoons of the mixture in the pan with hot oil, spread it out like a thin pie and fry it well on both sides. It can be eaten with yogurt or sour cream.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Picoci (cartofi) cu ceapă și pepeni morăți (castraveți murați)**

Se fierb cartofii (picoci) bine spălați, în coajă, apoi se curăță de coajă și se taie felii. Se taie mărunț o ceapă și se pune peste cartofi. Peste acestea se pun castraveții murați tăiați cubulețe, sare, piper, ulei și se amestecă.

#### ***Potatoes with onions and pickles (pickled cucumbers)***

*Boil the well-washed potatoes (picoci), in the skin, then peel them and cut them into slices. Finely chop an onion and place over the potatoes. Put diced pickles, salt, pepper, oil and mix over them.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Picoci (cartofi) cu legume**

Se curăță cartofii și se taie felii. Se prăjește în ulei o ceapă, o roșie tăiată, un morcov și nap, dați pe răzătoare. Se pune apă peste cartofi cât să treacă peste ei, frunze de

pătrunjel, sare, piper, și se pun la fiert. Când cartofii sunt fierți se amestecă totul cu o lingură de lemn până se zdrobesc aproape în întregime.

### ***Picioci (potatoes) with vegetables***

*Peel the potatoes and cut them into slices. Fry in oil an onion, a chopped tomato, a carrot and turnip, put on the grater. Put enough water over the potatoes to pass over them, parsley leaves, salt, pepper, and bring to a boil. When the potatoes are cooked, mix everything with a wooden spoon until they are almost completely crushed.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Picioci (cartofi) scurți**

Se prăjește o ceapă în ulei, o roșie tăiată, apoi se pune apă pentru fiert cât să acopere legumele ca după fiert să rămână o zeamă puțină. Se mai poate adăuga morcov tăiat mărunt, nap, frunze de pătrunjel, iar în final cartofii tăiați cubulețe. Se pune sare și piper după gust.

### ***Short potatoes***

*Fry an onion in oil, a chopped tomato, then add enough boiling water to cover the vegetables so that after cooking there is a little juice left. You can also add finely chopped carrots, turnips, parsley leaves, and finally diced potatoes. Add salt and pepper to taste.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Hrenzăle**

5 cartofi mari, o ceapă, 2 căței de usturoi și se dau toate pe răzătoare. Se mai adaugă: 2 linguri cu smântână, sare, piper, bicarbonat de sodiu, o lingură de zahăr, 2 ouă, 2 linguri de făină. Se face un amestec și, cu o lingură, se fac plăcintele care se coc în ulei încins.

### ***Fried potato patties***

*5 large potatoes, an onion, 2 cloves of garlic and put them all on a grater. Add: 2 tablespoons sour cream, salt, pepper, baking soda, a tablespoon of sugar, 2 eggs, 2 tablespoons flour. Make a mixture and, with a spoon, make the pies that are fried in hot oil.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Picioci (cartofi) pârgăluți**

Se fierb cartofi în coajă, apoi se curăță și se taie felii. Într-o cratiță se pune slănină tăiată cubulețe și se prăjește împreună cu o ceapă tăiată mărunt. Peste ele se pun două

sau trei linguri de smântână și usturoi pisat, se amestecă pe foc apoi se răstoarnă peste cartofi și se sarează. Se servesc cu zeamă de varză murată (moare) din ton (butoi)sau cu oțet de pere.

#### ***Roasted potatoes***

*Boil the potatoes in their skins, then clean and cut into slices. Put diced bacon in a saucepan and fry together with a finely chopped onion. Put two or three tablespoons of sour cream and crushed garlic on top, stir on the fire and then pour over the potatoes and salt. Serve with pickled cabbage juice from the wooden barrel or pear vinegar.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

#### **Picioci ( cartofi) cu cămeșă lor (în coajă)**

Se taie felii de slănină, se crestează, se pun într-o tavă și se bagă la cuptor. Se spală cartofi de mărimea nucilor, iar după un sfert de ceas se pun peste slănină. Se mai adaugă două cepe tăiate felii, sare, boia de ardei, apoi se pun din nou la cuptor. După coacere se pune mujdei.

#### ***Potatoes in their skin***

*Cut slices of bacon, put them in a pan and put them in the oven. Wash the walnut-sized potatoes, and after a quarter of an hour, place them over the bacon. Add two sliced onions, salt, paprika, then put back in the oven. After baking, add the garlic sauce.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

#### **Picioci (cartofi) în ceaun**

Patru cartofi se curăță și se taie în 4 sau 8 bucăți, pe lungime. În ceaun se pune o lingură bună de untură, iar când este bine încinsă se pun cartofii și se prăjesc bine. Se face un mujdei cu sare, piper și o lingură de smântână. Se scot cartofii într-un castron iar peste ei se pune mujdeiu.

#### ***Potatoes in the cauldron***

*Four potatoes are peeled and cut into 4 or 8 pieces, lengthwise. Put a good tablespoon of lard in the pot, and when it is well heated, put the potatoes and fry them well. Make a clove of garlic with salt, pepper and a tablespoon of sour cream. Remove the potatoes in a bowl and place the garlic sauce on top.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Picioci (cartofi) copti**

Se spală cartofii și se fierb în coajă. Când sunt fierți, se curăță și se coc pe plită. Din ai (usturoi) zdrobit, sare și ulei se face un mujdei care se toarnă peste picoci (cartofi). Se mănâncă cu varză murată tăiată mărunt cu ulei.

#### ***Baked potatoes***

*Wash the potatoes and boil them in their skin. When cooked, clean and bake on the stove. From crushed (garlic), salt and oil is made a sauce that is poured over the potatoes. It is eaten with pickled cabbage finely chopped with oil.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Picioci (cartofi) acruți**

Se curăță cartofii, se taie și se fierb ca pentru ciorbă. Se face rântaș (o lingură de făină se prăjește în ulei stins cu zer) și se pune peste cartofi. Se adaugă sare după gust.

#### ***Sour potatoes***

*Peel the potatoes, chop and boil them as for soup. Make a sauce (a tablespoon of flour is fried in quenched oil) and put over the potatoes. Add salt to taste.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Picioci (cartofi) în pături**

Se curăță și se fierb opt cartofi mari și două ouă. Se dau pe răzătoare într-un castron, în pături (în straturi), astfel: cartofi, ou, ceapă, se pune peste ei ulei și sare, apoi se repetă următorul strat. Deasupra se pune smântână și se dau la cuptor.

#### ***Potatoes in blankets***

*Dry and boil eight large potatoes and two eggs. Grate in a bowl, in layers (layers), as follows: potatoes, egg, onion, put oil and salt on them, then repeat the next layer. Put sour cream on top and put in the oven.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Turtă de picoci (cartofi)**

Se fierb cartofi în coajă, se curăță, se zdrobesc și se sarează. Se pun într-o tavă și se așază sub formă de plăcintă. Se bat două ouă cu două linguri de smântână și se toarnă peste cartofi. Se poate pune și slănină prăjită sau brânză. Cu vârful lingurii se străpunge turtă de cartofi pentru ca oul și smântâna să pătrundă în turtă. Se dau la cuptor.

### **Potato patties**

*Boil potatoes in their skins, clean, crush and salt. Put them in a tray and place them in the form of a pie. Beat two eggs with two tablespoons of sour cream and pour over the potatoes. You can also add fried bacon or cheese. With the tip of the spoon, pierce the potato cake so that the egg and cream penetrate the cake. They are put in the oven.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Plăcintă de piciori răzăluți (cartofi dați pe răzătoare)**

Se curăță cinci piciori (cartofi), se dau pe răzătoarea cu ochiuri mari, apoi se pune sare, piper, o lingură de smântână, un ou, un cățel de usturoi zdrobit și se amestecă bine. În tava cu ulei fierbinte se pun câte două linguri din amestec, se întind ca o plăcintă subțire și se prăjesc bine pe ambele părți.

#### **Grated potatoes pie**

*Peel 5 potatoes, grate it and put it on a large grater, then add salt, pepper, a tablespoon of sour cream, an egg, a clove of crushed garlic and mix well. Put two tablespoons of the mixture in the hot oil pan, spread it out like a thin pie and fry it well on both sides.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Îngroșală**

Se pune la fiert carne de porc și cârnați afumați. Se face un amestec din smântână, ou și făină de mălai. Se toarnă peste carne și cârnați și se fierb împreună.

#### **Thickening**

*Boil pork and smoked sausages. Make a mixture of cream, egg and cornmeal. Pour over meat and sausages and simmer together.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Tocană (mămăligă) în pături**

Se pune apă cu sare la fiert. Când fierbe se pune făina de mălai. Separat se taie slănină cubulețe și se prăjește în ulei până este crocantă. Într-un vas mai mare se pune primul strat de brânză de oaie, apoi un strat de tocană și apoi jumări de slănină. Se repetă straturile. Ultimul strat trebuie să fie de jumări. Se pune în bloodăr (cuptor).

#### **Polenta in blankets**

*Bring salt water to a boil. When it boils, add the corn flour. Separately cut the bacon into cubes and fry in oil until crispy. In a larger bowl put the*

*first layer of sheep's cheese, then a layer of polenta and then bacon chicherones. Repeat the layers. The last layer must be chicherones. Put in the hobo stove oven.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Mămăligă în pături cu brânză de vacă și smântână**

Se face o mămăligă. Într-un vas mare se așază în straturi brânză de vacă, mămăligă, smântână. Ultimul strat este smântâna. Se pune în cuptor.

#### ***Polenta in blankets with cow's cheese and sour cream***

*Make a polenta. In a large bowl put in layers cow's cheese, polenta, sour cream. The last layer is the sour cream. Put in the oven.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Balmoș**

Se pune smântâna la fiert cu sare până se subțiază (se face ca un lapte). Se pune făina de mălai încet și se freacă până se alege, pe margine, unt. Se poate pune la fiert, în loc de smântână, spumă din laptele de oaie cu apă sau jintița ( produs lactat preparat prin încălzirea lentă a zerului provenit de la scurgerea cașului).

#### ***Stuffed chicken***

*Boil the entrails of the chicken. Fry in hot onion oil, grated carrot. Mix with boiled entrails, 2-3 slices of bread soaked in water (core only), season with salt, pepper, paprika. Fill the chicken with this mixture and bake in the oven. The stuffed chicken was traditionally made at the wedding.*

*Informator Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Tocană (mămăligă) de pârgă**

Porumbul proaspăt cules se desface de pe cocean și se usucă, prin prăjire, pe sobă sau în cuptor. După ce este prăjit se macină și se obține o făină cu miros și gust deosebit (de pârgă). Tocana (mămăliga) preparată din „făină de pârgă” poate fi consumată cu produse de post sau de dulce.

#### ***Roasted cornmeal polenta***

*The freshly harvested corn kernel is removed from the cob and dried, by roasting, on the stove or in the oven. After it is roasted, it is ground and a flour with a special smell and taste is obtained. The polenta prepared from "roasted cornmeal" can be eaten with fasting or feasting dishes.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Boți (bucăți) de tocană (mămăligă) cu ceapă**

Se taie ceapa mărunt și se prăjește în ulei de floarea soarelui. Se face mămăligă și, când încă este caldă, se iau cu lingura „boți” (bucăți de aluat de mărime potrivită) care se pun peste ceapa prăjită într-un blid, apoi se sarează și se amestecă împreună.

#### ***Pieces of polenta with onions***

*Finely chop the onion and fry in sunflower oil. Make polenta and, when it is still hot, take a spoonful of “boți” (pieces of dough of the right size) which are placed over the fried onion in a bowl, then salted and mixed together.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Pături**

Se face o mămăligă. Când este caldă se așază într-un castron, în pături (straturi): mămăligă, lictar (magiunul de prune care se amestecă cu puțină apă până se obține o pastă), apoi iar mămăligă, iar lictar. Pentru mâncare de dulce se pune peste fiecare pătură de lictar câte două linguri de smântână.

#### ***Blankets***

*Make a polenta. When it is warm, it is placed in a bowl, in blankets: polenta, plum jam (plum jam that is mixed with a little water until a paste is obtained), then again polenta and jam again. For the feasting food, put two tablespoons of sour cream on each layer of plum jam.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Tocană (mămăligă) cu jumere**

Se face o mămăligă. Separat, în ulei încins sau untură se prăjește slănină, tăiată cubulețe, până cubulețele se rumenesc și sunt crocante. Se așază, într-un vas, mămăligă și jumere în straturi. Tocana se mănca, iarna cu jumere, și vara cu brânză în straturi

#### ***Polenta with chicheroes***

*Make a polenta. Separately, in hot oil (lard) fry the bacon, cut into cubes, until browned and crispy. Place polenta and chicheroes in layers in a bowl. The dish was eaten, in winter with chicheroes, and in summer with layered cheese.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Tocană (mămăligă) cu brânză pierdută**

Se face o mămăligă. Într-o tigaie, pe sobă, se pune o lingură de untură iar când se topește se pun 4 linguri de mămăligă și 2 linguri de brânză de oaie. Se amestecă până se topește brânza și se încorporează în mămăligă.

#### ***Polenta with lost cheese***

*Make a polenta. In a frying pan, put a tablespoon of lard on the stove and when it melts, put 4 tablespoons of polenta and 2 tablespoons of sheep's cheese. Stir until the cheese melts and incorporate into the polenta.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Tocană (mămăligă) domnească**

Se face o mămăligă din care se pune într-o tavă de cuptor un strat de circa 2 cm. Deasupra se pun: carne și cârnați, fierte și tăiate mărunt, brânză de oaie, ou bătut cu două linguri de smântână, sare. Se dă la cuptor.

#### ***Noble polenta***

*Make a polenta from which a layer of about 2 cm is placed in an oven tray. On top are put: meat and sausages, boiled and finely chopped, sheep's cheese, beaten egg with two tablespoons of sour cream, salt. Put in the oven.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Păstăi aite (cu usturoi)**

Se curăță păstăile mai puioase (cu boabe mai mari) la capete și se rup bucăți. Se pun la fiert în apă cu sare. Când sunt fierte, se strecoară. Se face un mujdei de usturoi (usturoiul se freacă cu sare și se pune apă) sau usturoi prăjit (se prăjește usturoiul în ulei încins și cu boia) și se pune peste păstăile fierte.

#### ***Garlic sauce pods***

*Clean the pods, remove the ends and break into smaller pieces. Boil in salted water. When cooked, strain. Make a sauce of garlic (rub the garlic with salt and add water) or fried garlic (fry the garlic in hot oil and paprika) and place over the boiled pods.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breh), 61 de ani*

### **Fasole frecată (bătută)**

Se pun la fiert boabele de fasole. Când sunt fierte, se strecoară și se freacă până devin pastă. Se căleşte în ulei încins usturoi, boia. Se toarnă peste fasole. Se mănâncă cu castraveți murați sau varză murată tăiată mărunt peste care se pune ulei.

### **Refried beans**

*Boil the beans. When they are cooked, they are strained and mashed until they become a paste. Fry in hot garlic oil, paprika. Pour over beans. It is eaten with pickled cucumbers or finely chopped sauerkraut over which oil is poured.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Fasole pârgăluită**

Se pun boabele de fasole la fiert în apă cu sare. Când sunt fierte, se strecoară și se bate fasolea (se pasează). Într-o crăticioară, se încinge ulei în care se călesc 1-2 căței de usturoi și boia. Se pune peste fasole. Se mănâncă cu castraveți murați sau varză murată.

### **Roasted beans**

*Put the beans to boil in salted water. When cooked, strain and mash the beans. In a saucepan, heat oil in which are fried 1-2 cloves of garlic and paprika. Put it over the beans. It is eaten with pickled cucumbers or sauerkraut.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Pui oloieți (cu ulei)**

Se fierbe fasole uscată, boabe. Se storc boabele (puii) și se pun în castron. Peste boabe se pune ceapă tăiată mărunt, ulei, sare.

### **Boiled beans with oil**

*Boil dried beans. Drain the beans and place in a bowl. Over put finely chopped onion, oil, salt.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Vâjoi oloiet (varză murată cu ulei)**

Frunzele de varză murată desprinse de pe căpățâna de varză (vâjoiul de cureți) se taie felii subțiri, se spală bine, apoi se presară cu ulei. Se servește alături de fasole bătută (frecată) sau cartofi copti.

### **Sauerkraut with oil**

*The pickled cabbage leaves detached from the head of the cabbage (the stalk) are cut into thin slices, washed well, then sprinkled with oil. Serve with refried beans or baked potatoes.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Brânză acră de oaie**

Se frământă bine brânza de oaie și se pune în bărbântă (vas din lemn) unde, până în primăvară, se lasă la acrit.

#### ***Sour sheep's cheese***

*Knead the sheep's cheese well and put it in the chin (wooden bowl) where, until spring, it is left to sour.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnițești măritată în Breb*

### **Brânză friptă pe slănină**

Se taie felii de slănină, se crestează și se pun într-o tigaie la prăjit și se întorc de pe o parte pe alta până se prăjesc. Când slănina este bine prăjită se pune pe fiecare felie câte o bucată de brânză de oaie apoi se acoperă tigaia cu capac. Când brânza este topită, se ia tigaia de pe foc și se scot feliile pe o farfurie.

#### ***Grilled cheese on bacon***

*Cut slices of bacon, cut them and put them in a frying pan and turn from side to side until fried. When the bacon is well fried, place a piece of sheep's cheese on each slice and then cover the pan with a lid. When the cheese is melted, take the pan off the heat and remove the slices on a plate.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Lapte "adormit"**

Se fierb circa doi litri de lapte. Când este încă puțin cald se adaugă 1/2 kg brânză de vacă, trei sau patru linguri de smântână, se amestecă bine, se pune într-un recipient și se lasă la prins.

#### ***"Sleeping" milk***

*Boil about two liters of milk. When it is still a little warm, add 1/2 kg of cottage cheese, three or four tablespoons of sour cream, mix well, put in a container and leave to ferment.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Lipiștai în sămățișă**

Ingrediente: ½ litri de sămățișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna), o lingură de zahăr, sare, bicarbonat, 2 ouă, 2 linguri de smântână. Se amestecă bine apoi se adaugă făină de mălai și făină de grâu (la două linguri de mălai, una de grâu). Se obține o pastă consistentă și, cu lingura, se fac plăcițele care se coc în tavă cu ulei încins. Se pot servi cu lictar (dulceață) sau cu smântână.

### ***Patties in yogurt***

*Ingredients: ½ liters of yogurt (skim milk that remains after the sour cream is harvested), a tablespoon of sugar, salt, baking soda, 2 eggs, 2 tablespoons of cream. Mix well then add cornmeal and wheat flour (at two tablespoons of corn, one tablespoon of wheat). A thick paste is obtained and, with a spoon, make the patties that are fried in a pan with hot oil. They can be served with plum jam or sour cream.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Hribe (ciuperci) pârgăluite**

Se spală și curăță hribele (ciuperci) și se pun la fiert. În ulei încins se călește o ceapă tăiată mărunț cu boia și piper. Se pune peste ciuperci, se pune sare, după gust.

#### ***Roasted mushrooms***

*Wash and clean the mushrooms and bring to a boil. Heat a finely chopped onion with paprika and pepper in hot oil. Put over mushrooms, add salt to taste.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnițești măritată în Breb)*

### **Salată de hribe (ciuperci)**

Hribele (ciuperci) tinere se spală și se taie felii. Se pune ulei într-o tigaie, două sau trei linguri de oțet, o foaie de dafin, boabe de piper, hribele tăiate felii și sare după gust. Se prăjesc până se alege uleiul. Se servesc reci lângă cartofii coți în cuptor.

#### ***Mushroom salad***

*Young mushrooms are washed and cut into slices. Put oil in the pan, two or three tablespoons of vinegar, a bay leaf, peppercorns, sliced mushrooms and salt to taste. Fry until the oil is separated. Serve cold next to baked potatoes.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Hribe (ciuperci) uscate**

Se pun hribele uscate la înmuiat, se spală în mai multe ape să iasă negreala, apoi se taie felii. Se prăjesc două cepe, o roșie și un ardei, tăiate mărunț, peste care se pun hribele (ciuperci) și se prăjesc împreună. Se adaugă frunze de pătrunjel, sare și usturoi pisat.

#### ***Dried mushrooms***

*Put the dried mushrooms to soak, wash in more water to get the blackness out, then cut into slices. Fry two onions, a tomato and a pepper, finely*

*chopped, over which put the mushrooms and fry together. Add parsley leaves, salt and crushed garlic.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Bureți de prun (ciuperci de prun)**

Se curăță bureții, se spală, se storc, apoi se taie felii. Se prăjesc: o ceapă tăiată felii, slănină tăiată cubulețe, o roșie. Când sunt prăjite se adaugă bureții. Când sunt prăjiți se adaugă frunze de pătrunjel tăiate mărunt, sare, mujdei.

#### ***Plum mushrooms***

*Clean the mushrooms, wash, squeeze, then cut into slices. Fry: a sliced onion, diced bacon, a tomato. When they are fried, add the mushrooms. When fried, add finely chopped parsley leaves, salt, garlic sauce.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Bureți iuți lăptoși**

Se prăjește slănină tăiată cubulețe. Peste slăcina prăjită se pun două cepe mari tăiate în felii lungi și se prăjesc împreună. Bureții, tăiați felii, se fierb, se strecoară și se pun la prăjit împreună cu ceapa și slăcina. Se adaugă mujdei și sare după gust.

#### ***Peppery milk-cap mushrooms***

*Fry diced bacon. Place two large onions cut into long slices over the fried bacon and fry together. The mushrooms, cut into slices, are boiled, strained and fried with onion and bacon. Add the garlic sauce and salt to taste.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Iuțuri**

Se curăță bureții iuți și li se desprinde de coada. În locul rămas liber se pune un pic de sare și se prăjesc pe cărbuni. Se servesc alături de mămăligă cu brânză. În acest mod se pot prepara și hribe (ciuperci) tinere.

#### ***Peppery milk-cap mushrooms***

*Peel the mushrooms, remove the tail. In the free space, put a little salt and fry on coals. Serve with polenta with cheese. In this way, young porcini mushrooms can also be prepared.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Hribe îngroșate**

Hribele se curăță și se fierb. Se strecoară. Se călește ceapa în ulei. Se adaugă hribele și se lasă se să frigă. Separat, într-un blid, se pune făină, un pic de lapte și se toarnă peste hribe. La sfârșit se pune groșior (smântână) și usturoi tocat.

#### ***Thickened mushrooms***

*The mushrooms are cleaned and boiled. Strain it. Fry the onion in oil. Add the mushrooms and let them fry. Separately, in a bowl, put flour, a little milk and pour over the mushrooms. At the end, add crumbs and chopped garlic.*

*Mariuca Verdeș, Călinești, 32 ani*

### **Laște (tăieței) în moare (zeamă de varză murată)**

Se prepară un aluat din făină și apă, se frământă bine. Se întinde cu sucitorul o foaie cât mai subțire. După uscare se taie bucăți de 2/2 cm. care se fierb în apă cu sare, se strecoară și se limpezesc cu apă rece. Se diluează zeaama de varză murată (moare) cu apă până când are un gust bun. Peste ea se pune ceapă tăiată mărunt și prăjită în ulei, și se lasă la fiert. Când fierbe se adaugă laștele (tăieței lați).

#### ***Noodles in sauerkraut juice***

*Prepare a dough from flour and water, knead well. Spread a sheet as thin as possible with the twister. After drying, cut into 2/2 cm pieces which is boiled in salted water, strained and rinsed with cold water. Dilute the sauerkraut juice with water until it tastes good. Put finely chopped onions and fry in oil over it and let it boil. When it boils, add the widely cut noodles.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Prescură**

Se face un aluat din 3 pumni de făină, apă caldă, drojdie. Se frământă și se lasă la dospit. După ce este dospit, se taie în șapte bucăți, se rotunjesc, se pun într-o tavă rotundă și se mai lasă la dospit. Se pune pecetarul și se coace în cuptor. Se duce sâmbăta seara la biserică și din ea se face cuminecătura.

#### ***"Prescura" – Communion bread***

*Make a dough from 3 handfuls of flour, warm water, yeast. Knead and leave to rise. After it is leavened, it is cut into seven pieces, rounded, put in a round tray and left to leaven more. Apply the IC-XC-NI-CA seal (meaning the victory of Jesus Christ over death) and bake in the oven. It is*

*taken to church on Saturday evenings and constitutes the communion bread.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Cocuț**

Din aluatul de pâine, se rup bucăți, se modelează rotund și se pun la copt odată cu pâinea. După ce se scot din cuptor, se udă cu apă și se acoperă cu o ștergură de cânepă (prosop). Erau pregătite, special, pentru copii.

#### ***Cocuț (Tiny bread)***

*From the bread dough, break into pieces, shape round and bake together with the bread. After removing from the oven, soak in water and cover with a hemp towel. They were specially prepared for children.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Plăcintă creată**

Se face un aluat dospit din făină, lapte (unt, dacă este), maia (drojdie), un vârf de sare. Se lasă la dospit și, după aceea, se formează plăcintele. Se umplu cu brânză acră din bărbântă (vas de lemn). Se coc în lespede. Când sunt coapte, se înmoaie urdă în lapte și se ung deasupra.

#### ***Curly pie***

*Make a leavened dough out of flour, milk (butter, if any), sourdough, a pinch of salt. Leave to rise and, after that, the pies are formed. Fill with sour cheese from the chin (wooden bowl). Cook in the frying pan. When cooked, soak the sour cheese in milk and grease on top.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Puți înodați**

Din aluat de pită (pâine) de grâu se ia câte o lingură și se sucește, apoi se înnoadă lăsându-se un capăt în sus. Lângă capăt se face o gaură cu degetul, se umple cu lictar (magiun de prune) sau miez de nucă măcinat. Se coc pe vatră.

#### ***Knotted breads***

*From wheat dough (bread) take a tablespoon and twist, then knot leaving an end up. Near the end a hole is made with the finger which is filled with plum jam or ground walnut seeds. Bake on the hearth.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

## Uscături

2 sau 3 linguri de smântână

2 sau 3 linguri de lapte

2 sau 3 linguri de zahăr

1 ou

bicarbonat dizolvat în smântână

faină cât cuprinde pentru un aluat destul de tare

Se frământă, se întinde o foaie din care se taie romburi și se coc în cuptor.

### *Dry ones (cookies)*

*2 or 3 tablespoons of sour cream*

*2 or 3 tablespoons of milk*

*2 or 3 tablespoons sugar*

*1 egg*

*baking soda dissolved in sour cream*

*flour as it contains for a fairly hard dough*

*Knead, spread a sheet from which to cut and bake in the oven.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

## Prăjitură cu mere (de post)

Pentru aluat: 10 linguri de zahăr, 10 linguri de ulei, 19 linguri apă, o linguriță de bicarbonat de amoniu dizolvată în oțet, făină cât cuprinde. Se face un aluat mai moale. Din aluat se întind 2 foi. Se curăță merele, se dau pe răzătoare și se storc bine de zeamă. Se pune prima foaie în tavă și se presară pe ea nucă măcinată. Merele se amestecă cu zahăr și se aromatizează cu vanilie, scorțișoară, apoi se pun, bine stoarse, peste nucă. Deasupra se pune a doua foaie care se străpunge din loc în loc cu furculița, apoi se dă la copt.

### *Apple cake (for fasting)*

*For the dough: 10 tablespoons sugar, 10 tablespoons oil, 19 tablespoons water, a teaspoon of ammonium bicarbonate dissolved in vinegar, flour as it contains. Make a softer dough. Spread 2 sheets of dough. Peel apple, grate it and squeeze the juice. Put the first sheet in the tray and sprinkle with ground walnuts. The apples are mixed with sugar and flavored with vanilla, cinnamon, then placed, well squeezed, over the walnuts. Place the second sheet on top, which is pierced from place to place with a fork, then baked.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Prăjitură în sămătișă** (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna)

o cană (de 250 gr) de sămătișă (iaurt)

o cană de zahăr

o cană de ulei

2 ouă

2,5 căni de făină

bicarbonat de sodiu dizolvat în sămătișă (iaurt)

2 linguri de dulceață de prune

Se bat ouăle cu zahărul. Se adaugă treptat uleiul, apoi sămătișă, dulceața, făina, pentru a se obține un aluat mai moale. Se pune în două tăvi de la chec unse cu ulei și tapetate cu făină, apoi se coace.

***Cake in sămătișă** (skimmed milk that remains after the sour cream is harvested)*

*a cup (250 gr) of sămătișă (yogurt)*

*a cup of sugar*

*a cup of oil*

*2 eggs*

*2.5 cups of flour*

*baking soda dissolved in sămătișă (yogurt)*

*2 tablespoons plum jam*

*Beat the eggs with the sugar. Gradually add the flour, then the jam, the jam, the flour, to obtain a softer dough. Put in two cake trays greased with oil and lined with flour, then bake.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Turte**

Se face un aluat din făină, apă, sare. Se întinde o foaie. Se taie pătrățele și se fierb. Se mănâncă cu ceapă călită în ulei sau varză călită cu ceapă. Poate fi și mâncare dulce: peste turte se pune nucă măcinată amestecată cu zahăr.

#### ***Patties***

*Make a dough from flour, water, salt. Spread out a sheet. Cut the squares and boil. It is eaten with onion fried in oil or cabbage fried with onion. It can also be a sweet dish: put ground walnuts mixed with sugar over the patties.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Cornulețe**

1 lingură de untură de porc, 6-7 linguri de zahăr, un vârf de sare se freacă bine, ca o spumă. Se dizolvă drojdia, separat, în lapte călduț. Se pune peste și se adaugă făina. Se amestecă bine și se pun 2 linguri de smântână. Se întinde foaia și se taie ca pentru cornulețe. Se umplu cu nucă, lictari (magiun de prune) sau, chiar, nucă amestecată cu lictari.

#### ***Croissants***

*1 tablespoon lard, 6-7 tablespoons sugar, a pinch of salt rub well, like a foam. Dissolve the yeast, separately, in warm milk. Put over and add the flour. Mix well and put 2 tablespoons of cream. Spread the sheet and cut as for croissants. They are filled with walnuts, lictari (plum sour jam) or even walnut mixed with the plum jam.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Rupte**

3 linguri de smântână

3 linguri de lapte

2 linguri de zer

1 ou

drojdie dizolvată în lapte călduț

făină cât cuprinde pentru un aluat ca de plăcintă.

Aluatul obținut se pune la dospit circa o jumătate de oră. Într-o tigaie se pune untură la încins, iar din aluat se rup cu degetele bucăți și, nemodelate, se coc în untura fierbinte.

#### ***Brokens***

*3 tablespoons sour cream*

*3 tablespoons milk*

*2 tablespoons whey*

*1 egg*

*yeast dissolved in warm milk*

*flour for a pie-like dough.*

*The dough obtained is leavened for about half an hour. In a frying pan, put greased lard and break the dough with your fingers and, unmodeled, bake in hot lard.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Prăjitură cu mălai**

2 ouă, 8 linguri sămătișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna), 7 linguri zahăr, ½ praf de copt, făină de mălai și o mână de făină de grâu. Se coace în cuptor. Se presară cu zahăr.

#### ***Corn cake***

*2 eggs, 8 tablespoons "sămătișă" (skimmed milk that remains after the sour cream is harvested), 7 tablespoons sugar, ½ baking powder, cornmeal and a handful of wheat flour. Bake in the oven. Sprinkle with sugar.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Scoverză de mălai**

Într-un blid se pune sămătișă, groștior, sare, un vârf de cuțit de broză (bicarbonat de sodiu) și făină de mălai. Se amestecă până se obține o pastă. Într-o lespede se încinge ulei. Se pune cu lingura din amestec, formând clătite mici, rotunde. Se pot mânca cu dulceață sau iaurt.

#### ***Cornmeal pancakes***

*In a bowl, put yogurt, sour cream, salt, a pinch of baking soda and cornmeal. Stir until a paste is obtained. Heat oil in a pan. Place with a spoonful of the mixture, forming small, round pancakes. They can be eaten with jam, yogurt.*

*Mariuca Verdeș, Călinești, 32 ani*

### **Cornulețe**

500ml unsoare (untură)

300 g groștior

2 ouă

Praf de copt

Drojdie

Zahăr

Sare

Făină – dublu cantitatea de unsoare (untură)

Se pune făina și unsoarea într-un vas mai adânc și se amestecă. Se adaugă ouăle. Se amestecă groștiorul (smântâna) cu praful de copt și drojdia și se toarnă peste făină. Se frământă până se ia aluatul de pe degete. Se întinde aluatul, se taie pătrățele care se umplu cu rahat. Se rulează fiecare pătrățel și se pune în tavă. Se coace în cuptorul de lemne.

### **Croissants**

500 ml lard

300 g sour cream

2 eggs

Baking powder

Yeast

Sugar

Salt

Flour - double the amount of grease

*Put the flour and grease in a deeper bowl and mix. Add the eggs. Mix the sour cream with the baking powder and yeast and pour over the flour. Knead until the dough is removed from the fingers. Spread the dough, cut the squares that are filled with Turkish delight. Roll each square and place in the pan. Bake in the wood burning oven.*

*Mariuca Verdeș, Călinești, 32 ani*

### **Salată cu oțet**

Salata se alege, se spală, se taie și se zolește (freacă) cu sare până se înmoaie. Se pune peste ea apă, oțet și un pic de zahăr.

#### ***Lettuce with vinegar***

*The lettuce is picked, washed, cut and sautéed with salt until soft. Put water, vinegar and a little sugar on them.*

*Varvara Bud, 83 ani (din Hărnicești măritată în Breb)*

### **Salată cu oțet**

Se spală salata verde și se taie felii. Separat se prepară apă cu zahăr și cu oțet, după gust, după care se pune peste salată. Se adaugă pițiene de ai (frunze de usturoi) tăiate mărunt.

#### ***Salad with vinegar***

*Wash the lettuce and cut into slices. Separately prepare water with sugar and vinegar, to taste, then put over the salad. Add finely chopped garlic cloves (garlic leaves).*

*Oașta Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Salată groștioroasă**

Pentru salată: se taie castraveți verzi, ceapă verde, roșii, salată verde. Se stropesc cu un pic de oțet, se pune sare, o lingură de ulei, 2 sau 3 linguri de smântână.

#### ***Sour creamy salad***

*For the salad: cut green cucumbers, green onions, tomatoes, lettuce. Sprinkle with a little vinegar, add salt, a tablespoon of oil, 2 or 3 tablespoons of sour cream.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Hrean dulce**

Hreanul se dă pe răzătoare și se amestecă bine cu o lingură de zahăr. Se adaugă 2 sau 3 linguri de smântână și se amestecă din nou.

#### ***Sweet horseradish***

*Grate the horseradish and mix well with a tablespoon of sugar. Add 2 or 3 tablespoons of sour cream and mix again.*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Sos de hrean**

Se dă pe răzătoare hreanul. Într-o tigaie se pun cubulețe de slănină, sau ulei, iar când slăcina este prăjită se pun 2 linguri de hrean, o linguriță de zahăr și se amestecă. Imediat, înainte de a se prăji hreanul, se pune peste el un amestec făcut din smântână, lapte și o lingură de făină și se sarează. Pentru gust se mai poate pune usturoi sau „rotițe” (cârnat tăiat felii).

#### ***Horseradish sauce***

*Grate the horseradish. Put diced bacon or oil in a pan, and when the bacon is fried, put 2 tablespoons of horseradish, a teaspoon of sugar and mix. Immediately, before frying the horseradish, put a mixture of cream, milk and a tablespoon of flour on it and salt it. For taste, you can also add garlic or "wheels" (sliced sausage).*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*

### **Sos de hrean**

Se spală și se curăță hreanul. Se dă pe răzătoare. În uleiul încins se pune 1-2 linguri de făină și se prăjește ușor. Se pune la prăjit și hreanul răzăluit. Se toarnă peste hrean smântână și sămătișă (lapte prins care rămâne după ce se culege smântâna) și se fierbe bine.

### ***Horseradish sauce***

*Wash and clean the horseradish. Grate. Put 1-2 tablespoons of flour in the hot oil and lightly fry. Fry the grated horseradish. Pour cream and sour cream over the horseradish (skim milk that remains after the cream is harvested) and boil well.*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Compot din pere sau prune uscate**

Se pun perele sau prunele întregi la uscat, într-o tavă, în cuptor. Se pun la fiert. Se servește la sărbătorile religioase (hram).

#### ***Compote from pears or prunes***

*Put the whole pears or plums to dry, in a tray, in the oven. They are boiled. It is served on religious holidays (patron saint).*

*Vișovan Anuța (din Budești, măritată în Breb), 61 de ani*

### **Vin de mure**

Se pun într-un borcan, în straturi, mure și zahăr (circa 1 kg de zahăr la 2 kg de mure). Se lasă o săptămână, la loc cald, până iese siropul din mure, apoi se stoarce. Se adaugă 2 litri de apă la fiecare jumătate de litru de sirop, se pune în damigeană și se leagă cu o pânză groasă.

#### ***Blackberry wine***

*Put in a jar, in layers, blackberries and sugar (about 1 kg of sugar to every 2 kg of blackberries). Leave it for a week, in a warm place, until the syrup comes out of the blackberries, then squeeze. Add 2 liters of water to each half liter of syrup put in a glass bottle and tie with a thick cloth.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Bere de casă**

10 l de apă

250 gr orz prăjit

250 gr mălai (boabe de porumb)

o mână de flori de hamei

Se fierb împreună până este fiert mălaiul. Se strecoară și se pune la răcit. În fiertura caldă se pune drojdie cât o nucă și 500 gr zahăr. Caldă, se pune în sticle și se leagă bine. Se lasă la căldură să fermenteze două sau trei zile.

### ***Homemade beer***

*10 l of water*

*250 gr fried barley*

*250 gr corn (corn grains)*

*a handful of hop flowers*

*Boil together until the corn is cooked. Strain and leave to cool. In the warm stew, put yeast as big as a walnut and 500 gr of sugar. Warm, put in bottles and bind well. Leave to ferment for two or three days.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Oțet de pere**

Se spală perele pădurețe și se pun într-un butoi de lemn. Peste ele se pune apă și se lasă la acrit (fermentat) două sau trei săptămâni.

#### ***Wild pears vinegar***

*Wash the wild pears and put them in a wooden barrel. Put water on them and leave them to sour up (to ferment) for two or three weeks.*

*Oața Ileana, 86 ani, Călinești*

### **Slănină popricată (cu boia)**

Se fierbe o bucată de slănină afumată, tăiată felii și crestată (se poate fierbe în ciorba de fasole). Slănina fiartă se condimentează cu boia de ardei și mujdei. Se servește cu „turtă în sămătișă”.

#### ***Boiled bacon with paprika***

*Boil a piece of smoked bacon, cut into slices and notched (it can be boiled in the beans soup). Boiled bacon is seasoned with paprika and garlic sauce. It is served with "yogurt patties".*

*Oața Ileana, 73 ani, Călinești*



*Rețete de pe Valea Marei*

*Mara Valley Recipes*



### **Zeamă (supă) de chimenoc (chimen)**

Chimenul se pune să fiarbă în apă. Se face un fel de rântaş, doar cu boia prăjită în ulei. Asta îi dă culoare supei. Se prăjeşte pâine pe plită, apoi se rupe bucăţi şi se pune într-un blid. Peste bucăţile de pâine se toarnă supă de chimen. Dacă pâinea e prăjită bine se poate pune direct în oala cu supă.

#### ***Cumin soup***

*The cumin is boiled in water. Make a kind of sauce, just with paprika fried in oil. That gives color to the soup. Toast the bread on the stove, then break it into pieces and put it in a bowl. Pour the cumin soup over the pieces of bread. If the bread is well toasted, it can be placed directly in the soup pot.*

*Batin Ioana, 79 ani, Mănăstirea*

### **Păstăi cu zeamă**

Se pun păstăile la fiert. Se face un mniez (un pic) de rântaş dintr-un mniez de ceapă, o jumătate de lingură de făină (făină). Făina se "întoarce" de două ori, ca să nu se prăjească, că nu e bună la stomac. Se stinge cu apă din oală sau cu apă rece. se toarnă în oală rântaşul. La sfârşit se pune smântână.

#### ***Pods with juice***

*Put the pods to boil. Make a little sauce from an onion, half a tablespoon of flour. The flour is "turned" twice, so as not to burn, because it is not good for the stomach. Extinguish with pot water or cold water. The sauce is poured into the pot. At the end, add sour cream.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giuleşti*

### **Zeamă de şalate (ciorbă de salată verde)**

Salata se curăţă, se spală bine şi se stoarce în mână. Se pune o lingură de untură într-o tigaie şi salata. Se amestecă de câteva ori. Într-o oală se pune la fiert apă sau apă cu zer (2 părţi de apă şi una de zer). Se poate folosi iaurt în loc de zer. Când fierbe apa se pun şalatele în oală. Se face un pic de rântaş cu ulei sau unsoare (untură) sau slănină şi făină. Se toarnă în oală. La sfârşit se pune smântână.

#### ***Green salad soup (lettuce soup)***

*The salad is cleaned, washed well and squeezed by hand. Put a tablespoon of lard in a pan and salad. Stir a few times. In a pot, boil water or whey water (2 parts water and one part whey). Yogurt can be used instead of whey. When the water boils, put salads in the pot. Make a little sauce with*

*oil or grease (lard) or bacon and flour. Pour into the pot. At the end, add sour cream.*

*Maria Lazăr, Giulești, 80 ani*

### **Zeamă de păstăi aite cu mere (ciorbă de păstăi cu usturoi și mere)**

Păstăile se curăță la capete și se spală bine. Se pune apă la fiert. Când fierbe să pun păstăile. Când păstăile sunt fierte se pune ai (usturoi), pe care l-am bătut cu un pic de sare. Se curăță câteva mere pădurețe. Alea sunt cele mai bune. Se pot folosi și mere din grădină. Merele curățate se taie felii pe care le pui în oala cu păstăi. Se lasă să fiarbă. Cui îi place le poate lăsa în oală.

#### ***Pea pods soup with garlic and apples***

*The pods are cleaned at the ends and washed well. Bring water to a boil. When it boils put the pods. When the pods are cooked, add garlic, which I crush with a pinch of salt. A few sour wild apples are being cleared. Those are the best. You can also use apples from the garden. Peeled apples are cut into slices that you put in the pot with pods. Bring to the boil. Anyone who likes it can leave them in the pot.*

*Codrea Maria, 82 ani, Mănăstirea*

### **Zeamă de mazăre (ciorbă de fasole) fără rântaș**

Mazărea se pune la fiert cu doi-trei morcovi, pătrunjel, tăiați cubulețe, ceapă tăiată. Când este gata se acrește cu bulion și se pun vreo două linguri de ulei.

#### ***Bean soup without sauce***

*Boil the peas with two or three carrots, parsley, diced, chopped onion. When ready, add tomato juice and add a couple of tablespoons of oil.*

*Bledea Anuța, 72 ani, Mănăstirea*

### **Zeamă (supă) cu laște (tăieței)**

Să călește o ceapă în ulei de floarea soarelui sau din semințe de dovleac. Peste ea se pune boia, morcov, pătrunjel rădăcină și se fierb în apă atâta câtă supă vrem. Se poate pune și o gulie. Să fac laștele (tăieței), da' de post, fără ou, numai cu apă, făină și sare. Se pun la fiert. Când sunt fierte, se pun în supă și se pune deasupra ceapă prăjită cu un pic de boia dulce, sare, piper.

#### ***Noodle soup***

*Saute an onion in sunflower or pumpkin seeds oil. Put paprika, carrot, parsley root on top and boil in water as much soup as we want. You can also put a kohlraby. Noodles for fasting are made, without egg, only with*

*water, flour and salt. They are boiled. When they are cooked, put them in soup and put fried onions with a little paprika, salt, pepper on top.*

*Barz Maria, 69 ani, Giulești*

### **Cureți cu zeamă (ciorbă de varză), de post**

Se taie varza dulce și se fierbe în apă cu un pic de sare și o crenguță de cimbru. Când varza este fiartă se face un rântaș care se pune în zeamă. Deasupra se pune un pic de boia friptă cu ulei. Această supă se poate face și cu varză murată.

#### ***Cabbage soup, fasting***

*Cut the sweet / fresh cabbage and boil in water with a pinch of salt and a sprig of thyme. When the cabbage is cooked, make a sauce that is put in the juice. Top with a little oil-fried paprika. This soup can also be made with sauerkraut.*

*Barz Maria, 69 ani, Giulești*

### **Zeamă de legume (ciorbă de legume), de post**

Se curăță și se taie mărunț una-două cepe, câțiva cartofi, pătrunjel, doi-trei morcovi, o gulie mai mică. Se taie o căpățână de varză, iar păstăile verzi se rup în două sau trei. Se pun toate la fiert în apă cu sare. Când sunt fierte se pune o lingură-două de ulei.

#### ***Vegetable juice (vegetable soup), fasting***

*Peel and finely chop one or two onions, a few potatoes, parsley, two or three carrots, a smaller kohlraby. Cut a cabbage and break the green pods into two or three. Put them all to boil in salted water. When they are cooked, add a tablespoon or two of oil.*

*Petcaș Maria, 75 ani, Mănăstirea*

### **Zeamă de picioi (ciorbă de cartofi), de post**

Cartofii se curăță și se taie cubulețe. Ceapa se taie mărunț. Într-o oală se pune ulei, ceapa și morcovii roșăluiți (rași pe răzătoare). Se lasă să se frigă un pic, apoi se pune boia și cartofii. Se amestecă cartofii cu ceapa și morcovii, apoi se pune apă fierbinte și sare. Se lasă la fiert.

#### ***Potato soup for fasting***

*Peel the potatoes and cut them into cubes. Finely chop the onion. Put in a pot oil, onion and red carrots (grated on a grater) in a pot. Allow to fry a*

*little, then add the paprika and potatoes. Mix the potatoes with the onion and carrots, then add hot water and salt. Bring to a boil.*

*Feier Maria, 38 ani, Mănăstirea*

### **Zeamă de mazăre și cureți morat (ciorbă de fasole și varză murată)**

Se pune mazărea (fasolea) la înmuiat peste noapte, apoi să pune la fiert în apă rece. Varza se taie mai mărunț. Mazărea și varza se fierb separat. După ce au fiert se pun împreună. Se face un rântaș cu ulei. În rântaș să pune și un pic de piper. Dacă nu îi destul de acră se poate pune un pic de oțet sau zeamă de varză murată. Când îi gata se pune deasupra boia fiartă în ulei.

#### ***Bean soup with sauerkraut***

*Put the peas (beans) to soak overnight, then boil in cold water. Cut the sauerkraut smaller. Pea and cabbage are boiled separately. After they have boiled, they are put together. Make an oil slick. Put a little pepper in the pan. If it is not sour enough, you can add a little vinegar or sauerkraut juice. When ready, place the paprika boiled in oil.*

*Petcaș Maria, 75 ani, Mănăstirea*

### **Guiăș**

Se taie carne. Se pune în tigaie ceapă, morcozi (morcovi), carnea și se fierb. Se curăță cartofi, se taie și se pun în tigaia cu carne. Dacă se folosește carne de oaie nu se pune smântână.

Dacă se folosește ciont (os) de oaie, acesta se pune la fiert cu morcovi, pătrunjel. Când ciontul (osul) e fiert se scoate și se pun cartofii curățați și tăiați cubulețe. Se ia carnea de pe ciont (os), se taie și se pune în oală.

#### ***Goulash***

*Cut meat. Put onions, carrots, meat and boil in a pan. Peel the potatoes, grate it and put it in the pan. If you use mutton, do not add cream.*

*If sheep's bone marrow is used, it is boiled with carrots, parsley. When the bone is boiled, remove and put the peeled and diced potatoes. Take the meat from the bone, cut it and put it in the pot.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Tisăliță cu rântaș**

Se pune apă să fiarbă cu sare și o crenguță de cimbru. Se face un rântaș care se stinge cu tisăliță (tărățe de grâu cu aluat la fermentat). Se mânâncă cu pâine prăjită și ruptă bucățele, pusă în blid. În loc de pâine se pot pune răstăuțe

(tăieței), dacă nu este post. Tișălița se poate face și cu mazăre (fasole). Se mănâncă tot cu bucăți de pâine prăjită rupte în bucăți.

***”Tișălița” - Sourdough with sour cream sauce***

*Bring water to a boil with salt and a twig of thyme. Make a sauce that is diluted with sourdough (wheat bran with fermented dough). It is eaten with toast and broken into pieces, put in the pan. Instead of bread, you can put breadcrumbs (noodles), if there is no fasting. Tișălița can also be made with peas (beans). It is also eaten with pieces of toast torn into pieces.*

*Codrea Maria, 82 ani, Mănăstirea*

**Mazăre cu zeamă (ciorbă de fasole)**

Se pune mazărea (fasolea) la înmuiat peste noapte, apoi se pune la fiert în apă rece. Se face un rântaș cu ulei, boia și piper. Rântașul să toarnă în oală, când mazărea îi fiartă. Se acrește cu oțet.

***Peas with juice (bean soup)***

*Put the peas (beans) to soak overnight, then boil in cold water. Make a sauce with oil, paprika and pepper. Pour the sauce into the pot when the peas are boiled. It is soured with vinegar.*

*Feier Maria, 38 ani, Mănăstirea*

**Zamă de bulion (ciorbă de bulion)**

Se pune ulei, morcozi (morcovi), bulion și un pic de orez la fiert. Este o mâncare de post. Dacă nu e post se pune și smântână.

***Tomato juice soup***

*Put oil, carrots, tomato juice and a little rice to boil. It is a fasting food. If there is no fasting, add sour cream.*

*Maria Lază, 80 ani, Giulești*

**Zeamă de mazăre (ciorbă de fasole), napi și morcovi, de post**

Se pune mazărea (fasolea) la înmuiat peste noapte, apoi se pune la fiert în apă rece. Când e aproape fiartă mazărea, se pun în oală morcovi tăiați cubulețe, ceapa tăiată, napii curățați și tăiați bucățele mici. Se lasă să fiarbă împreună. Se face un rântaș cu ulei, boia și piper.

***Bean soup with turnips and carrots, for fasting***

*Put the peas (beans) to soak overnight, then boil in cold water. When the peas are almost cooked, put diced carrots, chopped onions, peeled turnips*

*and cut into small pieces. Let it boil together. Make a sauce with oil, paprika and pepper.*

*Iura Maria, 83 ani, Giulești*

### **Moare (zeamă de varză murată) pârgăluită**

Într-o oală nu prea mare se pune apă și moare (zeamă de varză murată) atât cât vrei de acră. Când fierbe se face rântaș din 1-2 linguri de făină în ulei încins și boia, se stinge cu lapte sau sămâțișă (iaurt, lapte bătut). Se dă 1-2 clocote și se pune peste moare. Se poate mânca cu pâine prăjită pe plită, care se rupe bucăți, se pune într-un blid și se pune moarea peste ea. Se mai poate mânca și cu picioci (cartofi) pârgăluiti.

#### ***Roasted pickled cabbage juice***

*Put a little water in a pot and pickled cabbage juice as much as you want it sour. When it boils, make 1-2 tablespoons of flour in hot oil and paprika, quench it with milk or "sămâțișă" (yogurt, whipped milk). Boil 1-2 times and put over the juice. It can be eaten with toast on the stove, which is broken into pieces, put in a bowl and put the die on it. It can also be eaten with roasted potatoes.*

*Batin Ioana, 79 ani, Mănăstirea*

### **Poame (fructe uscate) fierte**

Într-o oală se pun poamele (fructele uscate: pere, mere, prune) la fiert. Când sunt fierte se pune miere de albine. Să mănâncă cu mazăre (fasole) freată, cu picioci (cartofi) fierți.

#### ***Dehydrated fruit soup***

*Put the dehydrated fruit (dried fruits: pears, apples, plums) in a pot to boil. When they are cooked, add honey. To eat with refried beans, with boiled potatoes.*

*Iura Maria, 83 ani, Giulești*

### **Ptita (pâine) de grâu**

Se face un aluat cu făină de grâu, drojdie, apă. Se frământa bine seara, se pune într-o tavă sau pe o frunză de varză până dimineața, când se băga la cuptor. Din făină de grâu se făcea pâine doar la sărbători. Pentru pâinea de toate zilele se amesteca făina de mălai cu făină de hrișcă, secară și orz.

### ***Wheat bread***

*Make a dough with wheat flour, yeast, water. Knead well in the evening, put in a tray or on a cabbage leaf until morning, when it was put in the oven. Bread was made from wheat flour only on holidays. For everyday bread, mix cornmeal with buckwheat, rye and barley flour.*

*Barz Maria, 69 ani, Giulești*

### **Miel prăjit de Paști**

Se dă o undă (se opăraște) la carnea de miel. Carnea se pune într-o tepșe (tigaie). Se împănează cu usturoi și se prăjește. Din când în când se stropește cu zeama în care se prăjește.

#### ***Easter roast lamb***

*Give a wave (scald) to the lamb. Put the meat in a pan. Sprinkle with garlic and fry. From time to time it is sprinkled with the juices in which it is fried.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Miel umplut de Paști**

Măruntaiele se taie mărunt și se frig (prăjesc). Dacă nu e suficient se poate adăuga o pulpă sau două de pui. După ce s-au răcit un pic se pun ouă fierte, tăiate mărunt, pită (pâine) înmuiată și ouă verzi (crude) ca să țină umplutura. Se amestecă toate și se bagă sub coasta mielului sau în coșul de la miel, fiecare după preferință. se coace în cuptorul de pâine, de lemne sau în blodăr (cuptorul de la soba cu plită).

#### ***Easter stuffed lamb***

*Cut the entrails into small pieces and fry. If it is not enough, you can add a leg or two of chicken. After they have cooled a bit, put boiled eggs, finely chopped, soaked pita (bread) and raw eggs to keep the filling. Mix them all and put them under the lamb's rib or in the lamb's chest cavity, each according to your preference. bake in the bread oven, wood oven or in the hobo stove oven.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Cureți umplut (sarmale cu carne)**

Ceapa demnicată (tăiată) se pune în ulei. Se întoarce (se amestecă) de câteva ori. Se pune sare, poprică (boia), piper. Când încă nu e foarte rece se pune carnea măcinată, orez spălat și un mniez de vâjoi de cureți (cotorul de la varză).

### ***Stuffed cabbage (cabbage rolls with meat)***

*Peel an onion, chop it and put it in the oil. Stir a few times. Put, salt, pepper, poprika. When it is still not very cold, add the ground meat, washed rice and a little piece from the cabbage stalk.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Cureți cu păsat și hribe**

Ceapa demnicată (tăiată) se pune în ulei. Se întoarce de câteva ori. Se pune sare, poprică (boia), piper. Când încă nu e foarte rece se pun hribele, păsatul spălat și un mniez de vâjoi de cureți (cotorul de la varză).

### ***Cabbage with cornmeal and mushrooms***

*Peel an onion, chop it and put it in the oil. Stir a few times. Put, salt, pepper, poprika. When it is still not very cold, add the mushrooms, washed cornmeal and a little piece from the cabbage stalk.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Jufa**

Sâmburii de harbuz (dovleac) se pun la prăjit în blodăr (cuptor). După ce s-au prăjit se pun în mojar și se bat bine-bine. Se cerne făina rezultată, apoi se pune într-o lespede la fript. Când nu era ulei, se făcea rântașul cu jufă. Se pune un pic de făină de grâu peste jufa prăjită. După ce se frigea și făina, se stinge cu apă rece și se pune peste mâncare.

### ***Jufa***

*The pumpkin seeds are baked in an oven. After frying, put them in a mortar and crush well. Sift the resulting flour, then place in a roasting pan. When there was no oil, the sauce was made with this pumpkin seed flour. Put a little wheat flour over the toast. After roasting the flour, quench it with cold water and put it over the food.*

*Iura Maria, 83 ani, Giulești*

### **Azâma de post**

Se frământă un aluat din făină de pârgă (boabele de porumb proaspăt cules se prăjesc și apoi se macină), apă și sare. Nu se lasă nici la dospit. Se pune pe frunză de varză. Se ia un știulete de mălai și se apasă în cruce, apoi se

bagă în cuptor. De la frunza de varză capătă un gust tare bun. Azima se face vara când este varză dulce.

***Fasting bread***

*Knead a dough from lever flour (freshly harvested corn kernels are fried and then ground), water and salt. It is not even left to ferment. Put on the cabbage leaf. Take a cob of corn and press it crosswise, then put it in the oven. From the cabbage leaf it gets a very good taste. Unleavened bread is made in summer when there is sweet cabbage.*

*Codrea Maria, 82 ani, Mănăstirea*

**Picioci (cartofi) fierți în coajă cu ulei de sâmburi de harbuz (dovleac)**

Se fierb cartofii în coajă. Să curăță și se taie scrijele (felii). Să pun într-un blid mai adânc. Într-o lespede se încinge ulei de sâmburi de harbuz (dovleac). Se toarnă uleiul peste cartofi și se sarează.

***Potatoes boiled in their skin with pumpkin seed oil***

*Boil the potatoes in their skins. Clean and cut the scribbles (slices). They are placed in a deeper bowl. Put chopped onions, salt, oil and a little vinegar over them.*

*Petcaș Maria, 75 ani, Mănăstirea*

**Picioci (cartofi) copti**

Se spală cartofii și se fierb în coajă. Când sunt fierți, se curăță și se coc pe plită. Din ai (usturoi) zdrobit, sare și ulei se face un mujdei care se toarnă peste picoci (cartofi). Se mănâncă cu varză murată tăiată mărunt cu ulei.

***Baked potatoes***

*Wash the potatoes and boil them in their skin. When cooked, clean and bake on the stove. From crushed (garlic), salt and oil is made a sauce that is poured over the potatoes. It is eaten with pickled cabbage finely chopped with oil.*

*Bledea Anuța, 72 ani, Mănăstirea*

**Picioci (cartofi) fierți cu ceapă**

Se fierb cartofii în coajă. Se curăță și se taie scrijele (felii). Se pun într-un blid mai adânc. Peste ei se pune ceapă tăiată, sare, ulei și un pic de oțet.

### ***Boiled potatoes with onions***

*Boil the potatoes in their skins. Clean and cut into slices. They are placed in a deeper bowl. Put chopped onions, salt, oil and a little vinegar over them.*

*Barz Maria, 69 ani, Giulești*

### **Scrijele**

Cartofii se spală, se curăță și se taie scrijele (felii). Scrijelele se coc pe plită pe ambele părți. Se pun într-un blid. Peste ele se pune sare cu ulei. Se mai pot mânca cu oțet de mere ori de pere (oțet de ton).

#### ***”Scrijele” (Potato chips)***

*The potatoes are washed, cleaned and cut into slices. The chips are baked on the stove on both sides. They are put in a bowl. Put salt and oil on them. They can also be eaten with apple or pear vinegar.*

*Bledea Anuța, 72 ani, Mănăstirea*

### **Păstăi fripte în tigaie**

Se pune ulei într-o tigaie. Peste se pun păstăile, și se amestecă, având grijă să nu se ardă. Se toacă niște usturoi și se pune peste păstăi.

#### ***Roasted pods in the pan***

*Put oil in a pan. Place the pods on top and mix, taking care not to burn. Chop some garlic and place over the pods.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Păstăi fierse cu usturoi**

Păstăile se fierb, se strecoară, se pun într-o tigaie cu ulei. Peste ele se pune usturoi tocat.

#### ***Cooked pods with garlic***

*The pods are boiled, strained, put in a pan with oil. And put chopped garlic over it.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Prăjitură**

1 ou

7 linguri de olei (ulei)

7 linguri de zahăr

7 linguri de lapte

Făină cât cuprinde. Laptele se încălzește și se stinge cu o lingură de sale-cale (bicarbonat de amoniu). Se amestecă cu uleiul și zahărul și se bate un pic. Se face un aluat mai moale. Se împarte în trei. Se fac foi care se coc fie în tavă, fie pe fundul tăvii. Se umplu cu mere sau cu brânză.

### ***Cake***

*1 egg*

*7 tablespoons oil*

*7 tablespoons sugar*

*7 tablespoons milk*

*Flour as much as it contains*

*The milk is heated and quenched with a tablespoon of ammonium bicarbonate. Mix with oil and sugar and whisk a little. Make a softer dough. It is divided into three. Sheets are made that are baked either in the tray or on the bottom of the tray. They are filled with apples, with cheese.*

*Maria Lazăr, Giulești, 80 ani*

### **Prescura**

Se face un aluat din apă și făină. Se fac 7 pupi rotunzi. Unul se pune în mijloc și ceilalți roată. Înainte de a se băga la cuptor se pune pe fiecare pup pecetarul.

### ***Communion bread***

*Make a dough out of water and flour. 7 round patties are made. One is placed in the middle and the others around it. Before putting it in the oven, apply the seal on each patty.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

### **Plăcintă pentru nuntă**

Se face un aluat ca pentru pască din 2 ouă, zahăr, lapte și făină, unt, smântână. După ce a dospit se pune brânză, lictari (magiun de prune). Se împătură foaie și se bagă la cuptor.

### ***Wedding pie***

*Make an Easter dough from 2 eggs, sugar, milk and flour, butter, cream. After leavening, put cheese, lictari (magiun). Fold the sheet and put it in the oven.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

## **Pască**

Ouă, făină, drojdie amestecată cu lapte călduț și un pic de lapte. Se frământă cu lapte.

### ***Easter bread***

*Eggs, flour, yeast mixed with warm milk and a little milk. Knead with milk.*

*Maria Lazăr, 80 ani, Giulești*

## **Castraveți murați**

În borcane se pun tije de mărar și se umple borcanul cu apă fierbinte. În modul asta se sterilizează borcanele.

Pe fundul borcanului se pun:

Crengi de mărar

1 cățel de usturoi

1 ardei iute

Boabe de piper

Foi de dafin

Hrean

Boabe de struguri

La un litru volum borcan

1 lingură sare

½ l apă

Foaie de dafin

Boabe de piper (dacă vrei)

Apa și sarea se fierb. Compoziția caldă se toarnă peste castraveți. Se lasă de pe o zi pe alta fără a acoperi borcanul. Dacă e nevoie se completează cu apa rămasă. Peste se pune o lingură de oțet, se înfiletează borcanele și se pun în cămară.

### ***Pickled cucumbers***

*Put dill stalks in jars and fill the jar with hot water. This sterilizes the jars.*

*On the bottom of the jar are placed:*

*Dill twigs*

*1 clove of garlic*

*1 hot pepper*

*Peppercorns*

*Bay leaves*

*Horseradish*

*Grapes*

*At one liter jar volume*

*1 tablespoon salt*

*Water*

*Bay leaf*

*Peppercorns (optional)*

*Boil water and salt*

*The warm composition is poured over the cucumbers. it is left overnight without covering the jar. If necessary, top up with the remaining water. Put a tablespoon of vinegar over it. the jars are screwed on and placed in the pantry.*

*Ilenucă Codrea – din Vadu Izei, măritată în Berbești*



*Rețete de pe Valea Tisei*

*Tisa Valley Recipes*



### **Zeamă de poame (ciorbă de post din fructe uscate)**

Se pun la fiert perele și poamele (prunele) uscate și se mănâncă cu pită (pâine) de mălai. Este o mâncare pentru zilele de post.

#### ***Fasting soup made of dried fruit***

*Boil dried pears and plums (prunes) and eat them with cornbread, it is a food for fasting days.*

*Turda Maria, 80 ani, Săpânța*

### **Corompei (cartofi) de sordit**

Se curăță cartofii, se taie cubulețe și se pun la fiert cu sare. Se face un răntaș cu lapte, cu lapte acru, cu lapte prins, o lingură de făină,, ulei, poprică (boia), tiperi (piper).

#### ***Potatoes for soup***

*Peel the potatoes, cut them into cubes and boil them with salt. Make a sauce with milk, sour milk, skim milk, a tablespoon of flour, oil, paprika, pepper.*

*Ileana Stan, 75 ani, Săpânța*

### **Supă de cartofi cu smântână**

1/2 kg cartofi

o ceapa

un ardei

2 morcovi

un pastarnac

o legatura patrunjel

un ou

150 ml smantana

ulei, sare si piper

Spălăm, curățăm și tocăm legumele. După aceea punem la încins într-o cratiță câteva linguri de ulei și apoi adăugăm ceapa, ardeiul, morcovii și păstârnacul. Ținem legumele câteva minute la călit și punem cartofii atunci când acestea s-au înmuiat. Amestecăm cubulețele de cartofi cu legumele și mai lăsăm totul la călit cam un minut-două, apoi punem în oală aproximativ un litru și jumătate de apă. Condimentăm supa de cartofi cu sare după gust și o lăsăm să fiarbă aproximativ 20 de minute. După aceea batem foarte bine un gălbenuș de ou cu 150 ml de smântână peste care apoi turnăm treptat puțină zeamă din supa de cartofi.

Adăugăm în supă amestecul de gălbenuș, smântână și zeama, amestecăm foarte bine, oprim focul și punem legătura de pătrunjel tocată mărunt și piper.

***Potato soup with sour cream***

*1/2 kg of potatoes*

*an onion*

*a pepper*

*2 carrots*

*a parsnip*

*a parsley bunch*

*an egg*

*150 ml sour cream*

*oil, salt and pepper*

*We wash, clean and chop the vegetables. After that, heat a few tablespoons of oil in a saucepan and then add the onion, pepper, carrots and parsnips. Let the vegetables fry for a few minutes and add the potatoes when they have softened. Mix the diced potatoes with the vegetables and leave everything to fry for about a minute or two, then put about a liter and a half of water in the pot. Season the potato soup with salt to taste and simmer for about 20 minutes. After that we beat very well an egg yolk with 150 ml of cream over which we then gradually pour a little juice from the potato soup. Add to the soup the mixture of egg yolk, sour cream and juice, mix well, turn off the heat and add the finely chopped parsley and pepper.*

*Țînțaș Stela Varvara, Sighetu Marmăției*

**Supă de roșii cu orez**

1,5 kg de roșii bine coapte sau 1 l suc de roșii gros sau 2 borcane/ cutii de roșii în bulion de câte 400 g

50 g orez

2 morcovi

2 cepe

200 g țelină rădăcină

1 ardei gras

câteva fire de țelină verde, dacă aveți

1 bucată păstârnac sau pătrunjel rădăcină, dacă aveți

2-3 linguri de ulei

mărar și pătrunjel verde

sare  
piper

Legumele, în afară de roșii, se curăță și se taie bucăți: morcovul, țelina și păstârnacul se taie bare mari, ceapa se taie în 4, ardeiul fâșii mari. Roșiile proaspete se dau pe răzătoare. Se pun 3 l de apă în oală și se adaugă ceapa, ardeiul și rădăcinoasele. Se pune capacul și se lasă să fiarbă cam 20 de minute din momentul în care apa a dat în clocot. Se verifică acum legumele dacă sunt fierte bine și, dacă mai e nevoie, se lasă să mai fiarbă puțin. Se adaugă acum roșiile date pe răzătoare sau sucul de roșii, uleiul, orezul spălat, frunzele de țelină verde și 1 lingură rasă de sare. Se lasă să fiarbă, la foc mic, cam 15-20 de minute din momentul în care a dat în clocot. Se potrivește gustul de sare și piper și se mai lasă să dea 2-3 clocote. Se stinge focul și acum se spală și se taie verdeață, se pune deasupra cam la 10 minute după ce s-a oprit focul. Se pune capacul și se lasă să se odihnească 20 de minute înainte de servire.

***Tomato soup with rice***

*1.5 kg of well-ripened tomatoes or 1 l of thick tomato juice or 2 jars /  
boxes of tomatoes in broth of 400 g each*

*50 g of rice*

*2 carrots*

*2 onions*

*200 g celery root*

*1 bell pepper*

*a few sprigs of green celery, if you have any*

*1 piece parsley or parsley root, if you have*

*2-3 tablespoons of oil*

*dill and green parsley*

*salt*

*pepper*

*The vegetables, in addition to the tomatoes, are cleaned and cut into pieces: the carrot, celery and parsnip are cut into large bars, the onion is cut into 4, the pepper into large strips. Fresh tomatoes are grated. Put 3l of water in the pot and add the onion, pepper and roots. Put the lid on and let it boil for about 20 minutes from the moment the water boils. Now check the vegetables if they are well cooked and, if necessary, let them boil a little longer. Now add the grated tomatoes or tomato juice, oil, washed rice, green celery leaves and 1 tablespoon grated salt. Let it simmer over low heat for about 15-20 minutes from the moment it boils. Match the taste*

*of salt and pepper and let it boil for another 2-3 minutes. Turn off the heat and now wash and cut the greens, put on top about 10 minutes after the fire has stopped. Put the lid on and let it rest for 20 minutes before serving.*

*Țințaș Stela Varvara, Sighetu Marmației*

### **Ciorbă de varză acră**

- 1 varză acră medie
- 1 morcov
- 1 ceapă
- 2 cartofi
- 1 rădăcină păstârnac
- 1 lingurita cimbru uscat
- 2 roșii în bulion
- 1/2 litru zeamă de varză
- 1 lingura ulei

În funcție de cât este de sărată varza, aceasta se lasă la desărat în apă rece cu o seară înainte sau doar pentru câteva ore. Apoi se taie fideluță. În oala de fiert ciorba, se adaugă uleiul și se pune la călit ceapa tăiată mărunt, morcovul trecut pe răzătoarea cu ochiuri mari, la fel și păstârnacul. Se lasă puțin să se înmoaie și se adaugă varza și cartofii cubulețe. Se pune apă în funcție de cât de groasă vrei să iasă ciorba de varză și se lasă la fiert. Se adaugă roșiile fără pielțe, zeama de varză și se mai lasă să dea un clocot. Când ciorba de varză este gata, deasupra se presară cimbrul uscat și se stinge focul.

### ***Sour cabbage soup***

- 1 medium sour cabbage*
- 1 carrot*
- 1 onion*
- 2 potatoes*
- 1 parsnip root*
- 1 teaspoon dried thyme*
- 2 tomatoes in broth*
- 1/2 liter of cabbage juice*
- 1 tablespoon oil*

*Depending on how salty the cabbage is, leave it to soak in cold water the night before or just for a few hours. Then cut the cabbage noodle wide. In the soup pot, add the oil and put the finely chopped onion, the carrot*

*passed on a large grater, as well as the parsnip. Allow to soften slightly and add the cabbage and diced potatoes. Add water depending on how thick you want the cabbage soup to come out and let it boil. Add the peeled tomatoes, cabbage juice and bring to a boil. When the cabbage soup is ready, sprinkle the dried thyme on top and turn off the heat.*

*Țințaș Stela Varvara, Sighetu Marmației*

### **Supă de salată verde**

2 căpățâni salată verde,  
250 -300 gr piept de porc afumat (sau slăninuță afumată ),  
450 gr smântână dulce 20%,  
200 ml iaurt ,  
2 ouă ,  
4-5 căței usturoi,  
sare după gust

Spălăm salata și o tăiem fideluță. Pieptul de porc îl tăiem cubulețe. Gălbenușurile de ou se amestecă cu smântâna și iaurtul la care adăugăm și usturoiul pisat. Pieptul de porc (slăninuță afumată ) o punem la prăjit într-o oală până lasă puțină untură. Stingem totul cu circa 4 l apă și lăsăm la fiert până pieptul e fiert. Adăugăm în acest moment salata tăiată și condimentăm cu sare . Lăsăm mai departe la fiert până și salata e moale. După ce am dres supa cu maiaua făcută lăsăm să dea un clocot după care îndepărtăm oala de pe foc. Se servește fierbinte , dar și rece e foarte bună. Se poate adăuga după preferință oțet, cine dorește.

### ***Lettuce soup***

*2 lettuce heads,  
250-300 gr smoked pork breast (or smoked bacon),  
450 gr sweet sour cream 20% fat,  
200 ml yogurt,  
2 eggs ,  
4-5 cloves of garlic,  
salt to taste*

*We washed the lettuce and cut it noodle wide. We cut the pork breast into cubes. The egg yolks are mixed with the sour cream and yogurt to which we add the crushed garlic. We fry the pork breast (smoked bacon) in a pot until it leaves a little lard. Quench everything with about 4 l of water and let it boil until the chest is boiled. At this point, add the chopped salad and season with salt. Let it continue to boil until the salad is soft. After I have*

*seasoned the soup with the made sauce, let it boil, then remove the pot from the heat. It is served hot, but also cold it is very good. Vinegar can be added as desired.*

*Țințaș Stela Varvara, Sighetu Marmației*

### **Supă din carne de oaie pentru nuntă**

Tăieței se făceau din 15 kilograme de făină. Supa se făcea din carne de oaie. Carnea se spăla și se punea la fiert. După ce era fiartă se scotea și se lăsa să răcească. În supa de oaie se puneau tăieței. Carnea grasă, de oaie, se pune pe masă.

La nuntă se dădeau holoți (sarmale) cu carne, pită de mălai, supă și carne de oaie, pălincă. Se puneau două plăcinte pe masă. Două plăcinte și deasupra lor, cât ai luat cu mâna, carnea pe plăcintă. Se puneau și prăjitură ori pancove. Prăjitura era cu foi de miere de albină și cu zahăr ars.

#### ***Mutton soup for wedding***

*The noodles were made from 15 kilograms of flour. The broth is made from mutton. The meat was washed and boiled. After it was cooked, it was taken out and left to cool. The noodles were put in the sheep's soup. The fatty mutton was put on the table.*

*At the wedding there were cabbage rolls with meat, cornbread, soup and mutton, distilled fruit brandy. Two pies were placed on the table. Two pies and on top of them, as you took by hand, the meat on the pie. They also put cakes, cookies or donuts. The cake was with bee honey sheets and caramel.*

*Ileana Stan, 75 ani, Săpânța*

### **Vărzari**

Se face un aluat din făină de mălai cu ȕaic (plămădeală, bucată de aluat ajunsă în faza de fermentație). Se călesc 4-5 cepe verzi, tăiate mărunt, în untură. Se pune peste făina de mălai și se amestecă cu brânză de oi frământată și mult mărar. Se pune la copt în cuptor. Se mănca ca prăjitură.

#### ***Vărzari***

*Make a dough from cornmeal with a small amount of yeast. Fry 4-5 green onions, finely chopped, in lard. Put it over the cornmeal and mix it with kneaded sheep's cheese and a lot of dill. Bake in the oven. It was eaten as a cake.*

*Ileana Stan, 75 ani, Săpânța*

### **Azima**

Se face un aluat mai moale din făină de mălai, broză (bicarbonat de sodiu) și sare. Se adaugă apă mai caldă. și se amestecă bine cu o lingură de lemn. Se unge o tavă cu ulei, se pune aluatul și se coace în cuptor. Se mănca cu lapte dulce, sămățișe (lapte acru).

#### ***Azima***

*Make a softer dough from cornmeal, baking soda and salt. Add warmer water. and mix well with a wooden spoon. Grease a pan with oil, put the dough and bake in the oven. It is eaten with sweet milk or yogurt (sour milk).*

*Turda Maria, 80 ani, Săpânța*

### **Terci de grâu**

crupe de grâu - 1 ceașcă

2 pahare de apă

unt și sare la gust.

Crupele se toarnă într-un vas cu apă rece. De îndată ce fierbe, reduceți căldura și gătiți timp de 15-20 minute, amestecând ocazional. Puteți adăuga după aceea puțin unt. Dacă deodată apa s-a fiert și grâul nu s-a fiert până când devine moale, ar trebui să adăugați puțină apă fiartă. Terciul se poate servi cald sau ca garnitură la felurile principale.

#### ***Wheat porridge***

*wheat groats - 1 cup*

*2 glasses of water*

*butter and salt to taste.*

*Pour the croutons into a bowl of cold water. As soon as it boils, reduce the heat and cook for 15-20 minutes, stirring occasionally. You can then add a little butter. If the water has suddenly boiled and the wheat has not boiled until it becomes soft, you should add a little boiled water and then it should be ready. The porridge can be served hot or in garnishes for the main courses.*

*Țințaș Stela Varvara, Sighetu Marmației*

### **Holoțți (sarmale) cu păsat**

Se taie mărunț ceapa și se pune la prăjit într-un pic de ulei sau untură. Se amestecă cu păsat. Se taie mărunț slămina și se pune într-un blid și se ia câte o bucată de slănină și se pune în fiecare sarma. Se umplu foile de varză murată.

Se pune păsat în loc de rișcaș (orez). În loc de orez se mai folosea și grâu spălat și limpezit.

***Cabbage rolls with cornmeal***

*Finely chop the onion and fry in a little oil or lard. Mix with the cornmeal. Finely chop the bacon and put in a bowl and take a piece of bacon and put in each roll. Fill the sauerkraut leaves.*

*Put cornmeal instead of rice. Washed and clarified wheat was also used instead of rice.*

*Turda Maria, 80 ani, Săpânța*

**Sarmale în foi de varză acră (murață)**

1,5 – 2 kg. varză murată

1 kg. pulpă de porc

200 de grame de ceapă

100 grame de orez cu bobul rotund

2 linguri de ulei

150 ml. apă călduță

100 ml. bulion de roșii concentrat

opțional, carne de porc afumată (bucăți de ciolan, de costiță etc)

1 lingură de cimbru uscat (sau 4-5 crenguțe de cimbru proaspăt)

1 legătură mare de mărar verde

1/2 lingură paprika dulce

3 frunze de dafin

1 linguriță de piper

sare după gust

Desfacem frunzele de varză murată și le clătim cu apă abia călduță. Dacă sunt foarte sărate, repetăm procedeul. Scurgem varza de apă și apoi împărțim frunzele în bucăți pe cât posibil egale, cam de de 12×12 cm (cu mare aproximare), eliminând nervurile tari ale frunzelor. Aceste nervuri ne-ar încurca atunci când împăturim sarmalele, dar le vom păstra pentru tocat, laolaltă cu frunzele prea mici sau rupte, care nu pot fi umplute. Pentru umplutura de sarmale, încingem uleiul într-o cratiță, pe foc mediu, adăugăm cepele curățate, spălate și tocate mărunț și călim, adăugând de la început un praf de sare și amestecând deseori, până se înmoaie. Adăugăm pe urmă orezul spălat și zvântat și călim, amestecând constant, 2-3 minute. Adăugăm paprika, oprim focul și lăsăm compoziția să se răcească bine. Tocăm carnea și o așezăm într-un castron încăpător. Adăugăm compoziția pregătită la pasul următor, deja răcită, piperul, cimbrul uscat (dacă folosiți),

mărarul verde tocat (păstrați codițele de mărar) și sare după gust, ținem cont, însă, că varza e deja sărată și dacă folosim afumătură, și aceea va aduce un aport de sare în preparatul finit. Frământăm compoziția adăugând treptat apa caldută, al cărei rol este acela de a aduce aportul de lichid de care are nevoie orezul ca să fiarbă, fără a extrage toată umiditatea din carne. Umila apă este cea care ajută la obținerea unor sarmale fragede, fără ea, ar ieși mai tari. Pe bucățile de foi de varză murată se pune câte puțină umplutură (cam 1 lingură cu vârf, pentru niște sarmale medii, de dimensiunea 8×4 cm). Se rulează foile de varză cu umplutura înăuntru și se înfundă capetele spre interior, obținând cilindri de mărime pe cât posibil egală. Se toacă toată varza nefolosită pentru învelirea sarmalelor, se așează cam 1/3 pe fundul oalei în care vom fierbe sarmalele, deasupra se pun cotoarele de mărar (sau bețe de mărar uscat, dacă aveți) și se acoperă cu încă 1/3 din varza tocată. Se adaugă dafinul și, opțional, 1 lingură de boabe de piper. Se aranjează un rând de sarmale și se stropesc cu 1/2 din bulionul concentrat. Se continuă cu restul sarmalelor, intercalând printre ele și felii de costiță (dacă se folosesc). În final, se acoperă cu varza tocată rămasă și se adaugă restul de bulion. Se pune oala pe plită și se adaugă apă fierbinte, cât să acopere sarmalele de un lat bun de mână. Se așază deasupra sarmalelor o farfurioară, ca să le împiedice să se ridice în timpul fierberii. Se acoperă cu un capac și se fierb la foc mic timp de 3 ore. Sarmalele se servesc de obicei cu smântână. În unele zone ale țării se obișnuiește să fieacompaniate la masă de mămăligă.

***Cabbage rolls (in sauerkraut leaves)***

*1.5 - 2 kg. pickled cabbage*

*1 kg. pork leg*

*200 grams of onions*

*100 grams of round grain rice*

*2 tablespoons oil*

*150 ml. warm water*

*100 ml. concentrated tomato broth*

*optional, smoked pork (pieces of ribs, etc.)*

*1 tablespoon dried thyme (or 4-5 sprigs of fresh thyme)*

*1 large bunch of green dill*

*1/2 tablespoon sweet paprika*

*3 bay leaves*

*1 teaspoon pepper*

*salt to taste*

*We open the pickled cabbage leaves and rinse them with warm water. If they are very salty, we repeat the procedure. Drain the cabbage and then divide the leaves into pieces as equal as possible, about 12 × 12 cm (approximately), removing the strong ribs of the leaves. These ribs would confuse us when we fold the stuffing, but we will keep them for chopping, along with the leaves that are too small or broken, which cannot be filled. For the stuffing of sarmale, heat the oil in a saucepan over medium heat, add the cleaned, washed and finely chopped onions and quench, adding a pinch of salt from the beginning and stirring often, until soft. Then add the washed and beaten rice and quench, stirring constantly, 2-3 minutes. Add the paprika, turn off the heat and let the composition cool well. Chop the meat and place it in a large bowl. Add the composition prepared for the next step, already cooled, pepper, dried thyme (if using), chopped green dill (keep the dill stalks) and salt to taste, but keep in mind that the cabbage is already salty if we use smoked meat, and that will bring a salt intake in the finished preparation. Knead the composition gradually adding warm water, whose role is to bring the liquid needed by the rice to boil, without extracting all the moisture from the meat. The humble water is the one that helps to obtain tender sarmale, without it, it would come out stronger. Put a little filling on the pieces of pickled cabbage leaves (about 1 tablespoon with a tip, for some medium cabbage rolls, size 8 × 4 cm). Roll the cabbage leaves with the filling inside and stuff the ends inwards, obtaining cylinders of the same size as possible. Put the dill stalks (or dried dill sticks, if you have them) and cover with another 1/3 of the chopped cabbage. Add the bay leaf and, optionally, 1 tablespoon of peppercorns. Arrange a row of cabbage rolls and sprinkle with 1/2 of the concentrated broth. Continue with the rest of the rolls, inserting between them slices of ribs (if used). Finally, cover with the remaining chopped cabbage and add the rest of the broth. Put the pot on the stove and add hot water to cover the rolls with a good hand width. Place a saucepan on top of the rolls to prevent them from rising during cooking. Cover with a lid and simmer for 3 hours. Pickled cabbage rolls are usually served with sour cream. In some areas of the country it is customary to be accompanied by polenta.*

*Țințaș Stela Varvara, Sighetu Marmăției*

### **Holoțți (sarmale) pentru nuntă**

Holoțții (sarmale) se făceau din cureți morat, cureți acru (varză murată). Varza murată se scoate de vineri după masă din ton (butoi), se desfac căpățânile, se pune la desărat cu apă rece și sâmbăta dimineața se mai pune o dată în apă. Se spală orezul. Se pune într- o oală de 50 de litri de holoțți (sarmale) cam șapte kilograme de carne, cel puțin două kilograme de slănină, de nu trei, ca să fie grase, că la varză trebuie grăsime multă, și două kilograme de ceapă, ardei. Punem ceapă și călită și ceapă verde și tiperi (piper). Se pune și poprică (boia). Se fac holoțții (sarmale) și se pun în oală la fiert, pe o plită, pă badog. Era o tablă mare de badog care se punea pe un cuptor făcut din piatră, de teglă de care ce o avut. În oală se pune și o sticlă de ulei ca să fie holoțții (sarmalele) mai grași, mai buni. Se pune afumătură între sarmale, înăuntru oalei: coaste, cârnați, care cum și ce-o avut. Se făceau 5-6 oale de câte 50 de litri.

#### ***Cabbage rolls for wedding***

*The cabbage rolls were made with sauerkraut. Pickled cabbage is removed from the barrel, since Friday afternoon, the cabbages are cut open, unsalted with cold water, and on Saturday morning are unsalted in water once more. Wash the rice. Put in a 50 liters pot of rolls about seven kilograms of meat, at least two kilograms of bacon, if not three, to be fat, because cabbage needs a lot of fat, and two kilograms of onions, pepper. We put fried onions and also green onions and pepper. Paprika is also added. Make the cabbage rolls and put them in a pot to boil, on an iron hob. It was a large iron sheet that was placed on an oven made of stone, or made of tile. Put a bottle of oil in the pot to make the cabbage rolls fat and better. Smoked meat is put between the rolls, inside the pot: ribs, sausages, whichever was at hand. 5-6 pots of 50 liters each were prepared.*

*Ileana Stan, 75 ani, Săpânța*

### **Drob de miel (rețetă veche)**

500 g organe miel  
1 legătură generoasă ceapă verde  
50 g smântână groasă  
1-2 linguri de ulei  
2 ouă  
sare  
piper

cimbru

1 legătură mică mărar

1 legătură mică pătrunjel

Punem tigaia la încins, punem o lingură de ulei și pe urmă tăiem bucăți organele de miel. Când uleiul s-a încins, adăugăm în tigaie bucățile de organe de miel și amestecăm. Adăugăm ceapa verde, apoi adăugăm un cățel de usturoi sau câteva fire de usturoi verde și punem și o jumătate de frunză de dafin. Le mai lăsăm să se gătească, apoi adăugăm o linguriță de sare, un vârf de cuțit de piper și puțin cimbru. Continuăm să amestecăm în tigaie. Sunt gata în momentul în care scade sosul din tigaie. Lăsăm organele să se răcească, apoi le dăm prin blender. Trebuie să le tocăm, dar nu foarte, nu trebuie să fie chiar o pastă. Adăugăm acum smântână și verdeață. Amestecați totul și apoi gustați, vedeți dacă mai este nevoie de sare și piper. Batem ouăle puțin cu o furculiță, apoi le adăugăm. Amestecăm totul foarte bine, până omogenizăm compoziția drobului de miel. Vom folosi o tavă de chec pe care o tapetăm cu hârtie de copt. Pentru început, adăugăm jumătate din cantitate în tavă. Punem ouăle fierte, apoi punem și restul compoziției de drob. Nivelăm deasupra. Punem tava la cuptor la o temperatură de 200 de grade Celsius, pentru 30-40 de minute. Primele 10 minute acoperim cu folie de aluminiu, ca să nu se ardă deasupra, apoi scoatem folia și lăsăm să se rumenească. Se poate servi ca garnitură sau ca aperitiv

***Lamb stuffing (old recipe)***

*500 g of lamb entrails*

*1 generous bunch of green onions*

*50 g thick sour cream*

*1-2 tablespoons of oil*

*2 eggs*

*salt*

*pepper*

*thyme*

*1 small dill*

*1 small bunch of parsley*

*Heat the pan, put a tablespoon of oil and then cut the lamb organs into pieces. When the oil has heated up, add the pieces of lamb organs to the pan and mix. Add the green onion, then add a clove of garlic or a few sprigs of green garlic and add half a bay leaf. Let them cook, then add a teaspoon of salt, a pinch of pepper and a little thyme. We continue to stir in the pan. It is ready when the sauce comes out of the pan. Let the organs*

*cool, then blend them. We have to chop them, but not very much, they don't even have to be a paste. Now add sour cream and greens. Mix everything and then taste, see if you need more salt and pepper. Beat the eggs a little with a fork, then add them. We mix everything very well, until we homogenize the composition of the lamb's liver. We will use a cake tray that we line with baking paper. For starters, add half of the amount to the pan. We put the boiled eggs, then we put the rest of the stuffed composition. We level above. Put the tray in the oven at a temperature of 200 degrees Celsius, for 30-40 minutes. Cover the first 10 minutes with aluminum foil so that it does not burn on top, then remove the foil and let it brown. It can be served as a side dish or as an appetizer*

*Țînțaș Stela Varvara, Sighetu Marmăției*

### **Tobă de porc**

1 cap întreg de porc

rinichii

inima

câteva bucăți șorici

3 foi dafin

2 lingurite boabe de piper

piper măcinat

sare

1 stomac de porc

2 linguri oțet

Pentru această toבă de porc, tot capul de porc se pârlește bine, se curăță și se taie. La fel, celelalte ingrediente. Se pun toate ingredientele într-un vas mare cu apă rece și oțet și se lasă așa timp de 30 de minute. Apoi, se mai trec încă o dată pe sub un jet de apă rece. Se așază la foc toate ingredientele pentru toba de casa într-o oală suficient de mare, de aproximativ 7 litri. Se lasă să dea în clocot, se ia spuma și apoi se pun sarea, foile de dafin și piperul boabe. Se lasă la fiert în jur de 2 ore, timp în care și stomacul porcului se pune în apă rece cu oțet. După ce toată carnea a fiert, se taie bucățele mici care se amestecă cu sare, piper măcinat și puțină zeamă în care au fiert. Se pune amestecul în stomacul curățat, se coase, se fac câteva găuri cu o andrea și se pune din nou la fiert în apa în care au fiert inițial ingredientele. Se lasă aproximativ 30 de minute. După acest timp, se scoate toba de porc pe un suport de lemn și se așază deasupra alt suport de lemn peste care se așază greutate. Toba de casa se lasă să se răcească așa până a doua zi.

### ***Stuffed Pig Stomach (Hog Maw)***

*1 whole pork head*

*the kidneys*

*heart*

*a few pieces of rind*

*3 bay leaves*

*2 teaspoons peppercorns*

*ground pepper*

*salt*

*1 pork stomach*

*2 tablespoons of vinegar*

*For this pork dish, the whole pork head is well roasted, cleaned and cut. Likewise, the other ingredients. Put all the ingredients in a large bowl with cold water and vinegar and leave for 30 minutes. Then they pass once more under a stream of cold water. Put all the ingredients for the homemade drum on the fire in a large enough pot, about 7 liters. Bring to the boil, take the foam and then add the salt, bay leaves and peppercorns. Leave it to boil for about 2 hours, during which time the pig's stomach is put in cold water with vinegar. After all the meat has boiled, cut into small pieces that are mixed with salt, ground pepper and a little juice in which they boiled. Put the mixture in a clean stomach, sew it, make a few holes with a needle and boil it again in the water in which they originally boiled the ingredients. Leave for about 30 minutes. After this time, remove the Hog Maw on a wooden plate and place it on top of another wooden support over which weights are placed. The Hog Maw is left to cool like this until the next day.*

*Țînțaș Stela Varvara, Sighetu Marmației*

### **Cârnați de porc de casă picanți**

1 ½ kg carne de porc împănată

500 g carne de vită mai grasă

50 g sare

¼ linguriță piper

1 praf boia de ardei iute

¼ linguriță boia de ardei dulce

1 căpățână usturoi

cimbru uscat

coriandru  
ienibahar

400 ml supă de oase

Carnea de porc și de vită se toacă la mașina de tocat folosindu-se o sită cu diametrul mediu sau chiar mare. Mațele de porc se pun într-un bol cu apă călduță și o lingură de oțet. Separat se prepară condimentele. Usturoiul se curăță și se pisează și se prepară un mujdei. Restul condimentelor se pun într-un bol, iar peste ele se adaugă usturoiul trecut prin strecurătoare și supa de oase. Acest amestec se toarnă peste carnea tocată și se frământă bine, până la omogenizarea completă. Amestecul se lasă peste noapte în frigider. A doua zi se mai frământă o dată, apoi, se umplu mațele cu ajutorul aparatului special de umplut cârnați. Se leagă la capete, se lasă la zvântat una, două zile, apoi se pot consuma.

***Spicy homemade pork sausages***

*1 ½ kg of breaded pork*

*500 g fatter beef*

*50 g of salt*

*¼ teaspoon pepper*

*1 paprika powder*

*¼ teaspoon paprika*

*1 head of garlic*

*dried thyme*

*coriander*

*allspice*

*400 ml bone broth*

*Pork and beef are minced in a mincer using a sieve with a medium or even large diameter. Put the pork cheeks in a bowl of warm water and a tablespoon of vinegar. Prepare the spices separately. The garlic is cleaned and ground and a sauce is prepared. The rest of the spices are put in a bowl, and over them is added the garlic passed through a strainer and the bone broth. Pour this mixture over the minced meat and knead well until completely homogenous. The mixture is left in the refrigerator overnight. The next day, knead once more, then fill the intestines with the help of the special sausage filling machine. They are tied at the ends, left to dry for a day or two, then they can be consumed.*

*Țințaș Stela Varvara, Sighetu Marmăției*

### **Caltaboș de casă**

2,5 kilograme măruntaie de porc (ficat, rinichi, splină, inimă)

250 grame carne grasă de porc

4 cepe albe

1 cană mare de orez

4 foi de dafin

1 căpățână de usturoi curățată

1 lingură rasă nușoară măcinată

1 lingură rasă boabe de ienibahar măcinat

100 grame untură de porc

mațe de porc bine spălate

sare, piper negru măcinat

1 lingură piper boabe

Spălați foarte bine toate măruntaiele, cu multă apă rece. Se pune la fiert o oală mare în care se adaugă foile de dafin, 2-3 linguri de sare, căteii de usturoi și o lingură de boabe de piper. Apoi se pun la fiert organele de porc și carnea, tăiate toate în bucăți mari. Trebuie fierte la foc mic. După ce au fiert până când s-au pătruns bine, organele trebuie scoase din oală și lăsate la răcit. Zeama se păstrează însă la cald. Orezul spălat în apă rece se rumenește în două linguri de untură, până devine sticlos. Apoi se stinge cu două căni și jumătate din zeama în care a fiert carnea. Se dă în clocot orezul, apoi se face focul mic și se mai lasă să fiarbă 10 minute, acoperit cu un capac. La final se lasă să se răcească complet. Ceapa se toaca mărunt și se rumenește în restul de untură. Carnea și măruntaiele de porc fierte se dau prin mașină de tocat. Carnea astfel tocată se pune într-un castron foarte adânc și se amestecă bine cu ceapa. Se adaugă piperul măcinat, ienibaharul și nușoara. Se amestecă bine cu mâna și se adaugă orezul fiert, apoi se condimentează cu sare după gust. Se umplu mațele cu această compoziție, se leagă la capăt și se pun la fiert în apa în care au fiert organele, la foc foarte mic, timp de 10 minute. După ce au fiert, caltaboșii se scot din apa și se lasă la scurs, apoi se pun la rece sau se afumă pentru a se păstra bine.

#### ***Home made black pudding***

*2.5 kilograms of pork entrails (liver, kidney, spleen, heart, lungs)*

*250 grams of fatty pork*

*4 white onions*

*1 large cup of rice*

*4 bay leaves*

*1 clove of garlic cleaned*

*1 tablespoon ground nutmeg  
1 teaspoon ground ground ginger  
100 grams of lard  
well-washed pork intestines  
salt, ground black pepper  
1 tablespoon peppercorns*

*Wash all entrails very well with plenty of cold water. Boil a large pot in which you add bay leaves, 2-3 tablespoons of salt, garlic cloves and a tablespoon of peppercorns. Then the pork organs and meat are boiled, all cut into large pieces. They must be cooked over low heat. After boiling until well penetrated, the organs should be removed from the pot and left to cool. However, the juice is kept warm. The rice washed in cold water is browned in two tablespoons of lard until it becomes glassy. Then quench with two and a half cups of the juice in which he boiled the meat. Bring the rice to a boil, then make a low heat and simmer for another 10 minutes, covered with a lid. At the end, leave to cool completely. Finely chop the onion and brown in the remaining lard. Boiled pork and entrails are passed through a mincer. The minced meat is placed in a very deep bowl and mixed well with the onion. Add the ground pepper, all the spice and nutmeg. Mix well by hand and add the boiled rice, then season with salt to taste. Fill the intestines with this composition, tie them at the end and boil them in the water in which they boiled the organs, over a very low heat, for 10 minutes. After boiling, the caltabos are removed from the water and left to drain, then put in the cold or smoked to keep well.*

*Țințaș Stela Varvara, Sighetu Marmăției*



Rețete culese de la  
comunitatea evreiască

*Recipes collected from the  
Jewish community*



### **Ciolent**

½ kg de fasole uscată (de preferință tărcată și albă, amestecată)

Un pahar de arpacaș

½-1 kg de carne grasă

O ceapă

Sare, piper după gust

Ulei (sau untură)

Fasolea spălată și înmuiată cu cel puțin 12 ore înainte se pune într-un vas suficient de mare, apoi se adaugă arpacașul bine spălat, carnea și se toarnă deasupra apă, uleiul (sau untura). Vasul se pune pe foc mic și se lasă să fiarbă până ce fasolea se înmoaie, apoi se mai pune deasupra ulei și se bagă la cuptor (tot la foc mic) câteva ore, până ce fasolea (stratul superior) se arde (se usucă). Stratul superior se arde puțin.

PS: dacă aveți stomacul sănătos pe lângă carnea indicată puteți adăuga și ceva afumătură.

### ***Ciolent***

*½ kg of dried beans (preferably multicolour and white, mixed)*

*A glass of barley*

*½-1 kg of fatty meat*

*An onion*

*Salt, pepper to taste*

*Oil (or lard)*

*The beans washed and soaked at least 12 hours before are placed in a large enough bowl, then add the well-washed barley, meat and pour over water, oil (or lard). Put the pot on low heat and let it boil until the beans soften, then put on top of the oil and put in the oven (also on low heat) for a few hours, until the beans (top layer) burn (dry). The top layer burns a little.*

*PS: if you have a healthy stomach in addition to the indicated meat, you can also add some smoked meat.*

*Sara Szekely, 75 ani Sighetu Marmăției*

### **Ciolent**

500 g fasole boabe uscată

100 g arpacaș

500 g carne de găscă sau de pui

250-300 g afumătură de găscă sau găină

2 linguri de untură de gâscă

1 lingură de făină

4-5 ouă

1 ceapă mai mare

2-3 căței de usturoi

sare, piper boabe, boia dulce

Mălaiul cu făina se opăresc cu puțină apă clocotită, apoi se amestecă cu untură de gâscă, piper, sare și zahăr după gust. Coca obținută (chighelul) se pune când se fierbe ciolentul.

Fasolea uscată se spală și se amestecă cu 100 g arpacaș. Se taie carnea grasă de gâscă, rață sau de pui și afumătura de gâscă sau găină în bucăți mai mici. Ceapa și usturoiul se taie mărunt. Într-un vas încăpător se pune fasolea boabe, arpacașul, carnea, untura, ceapa, făina, usturoiul, sarea, piperul boabe, boiaua dulce. Se pun deasupra ouăle cruce înfășurate în coji de ceapă. Se pune apă până acoperă ingredientele din oală. Se acoperă cu un capac. Se pune în cuptorul de pâine care a fost încins. Se lasă să fiarbă la foc mic până scade apa complet și se observă că untura s-a adunat deasupra. Se scoate din cuptor și se servește cald la prânzul de Șabat.

### ***Ciolent***

*500 g dried beans*

*100 g barley*

*500 g goose or chicken meat*

*250-300 g smoked goose or chicken*

*2 tablespoons goose fat*

*1 tablespoon flour*

*4-5 eggs*

*1 larger onion*

*2-3 cloves of garlic*

*salt, whole peppercorns, paprika*

*The cornmeal with flour is scalded with a little boiling water, then mixed with goose fat, pepper, salt and sugar to taste. The obtained dough is put when the Ciolent is boiled.*

*The dried beans are washed and mixed with 100 g of barley. Cut the fatty meat of goose, duck or chicken and the smoked goose or chicken into smaller pieces. Finely chop the onion and garlic. In a large bowl put the beans, barley, meat, lard, onion, flour, garlic, salt, peppercorns, paprika. Place the cross eggs wrapped in onion peels on top. Add water until the*

*ingredients are covered in the pot. Cover with a lid. Put in the bread oven that has been heated. Bring to a simmer until the water is completely reduced and it is noticed that the lard has gathered on top. Remove from the oven and serve hot on Sabbath lunch.*

*Ganț Petru, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Ciolent**

500 g fasole uscată

100 g arpacaș sau orez

1 kg piept de vită

5 linguri mălai

10 linguri făină

6 linguri untură de gâscă

2 cepe

1 pătrunjel

2 morcov

2-3 căței usturoi

sare, piper, boia dulce

Pieptul de vită, fasolea uscată, arpacașul sau orezul și se spală. În oala în care se pregătește se pune chighelul pe fundul vasului. Peste chighel se pune o farfurie. Apoi carnea, arpacașul, fasolea, ceapa și usturoiul tăiate cât mai mărunț. Se condimentează cu sare, piper și boia. Peste toate acestea se pune apă cât să acopere ingredientele din oală. Se pot adăuga și ouă. Se acoperă cu un capac. Se fierbe în cuptorul de pâine aproximativ 12 ore. Se servește cald.

### ***Ciolent***

*500 g dry beans*

*100 g barley or rice*

*1 kg beef breast*

*5 tablespoons cornmeal*

*10 tablespoons flour*

*6 tablespoons goose fat*

*2 onions*

*1 parsley*

*2 carrots*

*2-3 cloves of garlic*

*salt, pepper, paprika*

*Beef breast, dried beans, barley or rice and wash. In the pot in which it is prepared, place the chighel on the bottom of the pot. Place a plate over the chighel. Then cut the meat, barley, beans, onions and garlic into small pieces. Season with salt, pepper and paprika. Add enough water to cover the ingredients in the pot. Eggs can also be added. Cover with a lid. Boil in the bread oven for about 12 hours. Serve hot.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Ciolent**

1 kg piept de gâscă

4-5 pulpe de gâscă

500 g piept de vită

500 g fasole uscată

100 g arpacaș

1 morcov

2 cepe roșii mai mici

3-4 căței de usturoi

sare și piper

Se folosește carne de gâscă (piept și pulpe) și de vită (piept). În vasul în care se gătește ciolentul se pune un strat de fasole uscată, peste fasole se pune chighelul, apoi un nou strat de fasole, arpacașul, carnea, fasole, morcovi, ceapa și usturoi tăiate mărunț. Se condimentează cu sare și piper. Se pune apă cât să acopere toate ingredientele. Vasul se închide cu un capac. Se coace la foc mic în cuptor până a doua zi la prânz. Se servește cald.

### ***Ciolent***

*1 kg goose breast*

*4-5 goose legs*

*500 g beef breast*

*500 g dry beans*

*100 g barley*

*1 carrot*

*2 smaller red onions*

*3-4 cloves of garlic*

*salt and pepper*

*Goose (breast and thigh) and beef (breast) are used. Put a layer of dried beans in the bowl in which the stew is cooked, put the chighel over the beans, then a new layer of beans, barley, meat, beans, carrots, onion and*

*finely chopped garlic. Season with salt and pepper. Add enough water to cover all the ingredients. The pot is closed with a lid. Bake on low heat in the oven until noon the next day. Serve hot.*

*Iosef Ștrul Tenenbau, 75 ani, Sighetu Marmației*

## **Cugli**

Varianta 1

150 g făină

100 gr untură

Sare, piper, paprică, puțină apă

Din ingredientele de mai sus facem un aluat tare din care formăm o pâinică lunguiață și o punem în solent (ciolent).

### ***Cugli***

*Option 1*

*150 g of flour*

*100 gr lard*

*Salt, pepper, paprika, a little water*

*From the above ingredients we make a hard dough from which we form an elongated bread and put it in the ciolent.*

*Sara Szekely, 75 ani, Sighetu Marmației*

## **Cugli**

Varianta 2

100 gr făină de mălai

50 gr făină de grâu

3 linguri de ulei

Sare, piper, puțin zahăr

Făina de mălai se opărește, apoi se amestecă cu făina albă, uleiul, sarea, piperul și zahărul. Se formează din aluatul obținut o pâinică și se pune în solentul (ciolent) gata de pus pe foc, apoi în cuptorul sobei.

### ***53. Cugli***

*Variant 2*

*100 gr of corn flour*

*50 gr wheat flour*

*3 tablespoons oil*

*Salt, pepper, a little sugar*

*The cornmeal is scalded, then mixed with white flour, oil, salt, pepper and sugar. Form a bread from the dough obtained and put it in the Ciolent ready to put on the fire, then in the oven of the stove.*

*Sara Szekely, Sighetu Marmației, 75 ani*

### **Chighel pentru ciolent**

100 g untură de gâscă

150 g făină

sare, piper, boia dulce

apă

Se face un aluat din untură de gâscă, făină, sare, piper și puțină apă. Se întinde o foaie care apoi se face sosul și se fierbe deasupra ciolentului.

#### ***Chighel for ciolent***

*100 g goose fat*

*150 g of flour*

*salt, pepper, paprika*

*water*

*Make a dough from goose fat, flour, salt, pepper and a little water.*

*Spread a sheet which is then rolled and boiled over the ciolent.*

*Ganț Petru, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Chighel**

3 linguri untură de gâscă

5 linguri de făină

5 linguri de mălai

sare, piper, zahăr, după gust

Se face o cocă din făină, mălai opărit cu puțină apă clocotită, untură de gâscă, condimente (sare, piper) și zahăr. Coca se așează la fundul vasului în care urmează să pregătim ciolentul, se acoperă cu o farfurie și se fierbe odată cu ciolentul.

#### ***Chighel***

*3 tablespoons goose fat*

*5 tablespoons flour*

*5 tablespoons cornmeal*

*salt, pepper, sugar to taste*

*Make a flour dough, scalded cornmeal with a little boiling water, goose fat, spices (salt, pepper) and sugar. The dough is placed at the bottom of*

*the pot in which we are going to prepare the stalk, it is covered with a plate and it is boiled together with the stalk.*

*Pop Cecilia, 87 ani, Bârsana*

### **Supă de usturoi**

5-6 căței de usturoi

3 linguri untură de gâscă/ ulei vegetal

3 linguri făină

puțină boia dulce

sare

apă

Făina se prăjește în untură de gâscă sau ulei vegetal. Se lasă până capătă o culoare aurie. Usturoiul se curăță, se zdrobește și se face pastă. Această pastă se pune peste făină. Se condimentează cu sare, piper, boia dulce. Se amestecă toate, apoi se adaugă apă caldă și se amestecă ca să nu se facă cocoloașe. Se lasă să mai fiarbă puțin. Se prepară de Roș Hașana.

#### ***Garlic soup***

*5-6 cloves of garlic*

*3 tablespoons goose fat / vegetable oil*

*3 tablespoons flour*

*a little sweet paprika*

*salt*

*water*

*Fry the flour in goose fat or vegetable oil. Leave until it turns golden. The garlic is cleaned, crushed and made into a paste. This paste is put over the flour. Season with salt, pepper, paprika. Mix everything, then add warm water and stir to avoid lumps. Bring to a boil. It is prepared on occasion of Ros Hashan.*

*Peninah Zilberman, 72 ani, Sighetu Marmăției*

### **Supă de carne**

1 kg carne de vită. Se poate folosi și carne de găină

1 ceapă

4-5 căței de usturoi

1 morcov

1 pătrunjel

1 păstârnac

1 țelină

sare și piper boabe

apă

Bucățile de carne de pui sau vită se pun la fiert în apă rece. Se adună spuma de câte ori este nevoie. Când carnea este aproape fiartă se adaugă morcovi, pătrunjel, păstârnac, țelina, ceapa, căței de usturoi curățați, sarea și piper după gust. După ce carnea s-a fier zeama se strecoară și se pun tăieței, găluște de griș sau knedel. Carnea din supă se poate servi cu cartofi curățați și fierți și un sos de roșii, mere, usturoi sau mărar.

***Meat soup***

*1 kg of beef. You can also use chicken*

*1 onion*

*4-5 cloves of garlic*

*1 carrot*

*1 parsley*

*1 parsnip*

*1 celery*

*salt and whole pepper corns*

*water*

*The pieces of chicken or beef are boiled in cold water. Gather the foam as many times as needed. When the meat is almost cooked, add carrots, parsley, parsnip, celery, onions, peeled garlic cloves, salt and pepper to taste. After the meat is cooked, strain the juice and add it to the noodles, semolina dumplings or dumplings. The meat in the soup can be served with peeled and boiled potatoes and a sauce of tomatoes, apples, garlic or dill.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmăției, 40 ani*

**Supă de ouă**

6 ouă

2 lingură făină

3 linguri oțet

2 linguriță zahăr

1 foaie de dafin

sare și boia

ulei

În uleiul încins se prăjește o lingură de făină până când aceasta devine aurie. Peste făina prăjită se adaugă boia de ardei dulce, sare, zahăr, o foaie de dafin și două-trei linguri de oțet. peste aceste amestec se pune apă rece până arată ca o supă. Se lasă totul să fiarbă circa 10 minute. Ouăle se sparg pe rând într-o farfurie și se pun în oala cu supă. Se mai lasă la fiert la foc mic până se gătesc ouăle.

### ***Egg soup***

*6 eggs*

*2 tablespoons flour*

*3 tablespoons vinegar*

*2 teaspoons sugar*

*1 bay leaf*

*salt and paprika*

*oil*

*Fry a tablespoon of flour in hot oil until golden. Over the toasted flour add the paprika, salt, sugar, a bay leaf and two or three tablespoons of vinegar. Over these mixture put cold water until it looks like a soup. Let everything boil for about 10 minutes. Break the eggs one by one in a plate and put them in the soup pot. Leave it to simmer until the eggs are cooked.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Supă de fasole uscată și tăieței de casă**

500g fasole uscată

1 ceapă

1 morcov

1 pătrunjel

1 păstârnac

o lingură ulei

tăieței de casă

sare

Fasolea uscată se pune la înmuiat. A doua zi se pune la fiert. Prima apă în care a fiert se aruncă. Se pune să fiarbă în altă apă. Tot atunci se pune ceapă călită și morcovul, pătrunjelul și păstârnacul curățate și tăiate mărunt. Când fasolea este aproape fiartă se pun tăieței de casă. Se adaugă sare și piper după gust. După ce s-a luat de pe foc se poate adăuga în oală și mărar verde tocat mărunt.

### ***Dried bean soup and homemade noodles***

*500g dry beans*

*1 onion*

*1 carrot*

*1 parsley*

*1 parsnip*

*a tablespoon of oil*

*homemade noodles*

*salt*

*The dried beans are soaked. The next day it boils. The first water in which it boiled is thrown away. Bring to a boil in another water. Then add the hardened onion and the carrot, parsley and parsnip, cleaned and finely chopped. When the beans are almost cooked, add the homemade noodles. Add salt and pepper to taste. After removing from the heat, finely chopped green dill can be added to the pot.*

*Pop Cecilia, 87 ani, Bârsana*

### **Supă de gulaș**

500 g carne de vită

1 ceapă

1 morcov

1 pătrunjel rădăcină cu frunze

500 g cartofi

1 ardei capia

frunze de țelină

100 g tăieței lați

boia, sare și piper

puțin chimen

1 lingură de untură sau ulei

Ceapa curățată și tăiată mărunt se căleşte în untură de găscă sau ulei vegetal. Dacă folosim untură de găscă o să obținem o supă mai limpede. Peste ceapă se pune boia, carne de vită și se acoperă totul cu apă. Când carnea este aproape fiartă se adaugă un morcov și un pătrunjel tăiați cubulețe. Când carnea a fiert se adaugă și cartofii tăiați cubulețe, frunze de pătrunjel și de țelină tocate, chimen, tăieței mai lați. Se lasă totul să fiarbă la foc mic.

### **Goulash soup**

500 g beef

1 onion

1 carrot

1 parsley root with leaves

500 g potatoes

1 capsicum

celery leaves

100 g wide noodles

paprika, salt and pepper

a little cumin

1 tablespoon lard or oil

*Finely chopped onions are fried in goose fat or vegetable oil. If we use goose fat, we will get a clearer soup. Put paprika, beef over the onion and cover everything with water. When the meat is almost cooked, add a diced carrot and parsley. When the meat has boiled, add the diced potatoes, chopped parsley and celery leaves, cumin, wider noodles. Allow to simmer.*

*Peninah Zilberman, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Knidaleh (gomboți) pentru supă de carne**

4 ouă

8 linguri de apă

făină de matzah

4 linguri untură de găscă sau ulei

sare, piper

Se face un aluat moale din ouă, apă și făină de matzah și untură de găscă sau ulei vegetal. Aluatul se lasă o oră să se odihnească. Cu mâna umezită se fac biluțe mici (gomboți). Acestea se pun la fiert în supă care fierbe. Este o mâncare care se pregătește de Pesah.

### **Knidaleh (dumplings) for meat soup**

4 eggs

8 tablespoons water

matzah flour

4 tablespoons goose fat or oil

Salt, pepper

*Make a soft dough from eggs, water and matzah flour and goose fat or vegetable oil. The dough is left to rest for an hour. Small balls (dumplings) are made with a wet hand. They are boiled in boiling soup. It is a food that is prepared at Passover.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmației, 40 ani*

### **Ouă umplute – rețetă evreiască**

Se fierb ouăle. Se curăță și se taie în lung, în două. Gălbenușurile se scot, se pun într-un bol. Se condimentează cu sare, piper și foarte puțin ulei. Se freacă bine gălbenușurile, o ceapă tăiată nu fideluțe, ci foarte, foarte mărunț se pune peste gălbenușuri.

#### ***Stuffed eggs - Jewish recipe***

*Boil the eggs. Peel the shell and cut it in half on the long side. Remove the yolks, put them in a bowl. Season with salt, pepper and very little oil. Rub the yolks well, a chopped onion not finely, but very, very finely put over the yolks.*

*Ileana Dobrin, născută Șerba, 68 ani, Sighetu Marmației*

### **Jumări de gâscă grasă sau rață îndopată**

grăsime și piele de gâscă

Grăsimea se taie în pătrate de 7-8 cm. Se crestează suprafața cu un cuțit, în formă de X sau zăbrele. Pielea se crestează la mijloc. Prin acel orificiu se scurge grăsimea din jumări în timpul prăjirii, iar jumările vor fi deosebit de crocante. Într-o cratiță se așază cubulețele de grăsime și un pahar cu apă rece. se acoperă cratița cu un capac. Se lasă la fiert la foc potrivit, amestecând din când în când cu o lingură de lemn. Când apa a scăzut și jumările încep să se rumenească se verifică dacă sunt făcute. Se lovește cu lingura de lemn suprafața jumărilor, iar când par că pocnesc se vor lua de pe foc. Jumările fierbinți se stropesc cu apă rece, apoi se acoperă cratița. După ce s-au mai răcit se scot jumările cu o paletă cu găuri. Se pun într-o strecurătoare, se presează cu o lingură de lemn până iese untura din ele, apoi se așază într-o farfurie. Se acoperită farfuria și se lasă la răcit. Untura se toarnă în borcane cu capac. După ce s-a răcit bine se păstrează la rece.

#### ***Pairings of goose fat or stuffed duck***

*Goose fat and skin*

*The fat is cut into 7-8 cm squares. Increase the surface with an X-shaped knife or lattice. The skin is crested in the middle. The fat from the scallops drains through that hole during frying, and the scallops will be*

*particularly crispy. Place the fat cubes and a glass of cold water in a saucepan. Cover the pan with a lid. Bring to the boil over medium heat, stirring occasionally with a wooden spoon. When the water has dropped and the scallops start to brown, check if they are done. Hit the surface of the scallops with a wooden spoon, and when they seem to crack, they will be taken off the fire. Sprinkle the hot halves with cold water, then cover the pan. after they have cooled down, remove the scissiors with a spatula with holes. Put them in a strainer, press them with a wooden spoon until the lard comes out of them, then place them on a plate. Cover the plate and leave to cool. Pour the lard into jars with lids. After it has cooled well, keep it cold.*

*Iosef Ştrul Tenenbau, 75 ani, Sighetu Marmaţiei*

### **Untură de găscă cu usturoi și boia**

500 g grăsime 3-4 căpăţâni de usturoi  
sare și boia dulce sau iute

Grăsimea de pe burta găștei sau a unei alte păsări de curte, se curăță, se spală și se taie felii subțiri. Feliile se ung cu usturoi pisat amestecat cu sare. Se continuă operația până se termină feliile, iar la sfârșit se presară boia. Se pune grăsimea la frigider 2-3 zile, după care feliile se taie perpendicular, în bucăți mai mici. Se poate servi ca atare sau împreună cu alte răcituri.

#### ***Goose fat with garlic and paprika***

*500 g fat, 3-4 cloves of garlic  
salt and paprika sweet or hot*

*The fat from the belly of a goose or other poultry is cleaned, washed and cut into thin slices. Grease the slices with crushed garlic mixed with salt. The operation is continued until the slices are finished, and at the end the paprika is sprinkled. Put the fat in the fridge for 2-3 days, after which the slices are cut perpendicularly, in smaller pieces. It can be served as such or with other coolers.*

*Iosef Ştrul Tenenbau, 75 ani, Sighetu Marmaţiei*

### **Pastă din jumări de găscă**

1 kg jumări de găscă  
1 ceapă  
10 ouă  
2 linguriță muștar

oțet de tarhon

sare, cimbru

Jumărilor de gâscă se dau prin mașina de tocat. Se amestecă apoi cu o ceapă mică rasă, ouă fierte, o linguriță muștar, sare, cimbru, oțet de tarhon. Pasta obținută se ține la rece. La 100 g jumări de casă se pune un ou.

### ***Goose half paste***

*1 kg of fried goose lard*

*1 onion*

*10 eggs*

*2 teaspoon mustard*

*tarragon vinegar*

*salt, thyme*

*The fried goose lard are given through the mincer. Then mix with a small grated onion, boiled eggs, a teaspoon of mustard, salt, thyme, tarragon vinegar. The obtained paste is kept cold. An egg is placed in 100 g of homemade eggs.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Ficat de gâscă cu ceapă**

1 kg ficat de gâscă

grăsimea de pe burta păsării

5-6 căței de usturoi

1-2 cepe mari

boia dulce și piper boabe

Ficatul de gâscă se spală, se curăță, se taie bucăți și se sarează puțin. Se curăță câțiva căței de usturoi, se taie felii și se pune în ficat. Într-o cratiță se așează bucăți de grăsime de gâscă, ficatul și ceapă tăiată felii. Se pune boia dulce și câteva boabe de piper. Peste toate acestea se pune apă rece până la jumătate. Se acoperă vasul și se fierbe la foc mic. Când observăm că ficatul e gătit pe o parte se întoarce pentru a de găti și pe cealaltă parte. Se fierbe până scade toată apa, apoi se lasă să se prăjească ficatul, luând capacul de pe cratiță.

Se scoate pe o farfurie plată. Peste se toarnă sosul obținut în cratiță și ceapa. După răcire se taie felii subțiri. Se poate consuma cu pâine prăjită și ceai. (se prepară pentru Șabat)

### **Goose liver with onion**

*1 kg goose liver*

*the fat on the bird's belly*

*5-6 cloves of garlic*

*1-2 large onions*

*sweet paprika and whole pepper corns*

*Goose liver is washed, cleaned, cut into pieces and salted a little. Peel a few cloves of garlic, cut them into slices and put them in the liver. In a saucepan put pieces of goose fat, liver and sliced onion. Add the paprika and a few peppercorns. Put half of all the cold water over it. Cover the pot and simmer. When we notice that the liver is cooked on one side, it turns to cook on the other side. Boil until all the water is reduced, then let the liver fry, taking the lid off the pan.*

*Remove to a flat plate. Pour over the sauce obtained in the pan and the onion. After cooling, cut thin slices. It can be eaten with toast and tea. (It is prepared for Sabbath).*

*Ganț Petru, 72 ani, Sighetu Marmăției*

### **Piept de găscă umplut**

1 piept de găscă

2-3 căței de usturoi

untură de găscă

2 ouă

2 felii de pâine

sare și piper

Pieptul de găscă se curăță de piele. Carnea se macină prin mașina de tocat carne. Peste carne se pun ouăle, usturoiul, feliile de pâine înmuiate în lapte, sare și piper după gust. Pielea de la pieptul găștei se umple cu această compoziție, Se coase cu ață. Într-o cratiță se pun câteva linguri de untură de găscă și se lasă să se topească. Se pune pieptul de pui și se adaugă un pic de apă. Se lasă pieptul să se prăjească. Cu sosul format în tigaie se unge pieptul pentru a nu se usca în timpul prăjirii.

### **Stuffed goose breast**

*Ingredients:*

*1 goose breast*

*2-3 cloves of garlic*

*goose fat*

*2 eggs*

*2 slices of bread  
salt and pepper*

*The goose breast is cleansed of the skin. The meat is ground through a meat grinder. Over the meat put the eggs, garlic, slices of bread soaked in milk, salt and pepper to taste. The skin of the goose's chest is filled with this composition, Sew with thread. Put a few tablespoons of goose fat in a saucepan and let it melt. Put the chicken breast and add a little water. Allow the breast to fry. Grease the chest with the sauce formed in the pan so that it does not dry out during frying.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Gât de gâscă umplut cu tarhană**

pielea de pe gâtul unei găște  
grăsimea de pe burta unei găște  
200 g făină

1 morcov

1 rădăcină de pătrunjel

1 ceapă roșie

sare, piper, boia dulce

Grăsimea de gâscă se amestecă cu făină, sare, piper și boia. Cu acest amestec se umple pielea gâtului de gâscă. După ce este umplută se coase la capete. Gâtul umplut, ceapa, un morcov și rădăcina de pătrunjel se pun la fiert în puțină apă. O cană de tarhană se prăjește în grăsime. Când gâtul e aproape fiert se pune peste tarhană împreună cu zeama în care a fiert și se fierb în continuare împreună.

#### ***Goose neck stuffed with tarhan***

*the skin on the neck of a goose*

*the fat on the belly of a goose*

*200 g flour*

*1 carrot*

*1 parsley root*

*1 red onion*

*salt, pepper, paprika*

*Goose fat is mixed with flour, salt, pepper and paprika. This mixture fills the skin of the goose's neck. After filling, sew on the ends. The stuffed throat, onion, a carrot and parsley root are boiled in a little water. A cup of tar is fried in fat. When the throat is almost boiled, place it over the*

*tarana together with the juice in which it boiled and continue to boil together.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Tarhană**

Ouă, făină, sare, apă

Din ouă, făină, sare și apă se face un aluat care se dă printr-o răzătoare special sau se taie în bucăți mărunte. Tarhană astfel obținută se usucă. Se folosește ca garnitură la tocănițe sau alte mâncăruri principale.

#### ***Tarhan***

*Eggs, flour, salt, water*

*From eggs, flour, salt and water is made a dough that is given through a special grater or cut into small pieces. The tarhanan thus obtained dries. It is used as a garnish for stews or other main dishes.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Gât de gâscă umplut**

1-2 felii de pâine

2-3 ouă

4-5 căței de usturoi

frunze de pătrunjel

sare, boia dulce, piper

Pieptul de gâscă se macină. Se adaugă pâine înmuiată în apă și stoarsă, sare, piper, boia, usturoi pisat, pătrunjelul tăiat mărunt. Se fierb ouăle și se curăță de coajă. Se taie mărunt și se adaugă la compoziția de carne. Cu această compoziție se umple pielea gâtului, se coase și se pune la fiert. Este un preparat pregătit în friptură cu pulpele, cu cimbru și usturoi. Se servește de Șabat.

#### ***Stuffed goose neck***

*The chest and skin of a goose's neck*

*1-2 slices of bread*

*2-3 eggs*

*4-5 cloves of garlic*

*parsley leaves*

*salt, paprika, pepper*

*The goose breast is ground. Add bread soaked in water and squeezed, salt, pepper, paprika, crushed garlic, finely chopped parsley. Boil the eggs and peel. Cut into small pieces and add to the meat composition.*

*This composition fills the skin of the neck, sews and boils. It is a dish prepared in a steak with legs, thyme and garlic. (It is prepared for Sabbath).*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Pogăcele**

2 gălbenușuri

400 g făină

200 g unt

smântână cât cuprinde

½ pachet praf de copt

1 praf de sare

3 linguri zahăr

Din gălbenușuri, făină, unt, smântână, zahăr, praf de copt și sare se face un aluat. Se întinde o foaie de aproximativ 1 cm grosime. Se taie foaia cu un pahar. Rondelele obținute se ung cu gălbenuș de ou. Se pun în tava unsă și tapetată cu făină și se coc la foc potrivit.

### ***Pogăcele***

*2 yolks*

*400 g of flour*

*200 g butter*

*Sour cream*

*½ baking powder package*

*1 pinch of salt*

*3 tablespoons sugar*

*From yolks, flour, butter, cream, sugar, baking powder and salt, make a dough. Spread a sheet about 1 cm thick. Cut the sheet with a glass. The obtained rounds are greased with egg yolk. Place in a greased pan lined with flour and bake over medium heat.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

### **Pogăcele cu jumări de gâscă**

200 g untură de gâscă

500 g jumări de gâscă

40 g drojdie

1 kg făină

6 gălbenușuri

sare, piper

Din făină, untură, două gălbenușuri, jumări de gâscă tăiate mărunț sau măcinate, drojdie, sare și piper se face un aluat. Se întinde o foaie și se împătorește în trei. Se repetă acest lucru de trei ori. Se întinde o foaie mai groasă și cu un pahar se taie forme rotunde. Se mai lasă la dospit cam o oră. Se așază într-o tavă presărată cu făină, se ung cu gălbenuș de ou bătut spumă și se pun la copt.

***"Pogacele" with fried goose fat***

*200 g goose fat*

*500 g fried goose fat*

*40 g of yeast*

*1 kg of flour*

*6 yolks*

*salt pepper*

*From the flour, lard, two egg yolks, finely chopped or ground goose halves, yeast, salt and pepper to make a dough. Spread a sheet and fold in three. Repeat this three times. Spread a thicker sheet and cut round shapes with a glass. Leave to rise for about an hour. Place in a tray sprinkled with flour, grease with beaten egg yolk and bake.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmației, 40 ani*

**Țimes cu cartofi și morcovi**

1kg piept de vită

1 kg cartofi

1 kg morcovi

untură de gâscă pentru prăjit

1 ceașcă de apă

1 linguriță de zahăr

1 linguriță de scorțișoară

sare și piper

Se spală pieptul de vită și se taie bucăți, apoi se rumenește în untură de gâscă. Se curăță cartofi și se taie cubulețe. Morcovii se curăță și se dau pe răzătoare. Se unge un vas cu untură de gâscă. Se așază cartofii, morcovii. Peste se pune o linguriță de zahăr și una de scorțișoară, pieptul de vită, apa, sare și piper. Se acoperă vasul și se coace la foc mic circa 10-11 ore. (se pregătește de Roș Hașana)

***"Țimes" with potatoes and carrots***

*1kg beef breast*

*1 kg of potatoes*

*1 kg carrots  
goose fat for frying  
1 cup water  
1 teaspoon sugar  
1 teaspoon of cinnamon  
salt and pepper*

*Wash the beef breast and cut into pieces, then brown in goose fat. Peel a squash, grate it and cut it into cubes. Peel a squash, grate it and squeeze the juice. Grease a bowl with goose fat. Place the potatoes, carrots. Put a teaspoon of sugar and a teaspoon of cinnamon on top, beef breast, water, salt and pepper. Cover the pot and cook over low heat for about 10-11 hours. (It is prepared for Ros Hashanah)*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmăției*

### **Chifteluțe de cartofi fierți**

9-10 cartofi

4 ouă

sare și piper

ulei pentru prăjit

Cartofii se fierb în coajă. Se curăță, se dau prin răzătoarea cu găuri mici. Albușurile de ou se bat spună și se pun peste cartofi. Se pun și gălbenușurile. Se condimentează după gust cu sare și piper. Se ia cu lingura din compoziție și se prăjesc în ulei încins. Este o mâncare care se servește de Pesah.

#### ***Boiled potato balls***

*9-10 potatoes*

*4 eggs*

*salt and pepper*

*frying oil*

*Boil the potatoes in their skins. They are cleaned, passed through the grater with small holes. Beat the egg whites and put them over the potatoes. Add the yolks. Season to taste with salt and pepper. Take the spoon out of the composition and fry in hot oil. It is a food that is served with Passover.*

*Ela Danielescu, Sighetu Marmăției*

### **Chifteluțe de cartofi**

1 kg cartofi

3-4 ouă

2-3 linguri făină de mața

ulei

sare și piper

Se fierbe aproximativ un kg de cartofii în coajă. Se curăță și se sfarmă cu furculița sau se dau pe răzătoare. Se adaugă ouă, făină de mața, sare și piper, ulei. Se amestecă totul foarte bine. Se formează biluțe care se prăjesc în ulei încins. Se pot servi ca atare sau ca garnitură la carne. Este o mâncare pregătită pentru Pesah.

#### ***Potato balls***

*1 kg of potatoes*

*3-4 eggs*

*2-3 tablespoons of matza flour*

*oil*

*salt and pepper*

*Boil about a kg of potatoes in their skins. Clean and crush with a fork or grate. Add eggs, matza flour, salt and pepper, oil. Mix everything very well. Form balls that are fried in hot oil. They can be served as such or as a garnish for meat. It is a food prepared for Passover.*

*Ganț Petru, 72 ani, Sighetu Marmăției*

### **Chifteluțe de cartofi cruzi**

10 cartofi mai mari

4 ouă

sare și piper

ulei pentru prăjit

Cartofii cruzi se curăță de coajă, apoi se răzuiesc prin răzătoarea cu găuri mici. Se adaugă ouă și se pune sare și piper, după gust. În tigaia cu ulei încins se pune câte o lingură din compoziție. Chiftetele se prăjesc pe ambele părți. Este o mâncare care se servește de Pesah.

#### ***Raw potato balls***

*10 bigger potatoes*

*4 eggs*

*salt and pepper*

*frying oil*

*The raw potatoes are peeled, grated and squeezed the juice from them. Add eggs, salt and pepper to taste. Put a tablespoon of the composition in the pan with hot oil. The balls are fried on both sides. It is a food that is served with Passover.*

*Ganț Petru, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Cnișes (Chifteluțe de cartofi)**

1 kg cartofi

4 cepe mari

1-2 ouă

făină

1 praf de copt

sare și piper

ulei pentru prăjit

Se curăță cartofii, se taie cuburi și se pun la fiert. Din cartofii fierți se face un piure. Într-o cratiță se pune ulei și se călesc câteva cepe mai mari. La un sfert din cartofi se adaugă ceapa călită, sare și piper. Peste piureul care a rămas se pun ouăle, făina, un praf de copt și se amestecă. Se obține o cocă moale. Se fac biluțe mici, se aplatizează, iar în mijloc se pune din umplutura de cartofi cu ceapă. Se formează apoi chiftelile care se prăjesc în ulei încins. Se servesc ca garnitură la carne.

### ***Cnișes (Potato balls)***

*1 kg of potatoes*

*4 large onions*

*1-2 eggs*

*flour*

*1 baking powder*

*salt and pepper*

*frying oil*

*Peel the potatoes, cut into cubes and bring to a boil. The mashed potatoes are made into a puree. Put oil in a saucepan and fry a few larger onions. To a quarter of the potatoes add the fried onion, salt and pepper. Put the eggs, flour, baking powder over the remaining puree and mix. A soft shell is obtained. Make small balls, flatten them, and put them in the middle of the potato filling with onions. The meatballs are then formed and fried in hot oil. They are served as a side dish to meat.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

## **Salată de cartofi**

### *Ingrediente:*

1 kg cartofi  
2 cepe nu prea mari  
1 cană oțet  
2 linguri ulei  
sare, piper, boia dulce, zahăr

Cartofii se fierb în coajă. După ce s-au răcit se curăță și se taie felii subțiri și se sarează. Se curăță și cepele și se taie felii. Se așază în castron rânduri de cartofi și de ceapă tăiată felii. Se toarnă ulei, oțetul îndoit cu apă și îndulcit. Se condimentează cu piper și boia. Este un preparat ce se pregătește de Pesah.

### ***Potato salad***

#### *Ingredients:*

*1 kg of potatoes  
2 onions not too big  
1 cup vinegar  
2 tablespoons oil  
salt, pepper, paprika, sugar*

*Boil the potatoes in their skins. After they have cooled, they are cleaned and cut into thin slices and salted. Peel the onions and cut into slices. Place rows of sliced potatoes and onions in the bowl. Pour oil, vinegar folded with water and sweetened. Season with pepper and paprika. It is a dish that is prepared for Passover.*

*Peninah Zilberman, 72 ani, Sighetu Marmației*

## **Anghehakt**

5 ouă  
5 cartofi  
2 legături de ceapă verde  
ulei  
sare, piper

Se pun la fiert cartofii și ouăle în apă cu puțină sare. Se curăță și se taie mărunt. Se adaugă ceapă verde tăiată mărunt, ulei, sare și piper.

### ***Anghehakt***

*5 eggs  
5 potatoes  
2 bunches of green onions*

*oil*

*salt pepper*

*put the potatoes and eggs in boiling water with a little salt. Clean and chop finely. Add finely chopped green onions, oil, salt and pepper.*

*Peninah Zilberman, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Fasole albă dulce**

500 g boabe mari de fasole albă

250g zahăr

150g orez

50 g stafide

coaja de la o lămâie

1 plic zahăr vanilat

Fasolea se lasă la înmuiat. A doua zi se pune apoi la fiert. Când începe să fiarbă se schimbă apa. Fasolea se pune din nou la fiert în apă caldă. După circa 30 de minute fasolea se strecoară. Într-o cratiță adâncă se caramelizează 100 g zahăr. Peste zahărul caramelizat se pune fasolea, orezul, zahărul (150 g), stafidele, zahărul vanilat și apa. Se lasă la fiert până se obține un sos nu prea gros. Este o mâncare servită de Roș Hașana.

#### ***Sweet white beans***

*500 g large white beans*

*250g sugar*

*150g rice*

*50 g raisins*

*the peel of a lemon*

*1 sachet of vanilla sugar*

*The beans are left to soak. The next day it is then boiled. When it starts to boil, the water changes. The beans are boiled again in hot water. After about 30 minutes, strain the beans. In a deep saucepan caramelize 100 g of sugar. Over the caramelized sugar put the beans, rice, sugar (150 g), raisins, vanilla sugar and water. Leave it to boil until you get a sauce that is not too thick. It is a dish served by Rosh Hasana.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Fasole pestriță dulce (Bombăs)**

500 g fasole uscată pestriță

100 g orez

100g zahăr

1 linguriță de zahăr vanilat

1 linguriță de scorțișoară măcinată

Fasolea colorată se lasă la înmuiat. A doua zi se pune la fiert. Când începe să fiarbă se schimbă apa. Când fasolea e aproape fiartă se adaugă orezul și se lasă să scadă apa până ce se obține un sos mai gros. Se adaugă zahăr, o linguriță de zahăr vanilat și una de scorțișoară. Zahărul se poate carameliza. Este un fel de mâncare preparat de Roș Hașana.

***Sweet motley beans (Bombas)***

*500 g dried motley beans*

*100 g of rice*

*100g sugar*

*1 teaspoon vanilla sugar*

*1 teaspoon ground cinnamon*

*The colored beans are left to soak. The next day it boils. When it starts to boil, the water changes. When the beans are almost cooked, add the rice and let the water drop until you get a thicker sauce. Add sugar, a teaspoon of vanilla sugar and a teaspoon of cinnamon. Sugar can be caramelized. It is a dish prepared at Rosh Hasana.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmăției*

**Iahnie de fasole boabe**

500 g fasole boabe

1 frunză de dafin

150 g untură de găscă/ulei

2 linguri făină

1 ceapă mică

1 linguriță oțet

1-2 lingurițe zahăr

sare, piper

Fasolea se pune la înmuiat. A doua zi se pune la fiert. În oala în care fierbe se mai adaugă foaia de dafin și afumătura. Se face un rântaș din ulei în care se căleşte o ceapă roșie tăiată mărunt, sare, piper și oțet, zahăr. Acest rântaș se toarnă peste fasolea fiartă. Se lasă să mai dea câteva clocote.

***Beans stew***

*500 g beans*

*1 bay leaf*

*150 g goose fat / oil  
2 tablespoons flour  
1 small onion  
1 teaspoon vinegar  
1-2 teaspoons of sugar  
salt pepper*

*Soak the beans. The next day it boils. In the pot in which it boils, add the bay leaf and the smoked meat. Make an oil dipper in which you fry a finely chopped red onion, salt, pepper and vinegar, sugar. Pour this mixture over the boiled beans. Let it boil for a few more minutes.*

*Ganț Petru, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Kișche de vițel umplut cu plămân**

Plămânul de vițel se fierbe în apă cu sare, apoi se macină. În untură de gâscă se căleşte o ceapă tăiată mărunt, usturoiul pisat și presărat cu făină. Se adaugă apoi plămânul, sare, piper și măghiran. Se adaugă puțină zeamă în care a fiert plămânul și se amestecă bine. Se mai lasă un pic pe foc. Se ia de pe foc, se lasă să se răcorească. Cu această compoziție se umple intestinul de vițel și se leagă la capete. Se aşază caltaboşul într-o tavă unsă cu untură de gâscă și puțină apă. Se dă la cuptor, la foc potrivit, până scade apa și caltaboşul s-a rumenit în grăsimea proprie.

#### ***Veal "Kișche" stuffed with lung***

*Boil the veal lung in salted water, then grind. In a goose fat, fry a finely chopped onion, crushed garlic and sprinkle with flour. Then add the lung, salt, pepper and marjoram. Add a little juice in which to the lungs boiled and mix well. Leave it on the fire for a while. Remove from the heat, allow to cool. With this composition the intestine is filled with veal and tied at the ends. Place the black pudding in a pan greased with goose fat and a little water. Put it in the oven, at the right heat, until the water decreases and the caltaboş is browned in its own fat.*

*Ganț Petru, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Lotches**

10 ouă  
9-10 linguri de apă  
1 praf de sare  
1 praf de copt

făină de matzah

Se bat ouăle cu sare și cu apă, se adaugă făina de mața, praful de copt. Se obține un aluat de consistența unei smântâni groase. Se pune într-o cratiță ulei la încălzit. Se ia cu lingura din compoziție și se așează gogoșelele cu grijă în baie de ulei încins. Este o mâncare pregătită pentru Pesah.

***Lotches***

*10 eggs*

*9-10 tablespoons of water*

*1 pinch of salt*

*1 baking powder*

*matzah flour*

*Beat eggs with salt and water, add matzah flour, baking powder. A dough with the consistency of a thick cream is obtained. Heat oil in a saucepan. Take the spoon out of the composition and place the donuts carefully in a hot oil bath. It is a food prepared for Passover.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

**Lotches sărate**

10 ouă

750g cu făină de mața

350ml apă

sare

ulei

Se bat ouăle cu sare. Se amestecă cu făină de matzah și apă. În tigaia cu ulei încins se pune cu lingura din compoziția obținută. Se prăjesc pe ambele părți. Se servesc ca garnitură la carne. Este o mâncare pregătită pentru Pesah.

***Salted lotches***

*10 eggs*

*750g matzah flour*

*350ml water*

*salt*

*oil*

*Beat the eggs with salt. Mix with matzah flour and water. In the pan with hot oil put with a spoon of the obtained composition. Fry on both sides. They are served as a side dish to meat. It is a food prepared for Passover.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Lotches dulci**

10 ouă

750g cu făină de mața

350ml apă

250 g zahăr

sare

ulei

Se bat ouăle. Se amestecă cu făină de mața, apă, zahăr și sare. În tigaia cu ulei încins se pune cu lingura din compoziția obținută. Se prăjesc pe ambele părți. Se servesc ca garnitură la carne. Este o mâncare pregătită pentru Pesah.

#### ***Sweet lotches***

*10 eggs*

*750g with matzah flour*

*350ml water*

*250 g sugar*

*salt*

*oil*

*Beat the eggs. Mix with matzah flour, water, sugar and salt. In the pan with hot oil put with a spoon of the obtained composition. Fry on both sides. They are served as a side dish to meat. It is a food prepared for Passover.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

### **Clătite**

500 g făină

2 ouă

200-600 ml sifon

100 ml ulei sau 100 g untură

sare

Într-un vas adânc se amestecă ouăle, sarea cu făina. Se adaugă sifonul. Se încinge grăsime într-o tigaie și se prăjesc clătitele. Se pot umple cu diverse dulcețuri.

#### ***Pancakes***

*500 g of flour*

*2 eggs*

*200-600 ml soda*

*100 ml of oil or 100 g of lard*

*salt*

*In a deep bowl, mix the eggs, salt and flour. Add the soda. Heat fat in a pan and fry the pancakes. They can be filled with various jams.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

### **Clătite umplute**

Pentru clătite:

2 ouă

80 g făină

1 pahar de sifon

1 praf de sare

*Umplutura:*

500 g carne de vițel

1 legătură pătrunjel

2 gălbenușuri

1 albuș

sare și piper

Se pregătește un aluat de clătite din ingredientele de mai sus și se fac clătite subțiri și mici cât o farfurioară. Separat se face umplutura astfel: se înăbușă carnea de vițel până se înmoaie, se toacă, se adaugă sare, piper, două gălbenușuri și un albuș. Cu această compoziție se ung în strat subțire clătitele și se împletesc ca sarmalele. Se trec prin oul bătut bine la care se adaugă și un albuș, apoi prin pesmet, se prăjesc în ulei fierbinte și se consumă cu sos de roșii sau de ciuperci.

### ***Stuffed pancakes***

*Pancake ingredients:*

*2 eggs*

*80 g flour*

*1 glass of soda*

*1 pinch of salt*

*Filling:*

*500 g of veal*

*1 bunch parsley*

*2 yolks*

*1 egg white*

*salt and pepper*

*Prepare a pancake batter from the above ingredients and make pancakes as thin and small as a saucer. Separately, make the filling as follows: sauté the veal until it softens, chop, add salt, pepper, two egg yolks and*

*an egg white. With this composition, grease the pancakes in a thin layer and weave them like sarmales. Pass through a well-beaten egg to which an egg white is added, then through breadcrumbs, fry in hot oil and eat with tomato or mushroom sauce.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmației, 40 ani*

### **Clătite cu lapte**

500 g făină

2 ouă

200-600 ml sifon

500 ml lapte

100 ml ulei sau 100 g untură

sare

Se amestecă toate ingredientele până se obține un aluat ca o smântână mai groasă. Se încinge grăsime într-o tigaie și se prăjesc clătitele. Clătitele se pot umple cu brânză de vaci îndulcită sau cu diverse dulcețuri. Aceste clătite se pregătesc de Șavuot.

#### ***Pancakes with milk***

*500 g of flour*

*2 eggs*

*200-600 ml soda*

*500 ml of milk*

*100 ml of oil or 100 g of lard*

*salt*

*Mix all the ingredients until you get a dough like a thicker cream. Heat fat in a pan and fry the pancakes. Pancakes can be filled with sweetened cottage cheese or various jams. These pancakes are prepared by Shavot.*

*Ela Danielescu, Sighetu Marmației*

### **Papanași**

2 ouă

500 g brânză de vaci

100 g smântână

1-2 linguri de făină sau griș

50 g unt

50 g pesmet

sare

Untul se amestecă bine cu ouăle. Se adaugă apoi brânza de vaci trecută prin sită și pesmetul. Dacă brânza nu este suficient de uscată, se adaugă 1-2 linguri de făină sau griș. Cu mâna dată cu făină se formează găluște. Într-o oală se pune apă cu sare la fiert. Când apa fierbe se pun găluștele și se lasă până se ridică la suprafață. Se scot cu o spumieră pe o farfurie întinsă. Se dau prin pesmet prăjit cu unt. Se servesc cu smântână și separat zahăr.

### ***Dumplings***

*2 eggs*

*500 g of cottage cheese*

*100 g cream*

*1-2 tablespoons flour or semolina*

*50 g butter*

*50 g breadcrumbs*

*salt*

*Mix the butter well with the eggs. Then add the sifted cottage cheese and breadcrumbs. If the cheese is not dry enough, add 1-2 tablespoons of flour or semolina. With the hand given with flour, dumplings are formed. Put salted water to boil in a pot. When the water boils, put the dumplings and leave until it rises to the surface. They are removed with a foamer on a flat plate. They are served with breadcrumbs fried with butter. Serve with cream and sugar separately.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

### **Plăcintă umplută cu brânză de vaci**

3 ouă

300 g făină

100 ml smântână

250 g margarină

o lingură zahăr

*Umplutura:*

750 g brânză de vaci

250 g zahăr

1 linguriță scorțișoară

coaja de lămâie

pesmet

Din 200 g făină, un ou, o lingură zahăr, puțină sare, 100 ml smântână se face un aluat care se lasă să se odihnească 10-15 minute. Între timp se pregătește

umplutura din brânză amestecă cu două gălbenușuri, două albușuri bătute spumă și coaja rasă de lămâie. Margarina se freacă cu 100 g făină. Se întinde o foaie care se unge cu margarină. Se îndoieie coca aducând vârfurile spre mijloc. Se lasă 10 minute și se frământă din nou. Se împarte în două și se întind două foi. Într-o tavă se presară cu pesmet se pune prima foaie, se unge cu umplutura, se acoperă cu a doua foaie și se coace la foc iute. Este o prăjitură tradițională pregătită de Șavuot.

***Pie stuffed with cottage cheese***

*3 eggs*

*300 g flour*

*100 ml cream*

*250 g margarine*

*a tablespoon of sugar*

*Filling:*

*750 g of cottage cheese*

*250 g sugar*

*1 teaspoon cinnamon*

*lemon peel*

*breadcrumbs*

*From 200 g of flour, an egg, a tablespoon of sugar, a little salt, 100 ml of cream, make a dough that is left to rest for 10-15 minutes. Meanwhile, prepare the cheese filling mixed with two egg yolks, two beaten egg whites and grated lemon peel. Rub the margarine with 100 g of flour. Spread a sheet that is greased with margarine. Bend the hull bringing the tips to the middle. Leave for 10 minutes and knead again. Divide into two and spread out two sheets. In a tray sprinkle with breadcrumbs put the first sheet, grease with the filling, cover with the second sheet and bake over high heat. It is a traditional cake prepared for Shavuot.*

*Ela Danielescu, Sighetu Marmăției*

**Prăjitură cu mere**

4 ouă

8 mere

2 căni de făină

2 căni zahăr

1 linguriță rasă de bicarbonat

1 linguriță rasă de scorțișoară

unt sau margarină pentru uns tava

Ouăle întregi se freacă bine cu zahărul. Se adaugă făina, merele date pe răzătoarea mare, uleiul, bicarbonatul stins cu zeamă de lămâie și scorțișoara. Se încorporează bine toate ingredientele. Se unge o tavă cu unt sau margarină și se tapetează cu făină. Compoziția obținută se toarnă în tavă și se coace la foc potrivit. Este o rețetă care se pregătește de Roș Hașana.

### *Apple cake*

*4 eggs*

*8 apples*

*2 cups flour*

*2 cups sugar*

*1 teaspoon grated baking soda*

*1 teaspoon grated cinnamon*

*butter or margarine to grease the pan*

*Whole eggs are stirred well with sugar. Add the flour, apples shredded on the large grater, oil, baking soda quenched with lemon juice and cinnamon. Incorporate all ingredients well. Grease a pan with butter or margarine and line with flour. The obtained composition is poured into the tray and baked at the right heat. It is a recipe that is prepared by Rosha Hasana.*

*Ela Danielescu, Sighetu Marmației*

### **Prăjitură cu miere**

4 ouă

500 g zahăr

500 g făină

4 linguri miere

5 linguri ulei

1 linguriță de bicarbonat

1 pumn de stafide

1 pumn de nuci

ulei sau margarină

Albușurile se bat spumă. Într-o cratiță se pune zahărul la caramelizat. Când începe să-și schimbe culoarea, se adaugă gălbenușurile, uleiul, făina, mierea, stafidele și bicarbonatul stins cu puțină zeamă de lămâie. Se amestecă bine. Peste această compoziție se adaugă cu grijă albușurile. Într-o tavă unsă cu ulei sau margarină se toarnă compoziția. Deasupra se presară nuci măcinate. Se dă prăjitura la cuptor, la foc potrivit.

### ***Honey cake***

*4 eggs*

*500 g sugar*

*500 g of flour*

*4 tablespoons honey*

*5 tablespoons oil*

*1 teaspoon baking soda*

*1 handful of raisins*

*1 handful of nuts*

*oil or margarine*

*Whisk the egg whites. Put the caramelized sugar in a saucepan. When it starts to change color, add the yolks, oil, flour, honey, raisins and baking soda quenched with a little lemon juice. Mix well. Carefully add the egg whites over this composition. Pour the composition into a pan greased with oil or margarine. Sprinkle ground walnuts on top. Put the cake in the oven, on the right heat.*

*Peninah Zilberman, 72 ani, Sighetu Marmăției*

### **Prăjitură cu nuci sau mac**

6 gălbenușuri

400 g făină

250 g margarină

250 g zahăr

1 praf de copt

coaja de la o lămâie

gem de caise sau de vișine

*Umplutura:*

6 albușuri

300 g nuci (sau mac măcinat)

250 g zahăr

coaja unei lămâi

un pliculeț de zahăr vanilat

stafide

Din făină, margarină, zahăr, gălbenușuri, coajă de lămâie și un praf de copt se face un aluat care se întinde cu mâna în tavă. Se unge cu un gem acrișor (de caise sau de vișine). Deasupra se întinde un amestec din albușurile bătute spumă, nuci (sau

mac măcinat), făină, zahăr, coajă de lămâie, zahăr vanilat, stafide. Se coace la foc potrivit. Este o rețetă care se pregătește de Purim.

***Cake with nuts or poppy seeds***

*6 yolks*

*400 g of flour*

*250 g margarine*

*250 g sugar*

*1 baking powder*

*the peel of a lemon*

*apricot or cherry jam*

*Filling:*

*6 egg whites*

*300 g walnuts (or ground poppy seeds)*

*250 g sugar*

*the peel of a lemon*

*a sachet of vanilla sugar*

*raisins*

*From flour, margarine, sugar, egg yolks, lemon peel and a baking powder, make a dough that is spread by hand in the pan. Grease with a sour jam (apricot or cherry). Spread a mixture of beaten egg whites, nuts (or ground poppy seeds), flour, sugar, lemon peel, vanilla sugar, raisins on top. Bake at the right heat. It is a recipe that is prepared by Purim.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

**London Szele (prăjitură cu nuci)**

4 ouă potrivite

350 g făină

200 g unt (sau margarină)

150 g zahăr

½ praf de copt

gem

*Crema:*

5 albușuri

250 g zahăr

250 g nuci

Untul se freacă cu zahărul până se face spumă. Se adaugă făina și praful de copt. Se pregătește crema de nuci. Peste albușurile bătute bine cu zahărul se adaugă

nucile măcinate. Într-o tavă se pune aluatul care se unge cu gem, iar deasupra crema. Se coace la foc potrivit.

***London Szele (nut cake)***

*4 medium sized eggs*

*350 g flour*

*200 g butter (or margarine)*

*150 g sugar*

*½ baking powder*

*jam*

*Cream:*

*5 egg whites*

*250 g sugar*

*250 g nuts*

*Whisk the butter with the sugar until it froths. Add flour and baking powder. Prepare the walnut cream. Add the ground walnuts over the well beaten egg whites with the sugar. In a tray put the dough that is greased with jam, and on top the cream. Bake at the right heat.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

**Linzer (prăjitură cu nucă)**

4 gălbenușuri

300 g făină

120 g unt (sau margarină)

150 g zahăr tos

Coaja și zeama de la o lămâie

*Crema:*

4 albușuri

150 g zahăr pudră

150 g nuci

Gălbenușurile se amestecă cu zahărul, untul, făina, coaja și zeama de la lămâie. Se amestecă bine. Se întinde o foaie de grosimea unui deget. Se pregătește crema, amestecând albușurile bătute bine cu nucile măcinate și zahărul pudră. Foaia se așază în tavă și se dă la cuptor. Se coace pe jumătate. Se scoate, se unge cu gem, se pune crema din albușurile. Se pune din nou la cuptor până se coace.

***Linzer (walnut cake)***

*4 yolks*

*300 g flour*

*120 g butter (or margarine)*

*150 g caster sugar*

*Peel and juice from a lemon*

*Cream:*

*4 egg whites*

*150 g powdered sugar*

*150 g nuts*

*Mix the yolks with the sugar, butter, flour, peel and lemon juice. Mix well. Spread a finger-thick sheet. Prepare the cream, mixing the beaten egg whites with the ground walnuts and powdered sugar. Place the sheet in the tray and place in the oven. Bake half way. Remove, grease with jam, put the cream in the egg whites. Place in the oven again until cooked through.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmăției*

### **Prăjitură simplă**

5 ouă

2 pahare de zahăr

2 pahare de făină

1 praf de copt

1 praf de sare

½ pahar de ulei

½ pahar de lapte

vanilie

rom

coaja de lămâie

coajă de portocale

Albușurile se bat spumă tare. Se adaugă treptat zahărul, și gălbenușurile, unul câte unul. Alternând uleiul cu făina, în cantități mici, se toarnă încet și câte puțin, amestecându-se continuu cu lingura, de jos în sus. Praful de copt se dizolvă în lămâie. La sfârșit se încorporează și restul ingredientelor (praful de copt, laptele, vanilia, romul, coaja de portocală și lămâie, sarea). Într-o tavă unsă și tapetată cu făină se pune compoziția. Cuptorul se preîncălzește bine (aproximativ 45-50 minute), apoi se dă tava la cuptor și se coace la foc potrivit. Este o prăjitură care se pregătește de Purim.

### ***Simple Cake***

*5 eggs*

*2 glasses of sugar*

*2 glasses of flour*

*1 baking powder*

*1 pinch of salt*

*½ glass of oil*

*½ glass of milk*

*vanilla*

*rum*

*lemon peel*

*orange peel*

*Whisk the egg whites. Gradually add the sugar and egg yolks, one by one. Alternating the oil with the flour, in small quantities, pour slowly and little by little, stirring constantly with the spoon, from bottom to top. Baking powder dissolves in lemon. At the end, add the rest of the ingredients (baking powder, milk, vanilla, rum, orange peel and lemon, salt). Put the composition in a greased pan lined with flour. Preheat the oven well (about 45-50 minutes), then put the tray in the oven and bake at the right heat. It is a cake that is prepared by Purim.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmăției, 40 ani*

### **Gogoși de Hanuca**

2 ouă întregi

500 g făină albă

2 cupe de chișleag sau iaurt

2 linguri zahăr

zahăr vanilat

1 praf de sare

ulei pentru prăjit

Ouăle întregi, făina, chișleagul (sau iaurtul), zahărul, zahărul vanilat, sarea se amestecă bine. În uleiul încins se pune câte o lingură de compoziție și se gătesc la foc mic și se lasă să se rumenească. Se scot pe un platou și se servesc calde presărate cu zahăr sau dulceață.

### ***Hanukkah donuts***

*2 whole eggs*

*500 g white flour*

*2 cups of whipped cream or yogurt*

*2 tablespoons sugar*

*vanilla sugar*

*1 pinch of salt*

*frying oil*

*Whole eggs, flour, whipped cream (or yogurt), sugar, vanilla sugar, salt mix well. Put a tablespoon of the composition in the hot oil and cook over low heat and let it brown. Remove to a plate and serve hot sprinkled with sugar or jam.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmației, 40 ani*

### **Hremzălăh**

2 ouă

¼ kg făină de mața

150 g nucă

200 g zahăr

50 g margarină

½ linguriță sare

½ l apă

coaja de portocală

miere de albine

ulei pentru prăjit

Făina se amestecă cu nuca măcinată. Se pune apa la fiert cu zahărul, margarina și sarea. Cu siropul obținut se opărește făina și se amestecă bine. După ce s-a răcit se adaugă ouăle și coaja rasă de portocală. Se iau bucăți din aluat, se formează biluțe sau alte forme și se prăjesc în ulei. Când sunt încă calde se toarnă peste ele miere de albine. Se pot servi calde sau reci.

### ***Hremzălăh***

*2 eggs*

*¼ kg of matzah flour*

*150 g walnuts*

*200 g sugar*

*50 g margarine*

*½ teaspoon of salt*

*½ l water*

*Orange peel*

*Honey*

*frying oil*

*Mix the flour with the ground walnuts. Bring the water to a boil with the sugar, margarine and salt. With the syrup obtained, scald the flour and mix well. After it has cooled, add the eggs and grated orange peel. Take pieces of dough, form balls or other shapes and fry in oil. While they are still warm, bee honey is poured over them. It can be served hot or cold.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

### **Hremzălăh**

3 ouă

3 linguri făină de pască

3 linguri zahăr

6 linguri nuci

1 ceșcuță apă

zeama și coaja de la o lămâie

ulei pentru prăjit

Albușurile se bat bine cu zahăr. Se adaugă gălbenușurile pe rând, nucile măcinate, făina, apa, zeama și coaja de lămâie. Se prăjesc într-o cantitate mare de ulei fierbinte. Se adaugă miere în uleiul rămas după prăjeală și se tăvălesc hremzălă în acest amestec, apoi se trec prin nucile măcinate.

*Hremzălăh*

*3 eggs*

*3 tablespoons Easter flour*

*3 tablespoons sugar*

*6 tablespoons walnuts*

*1 cup water*

*the juice and peel of a lemon*

*frying oil*

*Beat the egg whites well with the sugar. Add the yolks one by one, the ground walnuts, the flour, the water, the juice and the lemon peel. Fry in a large amount of hot oil. Add honey to the remaining oil after frying and roll in the mixture in this mixture, then pass through the ground walnuts.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

## **Hremzălăh**

1 gălbenuș

1 lingură zahăr

1 praf de sare

puțină scorțișoară

zeamă de lămâie

1 lingură ulei

1 ½ linguri făină de pască

Ingredientele sunt calculate pentru o persoană

Gălbenușul (gălbenușurile) se freacă cu sare. Se adaugă apoi făina, zahărul, scorțișoara, uleiul și zeama de lămâie și se amestecă bine, apoi se lasă la frigider 1-1 ½ ore. Albușurile se bat bine, cât să stea pe tel. Se scoate bolul de la frigider și se adaugă spuma de albușuri. Se pune o cantitate mare de ulei la încins. Când e încins bine uleiul se pun gogoșelele să se prăjească. Se servesc cu scorțișoară sau cu sos de miere.

### ***Hremzălăh***

*1 yolk*

*1 tablespoon sugar*

*1 pinch of salt*

*a little cinnamon*

*lemon juice*

*1 tablespoon oil*

*1 ½ tablespoons Easter flour*

*Ingredients are calculated for one person.*

*Rub the yolk ( yolks) with salt. Then add the flour, sugar, cinnamon, oil and lemon juice and mix well, then leave in the fridge for 1-1 ½ hours.*

*The egg whites beat well enough to stay on the wire. Remove the bowl from the refrigerator and add the egg white foam. Heat a large amount of oil. When the oil is hot, put the donuts to fry. Serve with cinnamon or honey sauce.*

*Ela Danielescu, Sighetu Marmației*

## **Ștrudel cu nuci și miere**

5 ouă

1 kg făină de mața

250 g untură de găscă

½ pahar cu vin

*Umplutura:*

5 linguri de miere

250 g nuci

1 pumn de stafide

Din făină, untură, ouă și vin se face un aluat. Se întinde o foaie care se așează într-o tavă unsă cu ulei. Mierea de albine se încălzește un pic în bain-marie, pentru a fi mai fluidă. Nucile se macină și se amestecă cu zahărul. Aluatul se unge cu mierea, se stropește cu puțin ulei călduț. Deasupra se presară stafide și nucile măcinate. Se stropește din nou cu ulei și miere. Foaia se rulează sul. Se înțeapă din loc în loc cu furculița, apoi se dă la cuptor, la foc mic. Când ștrudelul este aproape gata se unge din nou cu uleiul și mierea rămase și se mai lasă puțin la cuptor să se rumenească. Este o prăjitură pentru Pesah.

***Strudel with nuts and honey***

*Ingredients:*

*5 eggs*

*1 kg of matzah flour*

*250 g goose fat*

*½ glass of wine*

*Filling:*

*5 tablespoons honey*

*250 g nuts*

*1 handful of raisins*

*A dough is made from flour, lard, eggs and wine. Spread a sheet and place it in a pan greased with oil. The honey is heated a little in a bain-marie, to be more fluid. Grind the walnuts and mix with the sugar. Grease the dough with honey, sprinkle with a little warm oil. Sprinkle raisins and ground walnuts on top. Sprinkle again with oil and honey. The sheet is rolled up. Prick from place to place with a fork, then put in the oven over low heat. When the strudel is almost ready, grease it again with the remaining oil and honey and leave it in the oven to brown a little longer. It is a Passover cake.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmăției, 40 ani*

## **Onec ştrudel**

4 ouă

făină

¼ borcan de miere

1 cubuleţ de drojdie

½ pahar ulei

1 pahar zahăr

Scorţişoară

Nuci măcinate

Drojdia se dizolvă în puţin lapte cald şi îndulcit, apoi se amestecă bine cu mierea. Se adaugă ouăle, pe rând, nucile, făina cât cuprinde aluatul şi scorţişoara. Într-o tavă unsă şi tapetată cu hârtie pentru copt se pune compoziţia, apoi se dă la cuptor şi se coace la foc potrivit. Este o prăjitură care se pregăteşte pentru Purim.

### ***Onec strudel***

*4 eggs*

*flour*

*¼ jar of honey*

*1 cube of yeast*

*½ glass of oil*

*1 glass of sugar*

*Cinnamon*

*Ground walnuts*

*Dissolve the yeast in a little warm, sweetened milk, then mix well with the honey. Add the eggs, in turn, the nuts, the flour and the cinnamon. In a tray greased and lined with baking paper put the composition, then put in the oven and bake at the right heat. It is a cake that is being prepared for Purim.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmaţiei*

## **Kigl**

4 ouă întregi

½ tăieţei

100 g unt

100 g nucă tăiată bucăţi

100 g stafide

2 linguri pesmet

dulceaţă

ulei pentru uns tava

tăieței se fierb și se strecoară. Într-un bol se pun tăieței, și restul ingredientelor, apoi se amestecă ușor. Se toarnă compoziția într-o tavă unsă cu ulei și se dă la cuptor, la foc potrivit.

***Kigl***

*4 whole eggs*

*½ noodles*

*100 g butter*

*100 g chopped walnuts*

*100 g raisins*

*2 tablespoons breadcrumbs*

*Jam*

*oil for greased tray*

*The noodles are boiled and strained. Put the noodles and the rest of the ingredients in a bowl, then mix gently. Pour the composition into a pan greased with oil and put in the oven, on the right heat.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

***Kigl***

1 kg mere

1 pahar nuci

1 pahar griș

1 pahar zahăr

4 linguri ulei

ulei pentru uns tava

Merele se dau pe răzătoare. Se amestecă merele cu restul ingredientelor, apoi se toarnă compoziția într-o tavă unsă cu ulei și se coace la foc mic.

***Kigl***

*1 kg of apples*

*1 glass of walnuts*

*1 glass of semolina*

*1 glass of sugar*

*4 tablespoons oil*

*oil for greased tray*

*Apples are grated. Mix the apples with the rest of the ingredients, then pour the composition into a pan greased with oil and cook over low heat.*

*Pop Cecilia, 87 ani, Bârsana*

## **Kigl**

3 ouă

300 g tăieței de casă

250 g nuci măcinate

5 linguri dulceață de trandafiri

1 linguriță de scorțișoară pudră

Zahăr

unt pentru uns cratița

pesmet

Tăieței de casă se fierb și se scurg. Într-un bol se pun tăieței fierți, ouăle, nucile măcinate, dulceața, zahărul și scorțișoara. Se amestecă ușor toate ingredientele. Se unge o tavă cu unt și se tapetează cu pesmet. Compoziția obținută se toarnă în tavă, care se dă la cuptor, la foc potrivit. Este o prăjitură pentru Șabat

### ***Kigl***

*3 eggs*

*300 g of homemade noodles*

*250 g ground nuts*

*5 tablespoons rose jam*

*1 teaspoon cinnamon powder*

*Sugar*

*butter to grease the pan*

*biscuit*

*Boil the homemade noodles and drain. In a bowl put the boiled noodles, eggs, ground walnuts, jam, sugar and cinnamon. Gently mix all ingredients. Grease a pan with butter and line with breadcrumbs. The obtained composition is poured into the tray, which is put in the oven at the right heat. it is a Sabbath cake.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

## **Chec cu făină de pască**

1 gălbenuș + 1 ou

3 linguri de făină de mața

1 pahar de lapte

1 pachet unt

1 pahar zahăr

bucățele de ciocolată

rahat

frișcă cacao

coniac

unt sau margarină pentru uns forma

Făina de matzah se opărește cu 1 pahar de lapte și se lasă să se răcească. Într-un vas se freacă untul cu zahărul (pudră de preferat) până se face ca o spumă. Peste se adaugă un gălbenuș de ou, apoi se amestecă bine cu făina opărită și răcită, având grijă să nu se formeze cocoloașe. compoziția se împarte în trei bucăți egale. O bucată se lasă așa, în a doua se adaugă două linguri de cacao și se stropește cu coniac, după gust, iar în a treia se adaugă cacao și bucățele de ciocolată, rahat. Într-o formă de chec se pune celofan umezit (într-o parte se lasă mai mult celofan pentru ca sfârșit să se poată acoperi complet). Se așază compozițiile în straturi (compoziția cu ciocolată și rahat, apoi se toarnă compoziția simplă, iar deasupra cea cu coniac), apoi se dă la frigider să se întărească. După ce s-a întărit se scoate de la frigider, se taie în bucăți de 2-3 cm. Se servește cu frișcă. Este o rețetă care se pregătește de Pesah.

***Easter flour cake***

*1 egg yolk + 1 egg*

*3 tablespoons cornmeal*

*1 glass of milk*

*1 packet of butter*

*1 glass of sugar*

*pieces of chocolate*

*bullshit*

*cocoa cream*

*cognac*

*butter or margarine for greasing the tray*

*The matzah flour is scalded with 1 glass of milk and left to cool. In a bowl, whisk the butter with the sugar (preferably powder) until it forms a foam. Add an egg yolk over it, then mix well with the scalded and cooled flour, taking care not to form lumps. The composition is divided into three equal pieces. Leave one piece like this, in the second add two tablespoons of cocoa and sprinkle with brandy, to taste, and in the third add cocoa and pieces of chocolate, shit. Put a moistened cellophane in a cake form (leave more cellophane on one side so that the end can be completely covered). Place the compositions in layers (the composition with chocolate and Turkish delight, then pour the simple composition, and on top of the one with brandy), then put it in the fridge to harden.*

*After it has hardened, take it out of the fridge, cut it into 2-3 cm pieces.  
Serve with cream. It is a recipe that is prepared for Passover.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmăției*

### **Ruladă cu nuci (Beigli)**

2 ouă

½ kg făină

250 g unt

100 ml lapte

1 lingură de zahăr

2 g drojdie

unt pentru uns tava

*Umplutura:*

400 g nuci

350 g zahăr

100 g stafide

coaja unei lămâi

un praf de vanilie

dulceață

Drojdia se dizolvă în lapte călduț și îndulcit și se amestecă cu făina. Se adaugă două gălbenușuri, laptele, untul, zahărul, puțină sare. Se obține un aluat potrivit de tare. După ce s-a frământat bine, se lasă la dospit. Se împarte în patru părți egale și se lasă să se mai odihnească o jumătate de oră. Se întinde câte o foaie subțire care se umple cu nucile măcinate amestecate cu zahăr, coaja rasă a unei lămâi, zahăr vanilat, stafide și dulceață, apoi se rulează. Într-o tavă unsă cu unt se pun rulăzile formate. Se coace la foc potrivit. Este o prăjitură care se pregătește de Purim.

### ***Walnut roll (Beigli)***

*2 eggs*

*½ kg of flour*

*250 g butter*

*100 ml of milk*

*1 tablespoon sugar*

*2 g yeast*

*butter for greased tray*

*Filling:*

*400 g nuts*

*350 g sugar*

*100 g raisins  
the peel of a lemon  
a vanilla powder*

*Jam*

*Dissolve the yeast in warm and sweetened milk and mix with the flour. Add two egg yolks, milk, butter, sugar, a little salt. A suitable hard dough is obtained. After kneading well, leave to rise. Divide into four equal parts and leave to rest for another half hour. Spread a thin sheet that is filled with ground walnuts mixed with sugar, grated lemon peel, vanilla sugar, raisins and jam, then roll. Place the rolls formed in a pan greased with butter. Bake at the right heat. It is a cake that is prepared at Purim.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmației*

### **Humăntaş**

2 ouă

6 gălbenuşuri

7 linguri zahăr

7 linguri ulei

1 praf de copt

1 praf de sare

1 zahăr vanilat

făină cât cuprinde

*Umplutura:*

6 albuşuri

250 g nuci măcinate

zahăr (sau miere)

scorţişoară

Ouăle întregi și gălbenuşurile se freacă cu ulei. Se adaugă zahărul, zahărul vanilat, sarea, praful de copt și se amestecă. Apoi se pune făina până rezultă un aluat ușor de întins. Se rup bucăți din aluat, care se întind să fie groase de un deget. Foile întinse se decupează cu un pahar. Se pregătește umplutura, amestecând nucile cu albuşurile, zahărul sau mierea, după gust, scorţişoară. Pe mijlocul fiecărei rondele se pune umplutura, se adună marginile în trei colțuri se lipesc. Humăntășii se așează într-o tavă unsă cu margarină și tapetată cu făină. Se ung cu gălbenuș pentru a căpăta luciu. Se coc la cuptor, la foc potrivit.

### ***Humăntaş***

*2 eggs*

*6 yolks*

*7 tablespoons sugar*

*7 tablespoons oil*

*1 baking powder*

*1 pinch of salt*

*1 vanilla sugar*

*as much flour as it contains*

*Filling:*

*6 egg whites*

*250 g ground nuts*

*sugar (or honey)*

*cinnamon*

*Whole eggs and yolks are whisked with oil. Add sugar, vanilla sugar, salt, baking powder and mix. Then add the flour until the dough is easy to spread. Break pieces of dough, which are stretched to be thick by a finger. The stretched sheets are cut with a glass. Prepare the filling, mixing the walnuts with the egg whites, sugar or honey, to taste, cinnamon. In the middle of each round put the filling, gather the edges in three corners and glue. The humăntaş sit in a tray greased with margarine and lined with flour. Grease with yolk to get a shine. Bake in the oven at the right heat.*

*Ela Danielescu, Sighetu Marmaţiei*

### **Humăntaş**

8 gălbenuşuri + 2 ouă

12 linguri zahăr

15 linguri ulei

1 praf de sare

1 lingură rom

făină cât cuprinde

2 gălbenuşuri pentru uns prăjitura

ulei pentru uns tava

*Umplutura:*

250 g nuci măcinate

250 g miere

250 g zahăr

apă

Pe foc mic se amestecă ouăle, zahărul, uleiul, făina, sarea și romul. Din ouăle frecate cu un praf de sare, zahăr, ulei, rom și făină se face un aluat care se lasă să se odihnească aproximativ o oră. Se întinde apoi o foaie din care se decupează cu paharul forme rotunde. Se pregătește umplutura din nuci măcinate, miere și zahăr amestecându-le pe aragaz, la foc mic. Când este gata umplutura, se ia cratița de pe foc și se răstoarnă compoziția pe o planșetă de lemn. După ce s-a răcit se fac triunghiuri mai mici care se așează pe rondelele din aluat. Se lipesc ușor cu degetele în formă de trigon. Se unge o tavă cu ulei. Se așează în tavă triunghiurile formate, care se ung deasupra cu gălbenuș. Se dau la cuptor, la foc potrivit. Este o prăjitură specifică de Purim. Se amestecă pe foc mic ingredientele de mai sus. Se frământă un aluat din ouăle frecate cu un praf de sare, zahăr, ulei, rom și făină. Se lasă să se odihnească aproximativ o oră, apoi se întinde o foaie din care se decupează cu paharul forme rotunde. Umplutura se face din ingredientele de mai sus amestecându-le pe aragaz, la foc mic. Când este gata umplutura, se ia cratița de pe foc și se răstoarnă compoziția pe planșetă, iar după ce s-a răcit se fac triunghiuri mai mici care se așează pe rondelele din aluat. Se lipesc ușor cu degetele în formă de trigon. Se așează în tava unsă cu ulei, se ung deasupra cu gălbenuș și se dau la cuptor, la foc potrivit.

### ***Humăntas***

*8 yolks + 2 eggs*

*12 tablespoons sugar*

*15 tablespoons oil*

*1 pinch of salt*

*1 tablespoon rum*

*as much flour as it contains*

*2 egg yolks for the cake*

*oil for greased tray*

*Filling:*

*250 g ground nuts*

*250 g honey*

*250 g sugar*

*the water*

*On low heat, mix eggs, sugar, oil, flour, salt and rum. From the eggs rubbed with a pinch of salt, sugar, oil, rum and flour, make a dough that is left to rest for about an hour. Then spread out a sheet from which*

*round shapes are cut with the glass. Prepare the stuffing from ground walnuts, honey and sugar by mixing them on the stove over low heat. When the filling is ready, take the pan off the heat and turn the composition over on a wooden board. After it has cooled, make smaller triangles that are placed on the dough washers. Stick lightly with your trigone-shaped fingers. Grease a pan with oil. Place the formed triangles in the pan, which are greased with egg yolk on top. Place in the oven at the right heat. It is a specific Purim cake. Stir the above ingredients over low heat. Knead a dough from scrambled eggs with a pinch of salt, sugar, oil, rum and flour. Let it rest for about an hour, then spread a sheet from which round shapes are cut with the glass. The filling is made from the above ingredients by mixing them on the stove, over low heat. When the filling is ready, take the pan off the heat and turn the composition over on the board, and after it has cooled, make smaller triangles that are placed on the dough washers. Stick lightly with your trigone-shaped fingers. Place in a pan greased with oil, grease with egg yolk and put in the oven on the right heat (temperature).*

*Marincean Alina, Sighetu Marmației, 40 ani*

### **Turtă dulce cu miere**

3 ouă

350 g făină

3 linguri zahăr

350 g miere

1 pahar nuci tăiate

½ linguriță bicarbonat

1 lingură de ulei

Într-un bol mai mare se pune făina, ouăle întregi, pe rând, bicarbonatul stins cu zeamă de lămâie, uleiul și nucile. Într-o cratiță se topește mierea cu zahărul. Compoziția obținută se toarnă în bol. Se amestecă și se toarnă într-o tavă care a fost unsă cu ulei. Se coace la foc potrivit.

### ***Gingerbread with honey***

*3 eggs*

*350 g flour*

*3 tablespoons sugar*

*350 g honey*

*1 glass of chopped walnuts*

*½ teaspoon baking soda*

*1 tablespoon oil*

*In a larger bowl put the flour, whole eggs, in turn, baking soda quenched with lemon juice, oil and nuts. Melt the honey with the sugar in a saucepan. The obtained composition is poured into the bowl. Stir and pour into a pan that has been greased with oil. Bake at the right heat.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmației, 40 ani*

### **Turtă dulce cu miere**

4 ouă

250 g zahăr

250 g miere

4 linguri ulei

350 g făină

1 vârf de cuțit de bicarbonat

coaja rasă de la o lămâie

1 lingură zeamă de lămâie

1 lingură sare

2 linguri alcool de 25-30 grade

oțet de 9 grade

esență de vanilie

ulei pentru uns tava

Se separară albușurile de gălbenușuri. Albușurile se bat spumă (până se țin de tel). Se adaugă zahărul treptat și se bat până se întăresc din nou. Se adaugă gălbenușurile pe rând, uleiul, tot treptat, și mierea de albine. Bicarbonatul se stinge cu oțet. Se pun câteva linguri de făină, bicarbonatul stins, apoi restul de făină, sarea, lămâia, alcoolul și esența de vanilie. se amestecă foarte bine toate. Se unge o tavă cu ulei și se tapetează cu hârtie de copt. Se toarnă compoziția în tavă și se coace la foc potrivit. Această prăjitură se servește de Roș Hașana.

### ***Gingerbread with honey***

*4 eggs*

*250 g sugar*

*250 g honey*

*4 tablespoons oil*

*350 g flour*

*1 tip of baking soda knife*

*grated peel of a lemon*

*1 tablespoon lemon juice  
1 tablespoon salt  
2 tablespoons alcohol 25-30 degrees  
9 degree vinegar  
vanilla essence  
oil for greased tray*

*The whites are separated from the yolks. Whisk the egg whites (until they stick to the wire). Gradually add the sugar and beat until hardened again. Add the egg yolks one by one, the oil, gradually, and the honey. Dillute the baking soda with vinegar. Put a few tablespoons of flour, baking soda, then the rest of the flour, salt, lemon, alcohol and vanilla essence. mix all very well. Grease a pan with oil and line with baking paper. Pour the composition into the pan and bake at the right heat. This cake is served for Ros Hashanah.*

*Ileana Dobrin, 68 ani, Sighetu Marmăției*

### **Turtă dulce cu miere**

3 ouă  
2 căni de făină  
1 pahar zahăr  
200 g miere  
5 linguri de ulei+ulei de uns tava  
nuci măcinate  
1 praf de copt  
sare, scorțișoară

Ouăle se bat împreună cu zahărul. Se adaugă făina, praful de copt, mierea, uleiul, sare, puțină scorțișoară și nucile măcinate. Se amestecă bine toate ingredientele. Se toarnă compoziția într-o tavă unsă cu ulei. Se coace la foc potrivit.

### ***Gingerbread with honey***

*3 eggs  
2 cups flour  
1 glass of sugar  
200 g of honey  
5 tablespoons oil + oil greased tray  
ground walnuts  
1 baking powder  
salt, cinnamon*

*Beat the eggs with the sugar. Add flour, baking powder, honey, oil, salt, a little cinnamon and ground walnuts. Mix all ingredients well. Pour the composition into a pan greased with oil. Bake at the right heat.*

*Ela Danielescu, Sighetu Marmației*

### **Turtă dulce cu miere (Leicheh)**

5-6 gălbenușuri

4 albușuri

3-4 linguri de miere

300 g făină

200 g zahăr

1 praf de copt

drojdie cât o nucă

4 linguri de ulei+ulei pentru uns tava

hârtie pentru copt

Miere de albine se amestecă cu zahărul într-o oală pusă pe foc. Se amestecă până se topesc. Se adaugă praful de copt. Se amestecă până compoziția devine albă. Se ia de pe foc și se lasă la răcit. După ce s-a răcit se adaugă, pe rând, gălbenușurile. După ce gălbenușurile au fost încorporate se adaugă făina, apoi drojdia dizolvată în apă sau în lapte. Se toarnă, pe rând, 4 linguri de ulei. Albușurile bătute spumă se adaugă în compoziție și se amestecă cu grijă pentru ca să nu devină compoziția elastică. Într-o tavă unsă cu ulei și tapetată cu pergament se toarnă compoziția, apoi se coace la foc potrivit timp de o oră.

### ***Gingerbread with honey (Leicheh)***

*5-6 yolks*

*4 egg whites*

*3-4 tablespoons of honey*

*300 g flour*

*200 g sugar*

*1 baking powder*

*yeast like a walnut*

*4 tablespoons oil + oil to grease the pan*

*baking paper*

*Bee honey is mixed with sugar in a pot on the fire. Stir until melted. Add baking powder. Stir until the composition turns white. Remove from the heat and leave to cool. After it has cooled, add the yolks one by one. After the yolks have been incorporated, add the flour, then the yeast dissolved*

*in water or milk. Pour, in turn, 4 tablespoons of oil. The beaten egg whites are added to the composition and mixed carefully so that it does not become the elastic composition. In a pan greased with oil and lined with parchment, pour the composition, then bake on the right heat for an hour.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmației*

## **Tort**

10 ouă

10 linguri zahăr

+1/2 kg zahăr pentru cremă

4 linguri rase de făină de mața

coaja și zeamă de la o portocală mare

1 pahar nucă

2 linguri gem de trandafiri (sau ce gem aveți)

1 pachetel ciocolată amăruie

câteva vișine

hârtie pentru cuptor

Gălbenușurile se freacă cu zahărul. 5 albușuri se bat spumă și se adaugă zeama și coaja de la portocală, ciocolata rasă, nucile măcinate, făina. Se unge o tavă cu ulei și tapetată cu hârtie de copt. Se toarnă aluatul în tavă și se coace la foc potrivit. Celelalte 5 albușuri se bat separat cu 1/2 kg de zahăr. Se adaugă gemul. Blatul, copt și răcit se taie în două sau trei părți. fiecare parte se unge cu spuma de gem, se așează una peste alta. Se îmbracă tortul în crema rămasă. Se ornează cu ciocolată rasă și vișine. Este un tort pregătit de Pesah. Gemul de trandafiri este de preferat celorlalte gemuri datorită parfumului său deosebit

## ***Cake***

*10 eggs*

*10 tablespoons sugar*

*+1/2 kg sugar for cream*

*4 tablespoons grated matte flour*

*peel and juice from a large orange*

*1 glass of walnut*

*2 tablespoons rose jam (or whatever jam you have)*

*1 packet of dark chocolate*

*a few cherries*

*baking paper*

*Stir the yolks with the sugar. Beat 5 egg whites and add the orange juice and peel, grated chocolate, ground walnuts, flour. Grease a tray with oil and lined with baking paper. Pour the dough into the pan and bake at the right heat. The other 5 egg whites are beaten separately with ½ kg of sugar. Add the jam. The top, baked and cooled is cut into two or three parts. Each side is greased with jam foam, placed on top of each other. Coat the cake in the remaining cream. Garnish with grated chocolate and cherries. It's a Passover cake. The rose jam is preferable to other jams due to its special fragrance.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmației, 40 ani*

### **Budincă de azimă**

2 ouă

2 linguri făină de mața

3 linguri zahăr

250 g pască

stafide

nuci tăiate

coajă de la o portocală

dulceață

un praf de sare

unt sau margarină

Pasca tăiată în bucăți mici se înmoaie în apă și se stoarce. Se adaugă ouăle, făina, nucile, zahărul, coaja de portocală. Se unge o tavă cu unt sau margarină. Jumătate din compoziție se pune în tavă, se adaugă deasupra dulceața și stafide. Peste umplutură se adaugă restul compoziției. Se dă la cuptor, la foc potrivit. Este o budincă care se pregătește de Pesah.

#### ***Unleavened pudding***

*2 eggs*

*2 tablespoons matzah flour*

*3 tablespoons sugar*

*250 g Easter*

*raisins*

*chopped walnuts*

*peel from an orange*

*Sweety*

*a pinch of salt*

*butter or margarine*

*Easter cut into small pieces is soaked in water and squeezed. Add eggs, flour, nuts, sugar, orange peel. Grease a pan with butter or margarine. Put half of the composition in the pan, add jam and raisins on top. Add the rest of the composition over the filling. Place in the oven at the right heat. It is a pudding that is prepared for Passover.*

*Golda Solomon, 96 ani, Sighetu Marmăției*

### **Budincă de tăieței**

3 ouă

200 g tăieței de casă

4 linguri zahăr

2 linguri pesmet+pesmet pentru tapetat cratița

1 lingură unt+unt pentru uns cratița

stafide

coaja de o lămâie mică

dulceață

Tăieței se fierb și se scurg de apă. Ouăle se freacă cu zahăr. Într-un vas mai mare se amestecă tăieței cu ouăle, untul topit, pesmetul și coaja de lămâie. Compoziția se împarte în două. Jumătate se toarnă într-o cratiță unsă cu unt și tapetată cu pesmet. Deasupra se pune dulceață și se presară stafide. Peste se toarnă restul compoziției. Se dă la cuptor, la foc potrivit. Este o prăjitură care se pregătește pentru Șabat.

### ***Noodle pudding***

*3 eggs*

*200 g of homemade noodles*

*4 tablespoons sugar*

*2 tablespoons breadcrumbs + breadcrumbs for the pan*

*1 tablespoon butter + butter to grease the pan*

*raisins*

*peel a small lemon*

*Jam*

*The noodles are boiled and drained. Stir the eggs with sugar. In a larger bowl, mix the noodles with the eggs, melted butter, breadcrumbs and lemon zest. The composition is divided into two. Half is poured into a pan greased with butter and lined with breadcrumbs. Put jam on top and*

*sprinkle with raisins. Pour the rest of the composition over. Place in the oven at the right heat. It is a cake that is being prepared for the Sabbath.*

*Peninah Zilberman, 72 ani, Sighetu Marmației*

### **Colțunași cu brânză**

1 ou întreg

1 linguriță unt

făină

2-3 lingurițe smântână

puțin lapte

*Umplutură:*

1-2 ouă

brânză de vaci

zahăr

zahăr vanilat

Se frământă un aluat din ou, unt, smântână și făină cât cuprinde. Brânza se amestecă cu ouăle, zahărul și vanilia. Se întinde o foaie din aluat, groasă de 2 sau 3 mm. Cu un pahar se taie rondele. Pe fiecare rondea se pune puțină brânză. După ce sunt umplute, rondelele se îndoaie și se lipesc în formă de semilună. Se pune la fiert apă cu puțină sare. În apa care fierbe se pun colțunașii cu grijă la fiert, având grijă să nu se atingă între ei. Când se ridică la suprafață sunt fierți. Se scot cu spumiera și se așază pe o farfurie întinsă. Se servesc calzi, cu smântână și zahăr deasupra. Acești colțunași se pregătesc de Șavuot.

### ***Cheese dumplings***

*1 whole egg*

*1 teaspoon butter*

*flour*

*2-3 teaspoons cream*

*a little milk*

*Filling:*

*1-2 eggs*

*sweet cottage cheese*

*sugar*

*vanilla sugar*

*Knead a dough of egg, butter, cream and flour as it contains. The cheese is mixed with eggs, sugar and vanilla. Spread a sheet of dough, 2 or 3 mm thick. Cut the slices with a glass. Put a little cheese on each round.*

*Once filled, the washers are folded and glued in a crescent shape. Boil water with a little salt. In the boiling water, put the dumplings carefully to boil, taking care not to touch each other. When they rise to the surface they are boiled. Remove with a whisk and place on a flat plate. Serve warm, with cream and sugar on top. These dumplings are prepared for Shavot.*

*Peninah Zilberman, 72 ani, Sighetu Marmăției*

### **Fluden**

6 gălbenușuri

6 linguri de zahăr

făină

lămâie rasă și puțină zeamă de lămâie

¼ pahar apă

rahat

*Crema:*

6 albușuri

9 linguri zahăr

250 g nuci măcinate

3 linguri cacao

Din gălbenușuri, zahăr, apă, zeama și coaja rasă de lămâie și făină se frământă un aluat. Se întind două foi. Albușurile se bat spumă cu zahărul. Se adaugă nucile și lingurile de cacao. Se amestecă ușor. Se așază în tavă o foaie, se unge cu cremă, se pun bucățele de rahat, apoi se acoperă cu cea de-a doua foaie. Deasupra se unge cu gălbenuș. Înainte de a o pune la cuptor se taie cu un cuțit încălzit pentru a evita să se lipească. Se coace la foc potrivit. Este o prăjitură care se pregătește pentru Purim.

### ***Fluden***

*6 yolks*

*6 tablespoons sugar*

*flour*

*grated lemon and a little lemon juice*

*¼ glass of water*

*Turkish delight*

*Cream:*

*6 egg whites*

*9 tablespoons sugar*

*250 g ground nuts*

*3 tablespoons cocoa*

*From the yolks, sugar, water, juice and grated peel of lemon and flour, knead a dough. Two sheets are spread out. Whisk the egg whites with the sugar. Add the coconuts and spoons. Stir gently. Place a sheet in the pan, grease it with cream, put the pieces of Turkish delight, then cover with the second sheet. Grease the top with yolk. Before putting it in the oven, cut it with a heated knife to avoid sticking. Bake at the right heat. It is a cake that is being prepared for Purim.*

*Marincean Alina, Sighetu Marmăției, 40 ani*

*Rețete culese de la  
comunitatea maghiară*

*Recipes collected from the  
Hungarian ethnic group*



### **Supă de carne**

Se curăță morcovi, pătrunjel, țelină, gulie, o ceapă, piper boabe, sare și se pun la fiert întregi împreună cu carnea de vită. Se fierbe la foc foarte încet (aprox. 6 ore). Când sunt fierte, se strecoară supa și se pun în ea tăieței de casă sau găluște de griș. Pentru găluște: 2 ouă, 1 lingură ulei, se bat bine, apoi se pun 6-7 linguri de griș. Se amestecă bine, se nivelează grișul și, cu o linguriță, se ia din aluatul de griș la rând și se pun în supa clocotită. Supa este gata când sunt fierte găluștele. Carnea din supă se taie bucăți și se prăjește în ulei. Se poate mânca cu cartofi și cu sos de hrean, mere sau sos de vișine.

#### ***Meat (Beef) soup***

*Peel carrots, parsley, celery, kohlraby, onion, pepper corns, salt and cook whole with beef. Boil over very low heat (approx. 6 hours). When they are cooked, strain the soup and put in it homemade noodles or semolina dumplings. For dumplings: 2 eggs, 1 tablespoon oil, beat well, then put 6-7 tablespoons of semolina. Mix well, level the semolina and, with a teaspoon, take the semolina dough one by one and put it in the boiling soup. The soup is ready when the dumplings are cooked. The meat in the soup is cut into pieces and fried in oil. It can be eaten with potatoes and horseradish sauce, apples or cherry sauce.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Supă de vișine**

Se pune la fiert apă cu zahăr și compot de vișine. Când sunt fierte, se face un hoboraș (rântaș) din: 1 ou, făină și smântână și se toarnă în supă. Separat, se amestecă 2-3 ouă cu făină și smântână sau lapte până se face ca un aluat mai moale. Se fac plăcintele cu lingura și se coc pe ambele părți, după care se taie în cuburi și se pun în supă.

#### ***Sour cherry soup***

*Boil water with sugar and sour cherry compote. When they are cooked, make a sauce from: 1 egg, flour and cream and pour into the soup. Separately, mix 2-3 eggs with flour and cream or milk until it becomes a softer dough. Make pies with a spoon and bake on both sides, then cut into cubes and put in soup.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Supă de varză acră cu gomboți de carne**

Se pune la fiert varza acră. Când fierbe, se taie coastele de porc crude, proaspete, bucăți și se pun la fiert la foc încet cu varza. Când sunt gata se pun gomboții de carne: carne măcinată de porc, piper, sare, usturoi se amestecă bine, se pot pune 2-3 picături de ulei, se amestecă (se repetă). Se modelează rotund (ca chifteluțele) și se pun la fiert cu varza. Se face un rântaș neprăjit din: făină, ulei, boia, se amestecă și se pune în ciorbă. La final, se pune smântână, cât de multă. Este un preparat care se gătește la tăiatul porcului.

#### ***Sour cabbage soup with meatballs***

*Boil the sour cabbage. When it boils, cut the raw, fresh pork ribs into pieces and simmer with the cabbage. When they are ready, add the meatballs: ground pork, pepper, salt, garlic, mix well, add 2-3 drops of oil, mix (repeat). Shape round (like meatballs) and boil with cabbage. Make an unroasted sauce from: flour, oil, paprika, mix and put in the soup. At the end, add as much cream. It is a dish that is cooked when slaughtering the pig.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Supă de roșii**

Se pune la fiert într-o oală de 2 litri, 1 litru de apă și 1 litru bulion. Când fierbe se pune o ceapă și se pot pune tăieței, orez, găluște (nokerdli). După ce au fiert se face un rântaș subțire: se încinge uleiul, se pune o 1 lingură de făină, boia, lapte și un pic de apă. Se adaugă 2 linguri de smântână și, neapărat, frunze de leuștean.

#### ***Tomato soup***

*Bring to a boil in a 2-liter pot, 1 liter of water and 1 liter of broth. When it boils, put an onion and you can put noodles, rice, dumplings (nokerdli). After boiling, make a thin layer: heat the oil, put 1 tablespoon of flour, paprika, milk and a little water. Add 2 tablespoons of cream and, of course, larch leaves.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Ciorbă de zarzavat cu tăieței**

Se curăță și se taie rotund zarzavaturile: morcov, pătrunjel, țelină, gulie, ardei tăiat mărunt. Se pun la fiert. Se curăță și taie cartofii și se pun la fiert cu zarzavaturile și un pic de ulei. Când sunt fierte se adaugă tăieței (nu contează forma lor). Se poate acri cu bulion.

### ***Vegetable soup with noodles***

*Peel and round the vegetables: carrot, parsley, celery, kale, finely chopped pepper. They are boiled. Peel and chop the potatoes and bring to a boil with the vegetables and a little oil. When they are cooked, add them to the noodles (no matter their shape). It can be soured with tomato juice.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Gulyás**

Se curăță și se taie ceapă (mai multă) și se căleşte în ulei încins. Se pune carnea de vită și carnea de porc, tăiate bucăți, și se face o tocăniță. Când este gata, se adaugă zarzavaturile tăiate cubulețe: pătrunjel, morcov, țelină, gulie. Se pune apă și se lasă la fiert, încet. Se adaugă pastă de ardei iute și semințe de chimen. Când sunt aproape fierte, se adaugă cartofii tăiați cubulețe. Între timp se face aluatul de nokedli: se bat 2-3 ouă cu puțină apă, o linguriță de sare, se adaugă făina (5-6 linguri) și se amestecă bine. Cu o lingură se bate aluatul de pereții vasului până nu mai sunt cocoloașe. Când sunt aproape fierți cartofii, cu o linguriță înmuiată în apă, se rup bucățele din aluat (nokedli) direct în gulyaș. Se potrivește de gust cu sare și dacă se dorește mai picant, se mai pune pastă de ardei iute. Se lasă la fiert toate împreună, iar la sfârșit se pun frunze de pătrunjel și leuștean tăiate mărunț.

### ***Gulyás - Goulash***

*Peel and chop the onion (more) and fry in hot oil. Put the beef and pork, cut into pieces, and make a stew. When ready, add the diced vegetables: parsley, carrot, celery, kohlraby. Add water and simmer slowly. Add hot pepper paste and cumin seeds. When they are almost cooked, add the diced potatoes. Meanwhile, make the nokedli dough: beat 2-3 eggs with a little water, a teaspoon of salt, add the flour (5-6 tablespoons) and mix well. With a spoon, beat the dough against the walls of the bowl until they are no longer lumpy. When the potatoes are almost cooked, with a teaspoon soaked in water, break the pieces of dough (nokedli) directly into the goulash. Match the taste with salt and if you want more spicy, add hot pepper paste. Let it all boil together, and at the end put finely chopped parsley and larch leaves.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

## **Gulyás**

Se căleşte ceapa verde sau uscată. Se pune carnea tăiată cuburi. Se taie zarzavatul cuburi. Se pune să se călească în puțin ulei. Se acoperă cu apă. Se lasă la fiert. Se adaugă cartofi curățați și tăiați cuburi, frunze țelină, pătrunjel și de leuștean. Zarzavaturile erau ținute în beci, în lăzi umplute cu nisip.

### ***Gulyás - Goulash***

*Fry in green or dried onions. Put the diced meat. Cut the vegetables into cubes. Put to the fry in a little oil. Cover with water. Bring to the boil. Add peeled and diced potatoes, celery leaves, parsley and larch. The vegetables were kept in cellars, in crates filled with sand.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

## **Gulyásleves (Gulaș)**

Ingrediente:

1 kg carne de vițel

3 morcovi

2 cepe

1 păstârnac

1 gulie mai mică

½ țelină

1 roșie

1 ardei gras

2 cartofi

Se căleşte ceapa și se sarează. Morcovii se taie bastonașe de aprox. 3 cm. La fel se procedează și cu păstârnacul, gulia, țelina. Rând pe rând, se adaugă peste ceapă și se călesc împreună cu aceasta. Se taie carnea cubulețe, se adaugă peste legume și se continuă călirea până se albește carnea. Se taie cubulețe ardeiul și se adaugă peste compoziția care se căleşte. Apoi, se adaugă o linguriță de semințe de chimen și se mai căleşte puțin, se pune boia dulce, se stinge cu apă și se lasă la fiert. Când sunt legumele fierte pe jumătate, se adaugă cartofii tăiați cubulețe. Se adaugă sare, piper după gust. Se lasă la fiert. Între timp, se decojește roșia, se taie cubulețe și se adaugă în supă. Când sunt toate fierte, dintr-un ou și făină cât cuprinde se face un amestec din care se formează găluște cu o linguriță și se pun la fiert în supă fierbinte.

### ***Goulash (Gulyásleves)***

*Ingredients:*

*1 kg of veal*

3 carrots  
2 onions  
1 parsnip  
1 smaller kohlrabi  
½ celery  
1 tomato  
1 bell pepper  
2 potatoes

*Stir in the onion and salt. The carrots are cut into sticks of approx. 3 cm. The same is done with parsnips, kohlrabi, celery. One by one, add over the onion and fry with it. Cut the meat into cubes, add over the vegetables and continue to soften until the meat turns white. Cut the pepper into cubes and add over the softening composition. Then add a teaspoon of cumin seeds and soften a little, add the paprika, quench with water and bring to a boil. When the vegetables are half cooked, add the diced potatoes. Add salt, pepper to taste. Bring to the boil. Meanwhile, peel the tomato, cut into cubes and add to the soup. When they are all cooked, a mixture of egg and flour is made from which dumplings are formed with a teaspoon and boiled in the hot soup.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

### **Ciorbă de fasole verde cu cartofi**

Se curăță și se taie zarzavaturi: morcovi, pătrunjel, țelină, gulie și se pun la fiert. Când sunt aproape fierte, se pun cartofii noi tăiați cubulețe. Ultima dată se pune fasolea verde. Când sunt fierte se fac găluște (nokerdli) – ouă, făină, apă, se amestecă, se face un aluat mai tare care se rade pe răzătoarea cu ochiuri mari direct în supă. Ciorba este gata când sunt fierți (nokerdli).

#### ***Green bean soup with potatoes***

*Peel and cut vegetables: carrots, parsley, celery, kale and bring to a boil. When they are almost cooked, put the diced new potatoes. Last time add the green beans. When they are cooked, make dumplings (nokerdli) - eggs, flour, water, mix, make a stronger dough that is grated on a large grater directly into the soup. The soup is ready when cooked (nokerdli).*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Savanyúleves - Supă acră**

Se pun oase afumate la fiert. Se pun zarzavaturi (morcov, pătrunjel, țelină) cartofi tăiați cubulețe. Când sunt aproape fierte se pune orez.

Se face un hoboraș (făină amestecată cu smântână), se toarnă în oală și se mai lasă să dea câteva clocote.

#### **Savanyúleves - Sour soup**

*Put smoked bones to boil. Put vegetables (carrots, parsley, celery) diced potatoes. When they are almost cooked, add rice.*

*Make a cream sauce (flour mixed with cream), pour it into the pot and let it boil for a few more minutes.*

*Butuza Enikő-Lili , Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Tárkonyleves (supă de cuș-cuș)**

Se face un aluat mai tare din făină, apă, 1 ou și un vârf de sare. Se lasă la uscat. Când este uscat se dă pe răzătoarea cu ochiuri mari. Se căleşte o ceapă în ulei încins peste care se adaugă fulgii de aluat. Se căleşte până se rumenește. Într-un timp se pune apă la fiert cu un morcov răzuit, sare, piper boabe. Când fierbe apa se pune aluatul călit cu ceapă. Se face un rântaș subțire, care curge, din: 1 lingură de făină prăjită în ulei încins, care se stinge cu lapte, boia. Când este gata se adaugă smântână și frunze de pătrunjel.

Fulgii de aluat se pot căli în unt sau untură sau se pot fierbe ca orezul și se servesc ca garnitură la friptură.

#### **Tárkonyleves (couscous soup)**

*Make a harder dough from flour, water, 1 egg and a pinch of salt. Leave to dry. When dry, apply to a large-mesh grater. Fry an onion in hot oil over which the dough flakes are added. Harden until browned. Meanwhile, boil water with a grated carrot, salt, peppercorns. When the water boils, put the hardened dough with onions. Make a thin rancid, flowing, from: 1 tablespoon of flour fried in hot oil, which is quenched with milk, paprika. When ready, add sour cream and parsley leaves.*

*The dough flakes can be hardened in butter or lard or boiled like rice and served as a garnish for steak.*

*Voinaghi Doina, Sighetu Marmației*

### **Supă de ouă**

Se pune la fiert apă cu o ceapă întreagă, piper boabe și 2 foi de dafin. Se face un rântaș subțire: se încinge uleiul, se pune o 1 lingură de făină, boia, lapte și un pic de apă. Când fierbe apa, se toarnă rântașul, se dă un clocot și se pun ouăle întregi (se pun cu un polonic să nu se spargă). Se acrește cu oțet, după gust. Când sunt fierte se ia oala de pe foc, se pune smântâna și frunze de pătrunjel.

#### ***Egg soup***

*Boil water with a whole onion, pepper corns and 2 bay leaves. Make a thin layer: heat the oil, put 1 tablespoon of flour, paprika, milk and a little water. When the water boils, pour the rancid, bring to a boil and put the whole eggs (put with a polish so as not to break). It is soured with vinegar, to taste. When they are cooked, take the pot off the heat, add the sour cream and parsley leaves.*

*Voinaghi Doina, Sighetu Marmației*

### **Korhelyleves - Ciorbă de varză** – se face la tăiatul porcului

Se pune varză murată tăiată mărunt la fiert. Se pune carne proaspătă de porc și aluat din cârnați, din care se fac gomboți (chifteluțe). Se condimentează cu sare, piper. La sfârșit se adaugă un rântaș făcut din ulei prăjit cu făină și smântână. Se mai lasă să dea câteva clocote.

***Korhelyleves - Cabbage soup*** – it is prepared at the slaughtering of the pig

*Put finely chopped sauerkraut to boil. Put fresh pork and sausage dough, from which dumplings are made. Season with salt and pepper. At the end, add a mixture made from oil fried with flour and sour cream. Let it boil for a few more minutes.*

*Butuza Enikő-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Supă de fructe uscate**

Fructele se pun la fiert. Se face hoboraș (rântaș) din lapte, făină, sare, zahăr și se pune în oala cu supă.

#### ***Dried fruit soup***

*The fruits are boiled. It is made with milk, flour, salt, sugar and put in a pot of soup.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

### **Galambsaláta - Salată de porumbel**

Se pun la fiert în apă cu un pic de usturoi și oțet. Se fierb 15 minute. Se ia de pe foc și se amestecă cu smântână. Se mănâncă cu cartofi, tocănițe.

#### ***Galambsaláta- Pigeon salad***

*Boil in water with a little garlic and vinegar. Boil for 15 minutes. Remove from the heat and mix with the sour cream. It is eaten with potatoes, stews.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Supă de ciuperci**

Se pun la înmuiat ciupercile uscate. Se schimbă de 2-3 ori apa. Se taie și se căleşte o ceapă mică. Se pun ciupercile peste ceapă și zarzavaturile (morcovi, țelină, gulie, pătrunjel) tăiate cuburi mici și un pic de orez. Se călesc un pic. Se pune apă, apreciind cantitatea de supă care se face. Se lasă să fiarbă. Între timp se face un rântaş mai subțire. Se face de obicei fără smântână.

#### ***Mushroom soup***

*Soak the dried mushrooms. Change the water 2-3 times. Cut and fry a small onion. Put the mushrooms over the onion and the vegetables (carrots, celery, kohlrabi, parsley) cut into small cubes and a little rice. They harden a little. Add water, appreciating the amount of soup that is made. Bring to the boil. In the meantime, a thinner rancid is made. It is usually made without cream.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

### **Gombaleves - Ciorbă de Crăciun**

Carnea de porc tăiată cubulețe se pune la fiert. Când carnea e fiartă se adaugă zarzavat (morcovi, pătrunjel) tăiat cubulețe și ciuperci uscate (din hribe de stejar). Se pun găluște de griș și rântaş cu smântână.

#### ***Gombaleves - Christmas soup***

*Cut the pork into cubes and bring to the boil. When the meat is cooked, add the diced vegetables (carrots, parsley) and dried mushrooms (porcini). Add semolina dumplings and cream sauce.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Gombaleves - Ciorba de hribe uscate**

200 gr de hribe uscate

1 cana de orez

3 morcovi

200 gr smântână

Ulei

Sare și piper după gust

Hribele uscate se pun la înmuiat în apa fierbinte. Se curăță morcovii, se spală bine și se taie rondele. Într-o oală potrivită ca mărime, la cantitatea enumerată, se pune ulei (100 gr) la încins la care se adaugă rondelele de morcovi și călim un pic conținutul. Se trage de pe foc și se adaugă orezul spălat. Se pune apa și se lasă la fiert. În timp ce fierbe, se strecoară hribele, se lasă să se scurgă bine și se taie bucatele potrivite. Când morcovii și orezul sunt aproape gata, se adaugă și hribele și se lasă să fiarbă la foc mic până se îmbină aromele. Înainte ca ciorba să fie gata se face un rântaș subțire cu boia dulce și se adaugă la sfârșit și smântâna. De două generații ciorba este un preparat de nelipsit în noapte de Revelion.

#### ***Gombaleves - Dried mushroom soup***

*200 g of dried mushrooms (usually porcini)*

*1 cup rice*

*3 carrots*

*200 gr sour cream*

*Oil*

*Salt and pepper to taste*

*The dried mushrooms are soaked in hot water. Peel the carrots, wash them thoroughly and slice it. In a pot of the right size, for the amount listed, put oil (100 gr) to heat, to which the carrot slices are added and temper the contents a little. Remove from the heat and add the washed rice. Put the water and let it boil. While it is boiling, drain the mushrooms, let them drain well and cut them into right pieces. When the carrots and rice are almost ready, add the mushrooms and simmer until the flavors combine. Before the soup is ready, make a thin cream sauce with sweet paprika and add the cream at the end. For two generations, this soup has been an indispensable dish on New Year's Eve.*

*Kalmar Elisabeta Veronica, 58 ani, Sighetu Marmăției, 2021*

### **Zöldségleves gomboccal (Supă de legume cu gomboți din cartofi)**

Se călește o ceapă. Se adaugă 1-2 morcovi tăiați cubulețe, 1 pătrunjel tăiat cubulețe și se călesc. Se sarează și se piperează. Când sunt călite suficient, se stinge cu apă și se lasă să fiarbă. Între timp, din 2 cartofi fierți în coajă și răciți, dați pe răzătoarea mică, cu un ou, sare și făină cât să iasă un aluat maleabil dar mai degrabă lipicios, se face un amestec care se lasă până legumele sunt fierte iar apoi cu mâna umedă se formează biluțe mai mici decât o nucă care se fierb în supă.

#### ***Zöldségleves gomboccal (Vegetable soup with potato dumplings)***

*Stir in an onion. Add 1-2 diced carrots, 1 diced parsley and fry. Add salt and pepper. When they are sufficiently softened, quench with water and bring to a boil. Meanwhile, from 2 potatoes boiled in their skins and cooled, put through a small grater, with an egg, salt and flour make a malleable but rather sticky dough. The mixture is left aside until the vegetables are cooked and then, with our hands, balls smaller than a walnut are formed which are boiled in the soup.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

### **Zöldségleves aszaltszivával (Supă de legume cu prune uscate)**

Se călește o ceapă. Se adaugă 1-2 morcovi, 1 pătrunjel și un cartof; toate tăiate cubulețe și se călesc. Se sarează și se piperează. Când sunt călite suficient, se stinge cu apă și se lasă să fiarbă. Vreo 8-10 prune uscate din care s-a scos sâmburele se taie în jumătăți și se pune la fiert cu legumele când acestea sunt pe jumătate fierte.

#### ***Vegetable soup with prunes***

*Stir in an onion. Add 1-2 carrots, 1 parsley and a potato; all cut into cubes and soften them. Add salt and pepper. When they are sufficiently softened, quench with water and bring to a boil. About 8-10 prunes from which the seeds were removed are cut in half and boiled with the vegetables when they are half cooked.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

### **Găluște de cartofi cu tocăniță**

Cartofii curățați se dau pe răzătoare. Se storc de apă. Se amestecă cu făină, sare, piper, ouă. Se adaugă și cartofi fierți. Se fac găluște care se fierb în apă sărată. Găluștele se amestecă cu tocăniță de carne. Cel mai bun e cu șuncă afumată.

### **Potato dumplings with stew**

*Peeled potatoes are shredded on the grater. Squeeze water. Mix with flour, salt, pepper, eggs. Add boiled potatoes. Make dumplings that are boiled in salted water. The dumplings are mixed with meat stew. It goes best with smoked ham.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Picioci (cartofi) în blodăr (cuptorul sobei cu plită) cu ceapă prăjită**

Piciocii se spală și se pun în blodăr la copt. 2-3 cepe curățate și tăiate rondele se pun la prăjit la foc mic până se rumenesc. Se condimentează cu sare și piper. Cartofii copti se servesc cu acest amestec care este puțin dulceag.

#### ***Potatoes in the hobo stove oven, with fried onions***

*The potatoes are washed and baked. 2-3 onions cleaned and cut into slices are fried over low heat until golden brown in colour. Season with salt and pepper. Baked potatoes are served with this mixture which is a little sweet.*

*Lisnic Maria Tündike, Sighetu Marmației, 45 ani*

### **Picioci (cartofi) în blodăr (cuptorul sobei cu plită) cu ceapă și ouă fierte**

Piciocii se spală și se pun în blodăr la copt. Se pun 3-4 ouă la fiert. Se curăță și se taie mărunț 2-3 cepe. Se pregătește un amestec din ceapă, ouă fierte și tăiate mărunț, ulei sare și piper. Cartofii copti se servesc cu acest amestec.

#### ***Potatoes in the hobo stove oven, with onion and boiled eggs***

*The potatoes are washed and baked. Put 3-4 eggs to boil. Peel and finely chop 2-3 onions. Prepare a mixture of onion, boiled and finely chopped eggs, salt and pepper oil. Baked potatoes are served with this mixture.*

*Lisnic Maria Tündike, Sighetu Marmației, 45 ani*

### **Papricaș din cartofi (Burgonyapaprikás)**

Ingrediente:

1 ½ kg cartofi

1 ceapă mare

1 linguriță boia dulce

50 g untură

sare

200 ml smântână

Ceapa tăiată mărunț se căleşte în untură. Se adaugă boiaua și cartofii curățați și tăiați cubulețe. Se adaugă apă cât să acopere cartofii și se lasă să fiarbă. Se adaugă

câteva linguri din compoziția care fierbe peste smântână pentru omogenizarea temperaturii. Apoi, se adaugă smântâna în oala unde fierb cartofii și se mai lasă pe foc preț de 1-2 clocote.

### **Potato paprika (Burgonyapaprikás)**

*Ingredients:*

*1 ½ kg of potatoes*

*1 large onion*

*1 teaspoon paprika*

*50 g lard*

*salt*

*200 ml cream*

*Finely chop the onion and fry in lard. Add the paprika and the peeled and diced potatoes. Add enough water to cover the potatoes and bring to a boil. Add a few tablespoons of the composition that boils over the cream to homogenize the temperature. Then, add the cream to the pot where the potatoes are boiling and leave it on the fire for 1-2 boils.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmăției, 31 ani*

### **Mămăligă din cartofi și făină albă (terc)**

Cartofii curățați și tăiați cubulețe se pun la fier. În apa în care au fiert se sfarmă cartofii și se adaugă făina. Se fierbe ca mămăliga. Cu o lingură băgată în untură caldă se ia din mămăligă și se pune pe farfurie. Peste ea se toarnă untură topită și nucă măcinată amestecată cu zahăr.

### **Potato and white flour polenta (porridge)**

*Peeled and diced potatoes are boiled. In the water in which they boiled, crush the potatoes and add the flour. Boil like polenta. With a spoon dipped in warm lard, take it from the polenta and place it on the plate.*

*Pour melted lard and ground walnuts mixed with sugar over it.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Mâncare „vânătoarească” (Vadas)**

Fierbem 1 kg de carne de vițel tăiată cubulețe cu 2-3 morcovi, 2 bucăți de pătrunjel rădăcină, o țelină potrivită și o gulie, ca pentru a prepara o supă de carne. Condimentăm cu piper boabe, sare și chimen după gust. Când carnea este fiartă, se scoate din supă și se dă la o parte; legumele se trec prin mașina de tocat carne și se pun la fiert cu un pic din supă pentru a obține consistența unui sos. Se pune la fiert cu 2 foi de dafin și pastă de roșii. Separat, se pregătește un rântaş dintr-o

lingură de făină, ulei și boia dulce și se toarnă peste sosul care este în fierbere. Se potrivește de sare și se acrește cu oțet după gust. Se servește împreună cu bucățile de carne și cu paste fierte.

### ***Game food (Vadas)***

*Boil 1 kg of diced veal with 2-3 carrots, 2 pieces of parsley root, a suitable celery and a gully, as if preparing a meat soup. Season with peppercorns, salt and cumin to taste. When the meat is cooked, take it out of the soup and set it aside; the vegetables are passed through a meat grinder and boiled with a little of the soup to obtain the consistency of a sauce. Boil with 2 bay leaves and tomato paste. Separately, prepare a rancid from a tablespoon of flour, oil and paprika and pour over the boiling sauce. Season with salt and add vinegar to taste. Serve with pieces of meat and cooked pasta.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmăției, 31 ani*

### **Rakotkápószta - "Musaca" de varză murată**

1kg de varză murată fășii

300 gr orez

1kg de pulpa de porc

2 fire de carnat

1 kg de costiță

0.5 l de smântână de casă

Se spală orezul și se pune la fiert. Se spală bine pulpa de porc și se taie bucățele potrivite. Într-o cratiță se pune ulei, se taie o ceapă mare mărunț, se adaugă carnea, sare și piper, boia după gust și se lasă să fiarbă tocănită până scade și rămâne un sos consistent. Se taie coastele mărunț, carnații asemenea și se pun la fiert. Într-o altă cratiță, se pune ulei, se adaugă varza și la foc amestecând tot timpul, se călește bine varza. Când toate acestea sunt fierte, se ia orezul, se stecoară și se lipezește, apoi se lasă să se scurgă.

Într-o cratiță adâncă, se pune un pic de ulei la fund și primul strat de varză călită, peste se așează carnați și coaste, apoi orez, apoi tocăniță. Acest mod de așezare se repetă până se epuizează stocul de preparate. După ce cratița este plină, se acoperă cu smântână și în cuptorul preîncălzit se pune cratița și la foc mic. Se lasă conținutul o oră, o oră și jumătate până se rumenește.

### ***Rakotkápószta - "Musaca" of sauerkraut***

*Ingredients:*

*1kg of sauerkraut strips*

*300 gr rice  
1kg of pork pulp  
2 sausage threads  
1 kg of ribs  
0.5 l of homemade sour cream*

*Preparation:*

*Wash the rice and bring to the boil. Wash the pork meat well and cut into suitable pieces. Put oil in a saucepan, cut a large onion into small pieces, add the meat, salt and pepper, paprika to taste and let the stew boil until it drops and a thick sauce remains. Cut the ribs into small pieces, like sausages, and bring to a boil. In another saucepan, put oil, add the cabbage and stir over the heat, stirring well. When all this is cooked, take the rice, wash it and then let it drain.*

*Cooking method:*

*In a deep saucepan, put a little oil at the bottom and the first layer of fried cabbage, over it put sausages and ribs, then rice, then stew. This arrangement is repeated until the stock of preparations is exhausted. After the pan is full, cover with cream and put the pan in the preheated oven over low heat. Leave the contents for an hour, an hour and a half until browned.*

*Kalmar Elisabeta Veronica, 58 ani, Sighetu Marmăției, 2021*

### **Cartofi cu găluște**

Se curăță și se taie cartofii în patru (ca pentru piure). Când sunt fierți se scot și se bat. Între timp, se face un aluat din făină, apă și sare din care se rup bucăți și se fierb. Când sunt fierte, se strecoară. Se căleşte o ceapă tăiată mărunt cu boia (opțional). Se amestecă cartofii cu găluștele și ceapa călită.

***Potatoes with dumplings***

*Peel and cut the potatoes into quarters (as for puree). When they are cooked, take them out and mash them. Meanwhile, make a dough out of flour, water and salt from which it breaks into pieces and boils. When cooked, strain. Fry a finely chopped onion with paprika (optional). Mix the potatoes with the dumplings and fried onions.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmăției, 65 ani*

## **Gulii umplute**

Se curăță guliile și se scoate mijlocul. Se umple cu umplutura de sarmale: carne măcinată, ceapă călită, un ardei măcinat, o roșie tăiată., piper, sare, boia. Se pun la fiert la foc încet cu apă cât să acopere guliile. În apă se pun și 2-3 căței de usturoi și un pic de ulei. Când este fiert se freacă bine 1-2 linguri făină cu smântână, se subțiază cu iaurt și lapte și se toarnă peste guliile. Se lasă încă 2-3 clocote să se îngroașe sosul.

Guliile se pot umple și cu un amestec de carne măcinată și ciuperci călite. Se pun în tavă și se toarnă peste guliile un amestec din 1 ou, un pic de ulei, usturoi, piper, sare. Se dă la cuptor.

### ***Stuffed kohlraby***

*Peel the kohlraby, grate it and squeeze the juice. Fill with stuffing for stuffed cabbage: ground meat, fried onions, ground peppers, chopped tomatoes, pepper, salt, paprika. Simmer over low heat with enough water to cover the kohlraby. Put 2-3 cloves of garlic and a little oil in the water. When cooked, rub 1-2 tablespoons of flour and cream well, thin with yogurt and milk and pour over the kohlraby. Allow another 2-3 boils to thicken the sauce.*

*The kohlraby can also be filled with a mixture of ground meat and fried mushrooms. Put in the pan and pour over the goulash a mixture of 1 egg, a little oil, garlic, pepper, salt. Put in the oven.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

## **Székelykáposzta (varză secuiască)**

Se taie varza murată și se pune la călit. Se adaugă apă ori de câte ori scade până se căleşte. Când este călită, se pun coaste neafumate și cârnați în varză și apă și se lasă la fiert împreună. Când sunt fierte se adaugă smântână din belșug.

### ***Székelykáposzta (Szekler cabbage)***

*Cut the sauerkraut and put it to fry. Add water whenever it decreases until it is fried. When fried, put smoked ribs and sausages in the cabbage and water and cook together. When cooked, add plenty of sour cream.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

## **Rakott káposzta (varză a la Cluj)**

Se pune varza murată la fiert. Când este fiartă se pune deoparte. Se face o friptură cu bucăți de carne tăiate mai mare. Se pune orez la fiert. Când sunt gata toate, se pune, în straturi, într-o cratiță înaltă, un rând varză, un rând orez, un rând friptură.

Ultimul rând trebuie să fie varză. Se azonează cu piper, sare și 2-3 linguri mari de smântână. Se dă la cuptor.

***Rakott káposzta (cabbage a la Cluj)***

*Put the sauerkraut to boil. When cooked, set aside. Make a steak with larger pieces of meat. Put rice to boil. When they are all ready, put, in layers, in a tall saucepan, a row of cabbage, a row of rice, a row of steak. The last row must be cabbage. Season with pepper, salt and 2-3 tablespoons of sour cream. Put in the oven.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

**Miel umplut**

Se căleşte o ceapă și un ardei. Măruntaiele se taie mărunț, mărunț. Se călesc. Se amestecă cu gălbenușuri, pâine înmuiată în lapte, șniling, cozi de ceapă și de usturoi verde, frunze de pătrunjel și de țelină. Se bat albușurile spumă și se toarnă peste compoziția cu măruntaie.

***Stuffed lamb***

*Saute an onion and a pepper. The entrails are cut into small pieces and then fried. Mix with egg yolks, bread soaked in milk, schniling, onion and green garlic cloves, parsley and celery leaves. Whisk the egg whites and pour over the composition with the entrails.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

**Pui umplut cu măruntaie**

Puiul curățat se umplea cu un amestec din măruntaie fierte, pâine, ouă, șniling (ceapă-usturoi). Puiul se unge cu untură de porc și măieran, apoi se dă la cuptor.

***Chicken stuffed with entrails***

*The cleaned chicken was filled with a mixture of boiled entrails, bread, eggs, schniling (onion-garlic). Grease the chicken with lard and mayonnaise, then put in the oven.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

**Hagymaszeletek – Felii de ceapă**

Se taie ceapă felii. Se bat bucățile de carne ca pentru șnițel și se condimentează cu piper și sare. Se așază într-o cratiță, un rând ceapă, un rând carne, un rând ceapă cu ardei tăiat mărunț, o roșie, 2-3 căței de usturoi tăiați. Se pune o cană de apă, se pune capacul și se fierbe încet până se face un sos gros. Se verifică apa, din când în când, să nu scadă prea tare și se scutură(agită) cratița.

### ***Hagymaszeletek - Slices of meat with onion***

*Cut onion into slices. Beat the pieces of meat like for schnitzel and season with pepper and salt. Place in a saucepan, a row of onions, a row of meat, a row of onions with finely chopped peppers, a tomato, 2-3 cloves of chopped garlic. Put a cup of water, put the lid on and simmer until a thick sauce is made. Check the water, from time to time, not to drop too much and shake (shake) the pot.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Grenadirmars - Laște (tăieței de casă) cu cartofi**

Laștele se pun la fiert. După ce au fiert se scurg de apă. Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se zdrobesc (se pisează). Se călește un pic de ceapă, care se toarnă peste cartofii zdrobiți. amestecul rezultat se amestecă cu tăieței de casă.

#### ***Grenadirmars - Homemade noodles with potatoes***

*The noodles are boiled. After boiling, drain the water. Boil the potatoes in their skins, peel and crush (mash). Fry in a little onion, which is poured over the mashed potatoes. The resulting composition is mixed with homemade noodles.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

### **Grenadirmars**

Se fierb 2-3 cartofi tăiați cuburi. Separat se fierb paste de casă. Se taie cubulețe o ceapă, se călește în ulei și se pune boia peste ea. Cartofii se zdrobesc, se amestecă cu pastele și cu ceapa călită.

#### ***Grenadirmars***

*Boil 2-3 diced potatoes. Boil homemade pasta separately. Cut an onion into cubes, soften it in oil and place the paprika over it. Crush the potatoes, mix with the pasta and the softened onion.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

### **Gomboți cu prune sau licvari de prune**

Cartofii se fierb și se zdrobesc. Se amestecă cu ou, făină, sare. Se frământă. Foaia de aluat se întinde și se taie pătrățele. Pe fiecare pătrățel se pune o jumătate de prună sau ligvari (magiun). Se face o ”minge mică”, se fierbe. Separat se prăjește un pic de pesmet în ulei și se treceau gomboții fierți prin acest amestec. Pesmetul se făcea în casă, făcut din pâine uscată.

***Plum or plum jam dumplings***

*The potatoes are boiled and crushed. Mix with egg, flour, salt. Knead. Roll out the dough sheet and cut into squares. Put half a plum or traditional plum jam on each square. Make a "small ball", boil it. Separately fry a little breadcrumbs in oil and pass the boiled dumplings through this mixture. The breadcrumbs were made at home, made of dry bread.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

**Pogăcele cu jumări (Tepertőspogácsa)**

Pentru 40-45 de bucăți:

500 g făină

drojdie

sare

piper

1 ou

smântână cât cuprinde

250 g jumări măcinate

Din făină, drojdie, ou, sare și smântână se face o cocă potrivit de moale. Se lasă la dospit jumătate de oră. Apoi se întinde o foaie de aproximativ jumătate de centimetru grosime care se unge cu jumărilor măcinate. Se sarează și se piperează. Se împăturește în 4 și se lasă un sfert de oraș la odihnit pe blatul de bucătărie. Apoi, se întinde din nou și se împăturește iarăși, respectând direcția folosită anterior. Se repetă de încă două ori. Se întinde o foaie de 2-3 cm grosime, se unge cu gălbenuș de ou, se presară chimen (sau susan) și se taie cu un păhărel de țuică. Se dă la cuptorul încălzit până se rumenește.

***Donuts with greaves (Tepertőspogácsa)***

*For 40-45 pieces:*

*500 g flour*

*yeast*

*salt*

*pepper*

*1 egg*

*sour cream as much as it contains*

*250 g ground greaves*

*From flour, yeast, egg, salt and sour cream a suitably soft dough is made. Leave to rise for half an hour. Then spread a sheet about half a centimeter*

*thick that is greased with ground greaves. Salt and pepper. Fold in 4 and leave for a quarter of an hour to rest on the kitchen counter. Then, it is stretched and folded again, respecting the direction used previously. Repeat twice more. Spread a 2-3 cm thick sheet, grease with egg yolk, sprinkle with cumin (or sesame) and cut with a glass of brandy. Place in the preheated oven until golden brown.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

### **Lángos - Langoș**

1 kg făină, 50 gr drojdie, 500 ml lapte, 2 linguri zahăr, 2 gălbenușuri, 1 linguriță sare, 200 ml smântână, 2 linguri ulei. Se frământă bine și se lasă aluatul la dospit. Cu mâinile unse cu ulei se rup bucăți și se modelează plăcintele. Se prăjesc în ulei bine încins și se pot mânca cu smântână, telemea sărată sau cașcaval deasupra.

#### **Lángos (Pie)**

*1 kg flour, 50 g yeast, 500 ml milk, 2 tablespoons sugar, 2 egg yolks, 1 teaspoon salt, 200 ml cream, 2 tablespoons oil. Knead well and leave the dough to rise. With oiled hands, break pieces and shape the pies. Fry in hot oil and can be eaten with sour cream, salted cheese or cheese on top.*

*Voinaghi Doina, Sighetu Marmației*

### **Gőzönfőtt (fiert pe aburi)**

Se face un aluat ca pentru cozonac. Se lasă la dospit, apoi se întinde cam de un deget grosime. Se taie pătrățele cam de 5 cm și se pune magiun pe ele. Se fac apoi gomboți din ele. Se pun la fiert pe aburi, într-o sită, circa 15 minute. Când sunt gata se pune ulei peste ei și nucă cu zahăr.

#### **Gőzönfőtt (steamed)**

*Make a cake-like dough. Leave to rise, then spread about a finger thick. Cut it into squares of about 5 cm and put jam on them. Then you turn them into dumplings. Put to steam on a sieve for about 15 minutes. When they are ready, put oil on them and walnuts with sugar.*

*Butuza Enikő-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Griș pane**

Se face griș în lapte, dar puțin mai tare ca și consistență. Se întinde cam de 1 cm grosime și se lasă la răcit. Se taie in diferite forme. Se dă prin făină, ou și se prăjește în ulei încins sau unt. Se servește cu zahăr pudră și scorțișoară sau cu dulceață.

### ***Fried semolina***

*It is semolina in milk, but a little stronger in consistency. Spread about 1 cm thick and leave to cool. It is cut into different shapes. Sprinkle with flour, egg and fry in hot oil or butter. Serve with powdered sugar and cinnamon or jam.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Griş pane**

Se face grişul cu lapte, dar să fie un pic mai tare. Se întindea pe o tavă, se lăsa să se răcească. Apoi se taie pătrățele. Se dă prin făină, ou și pesmet și se prăjește în ulei încins. După ce se prăjește se presară zahăr praf (pudră)cu scortişoară.

#### ***Gray bread***

*Make the semolina with milk, but let it be a little harder. It is put on a tray, allowed to cool. Then cut the squares. Sprinkle with flour, egg and breadcrumbs and fry in hot oil. After frying, sprinkle powdered sugar (powder) with cinnamon.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

### **Clătite din cartofi cu sirop de fructe**

Se curăță cartofii de coajă, se taie cuburi și se pun la fiert. După ce au fiert se pasează și se amestecă cu ou și făină, dar să nu fie aluatul prea tare. Se fac chifteluțe, care se presează în palmă. Se prăjesc în ulei. Se servesc cu sirop din fructe sau cu gem.

#### ***Potato pancakes with fruit syrup***

*Peel the potatoes, cut them into cubes and boil them. After they have boiled, mash them and mix them with egg and flour, but the dough should not be too hard. Tiny rolls are made, which are pressed into the palm. Fry in oil. Serve with fruit syrup or jam.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Gözönfött**

O jumătate kg de făină  
30g drojdie  
2 ouă  
3 linguri ulei  
3 linguri de zahăr  
Puțină sare

## O vanilie

Se frământă cu lapte călduț, se lasă la dospit până se dublează volumul după care se întinde pe masa de lucru la aproximativ 0,50cm grosime, se taie în pătrățele de 5-6cm, se pune în mijloc la fiecare pătrățel magiun și se strânge din toate colțurile până se face ca o minge, se mai lasă la crescut aproximativ 20 min. Se pune o cratiță mai mare cu apă până la jumătate, se lasă până fierbe și deasupra se leagă cratița cu tifon bine strâns ca să nu se lase în jos și când începe să fiarbă se pun mingile pe tifon la o distanță destul de mare ca să poată să crească. Se acoperă cu o altă cratița la fel de mare ca să nu iasă aburul și se lasă 15 min. Într-o farfurie se pune puțin ulei și în altă farfurie nucă măcinată cu zahăr. După 15 minute se iau mingile și se dau prima data prin ulei și pe urmă prin nucă cu zahăr.

### ***Gözönfött***

*Half a kilo of flour*

*30g of yeast*

*2 eggs*

*3 tablespoons oil*

*3 tablespoons of sugar*

*A little salt*

*A vanilla*

*Knead with warm milk, leave to rise until it doubles in volume, then spread on the work table to a thickness of about 0.50 cm, cut into 5-6 cm squares, place in the middle of each square and tighten from all corners until it becomes a ball, leave to rise for about 20 minutes. Put a larger saucepan half-filled with water, let it boil and on top tie the saucepan with gauze tightly so that it does not let down and when it starts to boil put the balls on the gauze at a distance long enough to can grow. Cover with another saucepan as large as possible so that the steam does not come out and leave for 15 minutes. Put a little oil in a plate and ground walnuts with sugar in another plate. After 15 minutes, take the balls and give them first with oil and then with walnuts with sugar.*

*Renata Kosinszki, Sighetu Marmației, 40 ani, 40 ani*

## **Rizskoch - Budincă de orez**

Se fierbe orezul în lapte. După ce s-a răcit se adaugă ouă, zahăr, unt, se pune într-o tavă și se dă la cuptor. Se presară zahăr pudră deasupra.

### ***Rice pudding (Risko)***

*Boil the rice in milk. After it has cooled, add eggs, sugar, butter, put it in a pan and then into the oven. Sprinkle powdered sugar on top.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Babaika**

Din aluat de cozonac se întindea o foaie. Se tăia în bucăți mai mici și se dădea la cuptor. După ce se coceau se fierbeau în lapte. După ce se înmuiau se dădeau prin nucă amestecată cu zahăr sau mac cu zahăr.

#### ***Babaika***

*From the sweet bread dough a sheet is laid flat. It is cut into smaller pieces and put in the oven. After baking, it is boiled in milk. After soaking, they were given through walnuts mixed with sugar or poppy seeds with sugar.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

### **Babaika**

Se face un aluat din făină, drojdie, zahăr, ou și lapte. Se lasă la dospit. Se fac batoane lungi care se mai lasă la dospit aproximativ 30 minute, apoi se pun în cuptor, la copt. Se lasă la uscat 1-2 zile, apoi se taie felii. În unt topit se prăjesc feliile. Se fierbe lapte și se stropesc cu el feliile prăjite. Se amestecă mac cu zahăr pudră și se presară peste ele. Se mai poate pune miere sau gem de afine.

#### ***Babaika***

*Make a dough from flour, yeast, sugar, egg and milk. Leave to rise. Make long sticks that are left to rise for about 30 minutes, then put them in the oven to bake.*

*Leave to dry for 1-2 days, then cut into slices. Fry the slices in melted butter. Boil milk and sprinkle with it the fried slices. Mix poppy seeds with powdered sugar and sprinkle over them. You can also add honey or blueberry jam.*

*Butuza Enikö-Lili, Câmpulung la Tisa, 47 ani*

### **Mere umplute**

Pentru început se vor decoji 8 mere ionatan. Se scobește mijlocul merelor suficient de adânc să fie loc pentru umplutură. se face un sirop dintr-o cană de zahăr și 2 căni de apă și un baton de vanilie. Când siropul începe să fiarbă, se pun

merele în conținut și se acoperă cu un capac și la foc mic și se lasă până merele sunt moi.

Pe un platou ușor adânc, se scot merele fierte, iar siropul se lasă să fiarbă până se îngroașă și devine lipicios, apoi se toarnă între mere pe platou. Orificiile din mere vor fi umplute cu gem de căpșuni. Din 3 gălbenușuri cu un pic de sare și 5 linguri de zahăr se amestecă foarte bine până conținutul începe să se deschidă la culoare (să fie spumoasă). Se adaugă o lingură de făină și semințele dintr-un baton de vanilie și o jumătate de litru de lapte, apoi se pune la fiert. Amestecând continuu, fierbem până obținem o cremă suficient de groasă. Se lasă un pic să se răcească și se toarnă pe siropul dintre mere. Din 3 albușuri, o cană de zahar și un vârf de cuțit de praf de copt și o linguriță de zeamă de lămâie pe aburi se bate o spumă tare și groasă. Când spuma este gata se împarte spuma pe fiecare dintre mere, pe post de capac și se servește rece. Este o combinație de arome și un desert răcoritor.

### ***Stuffed apples***

*For starters, 8 Jonathan apples will be peeled. Dig out the middle of the apples deep enough to make room for the filling. Make a syrup from a cup of sugar and 2 cups of water and a vanilla stick. When the syrup starts to boil, put the apples in the contents and cover with a lid and over low heat and leave until the apples are soft.*

*On a slightly deep plate, remove the boiled apples, and let the syrup boil until it thickens and becomes sticky, then pour between the apples on the plate. The apple holes will be filled with strawberry jam. From 3 yolks with a little salt and 5 tablespoons of sugar mix very well until the contents begin to lighten in color (to be frothy). Add a tablespoon of flour and seeds from a vanilla bean and half a liter of milk, then bring to a boil. Stirring constantly, boil until you get a thick enough cream. Allow to cool slightly and pour over the apple syrup. From 3 egg whites, a cup of sugar and a pinch of baking powder and a teaspoon of lemon juice on the steam beat until a hard and thick foam results. When the foam is ready, spread the foam on each of the apples, as a lid and serve cold. It is a combination of flavors and a refreshing dessert.*

*Kalmar Elisabeta Veronica, 58 ani, Sighetu Marmăției, 2021*

### **Derelye**

O jumătate kg de făină

2 ouă

3 gălbenușuri

Se frământă ca materialul de tăieței, dacă este prea tare aluatul se poate pune puțină apă. După care se întinde puțin mai gros ca la tăieței aproximativ 1-2 mm; pe jumătate din foaia întinsă se pune magiun/lictar de prune, câte o jumătate de linguriță la o distanță de 4cm. După care se întoarce partea fără magiun peste partea cu magiun și se apasă cu degetele, între rânduri sa fie apăsat bine să nu se dezlipească și se taie cu un disc zimțat pe unde ai apăsat cu degetele sa iasă pătrățelele umplute cu magiun. După ce s-a terminat se pune într-o oală cu apă la fiert cu o linguriță de sare și când fierbe apa, se pun în apă și se fierb până ies la suprafață și se mai lasă încă 2 minute la fiert, se strecoară și se pune pesmet prăjit în puțin ulei sau unt și se servește cu zahăr sau smântâna până sunt calde.

### ***Dereleye***

*Half a kilo of flour*

*2 whole eggs*

*3 egg yolks*

*Knead like noodle material, if the dough is too hard you can add a little water. Then it stretches a little thicker than the noodles about 1-2 mm; on half of the spread sheet put plum jam, half a teaspoon at a distance of 4cm. Then turn the part without jam over the part with jam and press with your fingers, between the rows to be pressed well so as not to peel off and cut with a serrated disc where you pressed with your fingers to leave the squares filled with jam. When it is finished, put it in a pot of boiling water with a teaspoon of salt and when the water boils, put it in water and boil it until it comes to the surface and let it boil for another 2 minutes, strain it and put the fried breadcrumbs in a little oil or butter and serve with sugar or cream until hot.*

*Renata Kosinszki, Sighetu Marmației, 40 ani*

### **Tiztojásos- Prăjitură cu 10 ouă și cu nucă**

10 ouă

Un unt

300g făină

300g zahăr

300g nucă

Un praf de copt

Făina se amestecă cu untul și 2 gălbenușuri, puțin praf de copt, se frământă și se fac 2 foi. Se lasă la o parte 8 gălbenușuri, se freacă cu 300g de zahăr, se pune praful de copt, pe urmă se pune albușul bătut bine și nuca măcinată. Se pune în

tava bine unsă cu unt și tapetată cu făină, prima foaie, se adaugă amestecul de ouă cu nucă și se pune a doua foaie peste, se găurește cu furculița foaia și se bagă la cuptor la temperatura de 180 grade, aproximativ 40 min.

***Tiztojásos - Cake with 10 eggs and walnuts***

*10 eggs*

*Butter*

*300g flour*

*300g of sugar*

*300g walnuts*

*A baking powder*

*Mix the flour with the butter and 2 egg yolks, a little baking powder, knead and make 2 sheets. Set aside 8 egg yolks, rub with 300g of sugar, put the baking powder, then put the beaten egg whites and ground walnuts. Put in the pan well greased with butter and lined with flour, the first sheet, add the egg mixture with walnuts and put the second sheet over, drill the sheet with a fork and put in the oven at 180 degrees, about 40 min.*

*Renata Kosinszki, Sighetu Marmației, 40 ani, 40 ani*

**Tarkedli**

Se bat, cu telul, ouăle cu zahărul și drojdia până se topește drojdia. Se pune laptele și se amestecă. Se adaugă făină de grâu și se amestecă până rezultă un aluat care se poate lua cu lingura. Se lasă la dospit. Când este dospit aluatul, cu o lingură înmuiată în apă se iau bucăți din aluat, ca niște plăcinte și se coc în uleiul încins. Se servește cu gem de caise sau, simplu, cu zahăr pudră.

***Tarkedli***

*Beat the eggs with the sugar and the yeast until they melt. Put the milk and mix. Add wheat flour and mix until a dough that can be taken with a spoon. Leave to rise. When the dough is leavened, with a spoon soaked in water, take pieces of the dough, like pies, and bake them in hot oil. Serve with apricot jam or simply powdered sugar.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani, 65 ani*

**Aranygaluska**

O jumătate de kg de făină

30 de grame de drojdie

2 ouă

3 linguri ulei  
3 linguri de zahăr  
o lingură de sare  
o vanilie

Se lasă la dospit până se dublează aluatul. Se întinde pe o masă de lucru la o dimensiune de 0,50cm, se taie la 3-4cm, se pune magiun, se strânge dreptunghiular și se dă prin ulei și prin nucă măcinată amestecată cu zahăr pudră și se așază într-o tavă 2 rânduri unul peste celălalt intercalat, și se bagă la cuptor la 180 grade, 40-50 minute.

***Aranygaluska***

*Half a kilo of flour*

*30 grams of yeast*

*2 eggs*

*3 tablespoons oil*

*3 tablespoons of sugar*

*a tablespoon of salt*

*a vanilla*

*Leave to rise until the dough doubles. Spread on a work table to a size of 0.50cm, cut to 3-4cm, put jam, squeeze rectangular and give through oil and ground walnut mixed with powdered sugar and place in a tray 2 rows stacked on top of each other, and put in the oven at 180 degrees, 40-50 minutes.*

*Renata Kosinszki, Sighetu Marmației, 40 ani*

**Csöröge - Ciurigăi**

Se face un aluat din ouă, făină și vin alb. Se întinde o foaie subțire ca hârtia. Se taie fâșii cam de 2 degete lățime. Se rulează pe deget și se face ca o fundiță. Se coace în ulei. Se presară cu mult zahăr pudră deasupra.

***Csöröge - Ciurigăi (White wine donuts)***

*Make a dough from eggs, flour and white wine. It spreads out a sheet as thin as paper. Cut strips about 2 fingers wide. It is rolled on the finger and made like a bow. Bake in oil. Sprinkle a lot of powdered sugar on top.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Sós stangli (sărățele)**

Se amestecă făină cu untura de porc. Se face o maia din drojdie. Se pune un ou întreg, două gălbenușuri și smântână cât cuprinde. În aluat se pune sare mai multă. Se frământă bine. Se întinde o foaie din aluat care se unge cu ou, sare și chimen. Se taie bastonașe cu o formă rotundă (pinten). Se coc în cuptor.

#### **Sós stangli (Crackers)**

*Mix flour with lard. Make a yeast dough. Put a whole egg, two egg yolks and sour cream. Add more salt to the dough. Knead well. Spread a sheet of dough that is greased with egg, salt and cumin. Cut sticks with a round shape (spur). Bake in the oven.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

### **Prăjitură Jerbo (Prăjitură Zserbó)**

450 gr.făină, 200 gr.untură, 500 gr zahăr, 1 gălbenuș, 20 gr drojdie, 100 ml smântână. Se frământă și se lasă 15 minute la odihnit. Se fac 3 foi.

Umplutura: 300 gr gem de caise sau gem de vișine, 200 gr nucă măcinată, 100 gr zahăr. Pe prima foaie de aluat punem gemul, punem a doua foaie de aluat pe care punem nua măcinată amestecată cu zahărul. Punem ultima foaie. Se dă la cuptor pentru 30 minute. Peste prăjitura coaptă se toarnă o glazură caldă din: 3 linguri zahăr, 3 linguri cacao, 3 linguri apă, 50 gr unt. Se fierbe până se îngroașă. Peste glazură se mai poate presăra nucă măcinată.

#### **Jerbo Cake (Zserbó Cake)**

*450 g of flour, 200 g of butter, 500 g of sugar, 1 egg yolk, 20 g of yeast, 100 ml of cream. Knead and leave to rest for 15 minutes. Make 3 sheets.*

*Filling: 300 gr apricot jam or cherry jam, 200 gr ground walnut, 100 gr sugar. On the first sheet of dough we put the jam, we put the second sheet of dough on which we put the ground walnut mixed with sugar. We put the last sheet. Bake for 30 minutes. Pour a warm icing over the baked cake from: 3 tablespoons sugar, 3 tablespoons cocoa, 3 tablespoons water, 50 g butter. Boil until thickened. You can also sprinkle ground walnuts over the icing.*

*Voinaghi Doina, Sighetu Marmației*

### **Zserbószelet (Prăjitură Gerbeaud)**

Frământăm jumătate de kg de făină, 3 oua, 150g de zahăr, 200g unt sau margarină, 100 g lapte, drojdie, praf de copt. Împărțim coca în 3 și întindem 3 foi. Prima foaie se așază în tavă și se unge cu dulceață. Amestecăm 250g de nucă

măcinată cu 150 g de zahăr. Jumătate din acest amestec se presară peste dulceață. Apoi, așezăm peste a doua foaie pe care o ungem cu dulceață și presarăm restul de nuci cu zahăr. Așezăm peste a treia foaie. Lăsăm la o parte 1 oră. Se înțeapă din loc în loc cu o furculiță și se dă la copt. După ce s-a răcit, se dă cu glazura care se face astfel: din 200 g de zahăr și apă cât să acopere zahărul se fierbe un sirop. Când zahărul s-a dizolvat, adăugăm 30 g de cacao și o bucățiță de unt de mărimea unei nuci.

### ***Gerbeaud Cake (Zserbószelet)***

*Knead half a kg of flour, 3 eggs, 150g of sugar, 200g of butter or margarine, 100 g of milk, yeast, baking powder. Divide the dough into 3 and spread out 3 sheets. The first sheet is placed in the tray and greased with jam. Mix 250g of grounded walnuts with 150 g of sugar. Half of this mixture is sprinkled over the jam. Then, place on top the second sheet that we grease with jam and sprinkle the rest of the walnuts with sugar. We place it on the third sheet. Set aside for 1 hour. Prick from place to place with a fork and bake. After it has cooled, it is covered with the icing which is done as follows: from 200 g of sugar and enough water to cover the sugar, boil a syrup. When the sugar has dissolved, add 30 g of cocoa and a piece of butter the size of a walnut.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

### **Cornulețe cu spumă și gem de caise**

500 grame făină, 4 gălbenușuri, smântână cât cuprinde. Se face un aluat care se împarte în 4 foi. Se unge fiecare foaie cu unt topit, se rulează și se pun la rece în frigider pentru 3-4 ore. Se ia prima foaie, se taie felii de 5 cm, se întoarce fiecare felie pe lat și se întinde cu sucitorul, foarte subțire (să fie ca foiața de hârtie) și se pune cremă cu gem de caise. Crema se face din din 4 albușuri care se bat spumă cu 200 gr zahăr și se adaugă 4 linguri de gem de caise. Se ia cu lingurița spumă și se pune pe foaia subțire. Se formează cornulețul, se așază în tavă. Se continuă cu următoarele foi din frigider după același procedeu. Cornulețele se coc în cuptor (se coc repede). După ce sunt coapte, se dau prin zahăr pudră.

### ***Croissants with mousse and apricot jam***

*500 grams of flour, 4 egg yolks, sour cream. Make a dough that is divided into 4 sheets. Grease each sheet with melted butter, roll and refrigerate for 3-4 hours. Take the first sheet, cut 5 cm slices, turn each slice wide and spread with a rolling pin, very thin (to be like a sheet of paper) and put apricot jam cream. The cream is made from 4 egg whites*

*that are beaten with 200 gr of sugar and 4 tablespoons of apricot jam are added. Take the teaspoon of foam and place it on a thin sheet. Form the croissant, place it in the pan. The following sheets from the refrigerator were continued after the same procedure. Bake the croissants in the oven (bake quickly). After they are baked, they are powdered with sugar.*

*Voinaghi Doina, Sighetu Marmației*

### **Foi cu amoniac**

2 ouă întregi, 10 linguri de zahăr, 10 linguri ulei, 10 linguri lapte călduț, 1 linguriță bicarbonat, 1 linguriță amoniac stins în lapte, făină cât cuprinde. Se fac foi subțiri și se coc în tavă bine unsă cu ulei. Se pot umple cu nucă, măr, alternativ.

#### ***Ammonia sheets***

*2 whole eggs, 10 tablespoons sugar, 10 tablespoons oil, 10 tablespoons warm milk, 1 teaspoon baking soda, 1 teaspoon ammonia quenched in milk, flour as it contains. Make thin sheets and bake in a pan well greased with oil. They can be filled with walnuts, apples, alternately.*

*Voinaghi Doina, Sighetu Marmației*

### **Szilváskenyér (Pâine cu prune)**

Într-o tavă de chec unsă cu ulei, așezam felii de pâine înmuiate în lapte. Peste ele punem bucățile de prune. Adăugăm zahăr și scorțișoară după gust. Repetăm până se umple forma. Se coace la foc potrivit până observăm că pâinea s-a rumenit ușor.

Recomand să încercați rețeta și cu alte fructe: caise, piersici etc.

#### ***Plum bread (Szilváskenyér)***

*In a cake pan greased with oil, place the slices of bread soaked in milk. We put the plum pieces on them. Add sugar and cinnamon to taste. Repeat until the form is full. Bake on the right heat until you notice that the bread has browned slightly.*

*I recommend trying the recipe with other fruits as well: apricots, peaches, etc.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

## **Krémes (Cremeş)**

1 cană ca unitate de măsură pentru toate ingredientele

Se amestecă 1 cană de făină cu 1 lingură untură și se prăjesc puțin împreună. Se lasă puțin deoparte. Se face un aluat potrivit de moale din: 1 cană de făină, 50 g de margarină sau de unt, un pic de sare și aproximativ 100 g smântână. Se întinde aluatul, se presară peste făina prăjită în untură, se rulează și se taie în jumătate. Cele două foi se întind și se coc la foc potrivit pe dosul tăvii.

Crema se prepară din 10 linguri de făină, 10 linguri de zahăr, o păstaie de vanilie, 1 l de lapte și 2-3 gălbenușuri. Se amestecă ingredientele și se fierb până obținem o cremă. Albușurile se bat spumă tare și se adaugă în cremă când aceasta s-a răcit puțin.

### ***Cremes (Krémes)***

*1 cup as a unit of measure for all the ingredients*

*Mix 1 cup of flour with 1 tablespoon of lard and fry a little together. Set aside a little. Make a suitably soft dough from: 1 cup of flour, 50 g of margarine or butter, a pinch of salt and about 100 g of sour cream. Roll out the dough, sprinkle over the flour fried in lard, roll and cut in half. The two sheets are stretched and baked over a suitable heat on the back of the tray. The cream is prepared from 10 tablespoons of flour, 10 tablespoons of sugar, a vanilla pod, 1 l of milk and 2-3 egg yolks. Mix the ingredients and boil until you get a cream. Whisk the egg whites and add them to the cream when it has cooled a little.*

*Picu Iulia, Sighetu Marmației, 31 ani*

## **Túrós Gomboc (gomboți de brânză)**

500 g brânză grasă de vaci

1 ou

Griș

Se amestecă toate ingredientele. Se formează biluțe. se pune la fier apă cu sare. Când fierbe apa se pun gomboții și se lasă să fiarbă până se ridică la suprafață. separat se prăjește pesmet în puțin ulei. Se trec gomboții fierți prin pesmet. Se presară cu zahăr pudră amestecat cu zahăr vanilat.

### ***Turos Gomboc (cheese dumplings)***

*500 g of greasy cottage cheese*

*1 egg*

*Semolina*

*Mix all ingredients. Balls are formed. Salted water is put to a boil. When the water boils, add the dumplings and let it boil until it rises to the surface. Separately fry the breadcrumbs in a little oil. Pass the boiled dumplings through the breadcrumbs. Sprinkle with powdered sugar mixed with vanilla sugar.*

*Manoilă Monica, 47 ani, Tisa*

### **Kati tészta 1**

Foi: 200 gr. unt, 100 gr. zahăr, 3 gălbenuşuri, 450 gr. făină, 2 linguri smântână sau lapte, un praf de copt, puţină sare. Din acest aluat se fac 3 foi.

Crema: din cele 3 foi, una se sfarmă şi se amestecă cu 150 ml. lapte, 150 gr. zahăr pudră, o jumătate de pachet de unt la temperatura camerei, 2 linguri cacao, 2 linguri gem de caise, esenţă rom. Cele 3 albuşuri se bat cu 200 gr. zahăr pudră până spuma devine tare şi sticloasă. Crema se întinde între cele două foi, iar spuma se pune deasupra, peste care se rade ciocolată.

#### ***Kati tészta 1***

*Sheet: 200 gr. butter, 100 gr. sugar, 3 egg yolks, 450 gr. flour, 2 tablespoons sour cream or milk, baking powder, a pinch of salt. From this dough 3 sheets are made.*

*Cream: of the 3 sheets, one is crushed and mixed with 150 ml. milk, 150 gr. powdered sugar, half a packet of butter at room temperature, 2 tablespoons cocoa, 2 tablespoons apricot jam, rum essence. The 3 egg whites are beaten with 200 gr. powdered sugar until the mousse becomes hard and glassy. The cream is spread between the two sheets, and the mousse is placed on top, over which the chocolate is grated.*

*Kosinszki Renata, Sighetu Marmaţiei*

### **Kati tészta 2**

500 gr. făină, 120 gr. untură sau 150 gr. unt, 3 gălbenuşuri, 1 praf de copt, smântână cât cuprinde. Se amestecă, iar din aluatul rezultat se fac 3 foi care se coc pe dosul tăvii. La început, dăm cuptorul la temperatură mare şi apoi la mai mică. O foaie se coace mai bine şi apoi se sfarmă.

Crema: 1 cană de lapte şi 100 gr. unt, foaia sfărâmată, 2 linguri cacao, 2 linguri rom, 4-5 linguri de zahăr. Se amestecă bine compoziţia şi se pune între cele două foi. Peste foaie se pune o spumă din cele 3 albuşuri bătute cu 150 gr. zahăr (albuşurile cu zahărul se bat pe aburi). Deasupra se rade ciocolată.

### ***Kati tészta 1***

*500 gr. flour, 120 gr. lard or 150 gr. butter, 3 egg yolks, 1 baking powder, sour cream. Mix, and from the resulting dough make 3 sheets that are baked on the back of the tray. At first, turn the oven to high temperature and then to lower. A sheet is baked more and then crushed.*

*Cream: 1 cup of milk and 100 gr. butter, crushed sheet, 2 tablespoons cocoa, 2 tablespoons rum, 4-5 tablespoons sugar. Mix the composition well and place it between the two sheets. Put a mousse of the 3 beaten egg whites with 150 gr sugar over the sheet (egg whites with sugar are beaten over steaming pot). Grate chocolate on top.*

*Boboșan Raluca, Sighetu Marmației*

### **Pastă de ardei iute**

3 kg gogoșari, 2 kg ardei kapia, 1/5 litru ulei, 80-1 litru bulion, ardei iute cât dorim de picant. Se spală și macină gogoșarii și ardeii kapia. Se pun la călit în ulei, se pune sare și piper. Se fierb până scade zeama. Se pune bulionul și se fierbe ca zacusca, până se ridică uleiul deasupra. Se pune pasta în borcane, care se așază cu fundul în sus sub o pătură (la dunst) până se răcesc.

#### ***Hot pepper (chilli) paste***

*3 kg donuts, 2 kg kapia peppers, 1/5 liter oil, 80-1 liter broth, hot peppers as spicy as we want. Wash and grind donuts and kapia peppers. Put to harden in oil, add salt and pepper. Boil until the juice decreases. Put the broth and boil like a zacusca, until the oil rises on top. Put the pasta in jars, which are placed with the bottom up under a blanket (dunst) until cool.*

*Voinaghi Doina, Sighetu Marmației*

### **Sos de vișine**

Se pun la fiert vișine (cu tot cu sâmburi). Se amestecă bine 1 gălbenuș de ou, 1 lingură de făină și un pic de lapte, până nu mai are cocoloașe și se toarnă peste vișine. Se lasă la fiert și se pune smântână. Separat, se bat 2-3 ouă cu 1 lingură smântână, 1 lingură făină, sare. Se face un aluat mai moale, se pune cu lingura aluat ca niște plăcinte și se coc pe ambele părți. Se lasă la răcit, se taie cubulețe și se pun în sosul de vișine.

#### ***Sour cherry sauce***

*Boil sour cherries (with seeds). Mix well 1 egg yolk, 1 tablespoon of flour and a little milk, until it has no lumps and pour over the cherries. Bring*

*to the boil and add cream. Separately, beat 2-3 eggs with 1 tablespoon sour cream, 1 tablespoon flour, salt. Make a softer dough, put the dough with a spoon like pies and bake on both sides. Leave to cool, cut into cubes and put in the cherry sauce.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Sos de mere**

Se curăță și se rad merele. Se călesc în ulei sau unt. Se face un hoboraș (neprăjit) din 1 lingură făină și un pic de lapte și se toarnă peste mărul călit. Se lasă la fiert, se pune sare, un strop de zahăr și, ultima dată, smântână.

#### ***Apple sauce***

*Peel and grate the apples. Fry in oil or butter. Make an unroasted sauce from 1 tablespoon of flour and a little milk and pour over the hardened apple. Bring to the boil, add salt, a pinch of sugar and, last time, sour cream.*

*Chirilă Berta, Sighetu Marmației, 65 ani*

### **Conservare dovlecei**

Dovleceii se tăiau felii. Se așeza în borcan un strat de sare grunjoasă, un strat de dovlecei, apoi iar un strat de sare, alternând sarea și dovleceii. Se scoteau înainte cu o oră de a fi folosiți și se țineau în apă ca să iasă sarea. Se făceau pane.

#### ***Preservation of pumpkins***

*The pumpkins were sliced. Put a layer of coarse salt, a layer of pumpkin in the jar, then another layer of salt, alternating salt and zucchini. They were taken out an hour before they were used and kept in water to get the salt out. They were making bread.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

### **Saramură pentru murături**

Apă, oțet, sare, zahăr. Se mai pune piper, foi de dafin, frunză de țelină, boabe de muștar. Usturoi.

#### ***Pickles for pickles***

*Water, vinegar, salt, sugar. Peppers, bay leaves, celery leaves, mustard seeds were added. Garlic.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicoiu Mare, 62 ani*

### **Carne conservată**

Carnea de porc și cârnații se prăjeau în untură. Se scoteau, se puneau într-un vas de tablă. Peste se turna untura în care s-au prăjit.

#### ***Canned meat***

*The pork and sausages were fried in lard. They were taken out, put in a tin dish. The lard in which they were fried was poured on top.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

### **Șuncă de porc afumată**

Pulpa de porc se ține în sare 1-2 săptămâni. Se pune la fiert apă, cu boabe de muștar, piper, foi de dafin, boia, usturoi și sare multă. Apa se toarnă peste pulpa de porc. Se lasă 3-4 zile în baie. Se scoate, se șterge și se pune la fum. Se pune la afumat cu rumeguș de fag și un cocean de (mălai) porumb.

Se servește fiartă, de Paști. Se scoate osul din șuncă și se leagă, apoi se pune la fiert.

În zeama în care a fiert șunca se fierb sarmalele.

#### ***Smoked pork ham***

*The pork meat is kept in salt for 1-2 weeks. Water was boiled, with mustard seeds, pepper, bay leaves, paprika, garlic and plenty of salt. Pour water over the pork leg. Leave in the stove for 3-4 days. Remove, wipe and smoke. It is smoked with beech sawdust and a corn cob.*

*Serve boiled for Easter. Remove the bone from the ham and bind with hemp thread, then bring to a boil. Boil the cabbage rolls in the stock in which the ham was boiled.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

### **Ardei pentru ciorbe**

Se curăță și se macină ardeii. Se amestecă cu sare grunjoasă și se pun la borcan. Se folosește câte o linguriță sau două în mâncare.

#### ***Peppers for soups***

*Peel and grind the peppers. Mix with coarse salt and put in a jar. Use a teaspoon or two in food.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

### **Licvari**

Prunele curățate de sâmburi se pun într-un ceaun de cupru de aproximativ 50 de litri. Se lasă până a doua zi pentru a lăsa zeamă. Se face foc și se pune ceaunul. Cu

un instrument special din lemn, cu coadă se învârte în ceaun pentru a evita să se prindă de pereții vasului. Se lăsa până ce scade cantitatea la jumătate. Se ține în lădițe de lemn și se acoperă cu un celofan sau se poate păstra în oale de lut.

***Plum jam***

*The plums are placed in a copper cauldron of about 50 liters, after removing the seeds from inside. Leave until the next day to secrete the juice. Make a fire under the cauldron. With a special wooden tool, the tail spins in the cauldron to avoid sticking to the walls of the vessel. Leave until the amount is reduced by half. It is kept in wooden crates and covered with cellophane or can be stored in clay pots.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*

**Oțet de mere pădurețe**

Se pun merele într-un ciubăr (butoi de lemn). Peste se pune apă. Se lasă la macerat până se acrește lichidul. Se scoate din butoi cu un furtun.

***Forest apple cider vinegar***

*Put the apples in a bowl (wooden barrel). Put water over it. Leave to soak until the liquid is sour. It was drained out of the barrel with a hose.*

*Maria (Miri) Zboroski, Bocicioiu Mare, 62 ani*



*Rețete culese de la  
comunitatea de țipțeri*

*Recipes collected from Zipser  
(Carpathian Germans)  
ethnic group*



### **Gerstensupe - Ciorbă de ciuperci cu arpacaș**

2 morcovi potriviți  
1 țelină mică  
1 o gulie mică  
1rădăcină pătrunjel  
150-200 gr arpacaș  
200 gr ciuperci uscate și puse la înmuiat cu o seară înainte  
100 gr unt  
100gr smântână  
Sare și piper după gust

Zarzavaturile se fierb în apă cu sare, când sunt aproape fierte se adaugă arpacașul spălat în mai multe rânduri de apă. Când arpacașul este aproape fiert se adaugă ciupercile și se fierb 10 minute, se adaugă untul și smântâna.

### ***Gerstensupe - Mushroom soup with barley***

*2 suitable carrots  
1 small celery  
1 a small Kohlrabi (German turnip)  
1 parsley root  
150-200 gr. barley  
200 g of dried mushrooms and soaked the night before  
100 gr butter  
100gr sour cream  
Salt and pepper to taste*

*Boil the vegetables in salted water, when they are almost cooked, add the washed barley in several rows of water. When the barley is almost cooked, add the mushrooms and cook for 10 minutes, add the butter and cream.*

*Clara Mihnea, Vișeu de Sus, 51 ani*

### **Goldhaluschken - Găluște aurite**

1 kg făină albă  
4 liguri zahăr  
1 linguriță sare  
2 ouă  
50 gr drojdie  
500 ml lapte  
100gr unt sau 150ml ulei

Se frământă un aluat și se lasă la dospit. 300 grame nucă măcinată , 100 gr zahăr, coaja de la o lămâie. Toate se amestecă într-un bol. În alt bol se pune un pic de ulei. Din aluatul dospit se iau cu o lingură găluște mici de aluat care se tăvălesc în ulei și după aia în nucă cu zahăr. Toate se așază într-o tavă rotundă de tort. Până se umple tava mai mult de jumătate, se mai lasă la dospit în tavă după care se coace 45 min.

### ***Goldhaluschken - Golden dumplings***

*1kg white flour*

*4 spoons of sugar*

*1 teaspoon salt*

*2 eggs*

*50 gr yeast*

*500 ml of milk*

*100gr butter or 150ml oil*

*Knead a dough and leave it to rise. 300 grams of ground walnuts, 100 grams of sugar, the peel of a lemon all mix in a bowl. Put a little oil in another bowl. From the leavened dough, take a spoonful of small dough dumplings that are rolled in oil and then in walnuts with sugar. All are placed in a round cake pan. Until the tray is more than half full, leave it to rise in the pan and bake for 45 minutes.*

*Clara Mihnea, Vișeu de Sus, 51 ani*

### **Kribenihaluschken - găluște de cartofi**

1kg cartofi dați pe răzătoarea de hrenzele

150 gr făină albă

2 ouă

Un pic de sare

Piper după gust

2 buc. ceapă

4-5 linguri smântână

100 gr brânză frământată sau telemea desărată

Cartofii se dau pe răzătoarea de hrenzele. Se amestecă cu făina, ouăle și sarea. Din aluatul rezultat se fierb găluște în apă cu sare, circa 20 min. Găluștele se strecoară din apă și se lasă un pic la scurs. Se călesc cele două cepe în ulei și se toarnă peste găluștele fierte, se pune smântâna și brânza. Se pot servi ca garnitură la carne sau este o mâncare de post foarte bună; găluștele se pot face și fără ou și amestecate doar cu ceapă, fără brânză.

***Kribenihaluschken - potato dumplings***

*1kg potatoes shredded on the small grater*

*150gr white flour*

*2 eggs*

*A little salt*

*Pepper to taste*

*2 onions*

*4-5 tablespoons sour cream*

*100gr kneaded cheese or salted cheese*

*Put the potatoes on the grater. Mix the eggs and salt with the flour. From the resulting dough, boil dumplings in salted water for about 20 minutes. Strain the dumplings out of the water and let them drain a bit. Fry the two onions in oil and pour over the cooked dumplings, add the sour cream and cheese. They can be served as a garnish for meat or it is a very good fasting food, the dumplings can be made without egg and mixed only with onion without cheese.*

*Clara Mihnea, Vișeu de Sus, 51 ani*

**Granadir - Paste cu cartofi**

O pungă de paste sau laște (tăieței) de casă

300-400 gr cartofi

2 cepe mari

Sare

Piper

Se fierb pastele în apă cu sare, se curăță cartofii și se taie cubulețe, ca la ciorba de cartofi, și se fierb, de asemenea, în apă cu sare, după care se amestecă cu pastele și cu ceapa călită în ulei, se mai adaugă sare după gust și piper. De asemenea este o rețetă de post nemaipomenită, se pot folosi paste fără ou.

***Granadir - Pasta with potatoes***

*A bag of homemade pasta or noodles*

*300-400 gr potatoes*

*2 large onions*

*Salt*

*Pepper*

*Boil the pasta in salted water, clean the potatoes and cut them into cubes as in potato soup and also boil in salted water and then mix with the pasta*

*and onion fried in oil, add more salt to taste and pepper. It is also a great fasting recipe, you can use eggless pasta.*

*Clara Mihnea, Vișeu de Sus, 51 ani*

### **Buganseln**

1 kg făină albă  
4 linguri zahăr  
1 linguriță sare  
2 ouă  
50 gr drojdie  
500 ml lapte  
100 gr unt sau 150ml ulei  
300 gr mac măcinat sau nucă măcinată  
5 linguri miere  
100 gr unt  
500 ml lapte

Se frământă un aluat și se lasă la dospit. Se formează biluțe mici și se coc în tavă. După ce sunt coapte biluțele se pun într-un castron peste care se toarnă laptele fierbinte în care se topește untul, macul măcinat, mierea. Se lasă vreo oră-două să se înmoaie biluțele după care se poate servi.

### ***Buganseln***

*1kg white flour  
4 leagues of sugar  
1 teaspoon salt  
2 eggs  
50 gr yeast  
500 ml of milk  
100gr butter or 150ml oil  
300 gr ground poppy seeds or ground walnuts  
5 tablespoons honey  
100 gr butter  
500 ml of milk*

*Knead a dough and leave it to rise. Form small balls and bake in the pan. After the balls are cooked, they are placed in a bowl over which the hot milk is poured, in which the butter, the ground poppy seeds, the honey are melted. The balls are left to soften for about an hour or two, after which they can be served.*

*Clara Mihnea, Vișeu de Sus, 51 ani*

### **Semelnodle (găluște de pită) sărată**

Pită (pâine) veche tăiată mărunț

Sare

Piper

O ceapă tăiată mărunț

O mână de pătrunjel tăiat mărunț

O lingură - două de unsoare (untură)

2 -3 oua

O cană de lapte fierbinte

Peste pita tăiată punem pătrunjelul, ceapa, sarea, piperul și le amestecăm cu mâna, apoi punem laptele cald și amestecăm, apoi unsoarea și amestecăm, și apoi ouăle bătute și iar amestecăm. Fierbem apa cu sare și facem găluștele rotunde cu mâna, nici mici ca nuca, nici mari că ouăle, așa potrivite. Le punem la fiert și le lăsăm până se ridică pe apă. Le mâncăm cu ceapă friptă, ori cu ghebe cu groșțior, ori cu zeamă.

### ***Semelnodle (bread dumplings) salted***

*Finely chopped stale bread*

*Salt*

*Pepper*

*A finely chopped onion*

*A handful of finely chopped parsley*

*One tablespoon - two tablespoons of grease*

*2-3 eggs*

*A cup of hot milk*

*Over the cut bread we put the parsley, onion, salt and pepper and mix them by hand then we put the warm milk and mix, then the grease and then we mix the beaten eggs and we mix again. We boil the water with salt and we make the round dumplings by hand, neither small as walnut nor big as eggs, but rather suitable. We put them to boil and leave them until they rise on the water. We eat them with fried onions or mushrooms with sour cream or soup.*

*Sienatovici Ana, Vișeu de Sus, 91 ani*

### **Semelnodle (găluște de pită) dulce**

Pită (pâine) veche tăiată mărunț

Zahăr

Scorțâcă (scorțișoară)

Nuca măcinată

O lingură de unsoare (untură)

2-3 ouă

O cană de lapte fierbinte

Peste pita tăiată punem nuca, zahărul și scorțâca (scorțișoara) și amestecăm. Apoi punem laptele și amestecăm, apoi unsoarea și amestecăm, apoi ouăle bătute și amestecăm. Facem găluște și le frigem în unsoare (untură) sau oloi (ulei). Le ungem pe deasupra cu miere și cu nucă măcinată.

***Sweet semelnodle***

*Finely chopped stale bread*

*Sugar*

*Cinnamon*

*Ground walnut*

*A tablespoon of grease*

*2-3 eggs*

*A cup of hot milk*

*Put the walnuts, sugar and cinnamon over the cut bread and mix. Then put the milk and mix, then grease and then chew the beaten eggs and mix. We make dumplings and fry them in grease or oil. Grease them on top with honey and ground walnuts.*

*Sienatovici Ana, Vișeu de Sus, 91 ani*

**Cozonac nemțâsc**

O jumătate de kilă (kilogram) de făină

Drojdie cât o nucă

O cană de zahăr

Vanilie

O cană și jumătate de lapte

2 ouă

3 linguri bune de unt ori unsoare (untură)

Două căni pline cu poame uscate, mere uscate, stafide, nuci, alune tăiate cu cuțitul mărunt.

Coaja de țâtron (lămâie) sau o lingură-două de rom.

Le frământăm toate la un loc și lăsăm aluatul la dospit apoi, când este dospit îl punem în două tăvi și îl mai lăsăm la dospit până se umplu tăvile apoi îl coacem. Când îl scoți fierbinte ori îl ungi cu unt și pui peste zahăr măcinat, ori îl ungi cu șerbet de portocale, ori cu de care ai.

***German Sweet Bread***

*Half a pound of flour*

*Yeast like a walnut*

*A cup of sugar*

*Vanilla*

*A cup and a half of milk*

*2 eggs*

*3 good tablespoons of butter or grease*

*Two cups full of dried grapes, dried apples, raisins, nuts, hazelnuts to cut with a small knife. Lemon peel if you have, a tablespoon or two of rum.*

*Knead them all together and leave the dough to rise, then when it is leavened, put it in two trays and leave it to rise until the trays are full, then bake it. When you take it out hot, either grease it with butter and put it over fine powder sugar or grease it with orange sherbet or whatever you have.*

*Sienatovici Ana, Vişeu de Sus, 91 ani*



*Rețete culese de la  
comunitatea ucraineană*

*Recipes collected from the  
Ukrainian ethnic group*



## **Halusche**

500 g făină

Sare

Apă

Se face o cocă ca pentru tăieței. Se întinde. Se lasă un pic la uscat, după care se taie pătrățele. Apoi se pun la fiert în apă cu sare. Se prăjește ceapă cu boia, după care turnăm peste pătrățelele scurse de apă.

### ***Halusche***

*500 g of flour*

*Salt*

*Water*

*Make a dough for noodles. Spread flat. Leave it to dry a bit, then cut it into squares. Then boil in salted water. Fry onions with paprika, then pour over the drained squares.*

*Ileana Bilici, Ruscova, 46 ani*

## **Colțunași cu cartofi și varză călită (Вареники з картоплюю і капустою)**

Este o rețetă tradițională ucraineană, care se prepară în zi de post.

Ingrediente pentru aluat:

- Făină – 0,5 kg.
- Ulei – 3-4 linguri
- Apă – 250 ml.

Ingrediente pentru umplutură

- Cartofi – 500 g.
- O ceapă medie,
- Ulei pentru călit.
- Boia dulce (facultativ).

Ingrediente pentru varza călită:

- O ceapă medie,
- Ulei pentru prăjit,
- O varză medie răzăluită.

Pentru început, vom pune la fiert cartofii cu o linguriță de sare. Tăiem ceapa cuburi mici și o călim până obținem o culoare aurie. Punem după gust: sare, piper și boia dulce. Pregătim piureul adăugând ceapa călita și amestecăm bine. Pregătim aluatul, într-un bol amestecăm făina, sarea, uleiul și apa. Frământăm cam 5 minute până obținem un aluat moale, care nu se lipește de mâini. Îl acoperim cu o folie și lăsăm să se odinească cam 30 minute. Răzăluim varza, punem o ceapă la călit și

peste punem varza răzăluită și călim până devine moale. Potrivim cu sare și piper după gust. Împărțim aluatul în două, luăm câte o bilă și întindem aluatul cam de 2 mm. Decupăm aluatul cu un pahar și formăm discuri. Luăm forma pentru colțunași, punem o jumătate de lingură de umplutură și așezăm la mijlocul formei, după care apăsăm forma și se formează colțunașii. Punem o oală cu apă la clocotit un o lingură de sare. Fierbem colțunașii cam 5-6 minute sau până când se ridică la suprafață. Vom încorpora colțunașii cu varza călită.

Este o rețetă delicioasă și sănătoasă de post, care s-a păstrat în localitățile ucrainene. Vă recomand s-o încercați, cu siguranță o să va placă.

***Potato and cabbage dumplings (Вареники з картоплюю і капустою)***

*"Mushrooms with potatoes and sauerkraut", is a traditional Ukrainian recipe, which is prepared on Lent.*

*Dough ingredients:*

- Flour - 0.5 kg.
- Oil - 3-4 tablespoons
- Water - 250 ml.

*Ingredients for the filling:*

- Potatoes - 500 g.
- A medium onion,
- Frying oil.
- Sweet paprika (optional).

*Ingredients for sauerkraut:*

- A medium onion,
- Frying oil,

*"A medium-sized cabbage."*

*For starters, boil the potatoes with a teaspoon of salt. We cut the onion into small cubes and temper it until we get a golden color. Add to taste: salt, pepper and paprika. Prepare the puree by adding the fried onions and mix well. We prepare the dough, in a bowl we mix the flour, salt, oil and water. Knead for about 5 minutes until you get a soft dough that does not stick to your hands. Cover it with foil and let it sit for about 30 minutes. Grate the cabbage, put an onion to harden and put the grated cabbage on top and sauté until soft. Match with salt and pepper to taste. Divide the dough in two, take a ball and spread the dough about 2 mm. Cut the dough with a glass and form discs. We take the form for the dumplings, we put half a spoon of filling and we put it in the middle of the form, after which we press the form and the dumplings are formed. Put a pot of boiling water or a*

*tablespoon of salt. Boil the dumplings for about 5-6 minutes or until they rise to the surface. We will incorporate the dumplings with sauerkraut.*

*It is a delicious and healthy fasting recipe that has been kept in Ukrainian localities. I recommend you try it, you will definitely like it.*

*Prof. Rahovan Veronica Maria, 42 ani, Repedea*

### **Perohei (colțunași, piroști)**

Se face un aluat din făină, ouă și apă. Se întinde aluatul ca pentru tăieței. Se fac romburi sau pătrățele. Se pune pe fiecare licvari de prună (magiun). Se lepea marginile. Se fierbe în apă cu sare. Se servea cu pesmet amestecat cu zahăr.

#### ***Perohei (dumplings)***

*Make a dough out of flour, eggs and water. Spread the dough as for the noodles. Make rhombuses or squares. Plum jam was placed on each. The edges were glued in the dough with the fingers. It was boiled in salted water. It was served with breadcrumbs mixed with sugar.*

*Maria Bocicorec, Bocicioiu Mare, 65 ani*

### **Hribe cu usturoi**

Hribele uscate se pun la înmuiat, apoi se fierb în apă cu sare. Se strecoară. Între timp călim ceapa cu boia, piper. Separat zdrobim usturoi și amestecăm cu ceapa călită, apoi turnăm peste hribe.

#### ***Mushrooms with garlic***

*The dried mushrooms are soaked and then boiled in salted water. Strain it. Meanwhile, fry the onion and paprika. Separately crush the garlic and mix with the fried onions, then pour over the mushrooms.*

*Ileana Bilici, Ruscova, 46 ani*

### **Păstăi cu usturoi**

Păstăile uscate se pun la înmuiat, apoi se fierb în apă cu sare. Se strecoară. Între timp călim ceapa cu boia, piper. Separat zdrobim usturoi și amestecăm cu ceapa călită, apoi turnăm peste păstăi.

#### ***Green beans with garlic***

*The dried green beans are soaked and then boiled in salted water. Strain it. Meanwhile, fry the onion and paprika. Separately crush the garlic and mix with the fried onions, then pour over the pods.*

*Ileana Bilici, Ruscova, 46 ani*

### **Fasole cu varză.**

Se căleşte ceapa. Se fierbe fasolea și se amestecă cu varză călită. Se face un rântaş fără lapte sau smântână.

#### ***Beans with cabbage.***

*Fry in the onion. Boil the beans and mix with the sauerkraut. Make a sauce without milk or cream.*

*Maria Bocicorec, 65 ani, Bocicoiu Mare*

### **Varză murată călită amestecată cu hribe uscate**

Avem nevoie de ulei, apă

Varză murată

Ceapă

Ardei

Morcov

Frunze de mărar

Sare, piper

Hribe uscate

Se pun hribele la înmuiat, după care le punem la fiert. După ce s-au fiert le tăiem bucăți mici, mici. Călim ceapa, ardeiul, după care adăugăm varza murată, morcovul tăiat rondele. Când este călită varza, adăugăm hribele și mărarul și mai lăsăm cca 5 minute pe sobă. Se servește cu mămăligă pe cartofi.

#### ***Fried sauerkraut mixed with dried mushrooms***

*We need oil, water*

*Pickled cabbage*

*Onion*

*Pepper*

*Carrot*

*Dill leaves*

*Salt, pepper*

*Dried mushrooms*

*Put the mushrooms to soak, then boil them. After they have boiled, we cut them into small, small pieces. We fry the onion, the pepper, after which we add the sauerkraut, the sliced carrot. When the cabbage is fried, add the mushrooms and dill and leave it on the stove for about 5 minutes. Serve with polenta on potatoes.*

*Ileana Bilici, Ruscova, 46 ani*

### **Balmoș**

Se pune la fiert o jumătate de lităr (litru) de groștior (smântână). Se adaugă câteva bucățele de unt și un pic de sare. Când groștiorul începe să fiarbă se pune făină de mălai și un pumn de griș. Compoziția obținută să fie mai rară (mai fluidă). Se amestecă, doar într-o parte. Balmoșul este gata când începe să se desprindă de pereții ceaului, se răstoarnă pe un fund de lemn și se pune peste caș dat pe răzătoare.

#### ***Balmoș***

*Boil half a liter of sour cream. Add a few pieces of butter and a pinch of salt. When the sour cream starts to boil, add cornmeal and a handful of semolina. The composition obtained should be more fluid. Stir, only to one side. The balmoș is ready when it begins to detach from the walls of the cauldron. It is turned over on a wooden plate and placed over with curd shredded on the grater.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), Ucraina (Ukraine), 57 ani*

### **Balmoș**

Se pune la fiert într-o oală, smântână de vacă sau de bivol. Când fierbe se pune făina de mălai amestecată cu făină de grâu. Se freacă până se desprinde mămăliga de pereții vasului. Se pune pe o farfurie și se pune deasupra brânză de oaie răzăluită. Se servește la finalul petrecerii de nuntă.

#### ***Balmoș***

*Boil in a pot, cow or water buffalo sour cream. When it boils, add the cornmeal mixed with wheat flour. Rub until the polenta comes off the walls of the pot. Place on a plate and place grated sheep's cheese on top. It is served at the end of the wedding party.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), Ucraina (Ukraine), 57 ani*

### **Tocană (mămăligă) cu brânză**

Se pun la fiert în apă cu sare două-trei “hadaburci” (cartofi), curățate și tăiate în patru. După ce au fiert, se pasează bine în apa în care au fiert și se toarnă “fărina” (făina) de mălai. Se amestecă până se obține o tocană (mămăligă) mai moale. Slăninuța se taie în felii subțiri și se prăjește un pic în “lespide” (tigaie). Brânza de oi se dă pe răzătoare. Într-un vas se pun în straturi: mămăligă, brânză și tot așa. Se termină cu un strat de brânză. Deasupra se așează feliile de slăninuță. Vasul se dă la cuptor pentru 15 minute.

### ***Polenta with cheese***

*Boil in salted water two or three potatoes, cleaned and cut into four. After boiling, mash well in the water in which they boiled and pour the cornmeal. Stir until a softer polenta is obtained. The bacon is cut into thin slices and fried a little in "slabs" (frying pan). The sheep cheese is put on the grater. In a bowl put in layers: polenta, cheese and so on. Finish with a layer of cheese. Place the slices of bacon on top. Place in the oven for 15 minutes.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina (Ukraine)*

### **Mămăligă cu jumări în straturi**

Se curăță cartofii, se taie ca pentru piure și se pun la fiert. Când sunt fierți, se zdrobesc cartofii în apa lor. Se adaugă făina de mălai, încet. Într-o tigaie se prăjește slănina afumată, tăiată cubulețe. Într-un vas mai mare se formează straturile: primul strat, brânză de oaie răzăluită, al doilea strat, mămăliga cu cartofi (cam cât un deget de groasă) și se repetă. Ultimul strat, jumările. Vasul se pune pe aburi aproximativ 5 minute până se topește brânza sau în cuptor. În mămăligă se poate adăuga și o mână de făină de grâu sau griș.

#### ***Polenta with fried lard in layers***

*Peel the potatoes, grate it and boil it. When cooked, mash the potatoes in their water. Add the cornmeal slowly. In a frying pan, fry the smoked bacon, cut into cubes. In a larger bowl, form the layers: the first layer, grated sheep cheese, the second layer, the polenta with potatoes (about a finger thick) and repeat. The last layer, the scum. Steam the dish for about 5 minutes until the cheese melts or in the oven. A handful of wheat or semolina flour can also be added to the polenta.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina (Ukraine)*

### **Pâine de mălai stropită cu smântână amestecată cu lapte acru și zahăr**

3 căni făină de mălai

O cană făină albă

2-3 linguri sare

3 ouă

½ cană ulei

O lingură bicarbonat stins în lapte acru sau iaurt

Lapte dulce sau zer

Un praf de sare

Se amestecă toate ingredientele și se pune la cuptor. După ce s-au copt îl scoatem din tavă și în tăiem bucățele. Apoi fiecare bucată o trecem prin amestecul de smântână.

***Cornbread sprinkled with sour cream mixed with sour milk and sugar***

*3 cups cornmeal*

*A cup of white flour*

*2-3 tablespoons salt*

*3 eggs*

*½ cup of oil*

*A tablespoon of baking soda quenched in sour milk or yogurt*

*Sweet milk or whey*

*A pinch of salt*

*Mix all the ingredients and put in the oven. After they are baked, take them out of the tray and cut them into pieces. Then we pass each piece through the sour cream mixture.*

*Ileana Bilici, Ruscova, 46 ani*

**Pită de mălai**

Într-un blid (bol) mai adânc se amestecă bine o jumătate de lităr (litru) de sămățișe (iaurt) cu un pahar de groșior (smântână), doua-trei ouă, broză (bicarbonat) stinsă cu oțet, pene (cozi) de ceapa verde și mărar, tăiate mărunt, sare. Se adaugă făină (făină) de mălai, cât să se obțină un aluat mai moale. Compoziția obținută se toarnă într-o tepșe (tavă), unsă cu oloi (ulei). Se coace, în cuptor, la foc potrivit, cam un ceas (o oră) și jumătate. Cu verdețuri în ea, pe la noi, la pita de mălai i se mai spune vărzar.

***Cornmeal bread***

*In a deeper bowl mix well half a liter of yogurt with a glass of sour cream, two or three eggs, baking soda quenched with vinegar, leaves of green onions and dill, finely chopped, salt. Add cornmeal (flour) to obtain a softer dough. The obtained composition is poured into a spike (tray), greased with oil. Bake in the oven over medium heat for about an hour and a half. Together with greens in it, in our area, cornmeal is also called cabbage bread.*

*Ileana Botoș, Apsa de Jos (Lower Apsa), Ucraina (Ukraine), 57 ani*

### **Hrișcă fiartă**

Se spală bine hrișca. Se călește în ulei încins o ceapă tăiată mărunt. Se adaugă hrișca, se pune apă cât să acopere, se sarează și se fierbe. Se servește ca garnitură la tocănițe, fripturi. Se poate mânca cu lapte și zahăr și atunci nu se călește cu ceapă.

#### ***Boiled buckwheat***

*Wash the buckwheat well. Fry a finely chopped onion in hot oil. Add the buckwheat, add enough water to cover, salt and boil. It is served as a garnish for stews, steaks. It can be eaten with milk and sugar but then it is not fried with onions.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina (Ukraine)*

### **Sarmale cu hrișcă (haluște)**

Se curăță și taie mărunt ceapă. Se călește în ulei încins, împreună cu un morcov răzăluit. Se spală bine hrișca și se opărește păsatul. Se amestecă toate, se umplu foile de varză murată și se pun la fiert. Primăvara, se pot face în frunze de sfeclă sau struguri.

#### ***Cabbage stuffed with buckwheat***

*Peel and finely chop the onion. Fry in hot oil with a grated carrot. Wash the buckwheat well and scald the cornmeal. Mix everything, fill the sauerkraut leaves and bring to a boil. In spring, they can be made from beet or grape leaves.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina (Ukraine)*

### **Șold de porc în aluat de pâine**

Șoldul de porc (șunca) se spală, se pune la înmuiat. Se face un aluat numai din făină și apă, fără sare. Se învelește șoldul în aluat, apoi se pune în cuptorul pe lemne pentru două ore.

#### ***Pork ham in bread dough***

*The pork hip (ham) is washed, soaked. Make a dough only from flour and water, without salt. Wrap the hip in the dough, then put in the wood oven for two hours.*

*Maria Bocicorec, 65 ani, Bocicoiu Mare*

### **Șuncă fiartă de Paști în zeamă de varză**

Șunca se fierbe în zeama de varză. Se pune jumătate apă și jumătate zeamă de varză (moare). În zeama rămasă se poate face ciorbă.

### ***Ham cooked for Easter in sauerkraut juice***

*Boil the ham in the sauerkraut juice. Put half water and half sauerkraut juice. Soup can be made into the remaining juice.*

*Maria Bocicorec, 65 ani, Bocicoiu Mare*

### **Drob sau umplutură pentru Paști**

Se pune usturoi și ceapă tocate la călit. Peste se pun măruntaiele tocate. Peste măruntaiele călite și răcite se pun două ouă și pesmet. Se amestecă și se pune într-o tavă pentru chec. Se pune jumătate compoziția, apoi se pun ouă fierte și restul compoziției. Se pune la copt în cuptorul de lemne.

#### ***Easter stuffed lamb - Ana Calena***

*Put chopped garlic and onion to fry. Place the chopped entrails over it. Put two eggs, breadcrumbs, over the hardened and cooled entrails. Stir and place in a cake pan. Put half the composition, then put boiled eggs and the rest of the composition. Bake in the wood oven.*

*Maria Bocicorec, 65 ani, Bocicoiu Mare*

### **Sos de ciuperci (ГРИБЛЯНКА)**

250 g. ciuperci uscate,  
o ceapă mijlocie tăiată mărunt,  
ulei pentru prăjit.  
3-4 linguri de făină,  
250 ml de zeamă de varză murată (moare)  
200 ml apă (opțional)  
o linguriță de sare.  
o linguriță de piper,

Punem ciupercile uscate la înmuiat cam o oră, după care, schimbăm apa și în apa curată punem la fiert cam o jumătate de oră. Într-o cratiță punem uleiul și ceapa tăiată mărunt la prăjit. Peste ceapa prăjită, adăugăm ciupercile fierte. După gust vom adăuga sare și piper. Vom amesteca, după care vom adăuga 3-4 linguri de făină și așa se va forma un sos grosuț, în care vom turna zeama de la varza murată, care va da un gust deosebit un pic acrișor. Dacă sosul este prea gros putem să mai adăugăm o cană de apă. Vom lăsa câteva minute pe foc mic și vom amesteca continuu.

Sosul de ciuperci (**ГРИБЛЯНКА**), este o rețetă veche ucraineană, care este nelipsită de pe masa creștinilor în seara de Crăciun, care se servește ca atare sau împreună cu o garnitură de legume sau alte rețete de post.

### ***Mushrooms sauce (ГРИБЛЯНКА)***

*On Christmas Eve, Christians prepare traditionally, many fasting recipes, such as: mushrooms with garlic, dried beans with garlic, boiled wheat, mushroom sauce and others. Today I present one of these recipes: mushroom sauce.*

*250 g. Dried mushrooms,  
a finely chopped medium onion,  
frying oil.*

*3-4 tablespoons of flour,  
250 ml of sauerkraut juice  
200 ml water (optional)  
a teaspoon of salt.  
a teaspoon of pepper,*

*Put the dried mushrooms to soak for about an hour, then change the water and boil in clean water for about half an hour. Put the oil and finely chopped onion in a saucepan and fry. Over the fried onions, add the boiled mushrooms. We will add salt and pepper to taste. We will mix, after which we will add 3-4 tablespoons of flour and this will form a thick sauce, in which we will pour the juice from the sauerkraut, which will give a special taste a little sour. If it sounds like thick sauce, we can add another cup of water. Leave for a few minutes on low heat and stir continuously.*

*Mushroom sauce (ГРИБЛЯНКА), is an old Ukrainian recipe, which is indispensable on the table of Christians on Christmas Eve, which is served as such or together with a garnish of vegetables or other fasting recipes.*

*Prof. Rahovan Veronica Maria, 42 ani, Repedea*

### **Saslik - Frigarui**

Pecinea (carnea) de porc sau de miel se taie bucăți mai măricele și se pune într-un vas mai încăpător. Peste pecine (carne) se pun două-trei cepe tăiate rondele, sare, piper și ½ cană de apă. Se amestecă. Se acoperă vasul și se lasă la frigider 24 de ore. Saslik-ul se prăjește în lespide (tigaie) sau se pun bucățile de carne și ceapă pe bețe, apoi se fac la jeratec (jar). Se servesc, stropite cu oțet, împreună cu ceapă și roșii.

### ***Saslik - Frigarui***

*Pork or lamb meat is cut into larger pieces and placed in a larger bowl. Place two or three sliced onions, salt, pepper and ½ cup of water over the*

*pieces of meat. Stir well. Cover the dish and leave in the fridge for 24 hours. Fry the saslik in a slab (pan) or put the pieces of meat and onion on sticks, then cook them over hot coals. Serve, sprinkled with vinegar, along with onions and tomatoes.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina ( Ukraine)*

### **Scoverjoare cu caș**

Se pune într-un blid (bol) mai adânc două-trei ouă, o linguriță cu broză (bicarbonat de sodiu) stinsă în oțet, făină (făină), lapte, două linguri de mnere (miere) de albine, sare. Se face alotul (aluatul). Se adaugă două-trei linguri de oloi (ulei) în compoziție. Se pune o lespede la încălzit. Scoverjoarele se prăjesc într-o lespede (tigaie), fără oloi (ulei), apoi se umplu cu cașul (brânza dulce) dat pe răzătoare și amestecat cu mnere (zahăr) și vanilie. Scoverjoarele umplute se așază într-un vas. Peste se toarnă unt topit. Se dau la cuptor pentru o jumătate de ceas (oră). Se servesc împreună cu groștior (smântână).

#### ***Curd pancakes***

*Put in a deeper blid (bowl) two or three eggs, a teaspoon of baking soda dilluted in vinegar, flour, milk, two tablespoons of honey, salt. Make the dough. Add two or three tablespoons of oil to the composition. Heat a frying pan. The pancakes are fried in a pan, without oil, then they are filled with the curd (sweet cheese) given on the grater and mixed with honey (sugar) and vanilla. The stuffed pancakes are placed in a bowl. Pour melted butter over it. Bake for half an hour (hour). Serve with sour cream.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina ( Ukraine)*

### **Coarne cu nuci – cozonac cu nucă**

Se face un aluat dospit din două kg făină, drojii (drojdie), dizolvate în lapte călduț, 3-4 ouă, zahăr după gust, o jumătate pachet de unt și sare. Aluatul frământat se lasă la dospit pentru 2-3 ore, apoi se împarte în părți egale. Se pregătește umplutura de nucă măcinată, fiartă în lapte cu vanilie și coajă rasă de lămâie. Se întinde câte o foaie, se pune umplutura, apoi se rulează. Se așază coarnele cu nuci în „tepșe” (tavă) și se dau la cuptor.

#### ***Traditional Sweet Bread With Walnuts***

*Make a leavened dough from two kg of flour, yeast (yeast), dissolved in warm milk, 3-4 eggs, sugar to taste, half a packet of butter and salt. The kneaded dough is left to rise for 2-3 hours, then it is divided into equal*

*parts. Prepare the ground walnut filling, boiled in milk with vanilla and grated lemon peel. Spread one sheet at a time, place the filling, then roll. Place the sweet breads with walnuts in the trays and put them in the oven.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina (Ukraine)*

### **Turta ”Ileana”**

*Pentru aluat*

7 ouă

150 g de mnere colb (zahar pudră),

Vanilie

2-3 linguri de groștior (smântână),

un praf de copt

zeamă de lămâie

150 g de făină (făină)

*Pentru umplutură*

o ceașcă de rahat

alune de pădure

100 g de stafide

Lichior

două pleuri de mnere (200 gr zahar)

două lingurițe de cavei (cafea)

un pleu de farina (100 gr făină)

*Crema*

7 pleuri de groștior (700 gr smântână)

vanilie

mnere (zahăr)

Se separă gălbănușurile de albușuri. La gălbenușuri se adaugă mnerea colb (zahărul pudră) și vanilia. Se bat bine. Se adaugă apoi făina, lingurile de groștior (smântână), praful de copt stins cu zeamă de lamaie. Se amestecă bine. Aluatul se împarte în două. Se coc turtele într-o tepșe (tavă) unsă cu oloi (ulei) si pospăietă (presarată) cu un pic de făină. Peste albușuri se pune un pic de sare, două pleuri de mnere (200 g zahăr). Se bat cu mixerul până se fac spumă. Peste spuma obținută se pun două lingurițe de cavei (cafea), încă un pleu de făină, rahatul cu alune demicat mânăntoc (tăiat mărunt) și un pahar de stafide, înmuiate în apă cu lichior, o jumătate de ceas (oră). Compoziția obținută se coace, în tepșe (tavă), timp de 20-30 minute.

Groștiorul (smântâna), vanilia și mnerea (zahărul) se bat bine până se obține o cremă. Turtele răcite se umplu cu crema obținută. Turta din albușuri se pune la mijloc. Deasupra se unge cu cremă, se pune glazură de ciocolată și se dă la rece.

### ***“Ileana” patty***

*Ingredients:*

*For the dough*

*7 eggs*

*150 g of powdered sugar (powdered sugar),*

*Vanilla*

*2-3 tablespoons of sour cream,*

*A baking powder*

*Lemon juice*

*150 g of flour*

*For the filling*

*A cup of Turkish delight*

*hazelnuts*

*100 g of raisins*

*Liqueur*

*Two handfuls (200 g sugar)*

*Two teaspoons of coffee*

*A bowl of flour.*

*The cream:*

*7 spoons of sour cream,*

*Vanilla*

*Sugar*

*Separate the egg yolks from the egg whites. Powdered sugar and vanilla are added to the yolks. They are whipped well. Then add the flour, the tablespoons of sour cream, baking powder quenched with lemon juice. Mix well. The dough is divided into two. Bake the cakes in a pan (tray) greased with oil and post-sprinkled with a little flour. Over the egg whites put a little salt, two handfuls of sugar (200 g sugar). Whip with a mixer until frothy. Over the foam obtained, put two teaspoons of coffee, another pinch of flour, the Turkish delight with finely chopped hazelnuts and a glass of raisins, soaked in water with liqueur, half an hour. The obtained composition is baked, in trays, for 20-30 minutes.*

*Whisk the vanilla, and sugar well until you get a cream. The cooled cakes are filled with the cream obtained. Put the egg white cake in the middle. Spread cream on top, add chocolate icing and let it cool.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina ( Ukraine)*

### **Plăcinte dospite**

Se face un aluat din lapte acru, drojdie, smântână, ou, făină. Se formează plăcintele și se coc în ulei.

#### ***Fermented pies***

*Make a dough from sour milk, yeast, cream, egg, flour. Form the pies and bake in oil.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), Ucraina ( Ukraine), 57 ani*

### **Gogoși**

Se amestecă 2 linguri de făină, 1 lingură de ulei, zahăr, un vârf de sare și drojdie obținută din 2 linguri făină, 1 lingură ulei și zeamă în care au fiert cartofii. Se întinde o foaie și, cu un pahar, se taie forme rotunde. Se pune umplutură în mijloc (nucă, dulceață) și se pun părțile una peste alta, în formă de semilună. Se coc în ulei încins până capătă o crustă.

#### ***Donuts***

*Mix 2 tablespoons flour, 1 tablespoon oil, sugar, a pinch of salt and yeast obtained from 2 tablespoons flour, 1 tablespoon oil and juice in which they boiled potatoes. Spread a sheet and, with a glass, cut round shapes. Put the filling in the middle (walnut, jam) and place the parts on top of each other, in the shape of a crescent. Bake in hot oil until it gets a crust.*

*Ileana Botoș, Apșa de Jos (Lower Apsa), 57 ani, Ucraina ( Ukraine)*

### **Tăieței cu nuci măcinate**

Aluatul de tăieței se tăia pătrățele, se dădea la cuptor. Se pregătea un sirop din zahăr, apă și nuci măcinate. Acest sirop se turna peste tăieței după ce erau scoși din cuptor. La unguri se numește **bobaiko**.

#### ***Noodles with ground walnuts***

*The noodle dough was cut into squares and placed in the oven. A syrup of sugar, water and ground walnuts was prepared. This syrup was poured over the noodles after they were taken out of the oven. In Hungarian it is called bobaiko.*

*Maria Bocicorec, 65 ani, Bocicioiu Mare*

### **Compot de fructe – Ruscova**

La compot se pun la înmuiat pere, mere, prune uscate apoi se pun la fiert, dacă vrei poți îndulci cu zahar sau il lași fără. Poți manca cu pâine sau gogoși, cozonac asta depinde de fiecare cum îi place.

#### ***Fruit compote - Ruscova***

*For the compote pears, apples, prunes are soaked and then boiled, if you want you can sweeten it with sugar or leave it without. You can eat with bread or donuts, cake depending on how everyone likes it.*

*Ileana Bilici, Ruscova, 46 ani*

### **Conservare carne**

Carnea tăiată felii se condimentează cu sare, piper. Se pune un pic de ulei și se lasă la macerat. Se așează în borcane. Se acoperă cu untură, iar borcanele se fierb pe cuptor. Era ca o răcitură.

#### ***Preserve meat***

*Sliced meat is seasoned with salt, pepper. Add a little oil and leave to soak. It is placed in jars. Cover with lard and boil the jars in the oven. It was like a pork trotter jelly.*

*Maria Bocicorec, 65 ani, Bocicoiu Mare*

### **Șuncă de porc afumată**

Pulpa de porc se ține în sare o săptămână, apoi se pune la afumat cu lemn de prun sau cireș.

Se lasă 2 zile la defumat, la înmuiat. Se pune la fiert doar în apă.

#### ***Smoked pork ham***

*The pork pulp is kept in salt for a week, then smoked with plum or cherry wood.*

*Leave it to desmoke for 2 days, soak in water. Boil only in water.*

*Ana Calena, Bocicoiu Mare*

### **Gem de mure**

Într-un borcan se puneau alternând, un strat de mure și unul de zahăr. Se lasă așa până când fructele lasă un sirop. Se strecoară siropul, se pune într-o cratiță, se mai adaugă zahăr și se pune la fiert până se îngroașe puțin și se face gemul.

#### ***Blackberries jam***

*In a jar, alternating, a layer of blackberries and a layer of sugar. Leave it like this until the fruit leaves a syrup. Strain the syrup, put it in a*

*saucepan, add more sugar and bring to a boil until it thickens a little and the jam is made.*

*Ana Calena, Bocicoiu Mare*

### **Licvari**

Prunele se curăță de sâmburi. Se pun într-un ceaun. Se lasă până a doua zi pentru a lăsa zeamă. Se face foc și se pune ceaunul. Cu un instrument special din lemn, cu coadă se învârte în ceaun pentru a evita să se prindă de pereții vasului. Se lăsa până ce scade cantitatea și se îngroașă conținutul.

#### ***Plum jam***

*Seeds are taken out of the plums. They are put in a cauldron. Leave until the next day to drop the juice. Make a fire and put the cauldron. With a special wooden tool, the tail spins in the cauldron to avoid sticking to the walls of the vessel. Leave until the amount decreases and the content thickens.*

*Ana Calena, Bocicoiu Mare*

# Cuprins

<i>Maramureș – GastroEthnoArt .....</i>	<i>3</i>
<i>Gastronomia maramureșeană.....</i>	<i>7</i>
<i>Rețete de pe Valea Izei / Iza Valley Recipes.....</i>	<i>17</i>
<i>Rețete de pe Valea Cosăului / Cosău Valley Recipes.....</i>	<i>55</i>
<i>Rețete de pe Valea Marei / Mara Valley Recipes.....</i>	<i>95</i>
<i>Rețete de pe Valea Tisei / Tisa Valley Recipes.....</i>	<i>111</i>
<i>Rețete culese de la comunitatea evreiască / Recipes collected from the Jewish community.....</i>	<i>131</i>
<i>Rețete culese de la comunitatea maghiară / Recipes collected from the Hungarian ethnic group.....</i>	<i>193</i>
<i>Rețete culese de la comunitatea de țipțeri / Recipes collected from Zipser (Carpathian Germans) ethnic group.....</i>	<i>231</i>
<i>Rețete culese de la comunitatea ucraineană / Recipes collected from the Ukrainian ethnic group.....</i>	<i>241</i>



“Istoria alimentației se identifică în etapele și componentele sale majore cu istoria umanității. Alimentația a fost determinată de mediul natural, de condițiile climaterice, de structura economico-socială a comunităților, de credințele spirituale, influențând și dimensionând semnificații și conotații specifice.”

(Petru Dunca, Delia Suiogan, Ștefan Mariș, *Mâncarea între ritual și simbol*, editura Etnologica, 2007)



**ISBN 978-973-0-35540-6**