



ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE
ASOCIAȚIA PENTRU ȘTIINȚE
ALTERNATIVE
BUCUREȘTI, ROMÂNIA



10-17 DECEMBRIE 2009, ASE
BUCUREȘTI
MOXA 3MV și Hotel Lev Or



MANIFESTARE ȘTIINȚIFICĂ FINANȚATĂ PRIN PROIECTELE:

CNCSIS, PN II_774 Complexitatea întregului viu: Studiu de caz:
Sănătatea organizației universitare

FP7-KBBE-20018-2B 227118, BaSe FOOD Sustainable exploitation of
bioactive components from the Black Sea Area traditional foods

ATELIERE INTERACTIVE DE LUCRU:

1. *Mărturii spirituale și culinare românești în preajma sfintelor sărbători ale Crăciunului*
2. *Sugestii pentru corectarea și ameliorarea stilului alimentar actual la români, prin redescoperirea unora dintre cele mai cunoscute obiceiuri tradiționale*
3. *Despre Wellness și programul de dieta potrivit*
4. *Sănătatea umană în perspectivă holonomică*
5. *Sănătatea vinului. In vino veritas*
6. *Economia Vieții*
7. *Noile educații: cum ne pregătim acum pentru a fi noi înșine mai târziu*



Ateliere de lucru interactive

Această manifestare intitulată **Bridging Spirituality and Health from Traditional Cuisine during Christmas Fasting**, își propune să constituie debutul unor serii de manifestări periodice în cadrul ASE București prin care să completăm programul educațional cu elemente spirituale, tradiționale, culturale, civice și sociale cu și pentru studenți de la toate nivelurile și cadre didactice. Training by coaching, aplicații practice a cursurilor învățate, toate sistemele didactice se reunesc pentru a dezvolta cunoașterea și a determina tinerii să se întoarcă la prețuirea adevăratelor valori: timpul, sănătatea, iubirea, prietenia.

Cu acest prim prilej dorim să identificăm percepția tinerilor privind mâncarea tradițională obținută din resurse indigene vegetale cu principii bioactive, promovată cultural și spiritual sub forma postului de dinaintea sărbătorilor de iarnă și evaluarea perspectivelor de procesare a resurselor tradiționale și culturale cu tentă culinară în vederea reafirmării identității naționale. Inițiată ca o competiție de o săptămână prin care fiecare dintre tinerii studenți la cursul de licență sau masteranzi - din provincie, împreună cu colegii lor din București - scot la iveală rețete uitate, sfaturi vechi istorisite din bătrâni, dezvoltate și transmise prin viu grai sau prin grija familiei, către noile generații. Un juriu va evalua valoarea rețetelor adunate, priceperea tinerilor în promovarea locurilor de baștină și modul în care acestea ajută la crearea de prietenii. Totul se va termina cu o sărbătoare prin care aducem mulțumiri școlii că ne învață, părinților că existăm și prietenilor că știu petrece alături de noi, momente minunate.

a. Comitetul Științific de Program

- Prof.univ.dr. Corina Cace, director DPPD, ASE București
- Prof.univ.dr. Carmen Costea, ASE București
- Prof.univ.dr.Viorel Lefter, Prorector ASE
- Prof .univ.dr.Victor Manole, Decan EAM, ASE
- Prof.univ.dr. Bogdan Onete, Sef Catedră Facultatea Merceologie și Managementul Calității. ASE
- Prof.univ.dr.Rodica Pamfilie, Decan Facultatea de Comerț, ASE
- Prof.univ.dr. Constantin Popescu, ASE
- Prof.univ.dr. Alexandru Stroia, Univ.Agricolă și Silvică București
- Prof.univ.dr.Laurențiu Tăchiciu, Sef Catedră Facultatea de Comerț

b. Comitetul Executiv al Programului

- Drd. Andrei Angheluță
- Asist.univ.drd. Codrin Chiru
- Lect.univ.dr. Miltiade Stanciu
- Asist univ.drd. Anca Varga
- Drd. Adrian Ungureanu
- Drd. Laura Libardea
- Masterand Paul Vârgă
- Masterand Raluca Petrescu
- Student Anca Damian - președinte Club de Afaceri Viitori Manageri
- Student Sabina Cortez – vicepreședinte Club de Afaceri Viitori Manageri
- Student Florina Scorțea

Invitați speciali

- Dr. Hortenzia Beciu și dr. Alexander Precker Banca Mondială
 - Prof.dr.Viorel Lefter Prorector ASE București
- Prof.dr. Constantin Popescu și Prof. dr. Alexandru Tașnadi ASE București
 - Prof.dr. Elena Pelinescu Academia Română
 - Cristian Deheleanu Preot Patriarhia Ortodoxă Română
 - Marius Postălnicescu Preot ASE
- Dr. Dan Boboc Președinte Asociația Degustătorilor Autorizați din România
 - Prof.univ.dr. Alexandru Stroia, Univ.Agricolă și Silvică București
 - Andrei Pari HERBALIFE
 - Ovidiu Cercel McDonald's România
- Medic Carmen Sturza Societatea Română de Homeopatie

Ateliere de lucru interactive**Listă participanți****Ateliere de lucru privind respiritualizarea prin promovarea tradițiilor culinare românești
ASE și Hotel Levor Decembrie 2009**

	Nume și prenume	Afilieră
1.	Andrei Angheluță	Doctorand ASE, director DHL
2.	Alina Elena Balalia	Doctorand ASE
3.	Florentina Marilena Bălașa	Masterand ASE
4.	Hortenzia Beciu	Director B.Mondială
5.	Elena Bețivu	Masterand ASE
6.	Dan Boboc	Președinte ADAR
7.	Mircea Bulinski	Conf.univ.dr. Univ. București
8.	Corina Cace	Conf. univ.dr.Director DPPD, ASE București
9.	Ovidiu Cercel	Director McDonald's
10.	Mihai Chiriac	Masterand ASE
11.	Codrin Chiru	Doctorand ASE
12.	Paul Cincu	Masterand ASE
13.	Raluca Cioclei	Student ASE
14.	Ștefan Constantin	Student ASE
15.	Raluca Constantinescu	Masterand ASE
16.	Sabina Cortez	Student ASE
17.	Carmen Costea	Prof. dr.ASE București
18.	Ștefan Cretu	Student ASE
19.	Cristina Crețu	Student ASE
20.	Anca Damian	Student ASE
21.	Cristian Deheleanu	Preot Patriarhia Ortodoxă Română
22.	Andreea-Elena Dermer	Masterand ASE
23.	Monica Diaconu	Masterand ASE
24.	Andreea-Cezarina Dinu	Masterand ASE
25.	Marin Dinu	Prof.dr. Decan ASE
26.	Alice-Diana Dogaru	Masterand ASE
27.	Simona Dragomir	Masterand ASE
28.	Augustin Drăgan	Dir.gen.ALERON
29.	Cosmin Dugan	Medic Spit.Municipal
30.	Alexandra Georgiana Iorea	Masterand ASE
31.	Elena Monica Florescu	Masterand ASE
32.	Madălina Gatea	Student ASE
33.	Loredana Gogu-Nebi	Masterand ASE
34.	Cristina Teodora Hagianu	Masterand ASE
35.	Andrei Holca	Masterand ASE
36.	Adelina Horghidan	Student ASE
37.	Ștefan Iavin	Student ASE
38.	Natalia Iavin	Student Univ.Sp.Haret
39.	Andreea Ioana Iliescu	Masterand ASE
40.	Andrei Ionescu	Student ASE
41.	Valentina Ionescu	Solist muzică populară
42.	Ion Ioniță	Consilier SAP AvantConsulting
43.	Bogdan Iosif	Masterand ASE
44.	Sabrina Jano	Student ASE
45.	Viorel Lefter	Prof.dr. Prorector ASE
46.	Ștefan Leontin	Student ASE
47.	Laura Libardea	Avocat , Drd. ASE
48.	Alexandra Lucaci	Student ASE
49.	Victor Manole	Prof.dr. Decan ASE

Ateliere de lucru interactive

	Nume și prenume	Afilieră
50.	Corina Mândru	Student ASE
51.	Sinda Ana Maria Neagoe	Masterand ASE
52.	Bogdan Onete	Prof.dr. Șef Catedră ASE
53.	Alexandru Oprea	Student ASE
54.	Vladimir Oprea	Student ASE
55.	Rodica Pamfilie	Prof.Decan ASE
56.	Andrei Pari	HERBALIFE România
57.	Anca Pătrășcanu	Masterand ASE
58.	Elena Pelinescu	Academia Română IPE
59.	Ana-Marina Petrescu	Masterand ASE
60.	Raluca Mariana Petrescu	Masterand ASE
61.	Luminița Pistol	Prof.dr. Șef Catedră, Univ.Sp.Haret
62.	Roxana Plătică	Masterand ASE
63.	Constantin Popescu	Prof.dr. ASE București
64.	Marius Postălnicescu	Preot ASE București
65.	Alexander Precker	Banca Mondială
66.	Florina Scorțea	Student ASE
67.	Alexandru Stan	Student ASE
68.	Miltiade Stanciu	Lect.dr. univ.S.Haret
69.	Mariana Raluca Stoica	Masterand ASE
70.	Carmen Sturza	Medic Societatea Româna de Homeopatie
71.	Alexandru Tașnadi	Prof.dr. ASE
72.	Beatrice Tenie	Student ASE
73.	Andreea Topor	Student ASE
74.	Florentina Țârlea	Student ASE
75.	Adrian Ungureanu	Drd. / Intrarom S.A.
76.	Paul Vârgă	Masterand ASE
77.	Anca Varga	Doctorand ASE asist.univ. S.Haret

Studentii, grupați pe diferite regiuni ale României, s-au străduit de-a lungul întregii perioade, să culeagă și să aducă la iveală rețete culinare tradiționale, cât mai vechi și mai felurite, feluri de bucate de pe la mănăstiri celebre, pe care le vor prezenta în fața oaspeților într-un aranjament regional inedit, competițional. Prezentarea, făcută în timpul dejunului de lucru, va avea drept scop identificarea și promovarea valorilor regionale și aducerea aminte a bogățiilor românești, uitate sau ignorate în fața atracțiilor Occidentului sau a curentelor de modă care ne acaparează și neucid în stresul cotidian. Cea mai creativă, atractivă și motivantă prezentare va fi premiată, în urma alegerii ei de către un juriu ales ad-hoc dintre participanți, în timpul dejunului. Regiunile care intră în această competiție de respirtualizare sunt următoarele:

- ARDEAL: Cristina Gatea, Ștefan Crețu, Florina Scorțea
- BANAT: Natalia Iavin, Raluca Cioclei, Ștefan Iavin
- MARAMUREȘ: Andreea Topor, Beatrice Tenie, Florentina Țârlea
- BUCOVINA: Andrei Angheluta, Andrei Holca, Paul Cincu
- MOLDOVA: Alexandra Lucaci, Corina Mândru, Sabrina Jano
- DOBROGEA: Anca Damian, Adelina Horghidan
- MUNTENIA: Laura Libardea, Sabina Cortez
- OLTEA: Alexandra Stan, Andrei Ionescu
- Cum BUCUREȘTI-ul este, și el, o zonă reprezentativă marcată de influențele citadine occidentale, va fi reprezentat distinct de: Alexandru Oprea, Ștefan Constantin, Vladimir Oprea

Ateliere de lucru interactive**PROGRAM**

În perioada 10-17 decembrie vor avea loc întâlniri de lucru între studenți în vederea stabilirii unui schimb de experiență și cunoaștere cu privire la rețete culinare vechi, moduri inedite de punere în valoare a obiceiurilor și datinilor strămpșești în diferite zone ale României..

Ziua de **12 decembrie** este dedicată primirii unor oaspeți de seamă și stabilirii unui dialog pornind de la temele atelierelor de lucru:

- **9:00-9:30** Primirea participanților și înregistrarea lor la taifas și cafea
- **9:30-9.45** Bun venit din partea conducerii ASE și a Facultăților implicate în eveniment
- **9.45 -10.15 Sănătatea umană în perspectivă holonomică** prezintă prof.dr.Constantin Popescu și prof.dr.Alexandru Tașnadi ASE
- **10.15 -10.45 Economia Vieții** prezintă prof.dr. Elena Pelinescu Academia Română
- **10.45 -11.30 Sugestii pentru corectarea și ameliorarea stilului alimentar actual la români, prin redescoperirea unora dintre cele mai cunoscute obiceiuri tradiționale** prof.dr. Alexandru Stroia
- **11.30-12.00** Despre Sănătatea vinului. **In vino veritas** Dan Boboc ADAR
- **12.00-12.20 Noile educații:** cum ne pregătim acum pentru a fi noi înșine mai târziu conf.dr. Corina Căce ASE
- **12.20 – 12.45 Mărturii spirituale** și culinare românești în preajma Sfințelor Sărbători de Iarnă preot Cristian Deheleanu

12.45-15 Dejun de lucru și discuții cu antren

- **14.30** Prezentarea regiunilor, jurizarea și premierea celor mai creative participări la atelierul de lucru
- **16.00** Oferirea diplomelor și certificatelor de participare și închiderea lucrărilor atelierelor de lucru.

Ateliere de lucru interactive

Rețete din Ardeal

• **Bulgări de ciocolată pentru Crăciun**

Ingrediente: 1/4 căni margarină 2/3 căni zahăr alb 1 esență vanilie 2 căni făină albă 1 vârf de cuțit sare 1/2 cană cacao pudră 2 căni nucă măcinată 1/2 cană de zahăr pudră. **Mod de preparare:** Într-un vas mediu se amestecă cu mixerul margarina cu zahărul și sarea până compoziția devine ușoară și pufoasă, se adaugă esența de vanilie; Se cerne ușor peste compoziție făina și cacao și se amestecă de jos în sus. Se adaugă nuca, se acoperă și se lasă să se odihnească 2 ore la răcoare. Se preîncălzește cuptorul la 150 grade. Din compoziția răcită se fac bulgărași de 3 cm diametru care se pun în tăvile de copt neunse la 5 cm distanța una de alta. Se coc 20 minutes în cuptor; se scot din cuptor, se răcesc și se dau prin zahăr pudră.

• **Bulgări de zăpadă**

Ingrediente: 2 căni de făină albă 1/2 lingurița sare 1 cană de margarină sau unt nesărat 1/2 cană zahăr granular (tos) 1 esență de vanilie 1 cană de nuci fin măcinate 1 cană de zahăr pudră. **Mod de preparare:** Se preîncălzește cuptorul la cca 150 grade, și se unge bine cu unt, câteva hârtii pentru copt de mărimea unei tăvi; Într-un vas de mărime medie se mixează la viteză mare untul, sarea, cu zahărul granulat, până când compoziția devine ușoară și pufoasă, la sfârșit se adaugă și esența de vanilie; Se încorporează făina ușor cu ajutorul unei linguri de lemn, apoi nuca măcinată; Cu mâinile date prin zahărul pudră confecționăm bulgărași de cca 3 cm diametru, din toată compoziția. Se pun bulgării pe foaia unsă cu unt, lăsând spațiu suficient între ele (cam de 2 ori diametrul lor) și apoi se pun în cuptor, unde se lasă 25 de minute până devin aurii; Se scot din tavă se răcesc cam 15 minute, se dau prin zahăr pudră. Pot fi ținute foarte bine cca 2 săptămâni într-un vas bine etanșat la răcoare, dar nu în frigider. Bulgării de zăpadă vor fi delicioși dacă îi tăvălim și prin nucă de cocos rasă. Cantitățile din rețetă sunt pentru cca 40-50 de bulgări.

• **Scovergi**

Ingrediente: 0,600 kg făină de grâu; 0,030 kg drojdie instant; 0,007 kg zahar alb; 0,100 litri apă caldută; 0,020 litri esență de vanilie sau de rom; sare; ulei de floarea soarelui pentru prăjit. **Mod de preparare:** Se amesteca faina, drojdia si sarea cu apa pentru a obtine o coca potrivita. Se lasa la dospit. Se imparte in bucatele mici care se intind in mana, sau, daca aveti vreo forma rotunda, puteti sa o folositi si pe aceea. Alegeti metoda mai usoara pentru dumneavoastra. Se pun apoi in grasime incinsa si se rumenesc. Se pot da prin zahar pudra, dupa gust.

• **Mâncare de fasole boabe**

Ingrediente: 500 g fasole albă, 250 g ceapă, 100 g morcovi, o țelină mică, un ardei gras, 4-5 roșii, 1,2 l suc de roșii, 150 ml ulei, pătrunjel și mărar proaspăt, sare, piper după gust, foi de dafin. **Mod de preparare:** Fasolea boabe se spală și se lasă în apa circa 3-4 ore. 100 g ceapă, morcovul și țelina se toacă mărunt, ardeiul gras se taie fâșii pe lung, iar roșiile decojite se taie cuburi mici. Verdeța se spală, se taie fin. Se scurge apa în care a stat fasolea, se pune alta proaspătă și se dă la fiert, la foc potrivit. Când începe să fiarbă, după cca 5 minute, se schimbă apa din nou. Apoi se adaugă ceapa, țelina și morcovul. Când fasolea și legumele sunt aproape fierte se adaugă roșiile și condimentele. Separat se înăbușă ceapa care a rămas, se toarnă sucul de roșii și după ce au început să fiarbă se răstoarnă în cratița în care a fiert fasolea cu legumele. Ardeiul gras tăiat fâșii se pune în fasole și se mai fierbe cca 15 min la foc mic. După ce mâncarea a scăzut, se oprește focul și se presară verdeța deasupra. Se servește cu murături sau cu salată verde.

• **Sarmale în foi de varză**

Se rumenesc 250 g ceapă în circa 50 g ulei, apoi se adaugă 200 g ciuperci (din conservă), 50 g nucșoară, 250 g orez și câteva linguri de sos de roșii. Se amestecă totul bine, pentru a nu se lipi orezul, apoi se fac rulouri din frunze de varză. Se așază sarmalele într-o cratița, în straturi, cu sare, piper, cimbru, mărar uscat și boia de ardei dulce. Se acoperă totul cu apă și se lasă pe foc până fierbe orezul.

• **Legume cu lămâie**

300 g morcovi se fierb 5 minute în apa clocotită cu sare, iar alături se fierb 200 g sparanghel timp de două minute. Se stoarce o lămâie într-un recipient, iar sucul obținut se toarnă într-o tigaie alături de morcovi, sparanghel, 100 g margarină și o lingură de zahăr tos. Amestecul se ține pe foc până ce legumele s-au glazurat.

• **Supă cremă de legume**

Ingrediente: 300 g cartofi, 150 g morcovi, o țel înă, două bucăți păstârnac, un dovlecel, o ceapă, 3 roșii, pătrunjel, câteva linguri de ulei, delikat. **Mod de preparare:** Se curăță și se taie cartofii, morcovii, ceapa, țelina, păstârnacul și dovlecelul și se pun la fiert cu puțină sare. După 30 de minute se adaugă roșiile curățate de coajă. Legumele fierte se

Ateliere de lucru interactive

scot din oală și se pasează cu o furculița sau cu mixerul. Pasta se pune din nou la fiert în apa în care au fiert legumele. Se adaugă delikatul, uleiul și pătrunjelul.

- **Ciorbă de fasole păstăi**

Ingrediente: 3 morcovi, 1 ceapă, 1 ardei, 1/2 kg fasole păstăi, cimbru, sare, boia, leuștean. **Mod de Preparare:** Se taie morcovii și ardeiul, se toacă ceapa și se călesc toate în ulei cu boia. Peste toate, se toarnă apă și se lasă la fiert. După ce morcovii sunt fierți, se adaugă păstaile de fasole, cimbrul și sarea. După ce sunt fierte toate, se oprește focul și se adaugă leușteanul tocat.

- **Mâncare de gutui**

Ingrediente: 500 g de gutui, 100 g zahăr, 50 g făină, 50 ml vin alb, 250 ml apă, sare, ulei. **Mod de preparare :** Gutuiile se spală, se curată de coaja, se scobesc cu un cuțit pentru a îndepărta partea tare și semințele, se taie în felii de 2-3 cm. Feliile de gutuie se călesc în ulei încins pe toate părțile. Se scot, iar în uleiul ramas se pune zahărul și făina, se amestecă până când zahărul începe să se caramelizeze, se stinge cu apă și vin, se amestecă până se dizolvă totul, se dă câteva clocote, după care se adaugă gutuiile și se mai lasă să fiarbă 10-15 minute.

- **Musaca de macaroane cu ciuperci**

Timp de **Preparare:** 1oră .**Ingrediente:** 500 g macaroane sau tăiței lați, 200 g mazăre, 2 morcovi, 500 g ciuperci, 1 ceapă mare, 5 căței de usturoi, 0,5 kg roșii decojite, 9 linguri de margarină, 11 linguri de făină, 8-10 măsline fără sâmburi, 1 legătură mărar, 1 legatură pătrunjel, sare, ulei, piper, cimbru, busuioc. **Mod de Preparare:** Se fierb macaroanele în apă cu sare și 1 lingura de ulei, în timpul de fierbere indicat pe ambalaj. Se clătesc cu apă rece și se strecoară. Se fierbe de asemenea mazărea timp de 6 minute în apa cu sare și se strecoară. Se spală și se taie mărunt morcovul, ciupercile, ceapa, usturoiul și se călesc în ulei. Se adaugă roșiile, sarea, piperul, cimbrul și busuiocul. Se fierb până rămân numai cu uleiul. Sosul besamel se pregătește astfel: în margarina topită se pune făină, se amestecă conținutul până capătă culoare aurie. Se adaugă cu mare grijă apa (câte puțină) și se amestecă cu telul. Când este gata se ia de pe foc și se adaugă sarea și pătrunjelul. Se tapetează cu ulei o formă mare și se pune un strat subțire de sos besamel, apoi în straturi alternative macaroane și sos de ciuperci, presărând deasupra sosului de ciuperci, de fiecare dată, puțină mazăre, și din nou crema besamel. Se repetă operația de 4-5 ori, astfel încât să se aștearnă deasupra un strat mai gros de crema besamel, peste care se presară măslinele. Se dă la cuptor încins 25-30 minute.

- **Legume la tigaie**

Ingrediente necesare pentru 4 porții: 2 linguri ulei, 4 căței de usturoi, tăiați felii subțiri, o bucată de ghimbir de circa 2,5 cm, curățată de coajă și tăiată în felii subțiri, 75 gr. broccoli, 50 gr fasole verde păstăi, 2 morcovi curățați și tăiați în bucăți de dimensiunea unui băț de chibrit, un ardei gras verde, tăiat fâșii, un ardei gras roșu, tăiat fâșii, o lingură sos de soia, o linguriță zahăr, sare, piper, 4 fire de ceapă verde, tăiate fâșii. **Mod de Preparare:** Se pune uleiul într-o tigaie. Se călesc usturoiul și feliile de ghimbir, timp de un minut, după care se adaugă broccoli. După încă un minut, se adaugă fasolea, morcovii și fâșiile de ardei gras și se lasă 3-4 minute, până încep să se înmoaie. Într-un castron mic, se amestecă sosul de soia cu zahărul, se adaugă sare și piper după gust, apoi se toarnă peste legumele din tigaie. Se ornează cu cozi de ceapă și se servește cu garnitură la alegere. Amestecul de legume se poate schimba în funcție de gusturi.

- **Supă de zarzavat**

Ingrediente: 1 morcov mediu, 1 țelină mica, 1 ardei gras, 2 cartof, 1 dovlecel mic, 1 ceapă medie, 2 linguri boabe mazăre, 3-4 buchețele de conopidă, 3-4 roșii medii, 2L+ 4-5 linguri apă, 2 linguri ulei, pătrunjel verde, sare. **Mod de Preparare:** Se curată de coajă morcovul, țelina, cartofii și dovlecelul; se spală și se taie cubulețe. Ardeiul se spală, se curată de cotor și semințe și se taie pătrățele. Se pune uleiul în oala de gătit, se adaugă 4-5 linguri de apă și când s-a încins se pun legumele tăiate împreună cu boabele de mazăre și conopida spălată. Se adaugă roșiile, decojite și mărunțite și se amestecă pe foc mic 3-4 minute. Se toarnă 2L de apă rece, se acoperă cu capac, lăsând descoperită o parte a vasului să iasă aburul și se fierbe cca 30 de minute. Când s-a luat de pe foc, se potrivește gustul de sare și piper, apoi se presară pătrunjel verde tocat. Sugerție: Când se servește se poate adauga în farfurie și zeama de lămâie. Felul 2:

- **Sarmale de post cu stafide**

Ingrediente: 1 1/2 kg varză murată, 250 g orez, 100g stafide, 1 ceapă, 1 morcov, 1 țelină, 4-5 linguri apă, 50 ml ulei, 100g ciuperci, 1L suc de roșii, 1 fir de cimbru, mărar verde, sare, piper. **Mod de Preparare:** Se aleg frunzele întregi ale verzei murate, dacă e nevoie, se pun în apă să se desăreze împreună cu restul verzei. Între timp, se curată ceapa, morcovul și țelina, se spală și se taie mărunt sau se rad mare. Se sotează toate 5 minute în uleiul încins cu 4-5 linguri de apă. Se adaugă orezul, stafidele spălate și ciupercile curățate, spălate și tăiate mărunt. Se adaugă sucul de roșii, câte puțin, să fiarbă compoziția și se înmoaie orezul, apoi se amestecă cu mărarul verde tocat. Se pun câte 1-2 lingurițe de

Ateliere de lucru interactive

amestec pe una din marginile unei frunze de varză și se împachetează, strângând și marginile. Miezul verzei și frunzele nefolosite se taie fideluță și se așează o parte pe fundul vasului și restul peste sarmalele așezate în straturi. Se pune o crenguță de cimbru și se toarnă apa, să acopere suprafața verzei. Se fierbe totul, pe foc mic, vasul fiind acoperit cu capac timp de 45 de minute, apoi se pune în cuptorul preîncălzit, să se rumenească deasupra. Sugestie: În apa pentru fiert, se pot pune 2-3 lingurițe de pastă de roșii.

- **Orez cu ciuperci**

Ingrediente: 250 g orez bobul lung, 250g ciuperci, 1 ceapă, 2-3 linguri ulei, 100 ml vin alb, pătrunjel verde, sare Piper, 750 ml apă. **Mod de Preparare:** Ceapa se curăță, se spală, se taie și se sotează în uleiul încins cu 3-4 linguri de apă. Se adaugă ciupercile curățate, spălate și tăiate lamele. Se amestecă orezul bine spălat și se sotează împreună 1-2 minute. Se toarnă apa, câte puțin, să se absoarbă în orez. După 10 minute de fiert, se toarnă vinul, se amestecă compoziția și se lasă să fiarbă, pe foc mic, 10 minute. Se potrivește gustul de sare și piper, apoi se presară cu pătrunjel verde tocat. Sugestie: Orezul se poate fierbe și în cuptorul încins.

- **Tocăniță de cartofi de post**

Ingrediente: 8 cartofi, o ceapă, un ardei, un morcov, 4 căței de usturoi, o lingură de făină, 2 roșii, 2 căni de apă, o legătură de pătrunjel, sare, boia, piper, puțin ulei pentru prajit. **Mod de Preparare:** Se curăță legumele, se taie cubulețe. Ceapa se pune la prăjit în puțin ulei, se adaugă o lingură de făină, se ia de pe foc, se amestecă bine, apoi se pune o linguriță de boia, și se pune din nou pe foc mic. Se adaugă cartofii și morcovii tăiați cubulețe, și se amestecă repede, apoi se pun 2 căni de apă, să treacă peste cartofi. Se adaugă sare, piper și o legătură de pătrunjel, și se lasă la fiert, cu capac, la foc mic. Se iau roșiile, se opăresc, se decojesc și se taie cubulețe, apoi se pun peste tocăniță (roșiile se pot înlocui cu suc de roșii-bulion, sau pastă de roșii). La final, se adaugă pătrunjel tocat.

- **Ciuperci cu mămliguță**

Ingrediente: 500 g ciuperci, 1 ceapă, 2 roșii, 1 ardei gras, 2-3 căței usturoi, făină de mălai, 2 linguri ulei, sare piper, 2 linguri pastă de gogoșari, pătrunjel verde. **Mod de Preparare:** Ceapa, ardeii și roșiile se taie felii subțiri. Uleiul se pune la încălzit și se adaugă legumele la călit până devin sticloase. Adăugăm apoi și ciupercile tăiate, o căniță cu apă, pasta de gogoșari, usturoiul, sare și piper. Lăsăm să fiarbă toate bine. Între timp punem să se facă mămliga. La un litru de apă cu sare care fierbe, adăugăm 300g mălai. Învârtim bine să nu facă cocoloașe. Lăsăm să fiarbă mămliga la foc mic 15-20 de minute, amestecând din când în când. Când ciupercile sunt gata se adaugă pătrunjel verde tocat. Ciupercile se servesc împreună cu mămliguța.

- **Chec de post**

Ingrediente: 500g făină, 125g margarină, 150g zahăr, 100g nucă măcinată, 250 ml sirop de căpșune, 1 linguriță de scortșoară, coajă rasă de lămâie, câte o linguriță praf de copt și bicarbonat. **Mod de Preparare:** Margarina se topește pe foc mic, fără să fiarbă. Se bate bine cu zahărul până devine un amestec spumos. Se adaugă făină amestecată cu praful de copt și bicarbonatul, nuca măcinată și siropul de căpșune. Se amestecă scortșoara și coaja rasă de lămâie. Se toarnă în tava unsă și tapetată cu făină și se coace în cuptorul preîncălzit, cca 30 minute, la foc potrivit.

- **Delicatesa cu nuci**

Ingrediente: un kilogram foi subțiri de plăcintă, un kilogram nuci, 500g zahăr, coaja de la 2 lămâi, coaja de la o portocală, un praf de sare, 2 pliculețe zahăr vanilat, 50g margarină, 3 portocale, 100g zahăr, vanilie. **Mod de Preparare:** Se face un sirop de zahăr, 3-4 linguri de apă, coaja de lămâie și de portocală, vanilie și se amestecă nucile până se obține o cremă groasă. Separat, într-un ibric, se topește margarina și se lasă să se răcească la temperatura camerei. Se dă drumul la cuptor, se pregătește o tavă, se unge fiecare foaie de plăcintă și se așează în tavă. O foaie de plăcintă, un rând de cremă și tot așa, până la ultima foaie de placintă. Se bagă la cuptor și cât timp se coace, se pregătește glazura de portocale. Se taie 3 portocale în felii subțiri și se pun în zahăr la baie de aburi. Astfel se va obține o dulceață de portocale. După ce s-a copt plăcinta, se toarnă glazura și se porționează. Se servește ornată cu frunzulițe de mentă.

- **Scovergi**

Ingrediente: 600 g de făină, 30 g drojdie instant, 1 linguriță zahăr, 100 ml apă caldă, esență de vanilie sau rom, sare după gust, ulei pentru prajit (este de preferință să nu fie de măsline) **Mod de Preparare:** Se amestecă făină, drojdia, zahărul, sarea, mirodeniile și apa pentru a obține o cocă potrivită. Se lasă la dospit circa 20 de minute la rece ca să se vadă dacă este făină suficientă; Se întinde sub formă de foaie groasă de cca 1 cm; Se taie cu o forma rotundă

Ateliere de lucru interactive

pentru o obține niște mini lipiute; Se prăjesc în ulei, se scurg bine; Se pun pe o farfurie scovergi unele peste altele, presărându-se cu zahăr vanilat între ele.

- **Negresă cu gem**

Ingrediente: Aluat: * 1 cană zahăr, * 1 cană nucă măcinată, * 1/2 cană ulei, * 3 linguri de cacao, * 2 căni făină, * 1 cană apă, * 1 linguriță praf de copt, * 50 g stafide, * 1 borcan de gem (aprox 300 g), * câteva picături zeamă de lamaie. Glazura: * 3 linguri apa, * 3 linguri zahăr, * 3 linguri cacao, * 3 linguri margarina.

Mod de preparare: Am amestecat cu mixerul toate ingredientele. Am pus prăjitura la cuptorul preîncalzit pentru 45 de in la foc mediu. Din 3 linguri de apă, 3 linguri de zahăr, 3 linguri de cacao și 3 linguri de margarină am fiert o glazură pe care am întins-o caldă peste prajitura răcorită. După ce s-a răcit glazura am decorat cu cocos și cu decor colorat pentru prăjituri.

- **Brioșe cu cacao și vișine**

Timp de preparare: 1 oră și 10 minute (complexitate redusă). **Ingrediente:** Pentru 12 brioșe: *190 g făină, *150 g zahăr, *190 ml apă, *75 ml ulei, *1 și jumătate linguriță praf de copt, *1 lingură coajă rasă de lamaie, *1/2 fiolă esență de vanilie, *1/2 fiolă esență de rom, *2 linguri cacao *2-3 pumni de vișine (proaspete sau din compot, fără sămburi).

Mod de preparare: Am amestecat ingredientele uscate apoi am adăugat apa, uleiul și esențele și am amestecat cu mixerul până la omogenizare. In tava pregătită cu hârtie de brioșe am pus câte o lingură de aluat, câte 2 vișine, am acoperit cu încă o lingură de aluat și deasupra am pus câte o vișină decor. Am dat la cuptorul preincalzit pentru 25 min pe foc mediu. Când s-au răcit, le ornăm cu zahăr praf și glazura rece de la Dr. Oetker. Dacă nu se folosește glazura de ciocolată, poate fi un delicios desert de post.

Rețete din Banat**1. Musaca de cartofi cu soia**

Ingrediente: 500 g ciuperci proaspete, 1 ceapă, sare, piper, o lingură cu margarină vegetală, mărar tocat, 1 ardei gras, soia, bulion. **Mod de preparare:** Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se taie felii. Separat, se pune soia la înmuiat în apa fiartă cu condimente, iar după ce se umflă, se scurge de apă și se călește cu ceapă. Se condimentează și se adaugă verdeța. Se unge o cratiță cu ulei și se așează un rând de cartofi, apoi un rând de soia. Se pune la cuptor și se lasă câteva minute, după care se poate servi.

- **Chiftele de post**

Ingrediente: 1 cutie ciuperci, 2 cartofi potriviți, 2 linguri orez, 2 cepe mici, boia, pătrunjel, sare, piper, ulei, 3 linguri făină. **Mod de preparare:** Se curăță cartofii și se fierb. Separat, se fierbe orezul. Ceapa se toacă și se călește. Se scurg cartofii fierți, se pasează și se amestecă cu orezul fiert, ciupercile date prin mașina de tocat, ceapa călită și pătrunjelul. Se adaugă boia, sare și piper. Din această compoziție se fac chifteluțe care se dau prin făină, apoi se prăjesc în ulei.

- **Conopidă la cuptor**

Ingrediente: 1 conopidă potrivită, 6 cartofi, ulei, 3 linguri pesmet, sare, piper, pătrunjel, mărar **Mod de preparare:** Conopida se desface buchețele și se fierbe 15 minute. Cartofii se fierb și se taie felii. Se unge o tavă cu ulei, apoi se așează cartofii și conopida în straturi. Se adaugă sare și piper, se presară pesmetul și verdeța, apoi se pun la cuptor pentru 15 minute.

- **Ardei umpluți cu orez**

Ingrediente: ardei grași, 200 g orez, 200 g ulei, 100 g ceapă, boia, piper, sare, mărar, suc de roșii. În funcție de gusturi, se pot adăuga și ciuperci. **Mod de preparare:** Umplutura se prepară ca la sarmalele în foi de varză, cu mărar verde tocat mărunt. Se aleg ardeii grași, se taie un căpăcel în partea de sus și se curăță bine de semințe. Fiecare ardei se umple cu orezul astfel pregătit, se unge cu ulei, apoi se așează într-o tavă unsă cu ulei, care se introduce în cuptor, până se rumenesc ardeii. Se acoperă cu sos de roșii și se lasă la fiert.

- **Ciorbă de zarzavat**

Ingrediente: morcovi, țelină, ardei, ceapă, conopidă, varză, fasole verde, dovlecei, pătrunjel, țelină, ulei, bulion, sare, piper și oțet. **Mod de preparare:** Legumele se toacă mărunt și se pun la fiert în apa cu ulei. După ce sunt fierte, se adaugă bulion sau suc de roșii iar, după gust, sare, piper și puțin oțet. Se presară deasupra pătrunjelul și țelina, tocate

Ateliere de lucru interactive

mărunt.

- **Mâncare de ciuperci**

Ingrediente: 1,5 kg ciuperci proaspete, 250 g ceapă albă, 1,5 l suc de roșii (sau 1 kg roșii proaspete), 200 ml ulei, mărar verde, sare, piper după gust. **Mod de Preparare:** Ciupercile se curăță, se spală, se taie în lamele potrivite, iar codițele, rondele. Se fierb în apă cu sare. Roșiile se taie cubulețe mici, mărarul se taie fin, iar ceapa tăiată mărunt se

înăbușă în uleiul încins. Se presară peste ea un praf de sare și, când s-a înăbușit, se adaugă roșiile decojite și se dă în clocot la foc mic. Se pun ciupercile scurse, sucul de roșii și se continuă fierberea. Se condimentează, se lasă să scadă la foc mic și se presară deasupra mărarul tocat fin. Se servește caldă sau rece.

- **Ghiveci bănațean**

Ingrediente: 0,300 kg - cartofi; 0,100 kg - țelină (rădăcină); 0,050 kg - ceapă (bulb); 0,100 kg - morcov; 0,100 kg - vinete; 0,150 kg - roșii; 0,010 kg - pătrunjel verde; 0,050 litri - ulei de floarea soarelui; 0,500 litri - apă; sare. Se fierb 300 g cartofi, se amestecă apoi cu sare și se fac piure. Peste piure se pun 100 g rădăcină de țelină tăiată rondele și se înăbușă în 4 linguri de ulei, se adaugă 50 g ceapă tăiată, un morcov, 100 g vinete cubulețe, 150 ml apă, 150 g roșii proaspete, sare, pătrunjel verde și, alți 350 ml de apă. Totul se fierbe 30 de minute.

- **Salată cu tofu**

Se spală o salată verde și un sfert de varză roșie și se taie. Se dă pe răzătoare un morcov și se pune, cu celelalte legume, într-o salatiară. Se adaugă sare, piper, ulei și oțet (sau lămâie) după gust, iar deasupra se pun 100 g tofu tăiat cubulețe.

- **Crochete cu ciuperci**

Se pun la foc 100 ml ulei și 200 ml apă, iar când dau în clocot, se adaugă 200 g făină și se amestecă până se încorporează făină. După ce s-a răcit puțin, se adaugă 100 ml apă și se omogenizează. Se pun 300 g ciuperci tăiate mărunt, se dă forma rotundă de perișoară și se trec prin pesmet. Se prăjesc în ulei încins.

Rețete din Bucovina

- **Ardei umpluți cu pastă de soia**

Timp: 1 oră. **Ingrediente:** 2 cepe, 2 morcovi, 1 țelină, condimente naturale, 400 g orez, pasta de soia 1 cană, 2 linguri făină de mei, aprox. 1 kg ardei. **Mod de Preparare:** Ceapa se toacă mărunt, morcovii și țelina se dau prin răzătoare. Se călesc toate în puțină apă cu condimente naturale. Se adaugă bulion sau 2 roii decojite și se fierbe până se formează un sos. Orezul se spală și se scurge, apoi se adaugă la legumele fierte amestecând mereu pentru a nu se prinde de fundul vasului. Pentru ca compoziția să nu se desfacă, se adaugă făina de mei și se amestecă pentru omogenizare. Se ia de pe foc și se adaugă sare, verdeață tocată mărunt. Cu această compoziție se umple ardeii care se pun la fiert în apă cu bulion. În această compoziție se mai pot pune după plăcerea fiecăruia și alte legume.

- **Icre de soia cu pastă de soia**

Timp de lucru: 45 minute. **Ingrediente:** 1 cană (250ml) pastă de soia, sare, după gust, ceapă mică, oregano, 150 mililitri ulei de floarea soarelui, lămâi zeamă. **Mod de Preparare:** Pasta de soia, (1 porție), se toarnă într-un vas și se fierbe la foc mic cca. 15 min., amestecându-se continuu. Compoziția va trebui să aibă consistența unui terci. După ce s-a răcit, se ia din compoziție o cană sau mai mult și se adaugă sare, ceapă și se amestecă. Apoi se toarnă ulei ca la maioneză. Când se termină uleiul, se adaugă zeama de lămâie și oregano tăiat mărunt și se continuă "frecarea". Se poate pune și boia dulce pentru culoare. și măslina de ornament.

- **Varză cu ardei și hrean**

Ingrediente: hrean 500g, zahăr 400 g, varză albă 5 kg, ardei capia 3 kg, oțet 500 ml, sare **Mod de Preparare:** Tăiați varza și ardeii mărunt. Radeți hreanul și amestecați-l cu varza și ardeii și adăugați sare după preferință. După ce dizolvați zahărul în oțet turnați-l peste compoziție. Amestecați-l, acoperiți-l cu un capac și lăsați-l aprox. 30 de ore după care se poate pune în borcane sau chiar servi la masă. Timpul de preparare este de maxim 1 oră.

- **Borș de sfeclă roșie**

Ingrediente: 1,5 kg sfeclă, 1,5 l borș, 400 g cartofi, 100 g morcovi, 200 g ceapă, o legătură verdeață, sare, 2 l de apă **Mod de Preparare:** Se curăță sfecla, se spală, se feliază și se pune la fiert în apă sărată. Pe la jumătatea fierberii se

Ateliere de lucru interactive

adaugă morcovii și ceapa, spălate, curățate și mărunțite, cartofii curățați și tăiați felii. Când toate componentele au fiert, se adaugă borșul (fiert separat), și se mai lasă pe foc aprox. 10 min. Se potrivește de sare și se servește cu leuștean și pătrunjel mărunțit.

- **Tocăniță cu ciuperci**

Ingrediente: ciuperci albe 1 kg, ardei 1 buc., ceapă verde 1 buc., pătrunjel proaspăt, ulei, sare, piper, o lingură făină

Mod de Preparare: Tocați mărunț ceapa și ardeiul. După spălare și curățare, tăiați ciupercile fâșii, le căliți în ulei, împreună cu ceapa și ardeiul și le lăsați să fiarbă 10 minute la foc potrivit. După fierbere îngroșați amestecul cu o lingură de făină și puțină apă rece, după care îl introduceți în tocăniță. La final, adăugați în tocăniță puțin pătrunjel proaspăt.

- **Cornuri cu rahat (de post)**

Ingrediente: 500 gr. Faină, 250 ml apa , 20 gr. drojdie proaspătă, 4 linguri zahar, 2 linguri margarină, 1 lingura ulei, 1 linguriță sare, 3-4 linguri miere, sau zahăr. Umplutura: rahat divers colorat, tăiat bucațele, se mai poate pune: nuca +zahăr, cacao+zahăr, marmeladă, gem mai gros. **Mod de Preparare:** Facem un sirop din 3 linguri zahăr si 100 ml. apă. Punem drojdia la înmuiat cu 150 ml. apă caldă+1 linguriță de zahăr, amestecăm să se dizolve bine zahărul și drojdia, lăsăm deoparte 15.min, până când apa începe să facă "bulbuci", să fermenteze drojdia. Intr-un vas punem faina cernută, amestecată cu sarea, facem o gropiță in mijloc și punem maiaua (drojdia), siropul , adaugăm și margarina , amestecăm bine. Daca aluatul este prea moale mai adăugăm faină, iar dacă este prea tare puțină apă caldă. La sfârșit punem și uleiul. Frământăm bine , apoi lasăm la dospit (crescut) , intr-un loc ferit de curenti de aer, 30min. Aluatul trebuie sa fie neted, bun de intins. Eu il pun in cuptorul cu microunde cu usa inchisă, este cel mai ferit de curenti.bineinteles ca nu cu el pornit (in functiune), sau in cuptorul cald puțin. Dupa ce a crescut aluatul il frământăm din nou , dar foarte puțin, 4-5 min. Il acoperim apoi cu o folie alimentară și-i dăm la rece pentru 1 ora. Presărăm puțină faină pe plansetă , dăm și sucitorul prin făină, și intindem o foaie, groasă de 4-5 cm. Tăiem un cerc mare pe care il împărțim in 8 bucăți.Vor fi opt triunghiuri. Punem pe fiecare triunghi, cate o bucățică de rahat (sau altă umplutură) , rulăm de la baza triunghiului spre varf. Procedăm la fel și cu celelalte, apoi le asezăm intr-o tavă in care punem hartie de copt. Le acoperim cu un prosop și le mai lasăm 15min. să crească. Intr-un castron amestecăm mierea (sau zahărul) cu puțină apă. Ungem cu o pensulă cornurile inainte de a le da la cuptor și le presărăm cu zahăr tos. Dăm la cuptorul încălzit pentru 30 min. la foc potrivit.

- **Poale-n brâu de post**

Ingrediente:1 kg de faină, 1 linguriță rasă de sare, 100g de zahăr, Coaja de lămaie și de portocală, Vanilie, 45g de drojdie (dizolvată in apă caldă cu 4 lingurițe de zahăr și 4 lingurițe de făină), 1 pahar de ulei.**Umplutura** :Magiun sau gem de prune, Nuci sau alune mvincate, margarină vegetală. **Preparare:** Maiaua de drojdie se adauga peste faină cu mirodeniile și zahărul, se framântă un aluat potrivit de tare. Peste aluat se adaugă paharul de ulei in 2 tranșe consecutive. Aluatul trebuie să absoarbă integral uleiul, devenind suplu. Lăsăm la crescut la loc căldut ferit de curent până cand dubleza de volum. Din aluatul crescut luăm cate o manuță, intindem, ungem cu margarină, presărăm cu nucile măcinate, punem o linguriță de magiun, formăm placințică. Asezăm pe o tavă unsă cu margarină sau tapetată cu hartie, lasăm să mai crească cam 20 de minute, ungem cu miere sau cu apă cu zahăr fiecare placințică, dăm la cuptorul preincălzit la 180AC. Cand s-au copt scoatem din cuptor acoperim cu un prosop umed cam 10-15 minute, se dau cu zahăr pudră și se servesc.

- **Vărzări de post**

Ingrediente: varză dulce, sare , piper, ulei ptr călit varză, 300 gr făină, 15 gr drojdie, apă, sare, ulei ptr uns. **Preparare:** Varza se răzuiește pe răzătoarea mare , se sarează , se stoarce se pune la călit pe un pic de ulei și se condimentează cu sare și piper după gust. Se ține la călit pe foc mic până se inmoaie varza . Personal am făcut aluat din 350 gr făină . Am dizolvat drojdia intr-un pic de apă călduță in care am pus 1/4 sfert de linguriță de sare și am amestecat cu un pic de făină . Am lăsat să dospească și apoi am mai adăugat un pic de apă călduță treptat până s-a incorporat bine toată faina si am obținut un aluat nici prea moale, nici prea tare. Am framântat aluatul până a făcut beșici , apoi am adăugat 1 lingură mare ulei și am continuat frământatul până a început din nou să facă aluatul beșici. Am pus la dospit cca 1/2 ora . Am intins aluatul pe o plansetă presarată cu făină ,cu mâna , am taiat pătrățele și am pus câte o lingură de varză călită (la câteva am pus dulceață de prune, căci eu aseara, am pus varza deoparte ptr azi. Le-am pliat și cu o furculiță am presat marginile bine. Le așezam intr-o tavă unsă cu putin ulei , le-am uns și pe ele cu ulei deasupra și le dăm la cuptor până se rumenesc frumos. La început , până creste aluatul lăsați la foc mai mare , apoi reduceți focul la minim.Se scot de la cuptor , se acoperă cu un prosop și se pune deasupra o pungă și se lasă așa un timp până răcesc un pic .

- **Ciorbă de morcovi cu crutoane**

Ateliere de lucru interactive

Ingrediente: 500 gr morcovi, 2-3 cartofi medii, 3 căței usturoi, 1/2 lămâie mare (1 lămâie mică), 1 vârf de cuțit de chimen măcinat, 2 linguri ulei, sare, piper alb măcinat, ardei iute la servit (facultativ), pătrunjel verde. **Preparare:** Curățăm morcovii și cartofii. Li spălăm și îi tăiem rondele. Punem morcovii și cartofii tăiați la fiert în apă cu sare. După ce au fiert îi pasăm sau îi punem în blender până obținem un pireu. Punem pireul astfel obținut în oală și adăugăm la el atâta apă cât pireu avem și punem la foc la fiert. Usturoiul îl pisăm și împreună cu 2 linguri ulei îl punem în oală să dea câteva clocote. Presărăm deasupra vârful de cuțit de chimen măcinat, piper alb, sărăm după gust și **adăugăm** zeama de la o 1/2 lămâie (cui îi place mai acru poate să mai adauge un surplus de lămâie) și lăsăm să dea 1-2 clocote. Servim fierbinte presărată cu pătrunjel verde tocat și felii de ardei iute (acesta e facultativ) îmbogățită cu crutoane de pâine.

- **Chifle umplute cu fasole făcăluită**

Ingrediente: chifle proaspete, fasole fiartă- 500 g, ulei de floarea soarelui 150 ml, o ceapă mare, o legătura de ceapă verde, o linguriță rasă de sare, un vârf de linguriță de paprika sau boia dulce, un cățel de usturoi. **Preparare:** Se fierbe fasolea. Se scurge bine de apă (într-o strecurătoare). Se pisează fasolea cu o furculiță sau se trece prin mașina de tocat sau se folosește un mixer. Se căleşte în 50 sau 80 ml ulei ceapă verde tocată (partea albă și ceva din cea verde) până devine aurie. Se pisează un cățel de usturoi. Se amestecă bine fasolea cu uleiul și ceapa călită, usturoiul bine strivit/tocat și o linguriță rasă de sare. Se căleşte în continuare în restul de ulei ceapă uscată tăiată solzișori la care se adaugă un vârf de linguriță de boia. Ceapa se prăjește de aceasta dată un pic mai mult, până devine un pic crocantă. Se poate pune boia dulce încă de la început în uleiul în care se prăjește ceapa. Eu prefer ca fasolea să contrasteze cromatic cu ceapa și uleiul roșiatic, de aceea nu am pus. Se taie căpăcele subțiri în partea superioară a chiflilor. Se scoate miezul (dacă chiflele sunt proaspete miezul se scoate foarte ușor). Se umple fiecare chifla cu fasole. Cu o lingură se fac una sau două adâncituri în fasole. Se pun peste fasole cu o linguriță ceapă solzișori, călită și un pic ulei. **Mențiuni:** Se servește cu salată verde sau cu murături.

Rețete din Dobrogea

- **Mâncare de prune dobrogene**

Ingrediente: 1/2 kg prune uscate, 2 cepe mici sau una singură mare, 3-4 linguri pline de zahăr, 1 ceașcă orez cu bobul lung curățat, 1 praf de scorțișoară (opțional), 4-5 linguri de ulei, 1 lingură de Delikat, Vegeta, Knorr sau "Secretul gustului". **Mod de Preparare:** Prunele uscate se spală foarte bine și se pun la înmuiat cel puțin 5-6 ore, în apă ușor caldă. Într-o cratiță se pune zahărul lacaramelizat, la foc mediu, până când devine lichid și capătă o culoare aurie. Peste zahărul caramelizat se adaugă o cană de apă rece și se lasă cratița pe foc, până obținem un sirop. Adăugăm ceapa tăiată foarte fin și uleiul, delikatul și lăsăm să fiarbă la foc mic, până când ceapa este înmuiată bine. În cratiță adăugăm 4 cești de apă caldă, dacă dorim un praf de scorțișoară, prunele scurse de apă în care s-au înmuiat și orezul. Punem cratița pe foc și lăsăm să fiarbă la foc mic, aproape palpit, fără să amestecăm prea mult. Lăsăm mâncarea de prune să scadă, ca să nu fie prea zemoasă.

- **Ciulama cu ciuperci**

Ingrediente: 1/2 kg ciuperci (sau 2 cutii de ciuperci), o ceapă, o lingură de făină, 100 gr margarină, o legătură mărar, o legătură pătrunjel, sare, piper. **Mod de preparare :** Ciupercile se spală, se taie felii mari și se pun la fiert în 2 cani de apă împreună cu ceapa tăiată în patru. Se fierb până se înmoaie ciupercile, apoi se scoate ceapa. Faina se amestecă cu apa rece și se adaugă peste ciuperci. Se lasă la fiert până se leagă sosul. Deasupra se pun bucațele de margarină, verdeață tocată mărunt și se potrivește cu sare și piper. Se servește fierbinte, cu mamaliguță caldă.

- **Mucenici dobrogeni**

Ingrediente pentru aluat: 250 grame făină, 100-120 ml apă caldă, un praf de sare
Ingrediente pentru zeama: apă, sare (un vârf de linguriță), coaja de la o lămâie (rasă), zahăr (după gust)
Mod de Preparare: În seara de 8 martie, se face aluatul din care se modelează mucenicii. Se fac șnururi lungi și subțiri din coca, apoi se fac cerculețe mici și apoi opturi. Mucenicii se lasă peste noapte la uscat, pe masa pe care a fost presărată făina. Peste mucenici se presară de asemenea făină. În dimineața de 9 martie, mucenicii se trec prin sită, pentru ca să cadă făina de pe ei, apoi se pun la fiert într-o zeamă preparată prin fierberea apei cu sare (un vârf de linguriță), zahăr, coaja rasă de la o lămâie. Se gustă din zeamă pentru a se decide cât zahăr se adaugă. Zeama trebuie să fie dulce. Se pun la fiert aproximativ 2l de apă cu un vârf de linguriță de sare. E important să punem la fiert apa cu sarea. După ce apa începe să fiarbă, se adaugă mucenicii. Eventual se ia spuma care se formează inevitabil de la făina ramasă pe unii dintre mucenici. După ce luăm bine spuma, radem coaja de la o lămâie și abia după ce mucenicii încep să fiarbă adăugăm zahărul. Mucenicii sunt fierți atunci când se ridică la suprafață. **Mențiuni:** Se servesc cu miez de

Ateliere de lucru interactive

nucă și cu praf de scorțișoara și cu un pahar de vin roșu. Există varianta ca să se fiarbă și miezul de nucă și scorțișoara, însă, zeama rezultată are un aspect mai puțin estetic (devine maronie sau chiar mai închisă la culoare). Recomand ca nuca și scorțișoara să fie adăugate în farfurie, înainte de consumare.

- **Salată dobrogeană**

Ingrediente: 3 roșii mari, 2 ardei grași, 3 buc. castraveți potriviți, 1 buc. ceapă, o salată verde, 100 gr. telemea de oi, 1 ceașca sos maioneză cu măslina, sare. **Mod de Preparare:** Se curată ceapa, se taie felii foarte subțiri și se pune într-un castron; castraveții se curată de coajă, se taie felii și se pun peste ceapă; roșiile se spală și se taie felii potrivite, ardeii grași se taie ca fideaua. Se amestecă totul și se lasă la rece până la servire. **Sosul se prepară astfel:** ouăle se coajesc, apoi albușurile se toacă mărunt, iar albușurile se freacă cu smintâna până se obține un sos alifios care se amestecă cu măslina tocată mărunt. Se adaugă vinul, zeama de lămâie, sarea, cimbru și tarhonul. Când sosul este gata, se amestecă cu albușurile tocate. Mod de servire Înainte de servire, salata se amestecă cu sosul, se pune pe o salatiară și se presară cu telemea rasă.

- **Mujdei dobrogean**

Ingrediente: 1 căpățână de usturoi, 2 roșii mari, 1 linguriță cu oțet, sare, ulei. **Mod de Preparare:** Usturoiul se curată și se dă pe răzătoarea cu ochiuri mici. Roșiile se opăresc puțin ca să poată fi curțate ușor de coajă, apoi se pasează. Într-un castron se freacă bine usturoiul cu sare și ulei până devine ca o maioneză, apoi se adaugă roșiile pasate și oțetul. (Se servește la pește prajit sau pe grătar)

- **Clătite de post**

Ingrediente: 100 g făină, 100 ml apă minerală, 50 g ulei, 25 g zahăr, 10 g sare. Pentru umplutură se poate folosi dulceață, gem, sau cremă de ciocolată. **Mod de Preparare:** Se amestecă ingredientele până se obține o pastă puțin mai groasă decât în cazul celor cu ouă (pentru a nu se rupe). Se unge cu ulei o tigaie din teflon și se pune câte un polonic de aluat la copt. Tigaia se unge după fiecare clătită.

- **Cartofi cu ceapă (rântăliți)**

Ingrediente: 1 kg cartofi, 1 ceapă potrivită, 2 linguri ulei, sare, boia (facultativ) **Mod de Preparare:** Cartofii se fierb în coajă. Se scurg, se curată și se taie cuburi sau rondele. Ceapa se curată, se taie sub formă de peștișori, apoi se căleşte în ulei. Se amestecă și se pune sare și boia, după gust.

- **Tocăniță grecească**

Se taie mărunt două cepe potrivite și 4-5 căței de usturoi, se înăbușă în 50 ml ulei și 50 ml apă. Se adaugă sare pentru a grăbi înăbușirea, apoi se pun circa 200 grame vinete (miez) tăiate cubulețe, se înăbușă, se adaugă roșii în bulion, ardei iute și se fierbe totul circa cinci minute. La final, se adaugă pătrunjel verde tăiat mărunt. Pentru un gust deosebit, se pot pune și 50 ml de vin alb demisec.

- **Lasagna cu vinete**

Aveți nevoie de 7 pachete de foi lasagna, 4 vi nete, două cepe, 2-3 căței de usturoi, un litru suc de roșii și două roșii, ciuperci, sare, piper, verdeață după gust. Se coc vinetele, se curată și se toacă, apoi se taie ceapa, usturoiul și ciupercile mărunt. Se amestecă ingredientele, se unge tava cu ulei și se umplu foile. Deasupra se pun sucul de roșii și roșiile tăiate felii și se introduce tava la cuptor 50 minute, la foc potrivit. La final, se presară deasupra pătrunjel tocat fin.

- **Uscațele ca în Dobrogea**

Ingrediente: 500 g făină albă de grâu, 250 ml ulei pentru prăjit, 100 g zahăr, esență de rom, esență de vanilie, 4 pliculețe zahăr vanilinat, un praf de sare dacă le doriți f crescute puteți pune un pic de drojdie și se lasă puțin la crescut aluatul. **Mod de Preparare:** Din ingredientele de mai sus, se prepară un aluat care se întinde astfel încât să rezulte o foaie de cca 1/2 cm grosime. Tăiați fâsiile foaia în lungime, apoi în lățime. Depinde cât de lungi și de late doriți uscațele să iasă. Eu le fac cam de 2cm lățime și 15-16 cm lungime. Fiecare bucată se crestează cu cuțitul la mijloc, după care puteți face fiecare bucată fundiță (treceți coca prin crestatura din mijloc) sau le lăsați așa. Se coc în ulei mai mult și într-o cratiță mai mare, astfel ele să "înoate" în timpul prăjirii. Când sunt rumenite, înseamnă că sunt gata. Se scot și se așează pe hartie absorbantă, apoi se așează pe un platou și se presară cu zahăr pudră, zahăr vanilat. Se servesc și fierbinți, dar și reci.

- **Baclava**

Ateliere de lucru interactive

Ingrediente (pentru 6-8 persoane): 375g nucă zdrobită, 150g migdale tăiate mărunt, jumătate linguriță scorțișoara pisată, 1 lingură zahăr foarte fin, 2 linguri margarină topită, 1-2 linguri ulei de măsline, 16 foi pentru plăcintă (aluat de foitaj). Pentru *sirop*: 1 ceașca zahăr, 2/3 ceașca apă, 3 cuișoare întregi, 3 lingurițe zeamă de lămâie.

Mod de Preparare: Într-un castron punem nuca, migdalele, scorțișoara și zahărul, amestecăm bine și împărțim în trei porții egale. Așezăm o foaie de placintă pe fundul unei tăvi unse cu ulei. În mod similar așezăm înca trei foi. Presărăm o porție de nuca și migdale, peste care așezăm alte 4 foi pe care le ungem și presărăm a doua porție de nucă și migdale. La fel procedăm în continuare și cu a treia porție de umplutură, peste care punem ultimul strat de foi unse cu grăsime. Tăiem aluatul de-a lungul, în 4 fașii (până la stratul de pe fundul tăvii, care nu se taie) și băgăm baclavaua în cuptor la un foc potrivit timp de 30 min. Între timp pregătim siropul. Punem ingredientele într-o crăticioara și se lasă să dea în clocot, apoi facem focul mai mic și se fierbe circa 10 minute, fara să se amestece deloc. Peste prajitura fierbinte turnăm siropul rece și lăsăm să se răcească. După ce s-a răcit tăiem baclavaua în pătrate.

Ingrediente foi pentru baclava: 500g făina, 3 linguri ulei, 1 pahar cu apă caldă, 1 linguriță sare, 1 lingură zeamă de lămâie (facultativ). **Mod de Preparare:** Cernem făina și facem o adâncitură în mijloc, punem pe rând sarea, uleiul, zeama de lămâie și apă caldă puțin câte puțin, atât cât este necesar să se obțină un aluat tare. Împărțim aluatul în 12 mingiuțe, pe care le dăm prin făina și le lăsăm să stea 30 de minute acoperite cu un șervet curat. Deschidem câte 3 mingiuțe de mărimea unei farfurioare, pe care le așezăm una peste alta, ungând interioarele cu ulei. Le pliăm în formă de plic, ungând de fiecare dată interioarele. Așa procedăm și cu celelalte mingiuțe. Fiecare plic se deschide într-o foaie de mărimea formei. Așternem 2 foi sub și 2 peste umplutură, ungându-se bine cu ulei. Această foaie poate fi folosită și la alte preparate, cu umplutură dulce sau sărată.

Rețete din Maramureș

- **Fasole verde cu usturoi**

Ingrediente: un kg fasole verde, 7-8 căței de usturoi, 3 linguri ulei, mărar și pătrunjel tocate, sare.

Mod de Preparare: Fasolea fiartă în apă clocotită cu sare, se scurge și se pune într-un castron. Peste ea se pune puțin ulei, se adaugă verdețată și mujdeul de usturoi. Se servește rece.

- **Salată cu măr și nucă**

Ingrediente: o salată verde, un castravete, 3 linguri ulei, două linguri lămâie, un pahar cu nuci, două mere ionatane, sare, piper. **Mod de Preparare:** Se spală salata și se curăță castravetele, apoi se taie rondele subțiri. Merele se spală și se taie felii verticale. Se pun ingredientele într-o salatiară și se amestecă ușor. Separat, se amestecă uleiul, lămâia, sarea și piperul, apoi se toarnă peste ingrediente.

- **Chifteluțe cu orez**

se fierb 200 g orez în apă cu sare și se căleşte o legătură de ceapă verde tocată mărunt. Ambele se pun într-un castron, alături de 200 g spanac opărit, o legătură de pătrunjel și nucșoară după gust. Din compoziție se fac sfere, care se lasă la rece 20 de minute. Apoi, în fiecare se introduce câte o bucățică de cașcaval de post. Se dau prin pesmet și se prăjesc.

- **Drob de soia**

Ingrediente: 250 g soia boabe, 250 g cartofi fierți în coajă, o căpățână de usturoi, frunze de pătrunjel și țelină, condimente. **Mod de Preparare:** Boabele de soia se pun la înmuiat de seara până dimineața, apoi se dau prin mașina de tocat și se pun la fiert în apă cu sare. După ce au fiert, se strecoară și se adaugă cartofii dați prin răzătoare, usturoiul pisat, verdețată tocată mărunt și condimente, după gust. Se pune amestecul într-o tavă tape tată cu pesmet sau tărățe, fără ulei și se coace la cuptor. Când e gata, se unge cu ulei deasupra.

- **Bomboane de casă**

Ingrediente: 400 g biscuiți simpli, 3 linguri de zahăr, o cană de apă, două linguri cacao, 200 g margarină vegetală, nucă sau vișine din vișinată, nucă de cocos, esență de rom și de vanilie, coajă de lămâie. **Mod de Preparare:** Zahărul se topește în apă, împreună cu praful de cacao și se dă într-un clocot. Biscuiții se fărâmițează și se amestecă cu siropul răcit, apoi se omogenizează cu margarina. Se fac biluțe din compoziția rezultată și se pune în mijlocul lor miez de nucă sau câte o vișină. Se tăvălesc prin nucă de cocos și se dau la rece.

- **Ciuperci la tigare**

Ateliere de lucru interactive

Ingrediente: 500 g ciuperci proaspete, 1 ceapă, sare, piper, o lingură de margarină vegetală, mărar tocat, 1 roșie.

Mod de preparare: Ciupercile se curăță, se spală, se taie în felii subțiri și se pun în tigaie cu ceapă tocată, roșia tăiată felii și margarina. Se lasă să fiarbă la foc mic. Se adaugă sare și piper. Când au scăzut, se adaugă verdeață și se ia cratița de pe foc. Se servesc fierbinți, cu mămliguță.

- **Dovlecei umpluți cu orez**

Ingrediente: 4-5 dovlecei, 1 ceapă, 100 g orez, 4 roșii, 1 legătură mărar, sare, ulei, piper. **Mod de preparare:** Dovleceii se curăță de coajă și se scoate miezul. Orezul se fierbe. Ceapa se toacă mărunț și se călește în ulei încins. Roșiile se opăresc 2-3 minute în apa clocotită, pentru a îndepărta cu ușurință pielița, se toacă mărunț și se pun peste ceapa călită, la fel și orezul și se amestecă bine 1 minut, se adaugă sarea, piper și verdeață tocată mărunț. Cu această compoziție se umplu dovleceii care s Se pun apoi într-o tavă cu ulei și se lasă la cuptor 20 minute.

- **Varză călită**

Ingrediente: 2,5 kg varză albă, 100 g ceapă, 200 ml ulei, 1 kg roșii proaspete sau 1,2 l suc de roșii, sare, piper, boia dulce, foi de dafin, mărar verde. **Mod de preparare:** Varza se toacă fin și se frământă cu circa două linguri de sare, piper și boia dulce. Se înăbușă ceapa în ulei și apoi se adaugă varza stoarsă de suc. Se lasă cu capacul deasupra 5 minute. Roșiile se opăresc, se decojesc, se taie cubulețe și se pun în varza înăbușită. Când varza s-a înmuiat, se pun sucul de roșii și foile de dafin și se continuă fierberea până începe să scadă. Apoi se dă la cuptor până prinde o crustă deasupra. Se ornează cu mărar verde tocat fin. Se servește cu mămliguță caldă

- **Cartofi cu soia la tavă**

Ingrediente: un kg cartofi fierți în coajă, 150 g soia granule, două cepe, două linguri de bulion; sare, 3 linguri făină, o lingură de pesmet.

Mod de preparare: Cartofii se curăță și se taie felii. Soia se fierbe cu puțin delikat și sare de mare, apoi se scurge de apă. Ceapa se taie peștișori și se fierbe 3 minute. Ceapa, soia și făina se amestecă apoi și se sarează. Se tapetează o tavă cu pesmet și se alternează un strat de cartofi cu unul de soia și ceapă, ultimul strat fiind de cartofi. Bulionul se dizolvă în apă și se toarnă în cratiță. Se dă la cuptor până se rumenește. Se poate servi cu mujdei de usturoi.

Rețete din Moldova

- **Sărmaluțe la bostan**

Ingrediente: un bostan mărișor; ulei de floarea soarelui; 3 - 4 roșii proaspete, sau 3 - 4 roșii în bulion; pastă de tomate; 0,200 litri vin alb; cimbru uscat; 0,300 litri borș. **Ingrediente umplutură:** o varza dulce, sau murata, 3 cepe; 0,150 litri ulei de floarea soarelui; 0,125 kg orez decortat; 0,125 kg pastă de tomate de 24°, 0,300 kg morcovi; 0,500 kg fructe uscate (stafide, prune uscate, felii de măr uscate); sare, piper boabe, piper macinat, paprika, cimbru. **Mod de preparare:** Se toacă 2 cepe și se călesc în ulei de floarea soarelui. Se adaugă orezul decortat ca să se încingă bine. Se taie mărunț fructele uscate, se rad morcovii, se amestecă în orez împreună cu 2-3 linguri de pastă de roșii, și se potrivește umplutura cu sare, piper, cimbru. Varza se spală mult să iasă sarea. Se pregătesc foile de varză, cam 15-20 bucați. Restul verzei se toacă fideluță. Bostanul se taie pe jumătate în lung, se curăță de semințe și de o parte din miez să rămână totuși gros în carne, cam 5-6 cm, și se potrivește într-o tavă unsă în ulei. Se pune strat de varză pe fundul dovleacului, apoi se potrivește sarmalele cu crenguțe de cimbru uscat între ele. Se căpăcesc cu strat de varză și felii de roșii. Se face un sos din paste de roșii, borș și vin, și se dă la cuptor încins la foc mic timp de 1h și 30 de min.

- **Tocaniță de ciuperci cu mujdei de alune**

Ingrediente tocaniță: 150 g margarină, 3 cepe, 1 kg ciuperci de pădure proaspete sau uscate, mărar, pătrunjel frunze. **Mod de preparare:** Ciupercile și ceapa se curăță și se toacă, se pun împreună la călit în margarină, se toacă verdeața. Când ciupercile au lăsat apă, se adaugă verdeața, se picură în cratiță și un pahar cu apă, sare după gust și se lasă să scadă cât se poate. **Ingrediente mujdei:** O ceașcă de sâmburi de alune decojite, o capățână de usturoi, sare. **Mod de preparare:** Sâmburii se macină, usturoiul se pisează pastă, se freacă împreună cu sare (daca se dorește mai moale, se mai adaugă apă). Se întinde mămliga caldă prin mujdei și se potrivește lângă o tocaniță de ciuperci.

- **Borș de ciuperci**

Ingrediente: 1 kg ciuperci, 1 păstârnac, 1 țelină mică, 2 cepe, delikat, sare, piper, 1 pătrunjel, 2 morcovi, 1 ardei gras, 1 l borș proaspăt, o legătură leuștean. **Mod de preparare:** Zarzavatul se toacă din cuțit, se pune la fiert în 2 litri de apă cu un praf de sare, jumătate de oră. Ciupercile se spală bine, se toacă felii subțiri, se pun împreună cu delikatul lângă zarzavat să clocotească pentru încă o jumătate de oră la foc mic. Se pune borșul la fiert, după primele clocote se

Ateliere de lucru interactive

toarnă peste ciuperci. Se toacă leușteanul când a scăzut cam cu 1 litru zeama, se potrivește de sare, se ia de pe foc și se presară leuștean.

- **Turte moldovenești**

Aluat: Se face potrivit de moale numai din făină de grâu, de bună calitate și bine uscată, apă și sare. Se frământă, se așează pe o masă, se acoperă să se odihnească jumătate de ora. Apoi se framântă și se întinde cu sucitorul lăsându-l gros ca de 2 degete. Se acoperă și se mai lasă la repaus încă o jumătate de ora. Se întinde pe o masă mare presărata cu făina de grâu până ajunge ca o foiță foarte subțire. Incepi să decupezi cu o farfurie de mărimea pe care vrei să le-o dai turtelor.

Coptul: Se pune pe plită un fund de la o formă de tort. După ce s-a încălzit fundul, iei o foiță decupată și o așezi pe el acoperind imediat cu un capac. După ce s-a încălzit foaia, o întorci pe cealaltă parte procedând la fel. Foile trebuie să se usuce și să se înfierbânte pe ambele părți fără să se prăjească. Nu e permis foii să se rumenească.

Mod de Preparare: Migdale curățate uscate și pisate se amestecă cu zahăr pisat. Se pune la fiert zahăr cu apă pentru sirop. Se ia câte o foaie de turtă, se așează pe o farfurie, se unge cu siropul clocotit, se presară cu migdale, și se așează una peste alta până se obține o grosime convenabilă. După ultima foaie se acoperă cu o farfurie adâncă și se pune la rece. Se mai poate face cu nuci, alune, fistic.

- **Roșii umplute cu vinete**

Ingrediente: Roșii proaspete, sănătoase, potrivite și frumoase, salată de vinete. Numărul roșiilor este în funcție de numărul de porții pe care vrem să le servim, socotind 1 - 2 roșii de persoană. **Mod de Preparare:** Spălăm roșiile și cu un cuțit cu zimți, tăiem un căpăcel la partea de sus a fiecărei roșii, iar cu o linguriță scoatem miezul. Umplem fiecare roșie cu salată de vinete și acoperim cu căpăcelul pe care l-am decupat anterior. Pe un platou punem frunze proaspete de salată, bine spălate și scurse, peste care așezăm roșiile umplute. Le scoatem din frigider când dorim să le servim. Roșiile se pot umple și cu alte salate (de dovlecei, de orez, de ciuperci, de conopidă).

- **Vărzări moldovenești**

Ingrediente aluat: 1 pahar ulei, 1 pahar sare, făina-câtă primește. **Ingrediente umplutură:** Varză dulce ori murată, morcov, ceapă, miez de nuca, ulei, sare, piper, boia.

Mod de Preparare: Se frământă fie aluat simplu ca de turtă, fie unul mai ambițios, cu apă caldă, ulei și sare, care se lasă să respire, la cald câteva minute. Se rup bucățele un pic mai mare ca nuca, care se întind foicică. Se taie foaia în 4 sau 6 colțuri, se umple cu varză călită cu ceapă în ulei, se mai adaugă morcov ras, amestec de miez de nuca, piper, boia, sare, și se încheie adunând colțurile. Se unge cu ulei, se pune la cuptor încins, dar cu foc micșorat.

- **Fasole bătută**

Ingrediente: 300gr fasole uscată, 1 morcov, 1 păstârnac, 4 cepe, concentrat de legume, pastă de tomate, sare, piper.

Mod de Preparare: Se alege fasolea și se spală bine, apoi se pune la fiert. După câteva clocote se scurge apa și se pune din nou la fiert în altă apă. Peste fasole se adaugă o ceapă tăiată mărunt, morcovul și păstârnacul ras prin răzătoarea mică. Când e aproape gata se adaugă și concentratul de legume. Fasolea se scurge de zeamă (numai dacă are prea multă) se pune în blender și se mixează până devine o pastă. Se adaugă sare (daca e nevoie) și usturoi după gust (se poate folosi usturoi praf). Separat se face sosul (prăjeala) din 3 cepe tăiate joulie care se prăjesc în puțin ulei până se înmoaie bine, se adaugă pasta de tomate se sarează și piperează după gust. **Mentiuni:** Fasolea bătută se servește cu prăjeala de ceapă pe deasupra.

- **Ghebe**

Ingrediente: 3 kg ghebe, 2 cepe, sare, 100 ml ulei. **Mod de Preparare:** Se aleg ghebele, se curată de codițe și se spală cu multă apă rece. În ultima apă, puneți puțin oțet. Se toacă ghebele mărunt și se pun pe foc mic (fără apă) cu puțină sare și se fierb 10-12 minute. Se curată o ceapă, se taie peștișori și se rumenește în puțin ulei. Se adaugă peste ghebe și se mai clocotesc împreună câteva minute. După ce se mai fierb încă 3-4 minute se trage de pe foc și se pune mult patrunjel verde tocat mărunt. Se pot servi cu mujdei de usturoi. Ghebele care se pun la borcan se spală bine, se înăbușă câteva minute apoi se pun în borcane curate peste care se toarnă un baiț fierbinte, făcut din 3 cani (300 ml) apă, 1 cană oțet, 1 linguriță sare, 10-15 boabe de piper și o foaie de dafin. Se pun capace și se dau la rece în cămară. **Mentiuni:** Sunt foarte bune calde cu mămăliga rece, sau reci cu mămăliga fierbinte.

- **Pilaf cu urzici**

Ingrediente: Urzici proaspete, 1 ceapă, ulei, o cană orez, o lingură delikat de legume. **Mod de Preparare:** Se aleg urzicile și se spală în multe ape reci până apa devine limpede fără urme de nisip. Într-o oală punem cam 3 litri de apă și când dă în clocot adăugăm urzicile și le fierbem aproximativ 20 min. După ce au fiert le scurgem și le tocăm mărunt iar zeama rămasă o păstrăm. Călim o ceapă în puțin ulei, punem urzicile, o lingura de delikat și le lăsăm să fiarbă adăugând

Ateliere de lucru interactive

din când în când zeama rămasă de la fierberea urzicilor. Punem orezul spălat și lăsăm să fiarbă. Dacă zeama s-a terminat putem să mai adăugăm apă la fiert. **Mențiuni:** Această mâncare se poate mânca caldă dar și rece e foarte bună.

- **Poale-n brâu cu magiun**

Ingrediente: 1 kg făină albă de grâu, 1 linguriță rasă de sare, 100g zahar, coajă de lămâie și de portocală, vanilie, 45g de drojdie (dizolvată în apă caldă cu 4 lingurițe de zahăr alb și 4 lingurițe de făină), 1 pahar ulei. **Umplutură :** Magiun sau gem de prune, nuci sau alune măcinate, margarină vegetală. **Mod de Preparare:** Maiaua de drojdie de panificație se adaugă peste făină cu mirodeniile și zaharul, se frământă un aluat potrivit de tare. Peste aluat se adaugă paharul de ulei în 2 tranșe consecutive. Aluatul trebuie să absoarbă integral uleiul de floarea soarelui, devenind suplu. Lăsăm la crescut la loc cald ferit de curent până când dubleză de volum. Din aluatul crescut luăm câte o manută, întindem, ungem cu margarină cu 80% grăsime, presărăm cu nucile măcinate, punem o linguriță de magiun, formăm plăcintă. Așezăm pe o tavă unsă cu margarină sau tapetată cu hârtie, lasăm să mai crească cam 20 de minute, ungem cu miere sau cu apă cu zahăr fiecare plăcintă, dăm la cuptorul preîncălzit la 180 grade. Când s-au copt le scoatem din cuptor, acoperim cu un prosop umed cam 10-15 minute, se dau cu zahăr pudră și se servesc.

Rețete din Muntenia

- **Mâncare de praz cu măsline**

Ingrediente: 5 fire de praz, 200g măsline, 3-4 linguri ulei, 1 lingură bulion, 1 lingură făină, oțet, sare, piper. **Preparare :** se curăță prazul, se taie bucăți și se opărește cu apă cu sare. Se încinge într-o cratița uleiul, se pune prazul scurs și se rumenește ușor. Separat se prăjește făină cu o lingură de ulei, se stinge cu puțină apă, se pune bulionul și o linguriță de oțet. Se toarnă sosul peste praz, se adaugă și măslinele opărite câteva minute în apa clocotită, se drege de sare și se dă la cuptor. Mâncarea se poate servi caldă sau rece.

- **Mâncare de prune uscate**

Ingrediente: 500g prune uscate, 3-4 linguri ulei, 1 lingură făină, (facultativ o ceapă), 2 linguri zahăr, sare. **Preparare :** speli prunele în mai multe ape reci, apoi le pui să se înmoaie în apă caldă cât să le cuprindă timp de 1 ora. Caramelizezi zahărul într-o cratiță fără să-l arzi, torni 1 cană de apă și lași să fiarbă până se face ca un sos. În acest sos pui prunele, mai pui apă dacă este nevoie și le fierbi la foc mic. Când prunele sunt pe jumătate fierte, adaugi făina bine amestecată cu uleiul și cu puțină apă caldă, având grijă să nu se formeze cocloașe. Potrivești de sare mai pui zahăr dacă e nevoie și le dai la cuptor ca să scadă bine. Facultativ :în ulei călești ceapă ușor, adaugi făină și pui apă caldă, fără a se forma cocloașe, iar acest rantas îl pui peste prune.

- **Ciorbă de praz cu zeamă de varză**

Ingrediente: 4-5 fire de praz, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1-2 linguri bulion, leuștean, 100g orez, 1l zeamă de varză, 100ml ulei. **Preparare :** cureți prazul și îl tai mărunț (rondele), îl călești în ulei și adaugi zarzavatul tăiat julien și le călești împreună câteva minute. Stingi cu apă și le lași să fiarbă. Când sunt aproape fierte adaugi orezul, apoi bulionul și mai lași să fiarbă. La urmă adaugi zeamă de varză, fiartă separat. Potrivești de sare și pui leușteanul.

- **Ciorbă de prune uscate**

Ingrediente: 500g prune uscate, 200g orez, zahăr. **Preparare :** se spală prunele în mai multe ape reci. se pun într-o cratiță cu apă caldă cât să le acopere bine și se lasă timp de 1 oră să se înmoaie. Apoi se pun la copt adăugând apă dacă mai este nevoie și se fierb. Când sunt aproape fierte se adaugă și orezul, se pune zahărul după gust și se mai lasă un pic să fiarbă.

- **Orez cu prune**

Ingrediente: 1 farfurie prune uscate, 800g orez, 1 cană zahăr, 1l apă fierbinte, 50ml ulei, zahăr vanilat. **Preparare :** speli orezul și prunele. într-o cratiță, încingi uleiul, călești puțin orezul și pui prunele, apoi toată apa fierbinte. Amesteci ușor din când în când. Spre sfârșit adaugi zahărul și zahărul vanilat.

Ateliere de lucru interactive

- **Găluște cu prune**

Ingrediente: 1kg cartofi, 2linguri ulei, 300g făină, sare, pesmet.

Preparare : se fierb cartofii. Se face un aluat din carofi dați prin masină, făină, ulei, sare. Se întinde aluatul pe masă, se taie pătrate și se pun prune sau magiun de prune și se rotunjesc în mână ca niște galuști. Când sunt gata toate, se fierb în apa clocotită cu sare, dar la foc mic să nu se terciuiască. Se scurg și se tăvălesc prin pesmet ușor rumenit. Se așează pe farfurie și se presară zahăr și scorțișoară după preferință.

- **Halva turcească**

Ingrediente: 2linguri ulei, 4linguri făină, 2pahare cu sirop (2pahare apă fiartă cu 200g zahăr), zahăr vanilat și scorțișoară.

Mod de preparare : *Preparare :* se încinge uleiul, se pune făina și se amestecă mereu să nu se ardă. Când este bine rumenită, se opărește cu 2 pahare de sirop și se amestecă mereu, lăsând să fiarbă până se îngroașă și se desprinde după lingură. Se așează compoziția caldă cu lingura pe farfurie, în formă de cartofi și se presară cu zahăr vanilat și scorțișoară.

- **Turtă dulce**

Ingrediente: 400g făină, 250g zahăr, 1 pahar jumate cu apă, 1 lingură rom, 1 ceașcă de ulei, 1 linguriță bicarbonat, 300g nuci, scorțișoară. **Mod de preparare :** se arde într-o cratiță 150g zahăr și se stinge cu un pahar jumate de apă și se amestecă și cu restul de zahăr. Într-un castron se pune făină și se toarnă puțin câte puțin siropul, amestecând bine, se adaugă romul, uleiul, bicarbonatul, scorțișoara, iar la urmă nucile. Se unge tava cu ulei, se toarnă compoziția și se face la foc potrivit.

- **Turtă cu dovleac**

Ingrediente: 1dovleac, făină, mălai, sare, praf de copt, zahăr. **Mod de preparare :** dovleacul se curăță de semințe dar se lasă cu coajă și se fierbe. După ce s-a fiert se lasă să se răcească, se scobește miezul cu o lingură după coajă și se amestecă cu făină și mălai în părți egale până se obține o cocă ma groasă ca cea de chec. Se pune sare, zahăr și praf de copt. Se încinge o tigaie (de clătite)cu puțin ulei se pune cocă și se coace bine pe o parte și pe cealaltă.

- **Salam de biscuiți (tort salam)**

Ingrediente: 1kg biscuiți, 1pachet de margarină, 500g rahat și nucă, 2 căni de apă, 2linguri cacao, 1cană zahăr, esență rom. **Mod de preparare :** se pune apa și zahărul la fiert, se trage de pe foc, se adaugă margarina, se amestecă până se topește bine și se adaugă 2 linguri cacao. Se rup biscuiții și se adaugă compoziția de mai sus. După ce s-a răcit se pune compoziția pe o coală de celofan și se rulează în formă de salam, se dă la rece și se taie feli.

- **Prăjitură cu morcov**

Ingrediente: 15 linguri apă, 12 linguri ulei, 12linguri zahăr, 14 linguri făină, 12linguri morcov ras pe răzătoarea mică, sare, arome, 1linguriță bicarbonat stins cu oțet. **Mod de preparare :** apă, uleiul și zahărul se amestecă bine până se topește zahărul. Se adaugă morcovul, aromele, făina și bicarbonatul. Se amestecă bine și se răstoarnă în tava unsă și tapetată. Se coace la foc potrivit până devine aurie. Când este gata o lași să se răcească și după preferință o pudrezi cu zahăr sau o acoperi cu dulceață sau miez de nucă. O tai în forme diferite.

Rețete din Oltenia

- **Ciorbă de praz**

Ingrediente:1 kg praz, zarzavat, țelină, 50 g orez, ulei, leuștean, pătrunjel verde, sare, zeamă de varză. **Mod de Preparare:** Zarzavatul se taie mărunț și se pune la fiert circa 30 min. Prazul curățat, spălat, tăiat în felii, după ce mai întâi a fost despicat în două, se pune la călit în ulei fierbinte. După ce s-a călit, se adaugă la ciorbă. Orezul se alege, se spală și se fierbe separat, iar apoi se pune în ciorbă, lăsându-se să fiarbă împreună 10-15 min. Se adaugă zeamă de varză fiartă separat și se dă o dată în clocot. Leușteanul și pătrunjelul se spală, se taie mărunț și se presară deasupra.

Ateliere de lucru interactive

- **Praz cu măslina**

Ingrediente: 4 fire praz, 100 gr. măslina, 3 linguri ulei, ¼ lingurita zahăr, 2 lingurițe oțet, 2 lingurițe bulion, sare **Mod de Preparare:** Se curăță prazul, se spală și se taie bucăți nu prea mari. Se opărește cu apă clocotită. Se pune prazul scurs bine de apă într-o cratiță cu ulei fierbinte, se lasă să se prajească ușor, se adaugă sarea, piperul, bulionul, zaharul, oțetul și maslinele (care au fost desărate în apă caldă și înțepate cu o furculiță sau o scobitoare) și se dă la cuptor să scadă bine.

- **Ciorbă de raci (ardei)**

Ingrediente: Ardei roșii nu foarte iuți, două cepe, 2-3 morcovi, 1 țelină, 2 linguri de făină, mărar, cimbru, pătrunjel, leuștean, orez. **Mod de Preparare:** Ardeii roșii nu foarte iuți se spală și se curăță de semințe. Dacă sunt uscați se pun la înmuiat și după aceea se curăță. Două cepe se curăță și se toacă mărunt, apoi se pun la călit. Când s-au aurit se adaugă 2 linguri de făină și se amestecă bine, apoi se adaugă mărar și cimbru tocate mărunt. Ardeii curățați se umplu cu această compoziție. Într-o oala se pune la fiert zeama de varză murată. Când clocotește se adaugă 2-3 morcovi tăiați rondele, o țelină tăiată cubulețe, pătrunjel și leuștean. După câteva clocote se așează "racii"-ardeii- cu grijă, apoi se lasă încă 15 min la foc mic. Se umplu racii cu orez și se pun la ciorbă sau se mai pot face în cuptor cu sos.

- **Orez oltenesc**

Ingrediente: orez (la un pahar de orez se pun trei pahare de apă), morcovi, cartofi, ceapă, usturoi, suc de roșii, piper, sare, foi de dafin, mărar, pătrunjel, ulei, ciuperci. **Mod de Preparare:** Se pune orezul la fiert odată cu sarea. Între timp se căleşte ceapa în ulei și se adaugă peste orezul care fierbe deja. Se adaugă pe rând morcovii tăiați cubulețe mici, cartofii, căteii de usturoi tăiați și ciupercile. Se amestecă din când în când. Se mai pune și piperul, fie boabe, fie pudră și sucul de roșii, bulionul și câteva foi de dafin. Pătrunjelul se toacă și se amestecă la fiert. La sfârșit se presară deasupra mărar sau se poate amesteca și el. Toate ingredientele se pun în cantitățile dorite în funcție de preferințe. Se mai poate adauga și porumb dulce sau mazare.

- **Strudel Oltenesc**

Ingrediente: 500 gr foietaj (1 pachet), 5 mere mari, 100 gr zahăr, 2 gr scorțșoară, 20 gr margarină. **Mod de Preparare:** Merele se curăță, se rad, se pun într-un vas și se călesc în margarină cu zahăr. Când sunt călite vasul se pune la rece și se adaugă scorțșoara. Separat se întinde foietajul într-o foaie de 30x30 cm. Se pun merele pe margine, se rulează o data iar acest rulou se împarte în 5. Se porționează și se pun în tava unsă cu margarina la copt în cuptorul încins. Se lucrează și foietajul ramas. Cand sunt aurii se scot din cuptor și se așează pe un platou. Se servesc calde sau reci.

- **Ghiveci oltenesc**

Ingrediente: roșii coapte, ardei copti, vinete coapte, sare, piper, ceapă, bulion, făină, ulei, foaie dafin, usturoi. **Mod de Preparare:** Se coc pe o plită vinetele ca pentru salata de vinete, se curăță de coajă și se pun la scurs. Se coc ardei capia și se curăță și se pun la scurs. Se coc roșiile și se curăță de coaja în apă și se pun într-un vas cu piper și ulei în ele la macerat. Se pune ulei la încins pe o plita (în vas de pamânt) cu ceapa și usturoiul, se călesc bine de tot. Separat bulionul se amestecă cu o lingură de apă și cu făina până devine ca o maioneza roșie. Se adaugă în vasul de pământ peste sosul de ceapă și usturoi, vinetele coapte, ardei copti și roșiile coapte și se amestecă ușor. Peste acestea se toarnă apă ca să poată fierbe și se lasa la fiert pentru 15 minute. Se adaugă la final sosul cu făină (bulionul). Se adaugă foaia de dafin. Mențiuni: Se servește rece sau cald.

- **Urzici bătute cu mujdei și mămliguță**

Ingrediente: 1 kg de urzici, 2 linguri de ulei, 1 lingură de făină, mujdei de usturoi, mămliguță, sare. **Mod de Preparare:** Se aleg urzicile, se curăță și se spală în mai multe ape. Se fierb în apă clocotită cu sare, apoi se scurg bine. Se pun într-o oala și, cu dosul unei linguri de lemn pe marginea oalei, se freacă bine până când devine ca o pastă. Se adaugă uleiul, sarea și foarte puțin din zeama în care s-au fiert urzicile. Se servesc cu mujdeiul de usturoi și mămliguță.

- **Mâncare de prune doljană**

Ingrediente: Prune uscate, zahăr, ceapă, făină, ulei. **Mod de Preparare:** Se topește zahărul și se face un rantas cu ceapă călită și făină. Se stinge cu apă, apoi se adaugă prunele uscate, care au fost opărite în prealabil. Se lasă să fiarbă

Ateliere de lucru interactive

bine. Separat se topesc câteva linguri cu zahăr, se toarnă puțin ulei, făină și se lasă să se caramelizeze, apoi se pune deasupra.

- **Mâncare de prune uscate cu orez**

Ingrediente: 400 g prune uscate, o jumătate de cană de orez, o ceapă, ulei, sare. **Mod de Preparare:** Prunele, dacă sunt foarte uscate, se pun de cu seară în apă rece. Ceapa se curăță, se spală și se căleşte în ulei încins, se adaugă prunele, apoi apă și se lasă la fiert. Când sunt aproape fierte se pune orezul (spălat și ținut în apă rece) și se lasă la clocotit. Apoi se adaugă sarea, se condimentează după gust, se mai lasă să dea câteva clocote și se dă la o parte de pe foc.

- **Ghiveciul călugăresc**

Ingrediente: 6 cartofi tăiați cuburi, 2 morcovi tăiați rondele, 2 ardei grași tăiați cuburi, 1 vânăță tăiată cuburi, 3 cepe tăiate mărunt, 250 ml. suc de roșii mai gros, 100 ml. ulei, 150 gr. mazăre , 150 gr. fasole verde, 1 măr tăiat , 3-4 caței usturoi, sare, piper, foi de dafin, verdeța tăiată mărunt. **Mod de Preparare:** Intr-o cratiță mare se pune tot uleiul, se adaugă ceapa, morcovul, ardeii și se călesc pe foc mic 3-4 min. se pun și cartofii, se mai lasă înca 5 min. Adăugăm restul legumelor (mazărea, fasolea, vânăta), mărun, foile de dafin, sare, piper și 500 ml. apa caldă , amestecăm să se omogenizeze bine toate. Acoperim cratița cu un capac și lăsăm la foc mic 30 min. Nu amestecăm cu lingura în mâncare, pentru a nu se sfărâma legumele...răsucim cratița, în stânga și în dreapta..ca la sarmale. Luam apoi capacul , adăugam sucul de roșii, usturoiul tăiat marunt (sau presat/zdrobit), și dăm la cuptor pentru 25-30min. cu focul mic. Este gata când sosul a scăzut suficient.

- **Păpușele de dragavei**

Ingrediente: 2 ardei iuți (tari); oțet de prune; sare; 2 linguri de ulei; 3 mănunchiuri groase „ca pe mână” de ștevie tânără și fragedă; un morcov; o ceapă. **Mod de preparare:** Se curăță frunzele de ștevie • Se leagă „păpuși”, se ung cu ulei, se pun la grătar. Când s-au „fript” se iau cu degetele sau cu o furculiță de lemn (nu de metal); se curăță de sfori și se pun într-o strachină cu ardei iute tocat. Se toarnă peste păpuși ulei și zama fierbinte în care s-a fiert un morcov și o ceapă. Zama trebuie să fie sărată și îndoită cu oțet. Se mănâncă cu mămăliga rece.

- **Ciuperci cu sfeclă**

Ingrediente: un kilogram de ciuperci, 400 g sfeclă roșie, o ceapă, ulei, usturoi, sare. **Mod de Preparare:** Ciupercile se spală bine în mai multe ape și se taie fin. Sfecla se fierbe, se curăță și se dă pe răzătoare. Ceapa se toacă și se căleşte în ulei, se adaugă ciupercile, sfecla și mujdeiul, se călesc împreună și se lasă să fiarbă în apa lăsată, timp de 10 minute. Când este gata se potrivește de sare.

- **Turtele oltenesti**

Ingrediente: 250 g făină integrală, 250 g țărâțe de grâu, sare și apă cât cuprinde aluatul, care trebuie să fie bine frământat. **Mod de Preparare:** Se cerne făina, se frământă cu apă și sare, apoi coca rezultată se împarte în bucăți cât pumnul, care se turtesc și se îngroapă în spuză, unde se lasă până prind coajă. Când sunt coapte, se scot din spuză și se scutură bine, ca să cadă arsura. Turtele se pot pregăti oriunde a fost un foc bun, care a lăsat spuză încinsă. Sunt delicioase și foarte sănătoase. Se consumă cu orice fel de mâncare sau ca atare.

- **Paine la tast (paine oltenescă)**

Ingrediente: 500 g făină, sare, apă cât primește un aluat (de-i vârtos ori moale, puterea casei decide). **Mod de Preparare:** Făina se cerne, se frământă cu apă și un pic de sare până nu se mai lipește de degete • Se rup bucăți de aluat, se rotunjesc și turtesc și se pun pe vatră sau într-o tavă presărată cu făină, în cuptorul încins sau sub țest. Când li s-a întărit coaja sunt gata. Se ung cu o felie de rosie, care își lasă zeama pe coaja caldă. Se servesc calde.

- **Mâncărică de gutui cu praz**

Ingrediente: 3-4 fire de praz, 2-3 gutui, două linguri de ulei, o lingură de zahăr, două linguri de făină, două linguri de suc de roșii, apă. **Mod de Preparare:** Se spală și se curăță prazul și gutuile, se taie în bucăți potrivite. Separat se

Ateliere de lucru interactive

încinge puțin ulei și se înăbușă prazul timp de câteva minute, după care se adaugă gutuile, sucul de roșii, apa și zahărul. Se lasă la fiert aproximativ 20 de minute și se adaugă făina desfăcută în apă rece. Se amestecă din când în când și se mai ține pe foc timp de 10 minute.

Rețete din București

- **Melcișori cu mere**

Ingrediente: 6-7 mere mari, foi de placintă, 4 linguri de zahăr, 2 plicuri zahăr vanilat, scorțișoara, ulei de floare pt uns foile . **Preparare:** Tăiem merele cubulețe și le punem la foc cu zahărul și cu zahărul vanilat...cand s-a dus tot lichidul din ele,oprim focul și punem și scorțișoara...o punem in final sa își păstreze aroma și să nu devină amăruie...OPTIONAL putem pune miez de nucă, stafide...eu nu pun că nu vrea familia...Luăm apoi o foaie,o ungem pe jumăte, presărăm scorțișoară, indoim foaia și pe margine punem mere...rulam și sulul obținut il facem ca un melc...dacă avem o tavă care se poate lipi, ungem cu ulei,eu am avut silicon și nu a fost cazul ... punem melcii pe care ii ungem puțin cu ulei și dăm la cuptor 20-25 minute la 180-200 gr până se rumenește.

- **Prăjitură cu mere și cremă caramel - de post**

Ingrediente: 300 g zahăr, 900 ml apă fiartă, 100 ml ulei, 13 linguri făină, 4 linguri amidon, 100 g nuci măcinate, 4-5 mere rase, 125 g margarină, 1 praf copt, scorțișoară, esență rom.**Preparare:** 150 g zahăr se caramelizează. Se adaugă 400 ml apă fiartă. Când s-a răcit compoziția se adaugă merele rase și nuca macinată apoi 8 linguri făină, 2-3 linguri amidon, 100 ml ulei, praful de copt și scorțișoara. Se obține o cocă ca și la chec pe care o punem într-o tavă tapetată cu hartie de copt. Dăm aluatul la copt în cuptorul dinainte încălzit. Lăsăm să se coacă și facem proba cu scobitoarea. Când s-a copt, o scoatem din cuptor și lăsăm prajitura să se răcească. Între timp pregătim *crema*: 150 g zahăr se caramelizează, peste care adaugăm 500 ml apă fierbinte apoi 5 linguri de făină și 1-2 cu amidon, invărtim bine bine pâna se amestecă fără să fie cocoloase. Se adaugă esența de rom și lăsăm crema să se racească. Margarina se învarte bine cu mixerul și se adaugă pe rând câte o lingură din crema racită. Dacă crema este prea groasă se adaugă câteva linguri cu gem din care preferați. Crema se pune peste blatul răcit și se ornează cu ciocolată de post razuită, cu bombele sau cu nuca de cocos. Timp de preparare: 1 h 20 '.

- **Cozonac de Post**

Ingrediente: 2 căni cu apă plată, 1 cană ulei vegetal, 1 cană zahăr tos, coaja și sucul unei lămâi, coaja și sucul 1/2 portocală, 25 gr drojdie de bere – proaspătă, un praf de sare, 1 linguriță bicarbonat de sodiu alimentar, un vârf de cuțit de șofran, 50 gr pudrș de cacao, un baton de vanilie, făinș aprox 1kg. **Pentru umplutură:** fructe deshidratate, rahat, nuci măcinate (dacă folosiți nuci, mai aveți nevoie de zahar), coaja și suc de portocalș, scorțișoară, zahăr vanilat. **Preparare:** Aluatul se pregatește astfel: se amestecă în urmatoarea ordine: apa, sucul de lamaie și de portocala, bicarbonatul, drojdia sfaramata cu mana, coaja de lămâie și de portocala, șofranul, zahărul, uleiul, sarea. Se amestecă fiecare ingredient pe măsură ce se adaugă până la omogenizare, apoi se continuă cu următorul ingredient. Se adaugă făina și se amestecă întâi cu lingura, apoi cu mâna, până cand se obține un aluat care se framantă 5-10 minute. Se opreste 1/4 din acest aluat care se amestecă cu pudra de cacao. Cele două alaturi se pun la crescut, acoperite cu un ștergar de pânza, într-un loc calduț, pana cand își triplează volumul. Cât timp crește aluatul, măcinați nucile și amestecați-le cu puțin suc de portocală, scorțișoară, zahăr vanilat și zahăr după gust. Tăiați fructele și rahatul cubulețe. Când aluatul și-a triplat volumul, se împarte în două și se întinde o foaie de lățimea tăvii de copt și cât mai subțire. Peste ea se întinde (numai pe 2/3 din suprafață) foaia cu cacao, se pune umplutura și se taie fâsii restul aluatului alb apoi se rulează cu umplutura în interior și se rasucesc fâsiile peste sulul format. Se pune in tăvi, îmbracate cu hartie de copt și se lasă să mai crească. Se unge cu ulei și se pune la copt în cuptorul preincălzit. Se coace aprox. 45 de minute. Cozonacul cald, se unge cu miere și se presară cu nucă macinată amestecată cu zahăr sau se pudrează cu zahăr vanilat. **Mențiuni:** Cana cu care măsuram totul are 200 ml. Din aceste cantități se obțin doi cozonaci.

- **Supă cremă de ciuperci cu porumb**

Ingrediente: 2 borcane cu ciuperci, porumb la cutie, 1 ceapa, 1 păstârnac, 1 ardei, gras/kapia, unt. **Preparare:** Se fierb ceapa, păstârnacul și ardeiul. Se pasează legumele fierte împreună cu ciupercile și 4 linguri de porumb. **Mențiuni:** Se servește cu smântână și boabe de porumb. De asemenea, se poate servi cu pâine prajită.

- **Supă cremă de mazăre cu susan**

Ateliere de lucru interactive

Ingrediente: un borcan cu mazăre, un cartof mai mare, un dovlecel, 2 morcovi potriviți, 2-3 fire de ceapa verde, 2 linguri ulei de masline, susan, pătrunjel, sare și piper. **Preparare:** Curățăm morcovul, cartoful, ceapa și dovlecelul, le tăiem bucăți potrivite și le punem la fiert în apa (500ml) cu puțină sare. Când legumele sunt aproape fierte adăugăm mazărea și lăsăm pe foc încă 10-15 minute. Lăsăm legumele câteva minute să se racească și mixăm, adăugând cele două linguri de ulei de măsline și condimentăm după gust cu sare și piper. La final decorăm cu semințe de susan și pătrunjel proaspăt sau uscat.

- **Supă dietetică de cartofi și cu garteni**

Ingrediente: Cartofi pireu sau 4 cartofi mari, 2 morcovi, 1 țelină, 1 rădăcina pătrunjel, 1 păstârnac, ceapă (am pus verde), verdeață (pătrunjel proaspăt), 1 cească smântână (varianta 1), 1 gălbenuș, tăieței sau crutoane (varianta 2) **Preparare:** Se fierb cartofii în apă cu sare, se zdrobesc după ce au fost fierti (apa în care au fiert nu se arunca) se amesteca cu apa în care au fiert și se mai adaugă apă. Se pune din nou la fiert se adaugă zarzavaturile curățate și spălate, tăiate mărunt, se mai dă câteva clocote până se fierb și ele, se adaugă tăieței (de casa sau de magazin). Se ia de pe foc după ce s-au fiert tăieței și se pune pătrunjel tocat. Sau dacă folosiți prima variantă, se ia cana cu smântână se amesteca cu gălbenușul de ou și apoi se amestecă tot câte o lingură odată cu supa. Se pune în castronul de supă și se presară pătrunjel tocat deasupra.

- **Supă falsă**

Ingrediente- Necesare pt. 3 litri de supă: 3 morcovi de mărime potrivită, 1 ceapa, 5-6 cartofi de mărime mijlocie, 1 rădăcina pătrunjel, 2 fire frunză țelină, 1 linguriță boia pastă de ardei, facultative, 3 linguri ulei, sare, delikat, razalai, sau tăieței fără ou. **Preparare:** Morcovii, pătrunjelul se curățăm și se taie felii mai subțiri. Ceapa se dă pe răzătoarea fină și se călește pe cele 3 linguri ulei, se pune lingurița de boia și apoi se pun și morcovii și pătrunjelul feliat. Se călesc un pic pe foc până se moaie puțin, se pune apă cca. 4 litri. Se lasă la fiert și se condimentează cu sare și delikat. Cartofii se curată și taie în cubulețe mai mici. Când morcovul este fiert de mai bine de jumate, adăugăm în supă și cartofii și fierbem supa mai departe până sunt gata și cartofii de fiert. La supă se poate adăuga razalai sau tăieței fără ou care se pun în supă în momentul când sunt cartofii mai mult de jumate fierti. Se servește fierbinte presărată cu pătrunjel verde tocat și cine dorește poate să pună lângă chiar și un ardei iute.

- **Paste cu dovleac galben**

Ingrediente: 500g dovleac galben (turcesc); o ceapă potrivită; 3 căței usturoi; sare, piper, busuioc; ulei; paste; parmezan ras. **Preparare:** Se pune la călit ceapa și usturoiul, cu puțin ulei, tăiate mărunt. O dată înmuiate și adăugăm dovleacul (curățat de coaja și semințe, și taiat cubulețe). Se acoperă cu apă, se sarează și piperez după gust, și se adăugăm și busuiocul. Se lasă până ce se moaie bine dovleacul și scade apa. Pastele se fierb în apa sarată, se scurg de apă și se pune o lingură de ulei (preferabil de măsline) peste ele ca să nu-și schimbe volumul, și vor deveni și mai gustoase. Se presară parmezan ras.

- **Tăiței cu varză și piper**

Ingrediente: O pungă de tăiței pătrați, o varză crudă, sare, piper, 3 linguri ulei. **Preparare:** Se pun tăiței la fiert în apa cu sare. Varza se taie mărunt cu robotul de bucatărie și se calește apoi în ulei, învărtindu-se mereu să nu se ardă varza peste care am pus puțină sare. Când varza e gata calită, o răsturnăm peste tăiței scurși de apă și adăugăm piper, puțin mai mult și sare dacă este nevoie.

Prezentul booklet, întocmit prin grija întregii echipe de studenți participanți la competiție, a fost redactat și corectat de Anca Varga. Eventualele greșeli îi aparțin.

Ateliere de lucru interactive

Ateliere de lucru interactive

Ateliere de lucru interactive

Ateliere de lucru interactive**Formular de evaluare**

1. Denumirea acțiunii _____

2. Data și locul evenimentului _____

–

3. Va rugăm să indicați, pe o scară de la 1 la 5 - cu 1 cel mai slab nivel și 5 cel mai bun - gradul de interes trezit de acest eveniment

1 2 3 4 5

4. Subliniați ce v-a plăcut cel mai mult la acest eveniment:

5. Subliniați ce v-a displicut cel mai mult la acest eveniment:

6. Subliniați în ce constă, pentru dv., valoarea personală dobândită prin participarea la acest eveniment

7. Indicați preferințele dv privind îmbunătățirea organizării de asemenea evenimente.

8. Ați fi interesat(ă) să fiți cooptat(ă) în viitor în organizarea de asemenea evenimente ?

DA NU

9. Care sunt recomandările dv privind organizarea de asemenea evenimente și ce teme de maxim interes sugerați organizatorilor?

10. Cum a contribuit acest eveniment la satisfacerea curiozității și interesului dv prin participarea la acest eveniment?

dezvoltare personală; cercetare științifică și înțelegerea fenomenelor legate de studiul Vieții; înțelegerea nevoii de contribuție personală la dezvoltarea societății ; înțelegerea economiei și societății îmbunătățirea atitudinii în familie și societate.

11. Alte comentarii: