

Fructele și legumele uscate în dieta tradițională a românilor

A.Stroia

A. Template for the recording of traditional composite foods

I. General and historical information:

Fructele și legumele uscate au fost frecvent folosite în dieta tradițională românească de odinioară.

Condițiile climatice specifice ale zonei în care este amplasată România, cu 4 anotimpuri (iarnă, primăvară, vară și toamnă), cu o singură recoltă de agricolă pe an, a determinat ca din vremuri străvechi oamenii să se preocupe de conservarea fructelor și legumelor pentru a-și asigura hrana în perioada dintre două recolte, mai ales pe perioada rece.

Dintre fructe se uscau merele, perele, prunele, caisele și strugurii (cu bobul fără sâmburi). Acestea aveau utilizări alimentare dintre cele mai diverse și atractive.

Dintre legume se uscau mai ales cele care nu se puteau păstra, dar care erau des folosite în alimentație ca de exemplu: păstăile de fasole verde, ardeiul (gras, iute, Kapia, gogoșarul), mărarul, cimbrul de grădină, ciupercile (mai ales hribii de pădure). Celelalte legume, des utilizate în dieta tradițională, erau păstrate pentru timpul rece astfel:

- rădăcinoasele erau ținute în nisip, la temperatură cât mai mică, dar ferite de îngheț, la loc uscat și fără lumină;
- ceapa bulb și căpățânile de usturoi erau „împletite în funie” și păstrate la loc uscat, ferit de îngheț;
- cartofii și prazul erau ținuți la temperatură cât mai mică, dar ferite de îngheț, la loc uscat și fără lumină;
- varza era păstrată murată lactic.

Ulterior, după anul 1960, când a început să se dezvolte industria alimentară, au început să fie uscate și alte legume, ca de exemplu:

- ceapa bulb, folosită la prepararea conservelor de pateu de ficat și usturoiul pentru industria produselor și preparatelor din carne;
- rădăcinoasele (morcovul, pătrunjelul rădăcini, păstârnacul, țelina), care erau folosite la concentrate alimentare deshidratate;
- cartoful, din care se obțin renumiții „fulgi de cartofi”.

După anul 1990 au început să fie uscate roșiile pentru producerea conservelor de „roșii uscate în ulei”. Uscarea, care la început s-a realizat natural, la soare, este fără îndoială cea mai veche metoda de conservare a legumelor și fructelor. Ulterior tehnica uscării a progresat prin utilizarea căldurii produse de arderea lemnului în cuptoare adecvate.

Tehnologia de astăzi se bazează pe deshidratare, care este un procedeu perfecționat de uscare. Fructele și legumele deshidratate, ambalate corespunzător, se pot păstra foarte bine timp îndelungat, fără a necesita depozite frigorifice.

Principalele metode utilizate azi la conservarea legumelor și fructelor prin îndepărtarea apei conținute sunt:

- uscarea naturală,
- deshidratarea dirijată.

1. General and local name(s) of the recipe and raw ingredients used:

1.1 Etymology of these names:

Este necesară explicarea celor doi termeni considerați impropriu sinonimi și anume:

- uscare;
- deshidratare.

1.1.1 Explicarea cuvântului „uscare”:

1.1.2 Uscarea trebuie definită ca fiind procesul natural care, pe baza transferului termic natural asigură evaporarea apei la suprafața produsului, ceea ce permite îndepărtarea umidității materialelor aflate în forma sub care se găsesc în natură, sau expuse sub formă de paste, granule, felii.

La procesul de uscare (care este un proces natural) contribuie:

- transferul termic de la aerul încălzit natural de soare la materialul supus uscării;
- evaporarea apei de la suprafața materialului supus uscării;
- antrenarea și preluarea vaporilor de apă formați la suprafața materialului supus uscării;
- migrarea apei din interiorul materialului spre și la suprafața sa.

La uscare participă doi agenți:

- materialul supus uscării, care primește pe suprafața sa o cantitate de căldură, ceea ce determină ca o parte din umiditatea de la suprafață să se transforme în vapori;
- aerul din natură, încălzit natural de soare, care devine astfel un „agent termic gazos”, care are rol dublu, de regulă:
 - de a aduce căldura necesară uscării;
 - de a prelua și scoate din sistem vaporii formați.

Uscarea la soare este una din cele mai vechi metode de conservare a fructelor și legumelor. În trecut fructele și legumele se uscau la soare, în locuri însorite și bine aerisite. Procesul de uscare la soare dura câteva zile, timp în care fructele și legumele trebuiau protejate prin acoperire cu o pânză cu țesătura rară împotriva insectelor și păsărilor

1.1.2 Explicarea cuvântului „deshidratare”:

Deshidratarea trebuie definită ca fiind procesul realizat artificial, pe baza transferului termic controlat și condus de om, prin care se realizează practic „vaporizarea” apei din materialul supus deshidratării, ceea ce permite îndepărtarea umidității materialelor expuse sub formă de paste, granule, foi, plăci, cuburi, rondele, etc. sau chiar sub forma sub care se găsesc în natură.

La procesul de deshidratare (care este un proces artificial, realizat și condus de om) contribuie:

- transferul termic de la aerul încălzit artificial prin folosirea unui combustibil, sau a curentului electric la materialul supus deshidratării;
- vaporizarea apei din materialului supus deshidratării;
- realizarea unei circulații forțate a aerului încălzit artificial care să asigure și antrenarea vaporilor de apă emanați din materialului supus uscării.

La deshidratare participă doi agenți:

- materialul supus deshidratării, care primește o cantitate de căldură urmare a cărui fapt își ridică temperatura în întreaga sa masă, ceea ce asigură vaporizarea forțată, totală, sau parțială a umidității conținute;
- aerul încălzit artificial care este un „agent termic gazos”, cu rol dublu, de regulă:
 - de a aduce căldura necesară vaporizării apei din materialul supus deshidratării;
 - de a prelua și scoate din sistem vaporii formați.

Tehnologia modernă permite realizarea deshidratării fructelor și legumelor la temperaturi din ce în ce mai mici.

1.1.3 Deosebiri și asemănări tehnice între uscare și deshidratare:

Deshidratarea și uscarea naturală sunt procedee bazate pe reducerea conținutului de apă, ceea ce determină creșterea concentrației substanțelor solubile până la valori care să atingă stabilitatea la păstrarea legumelor și fructelor.

Eliminarea apei din legume și fructe trebuie să se desfășoare dirijată în așa fel încât coloizii hidrofilii conținuți să-și mențină capacitatea de rehidratate.

Uscarea este un proces natural, realizat în natură, fără intervenția omului.

Deshidratarea este un proces artificial, condus și controlat de om.

Ambele procese au același scop și anume îndepărtarea parțială, sau totală a umidității materialelor expuse. Prin uscare la soare, sau prin deshidratare termică greutatea legumelor și fructelor se micșorează de 5 - 10 ori față de starea proaspătă.

Uscarea și deshidratarea legumelor și fructelor este procesul tehnologic prin care se reduce conținutul natural de apă până la un nivel care să împiedice activitatea microorganismelor, fără a se distruge țesuturile, sau a se deprecia valoarea alimentară a produselor.

Astăzi, din rațiuni economice, dar și de siguranță a alimentului, îndepărtarea umidității din legume și fructe se realizează astfel:

- în gospodăriile individuale, dar din ce în ce mai puțin se practică uscarea „la soare”, procesul fiind considerat „uscarea clasică”;
- în organizații specializate de conservare a legumelor și fructelor se practică deshidratarea, care este un proces de uscarea forțată, condus și controlat de om.

Este important ca pe eticheta produsului finit să fie precizat modul de îndepărtare a umidității. Inscricționarea trebuie să conțină una dintre cele două mențiuni următoare:

- produs uscat natural;
- produs deshidratat.

În timpul uscării, dar mai ales a deshidratării fructelor și legumelor se produc următoarele transformări ale materiei prime:

- **transformări de structură** prin zbârcirea și reducerea volumului datorită scăderii conținutului de apă și contracției tisulare;
- **transformări de culoare**. Degradarea culorii fructului sau legumei este în funcție de temperatură, de durata de eliminare a apei, de prezenta metalelor grele, de conținutul de zahăr reducător dar este și rezultatul proceselor oxidative care se produc;
- **transformări de aromă și savoare**. În cazul deshidratării produselor cu aer cald are loc o antrenare cu vapori a aromelor specifice, din care cauza se înregistrează o anumită pierdere de arome. În cazul uscării naturale pierderile de aromă și savoare sunt determinate de durata procesului și de umezeala relativă a mediului înconjurător în care sunt expuse materiile prime.
- **reducerea valorii alimentare**. În timpul procesului de deshidratare, în funcție de regimul termic aplicat, au loc transformări sensibile în compoziția chimică a produselor, ceea ce influențează valoarea lor alimentară.

Procesul de deshidratare determină anumite modificări în fructele și legumele deshidratate comparativ cu cele proaspete și anume:

- se reduce volumul și greutatea lor;
- crește valoarea energetică;
- sunt mai ușor de preparat;
- se pierde o parte din unele componente chimice utile. Prin tratamentele termice în general (încălzire, fierbere, deshidratare termică) se pierde calitatea inițială. Fenomenele care se produc la deshidratare se datorează:
 - pierderi de apă, de bioxid de carbon;
 - degradării proteinelor;
 - pierderi de vitamine.

În schimb se conservă conținutul de glucide și acizii organici.

Dar, ca urmare a micșorării greutății cheltuielile de transport, manipulare, depozitare se diminuează.

1.2 Scientific name of the raw ingredients used:

Materia primă folosită o constituie fructele și legume proaspete.

1.2.1 Denumirea științifică a fructelor care se pot conserva prin uscarea (deshidratare):

Prin tradiție, în trecut, în România, uscarea fructelor și legumelor s-a realizat în mod natural, în atmosferă liberă. Principalele fructe și legume folosite în dieta tradițională, care erau uscate natural, au fost:

- **pruna** - (*Prunus domestica*);
- **mărul** - (*Malus domestica*);
- **para** - (*Pirus sativa*);
- **caisa** - (*Armeniaca vulgaris*);
- **strugure** - (*Vitis vinifera*);

- **hrib** - (*Boletus edulis*);
- **plante condimentare indigene:**
 - **mărar** - (*Anethum graveolens*);
 - **frunze de țelină** - (*Allium cepa*);
 - **cimbru** - (*Satureja hortensis*), (*Thymus vulgaris*), (*Thymus serpyllum*);
 - **mentă** - (*Mentha silvestris*).

Nu deținem informații din trecut dar avem informații că, în prezent în unele localități rurale din județele Olteniei și din județul Buzău, în gospodăriile populației, se practică artizanal, uscate roșiilor la soare.



Figura 1: Pruna



Figura 2: Mărul



Figura 3: Para



Figura 4: Mărul

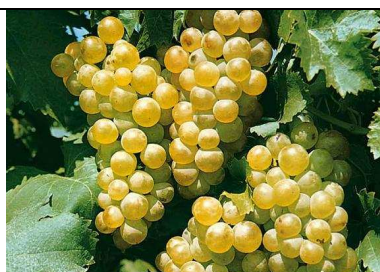


Figura 5: Strugurele



Figura 6: Roșiile pregătite pentru deshidratare

1.2.2 Denumirea științifică a legumelor care se pot conserva prin uscare (deshidratare):

Prin tradiție deshidratarea legumelor și fructelor se realiza prin menținerea în cuptorul pâine, după scoaterea pâinii și atingerea unei temperaturi care să nu afecteze legumele respective. Procedeu de deshidratare folosit, numit „deshidratare de conducție la presiune atmosferică” se realiza prin contactul produsului cu o suprafață suficient de caldă, într-o incintă de caldă, în care avea loc evaporarea apei.

În cazul creșterii semnificative a temperaturii se manifestau unele dezavantaje majore, ca de exemplu, influență negativă asupra produsului uscat:

- solubilitate scăzută a proteinelor (datorită denaturării proteinelor);
- culoare modificată a produsului finit (datorită reacției Maillard și a caramelizării);
- valoare alimentară redusă;
- necesitatea măcinării produselor înainte de consumul alimentar.

Legumele care se deshidratau

- **păstăi de fasole** - (*Phaseolus vulgaris*);
- **ardei** (ardei gras, ardei iute, ardei Kapia, gogoșar) - (*Capsicum annuum*);
- **hrib** - (*Boletus edulis*);
- **morcov** - (*Daucus carota sativa*);
- **păstârnac** - (*Pastinaca sativa hortensis*);
- **pătrunjel rădăcină** - (*Petroselinum hortense*);
- **țelină rădăcină** - (*Apium graveolens*);
- **ceapă bulb** - (*Allium cepa*);
- **cartof** - (*Solanum tuberosum*).



Figura 7: Păstăi de fasole verde



Figura 8: Ardei gras



Figura 9: Ardei iute



Figura 10: Ardei Kapia



Figura 11: Gogoșar



Figura 12: Hrib de pădure



Figura 13: Morcov



Figura 14: Păstârnac

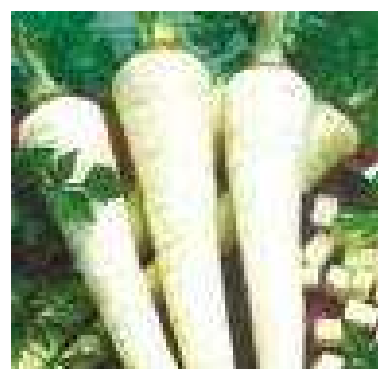


Figura 15: Pătrunjel rădăcină



Figura 16: Țelină rădăcină



Figura 17: Ceapă bulb



Figura 18: Usturoi



Figura 19: Mărar



Figura 20: Cimbru



Figura 21: Frunze de țelină



Figura 22: Mentă

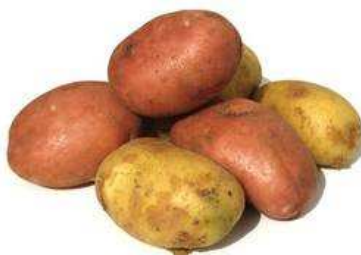


Figura 23: Cartof

2. Main agricultural characteristics of the recipe ingredients grown locally. Origin of the rest of the ingredients:

2.1 Cultura prunului în România:

În România prunul este cultivat de sute de ani, fiind și rămânând una dintre cele mai populare și mai populare specii pomicele. Prunul se întâlnește pretutindeni, la deal și la câmpie, în grădini familiale, sau în masive naturale (fiind înmulțit prin sămburi, sau „drajoni”), ceea ce reprezintă o dovadă că prunul s-a adaptat relativ ușor la cele mai variate condiții de clima și sol din România.

Conform informațiilor din istoria pomiculturii din România, după suprafața ocupată cu prun și după producția realizată, România s-a situat mult timp pe locul II în Europa.

În anii de început ai secolului al XX-lea au fost obținute următoarele producții de prune:

- anul 1925: 468 mii tone;
- anul 1927: 554 mii tone;
- anul 1930: 289 mii tone.

Cel de al II-lea război doilea a afectat și cultura prunului, mai ales că el reprezenta specia dominantă din pomicultura României de atunci. Astfel, în anii 1940-1945 s-au pierdut circa 22 milioane de pruni.

Producțiile de prune realizate după război au fost:

- anul 1946: 244 mii tone;
- anul 1948: 158 mii tone;
- anul 1951: 130 mii tone.

Începând cu anul 1969 producția de prune a crescut, realizându-se:

- anul 1960: 620 mii tone,
- anul 1984: 835 mii tone;
- anul 1985: 873 mii tone;
- anul 1989: 765 mii tone.

Ulterior producția de prune a scăzut din nou, înregistrându-se valorile următoare:

- anul 1991: 419 mii tone;
- anul 1992: 347 mii tone;
- anul 1996: 252 mii tone.

Unele dintre soiurile străine introduse în România si-au gasit la aici o a doua lor patrie. Așa este cazul soiurilor: Anna Spath, Agen, Vinete de Italia, iar mai recent Stanley.

Cu toate acestea în ultimii 40 de ani se desfășoară un program românesc de ameliorare genetică având ca suport biologic diversitatea resurselor de germoplasmă autohtonă, folosindu-se ca genitori de bază soiurile autohtone.

În prezent, sortimentul de bază din principalele centre pomicele este alcătuit din soiurile: Tuleu gras, Tuleu timpuriu, Vinete Românești, Centenar, Valor, Pescăruș, Silvia, Blue Free.

Producția cea mare de prune din Romania se obține în județul județul Arges, urmat apoi de județele Vâlcea, Buzău și Iași.

2.2 Cultura mărului în România:

Mărul (*Malus domestica*) este principala specie pomicolă care se cultivă în toate zonele din România, de la câmpie până în zona deluroasă și zonele premontane.

Istoria cultivării merilor se pierde în negura vremurilor. Cultura mărului pe teritoriu locuit de români este foarte veche. Pomicultori anonimi pasionați care a trăit pe aceste meleaguri au contribuit la crearea unor soiuri de calitate superioară, unele dintre ele menținându-se și astăzi în cultură, ca de exemplu: Crețești, Domnești, Pătul etc.

În România mărul ocupa locul II, urmând după specia prun și reprezintă circa 30 % din totalul suprafețelor cu livezi.

Fruitele proaspete ale mărului pot fi găsite pe piață practic tot anul, vara și toamna fiind aduse direct din livadă, iar iarna primăvara din depozitele de păstrarea.

În anul 2000, mărul era cultivat pe circa 75000 ha, de pe care se obținea o producție de circa 600 mii tone. Principalele județe în care se cultivă mărul sunt: Argeș, Suceava, Mureș, Maramureș, Dâmbovița, Iași, Cluj, Bihor, Bistrița - Năsăud, Bacău, Sălaj, Vâlcea.

2.3 Cultura părului în România:

Para, (*Pyrus communis* L.), este un fruct foarte fin pe care Homer, prin anul 850 î.H., îl numea "*darul zeilor*". Din Grecia, perele s-au răspândit în restul Europei, datorita romanilor.

În România cultura părului este foarte veche, fiind cunoscută din vremea dacilor, fapt atestat de:

- numeroasele soiuri locale de păr existente;
- bogatele toponime legate de păr (de exemplu: Satul Părul din județul Dolj, menționat în documente încă din anul 1495, Periș, Perișorul, Poiana Părului, Dealul Perilor, Perieni etc.).

Alexandru Borza (1887 - 1971) întemeietorul geobotanicii în România, arăta în anul 1963 că:

- primele soiuri străine de păr au fost introduse și s-au răspândit în România cu aproximativ 450 de ani în urmă;
- prima descriere a 13 soiuri de păr datează în jurul anului 1700.

În România cultura părului reprezintă circa 4,5 % din totalul pomilor fructiferi cultivați, fiind pe locul 3 după prun și măr.

Județele cu cea mai mare pondere în producția de pere sunt: Argeș, Dâmbovița, Bacău, Bihor, Neamț, Buzău, Suceava etc.

Actualmente circa 80 % din producția de pere provine din gospodăriile individuale țărănești, din pomi răzleți, sau mici livezi familiale.

Pere integrale deshidratate sunt exportate în Elveția, unde sunt folosite la prepararea unui produs alimentar tradițional elvețian.

2.4 Cultura caisului în România:

Caisul (*Prunus armeniaca*) este o specie foarte apreciată pentru fructele savuroase și parfumate, utilizate în consum în stare proaspătă, prelucrate sub formă de caise deshidratate, sau sub formă de compot, gem, dulceață, suc, nectar, caisată, lichioruri.

Deoarece caisul se cultivă din vremuri străvechi în multe țări, nu se cunoaște cu exactitate originea acestui pom fructifer. Cu toate acestea, caisul este apreciat în toată lumea datorită fructelor suculente și aromate.

Cultura caisului este dificilă deoarece este o specie pretențioasă la climă și sol, și în plus este afectat de o boala incomplet cunoscută care determină pieirea prematură.

În România, cultura caisului nu este extinsă la nivelul posibilităților, fiind în ultimii ani într-o scădere evidentă. Dacă în 1991 cultura caisului ocupa 1,7 % din suprafața plantațiilor existente și 2,9 % din producția de fructe, respectiv 43 mii tone, în anul 1999, producția de fructe a scăzut la 28 mii tone, reprezentând doar 1,8 % din producția de fructe.

Principalele județe producătoare de caise din România sunt: Galați, Constanța, Călărași, Ialomița, Olt, Teleorman, Dolj, Dâmbovița.

Pentru România, un avantaj al caisului este acela că intră repede pe rod, în anul 2 - 4 de la plantare, produce mult și relativ constant.

Un dezavantaj al culturii caisului este acela că se adaptează mai greu la condițiile ecologice, având o rezistență scăzută, în special la frig.

2.5 Cultura viței de vie în România:

Din cele mai vechi timpuri vița de vie a fost cultivată pe teritoriul României. Fosilele găsite pe meleagurile noastre demonstrează existența viței de vie aici încă de la începutul erei terțiare.

Istoria cultivării vitei de vie în România din timpuri străvechi, l-au determinat pe scriitorul și istoricul Bogdan Petriceicu Hașdeu (1836 – 1907, una dintre cele mai mari personalități ale culturii române din toate timpurile) să afirme cu peste un secol în urmă, ca "*Românii au fost pururea și fără nici o întrerupere o națiune viti-vinicolă*".

Arealele viticole românești se grupează în următoarele regiuni viticole: Podișul Transilvaniei, Dealurile Moldovei, Dealurile Munteniei și Olteniei, Banat, Crișana și Maramures, Colinele Dobrogei, Terasele Dunării, Nisipuri și alte terenuri favorabile din Sudul Țării.

2.5 Producerea ciupercilor (hribilor) în România:

Hribul (*Boletus edulis*) este o ciupercă comestibilă de pădure, cu piciorul alb, gros și cu pălăria brună-gălbui. Hribul crește în flora spontană solitar, sau în grupuri. Habitatul hribului este pe suprafețele dominate de:

- arbori de stejar (*Quercus robur*, *Quercus petraea*, *Quercus palustris*);
- fag (*Fagus sylvatica*);
- pin (*Pinus sylvestris*);
- molid
- brad
- castan (*Castanea sativa*);

- mesteacăn (*Betula pendula*)

Hribul dă roade din vară până toamna, după ploii abundente, dar mai poate fi găsit toamna în grupuri mari lângă ciaturile putrezite de stejar.

În România, conform Ordinului numărul 246 din 14 aprilie 2006 este permisă recoltarea, sau achiziționarea următoarelor specii de *Boletus*:

- *Boletus edulis*: mânătarcă, hrib cenușiu;
- *Boletus aereus*: hrib negru, pitarca, pitoancă;
- *Boletus luteus*: pita, turta vacii;
- *Boletus subtomentosus*: Buza caprei;
- *Boletus elegans*: untoasa cu inel;
- *Boletus luridus*: chitarcă, pitarcă;
- *Boletus badius*: hribul murg;
- *Boletus scaber*: chitarcă, burete de mesteacăn, burete călugăresc.

2.5.1 Sinonimele cuvântului „hrib”

Cuvântul „hrib” are mai multe denumiri românești printre care: „mânătarcă”, „burete” (regionalism), „copită”, „mitarcă”, „pitarcă”, sau „pitoancă”.

2.5.2 Etimologia cuvintelor „hrib” și „*Boletus edulis*”

Denumirea de „hrib” provine din cuvântul ucrainean „hryb”.

Denumirea științifică (*Boletus edulis*), provine din:

- rădăcina latină „*bolet*”, care înseamnă „ciupercă superioară” și
- „*edulis*”, cu sensul de comestibilă, exprimând calitățile culinare ale speciei.

Această ciupercă are o aromă distinctă și un miros plăcut. Are o concentrație mare de apă în comparație cu alte ciuperci

3. Short text (1-2 paragraphs) on the history of the recipe in the local area:

3.1 Istoricul uscării fructelor:

Uscarea fructelor în România are o istorie tot atât de amplă ca și cultivarea pomilor fructiferi. Este de la sine înțeles că omul și-a pus de timpuriu problema conservării pentru perioadele reci a fructelor recoltate vara și toamna. Treptat, dar sigur omul a inventat metodele cele mai eficiente de a usca o parte din recoltele de fructe folosind procedee rudimentare la început și mai perfecționate ulterior de:

- uscarea pe grătare
- uscarea pe grătare acoperite
- uscarea între grătare verticale
- uscarea pe grătare etajate
- uscarea pe acoperișuri – platforme amenajate
- uscarea pe platforme special construite, prevăzute cu prelate
- uscarea în șiruri;
- uscarea în plase textile.

3.2 Istoricul uscării legumelor și verdețurilor:

Istoria uscării legumelor este tot atât de veche ca și istoria uscării fructelor, alimentele de origine vegetală reprezentând întotdeauna o componentă esențială a dietei românilor.

3.3 Istoricul utilizării păstăilor de fasole deshidratate în România:

Fasolea este originară din America Centrală, de unde a fost adusă de conchistadorii spanioli în Europa și apoi a fost răspândită în Asia.

În România, prima folosire a fasolei în alimentație este consemnată în anul 1742, iar de atunci, păstăile sale au devenit parte integrantă a bucătăriei tradiționale.

Deseori boabele de fasole sunt denumite „carnea săracului”, pentru că sunt bogate în proteine, la fel ca linte. Ceea ce se știe mai puțin despre fasole este că păstăile sale constituie un aliment-medicament foarte valoros.

Meșteșugul deshidratării păstăilor de fasole este tradițional din Transilvania, fiind și astăzi răspândit în localități rurale din județele Mureș (Archita, Feleac etc.) Alba (Șibot, Vinerea, Cugir), Bistrița-Năsăud, Cluj (Mărișel) și altele.

3.4 Istoricul utilizării ciupercilor uscate în România:

O metodă clasică folosită în trecut în România pentru conservarea ciupercilor este, fără îndoială, uscarea la soare. Ciupercile care urmau a fi uscate la soare trebuiau să fie sănătoase, fără insecte parazite, fără mucegai, fără dubiu de comestibilitate.

Este important de remarcat prioritatea care se acorda siguranței comestibilității ciupercilor înainte de uscare, deoarece se cunoștea că, odată uscate este practic imposibil ca ciupercile să mai fie alese.

În trecut nu existau ciupercării artificiale. Ciupercile erau recoltate direct din pădure, sau de pe câmp. Pentru a se evita orice urmări neplăcute se obișnuia să se usuze separat bureții, hribii de pădure, ciuculeții, crăițele, champignonul de câmp.

3.5 Utilizarea tomatelor uscate, sau deshidratate:

În tradiția culinară românească, bucătăria casnică românească, tomatele uscate au ocupat în trecut un loc important și meritat. Și astăzi, sporadic, în unele gospodării se mai utilizează o practică veche, care era foarte răspândită cu circa 50 – 60 de ani în urmă. Este vorba de uscarea tomatelor. Odinioară, în majoritatea gospodăriilor personale se puteau vedea felii de roșii puse la uscat, în locuri luminoase, călduroase dar cu o anumită circulație naturală a aerului, ferite de insecte, fiind astfel conservate pentru a fi utilizate iarna.

Uscarea tradițională la soare era un proces mai ieftin, care decurgea încet, lent și permite tomatelor să-și păstreze mirosul, evitându-se pierderea unor substanțe nutritive datorită temperaturii și caramelizării.

Acest mod de uscare avea și unele particularități negative: tomatele își pierdeau întrucâtva culoarea, devenind brune, le scădea calitatea nutritivă și puteau fi afectate de procese microbiologice.

De aceea gospodinele erau foarte atente la modul de uscare a soare, sau în aer a tomatelor

Tomatele uscate pot fi caracterizate astfel:

- au aromă puternică, accentuată, pe care nu o au tomatele congelate, sau păstrate în frigider, nici tomatele conservată în alt mod;
- au un gust tipic, acru-dulceag, obținut ca efect al concentrării datorită uscării, fără a avea senzație de produs fiert caracteristice pastei de tomate;
- au consistență specifică și de aceea nu se răsfierb în timpul preparării mâncărilor, păstrându-și forma bucățelelor în orice fel de mâncare pregătit.

3.6 Deshidratarea cartofilor:

Este o practică relativ recentă, care datează din anul 1973 când a fost pusă în funcțiune fabrica de fulgi de cartofi.

Tradițional nu s-a uscat cartoful în România. În prezent se usucă după o prealabilă curățare de părțile necomestibile și transformare în piure prin fierbere. Procesul este de tip industrial.

4. Short text (1-2 paragraphs) on the importance of the recipe in the local diet, economy, religion and social life:

Fructele uscate numite popular „poame uscate” sunt considerate „adevărate minuni” pentru sănătate. Preparete vara sau toamna fructele uscate, sau deshidratate, bogate în vitamine, fibre, microelemente, fructele uscate la soare, sau deshidratate se consumă de preferință iarna și primăvara, reprezentând o soluție corectă pentru alimentația echilibrată în sezonul rece. Totuși, fructele uscate trebuie consumate cu moderație din cauza conținutului ridicat de zahăr și de calorii.

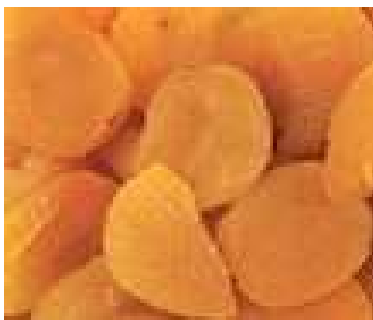


Figura 25: Caise deshidratate



Figura 26: Prune uscate



Figura 27: Mere uscate la soare merelor



Figura 28: Uscarea ardeilor Kapia legați pe sfoară

Fructele uscate și deshidratate au un efect benefic ridicat asupra organismului uman. Principalele acțiuni fiziologice sunt următoarele:

- efect de hidratare, deoarece aduc în organism zaharuri și substanțe minerale.
- efect diuretic, prin conținutul de potasiu, magneziu și sodiu;
- efect alcalin, prin transformarea în organism a sărurilor acizilor organici conținute în carbonați alcalini;
- efect de mineralizare, furnizând corpului omenesc substanțe minerale;
- efect laxativ, datorită fibrelor conținute;
- acțiune tonică, prin vitaminele conținute.

4.1 Rolul prunelor uscate și deshidratate în dietă:

Prunele au un conținut ridicat de fibre, glucide, vitaminele A și B, potasiu, calciu și fosfor. Consumate frecvent, acestea fortifică sistemul nervos, combat stările de oboseală și stimulează tranzitul intestinal. Prunele uscate au fost folosite încă din cele mai vechi timpuri ca remediu natural.

având efecte multiple asupra organismului uman, ca de exemplu:

- Reglează tranzitul intestinal și la reglarea funcțiilor intestinale
- Îmbunătățesc funcționarea ficatului și a pancreasului;
- Ameliorează durerile reumatice;
- Contribuie la eliminarea toxinelor din organism;
- Ajută la tratarea anemiei, datorită aportului crescut de vitamine;
- Ajută la combaterea radicalilor liberi și la prevenirea unor boli precum: cancerul de colon, osteoartrita (îmbătrânirea articulațiilor), artritele reumatice.
- Cresc imunitatea organismului;
- Combat afecțiunile renale și biliare;
- Ameliorează stările febrile;

- Normalizează pofta de mâncare;
- Sunt un remediu optim împotriva constipației și previn formarea hemoroizilor;
- Diminuează inflamațiile.

Astăzi prunele deshidratate reprezintă o metoda ideala de tratament naturist în cazul diferitelor afecțiuni ale organismului. Pentru detoxifierea organismului se pot face cure exclusive cu prune uscate, sau deshidratate timp de două sau trei zile, de câteva ori pe an.

Prunele uscate, sau deshidratate sunt considerate a fi „laxativul” ideal.

4.2 Rolul în dietă a păstăilor de fasole deshidratate:

Fasolea păstăi deshidratată este un aliment-medicament prea puțin cunoscut, atât în România cât și în Europa în general.

Deși se numește „fasole verde” fasolea păstăi are culoarea galbenă, verde, sau verde cu dungi roșietice. Culoarea păstăilor de fasole este determinată de:

- conținutul de flavonoide, substanțe cu efecte antiinflamatoare și antioxidante, care imprimă culoarea galbenă;
- conținutul mare de clorofilă, care are acțiune depurativă, antitoxică;
- conținutul de pigmenți antocianici, care au efecte antitumorale și antioxidante puternice și care imprimă culoarea roșcată.

Tradiția populară atestă că toate varietățile de fasole păstăi sunt bune în dietă cu condiția să fie sănătoase, neafectate de boli și dăunători. Cu cât fasolea păstăi are o colorație mai vie, mai intensă, cu atât are o acțiune terapeutică mai puternică.

Consumul alimentar de fasole păstăi, proaspete, sau deshidratate, are efect:

- antiaterosclerotic, scăzând procentul de colesterol negativ (LDL), împiedicând oxidarea și depunerea acestuia pe pereții vaselor de sânge;
- de prevenire a cancerului de colon, deoarece vitaminele și pigmenții din tecile păstăilor protejează celulele intestinului gros de acțiunea mutagenă a unor substanțe cancerigene, prezente frecvent în alimentație;
- de prevenire a apariției litiazei biliare datorită conținutului de fibre alimentare, care joacă un rol important în curățarea tubului digestiv;
- antidiabetic, deoarece, datorită conținutului de fibre alimentare împiedică asimilarea zaharurilor prin stimularea activității pancreasului.

Totuși, datorită conținutului ridicat de oxalați (săruri ale acidului oxalic) fasolea păstăi trebuie consuma cu prudență de persoanele care suferă de litiaza renala cu oxalați.

4.3 Rolul merelor deshidratate în dietă:

Medicina populară românească consideră mărul un aliment-medicament, un punct de referință în alimentația dietetică. Experiența populară atribuie mărului un efect tonic, răcoritor, antiseptic, laxativ, depurativ intestinal și sanguin.

În România merele proaspete prezintă o varietate mare de arome și culori și sunt disponibile pe tot parcursul anului.

Pentru a beneficia însă de toată puterea sa terapeutică, mărul trebuie mâncat în întregime, cu coajă, cotor și sâmburi.

Cea mai importantă substanță activă conținută în măr este „pectina”. Datorită pectinei merele pot combate:

- efectele diareei, gastritei sau colitei;
- diversele erupții apărute pe piele;
- acnea.

Merele contribuie la cicatrizarea rănilor deoarece redau elasticitatea țesuturilor.

Dieta tradițională recomandă merele pentru scăderea colesterolului, în cazul stărilor febrile, în astenii, surmenaj, reumatism, insomnii, nervozitate, cefalee etc.

4.4 Rolul în dietă a caiselor uscate, sau deshidratate:

Caisele, care se pot consuma proaspete în perioada recoltării, uscate sau deshidratate din perioada rece sunt o sursă bogată de magneziu, potasiu, beta-caroten, calciu, fier și vitaminele A, C și B.

Ele combat anemia, infecția cu diferite virusuri, grăbesc vindecarea rănilor, stimulează activitatea ficatului și a inimii și sunt un aliat în lupta împotriva cancerului. Dacă le vei consuma înainte de masă, vei avea o digestie mai ușoară.

În Europa, caisele au fost considerate pentru mult timp un afrodisiac.

Datorită conținutului de fibre caisele deshidratate sunt folosite pentru prevenirea, sau stoparea constipației, sau pentru a induce diareea. Efectele pot fi simțite la un consum mai mare de caise deshidratate.

Comparativ cu alte fructe sau legume uscate, sau deshidratate, caisele deshidratate conțin cantitate mai mare de caroten. Carotenoizii sunt antioxidanți care previn diferite boli ale inimii, reduc colesterolul și protejează organismul împotriva cancerului.

În medicina tradițională caisele erau utilizate pentru detoxifierea organismului și reducerea senzației de sete.

4.5 Rolul în dietă a strugurilor uscați:

Prin uscarea strugurilor se obțin stafidele. Pentru conservare prin uscare se pretează soiurile de struguri fără semințe.

Strugurii uscați conțin fructoză, au un conținut scăzut de sodiu și sunt o sursă de fibre, antioxidanți, vitamine, fier, potasiu și calciu.

Strugurii uscați ajută la:

- formarea și consolidarea structurii osoase a organismului uman;
- menținerea gingiilor și dinților sănătoși;
- protecția cavității bucale;
- mai bună acuitate vizuală, la fel ca morcovii.

Etimologia cuvintelor specifice folosite:

- **cais** - pom fructifer din familia rozaceelor, care înflorește timpuriu, cu flori albe cu nuanțe roz, care apar înaintea frunzelor, cultivat pentru fructele sale rotunde, zemoase, de culoare portocalie și cu sâmbure mare (*Armeniaca vulgaris*). În limba română cuvântul „cais” este un derivat regresiv din cuvântul „caisă”. Provine din cuvântul turc „kayisi”, care la rândul său provine din cuvântul grec „κασσιδα”;
- **caisă** - fructul caisului, de culoare galbenă-portocalie, gustos și parfumat. Provine din cuvântul neogrec „kais”;
- **măr** - în limba română are două înțelesuri și anume:
 - pom din familia rozaceelor, cu frunze mari, ovale, păroase, cu flori albe-trandafirii și fructe globuloase, comestibile, bogate în vitamine (*Malus domestica*). Provine din cuvântul latin „melus”;
 - fructul mărilor, de formă rotundă-turtită și de diferite culori. Provine din cuvântul latin „melum”;
- **păr** - pom din familia rozaceelor cu coroana piramidală, cu frunze ovale, cu flori mari, albe sau roz, cultivat pentru fructele lui comestibile, mari, ovale, zemoase, de culoare galbenă sau galbenă-verzuie și roșiatică pe partea dinspre soare (*Pirus sativa*). Provine din cuvântul latin „pirus”;
- **pară** - fructul părului. Provine din cuvântul latin „pira”;
- **prun** - pom din familia rozaceelor, cu flori albe-verzui, cultivat pentru fructele sale comestibile (*Prunus domestica*). Provine din cuvântul latin „prunus”;
- **pruna** - fructul prunului, drupă de formă alungită, de culoare vânătă sau gălbuie, cu sâmbure mare. Provine din cuvântul latin „pruna”;
- **strugure** - fructul viței de vie, în formă de ciorchine. Origine incertă, etimologie necunoscută, probabil autohtonă;

- **viță de vie** - arbust cu tulpină noduroasă și rădăcini puternice, cu frunze mari, crestate adânc și cu fructe dispuse în ciorchini numite struguri (*Vitis vinifera*). Provine din cuvântul latin „*vitis*”;
- **uscat** - lipsit de umezeală, zbicit, zvântat. Provine de la cuvântul latin „*exsucare*”;
- **deshidratat** - din care apa s-a eliminat total sau parțial. Provine de la cuvântul francez „*déshydrater*”.

Sinonime:

Cuvântul „*prun*” are ca sinonim:

- în Moldova și Bucovina cuvântul „*perj*”;
- în Moldova și Transilvania cuvântul „*pom*”;

Cuvântul „*prună*” are ca sinonim:

- în Moldova și Bucovina cuvântul „*perjă*”;

Cuvântul „*strugure*” are ca sinonim:

- în Moldova și Bucovina cuvântul „*poamă*”;

Expresia: „*fructe și legume uscate*” are ca sinonim:

- „*fructe și legume deshidratate*”.

Exemple de produse alimentare tradiționale compozite preparate cu fructe uscate, sau afumate:

1. Mâncare de prune afumate:

- **Ingrediente:**

- 0,500 kg prune afumate;
- ceapă;
- sare;
- 2 linguri de zahăr;
- 1 linguriță de făină de grâu;
- 1 păhărel cu vin alb (circa 100 ml);
- 1 ceașcă de ulei de floarea soarelui (circa 75 ml).

- **Modul de preparare:**

- se curăță prunele afumate de codițe și se pun în apă caldă pentru circa o oră;
- se scot prunele afumate din apa caldă și se pun la fiert într-o oală adâncă, acoperite cu apa caldă;
- se curăță, se spală și se toacă ceapa;
- ceapa tocată se “călește” în ulei de floarea soarelui fierbinte;
- după ce ceapa a devinit sticloasă se “sting” cu o ceașcă de apă caldă în care s-a desfăcut” o linguriță de făină de grâu;
- se toarnă ceapa peste prune afumate fierte, după ce acestea au fiert jumătate de oră;
- se lasă amestecul la fiert, în vas descoperit, la foc moale;
- se adaugă apoi un păhărel de vin alb și lasă să scadă bine;
- când prunele capătă forma celor proaspăt culese, se adaugă un sos de zahar ars și mai lasă cinci minute la fiert.

Mâncarea se servește rece.

2. Mâncare de prune uscate cu orez (produs tradițional românesc):

- **Ingrediente:**

- 0,500 g prune uscate;
- cană cu orez (circa 250 ml);
- ceapa de mărime potrivită;
- 3 linguri cu ulei de floarea soarelui;
- 2 - 4 linguri cu zahar;
- sare de bucătărie;
- piper boabe;
- boia de ardei dulce.

- **Mod de preparare:**

- se aleg prunele uscate mai „cărnoase” și li se scot sâmburii;
- se spală prunele sub un jet de apă;
- se lasă să stea în apă rece aproximativ o jumătate de oră;
- într-o oală se toarnă apa curată și se adaugă prunele și două linguri cu zahar și se pune la fiert;
- când apa în care fierb prunele începe să clocotească, iar prunele s-au umflat suficient de mult, se scot din oală cu ajutorul unei spumiere și se pun într-un vas ca să se scurgă;
- separat se curăță ceapa de foi, se spală și se toacă mărunț;
- ceapa tocată se călește în ulei de floarea soarelui, cu puțină sare, punând și orezul ales, spălat;
- se ține pe foc timp de cinci minute;
- prunele fierte se pun peste ceapă și orez, se adaugă apă caldă cât să acopere stratul de orez de trei ori;
- se introduce cratița acoperită cu folie de aluminiu în cuptorul preîncălzit și, după 10 minute se „drege” de sare;
- peste alte 15 minute se verifică dacă orezul este fiert și acoperă prunele;
- se poate condimenta, după preferință, cu piper proaspăt măcinat, sau cu boia de ardei dulce.

Mâncarea de prune uscate se servește rece, sau caldă, la felul doi.

Ca alternative:

- se poate opări ceapa înainte de a se căli;
- se poate elimina ceapa din compoziție,

în situația în care consumatorii suferă de afecțiuni hepatice.

3. Mâncărică de prune uscate (produs tradițional românesc):

- **Ingrediente:**

- prune uscate: 0,500 kg;
- zahar: 2 - 3 linguri ;
- făină de grâu: 1 lingură;
- ulei de floarea soarelui: 2 - 3 linguri;
- sare de bucătărie.

- **Mod de preparare:**

- zahărul se caramelizează, iar după ce devine „auriu”, se „stinge” cu 250 ml apă. Se lasă până se dizolvă tot zahărul caramelizat în apă;
- făina se freacă cu uleiul de floarea soarelui și se subțiază cu apă, apoi se toarnă peste siropul de zahar caramelizat;
- se pune la fiert și se lasă 2 – 3 clocote;
- apoi se adaugă prunele uscate (deshidratate) spălate bine. După 5 minute mâncarea este gata.

II. Preparation procedure:

Informații scrise privind procedeele tradiționale folosite în trecut de populația României pentru uscarea la soare și deshidratarea artizanală, casnică, a fructelor și legumelor nu se găsesc în literatura de specialitate. Informațiile care s-au perpetuat și care prezintă garanția autenticității sunt:

- informațiile verbale transmise din generație în generație, obținute de la persoane în vârstă;
- observațiile directe culese prin participarea la obținerea unor astfel de produse.

Tradițional uscarea, sau deshidratarea legumelor și a fructelor în gospodăria se realizează în două moduri:

- uscarea la soare (o metodă eficientă, ecologică, ce necesită timp și garantează calitatea produselor);
- deshidratarea la cuptor (o metodă mai rapidă, care, pentru a obține rezultate bune necesită monitorizare constantă).

1. Uscarea la soare:

Uscare cu ajutorul energiei solare este mai ușor de realizat. În acest scop legumele și fructele se așează pe grătare de uscare cu înălțimea de aproximativ 15 - 20 cm, pentru a permite circulația aerului atât sus, cât și la bază. Aceste grătare pot fi confecționate din lemn, sau din material plastic.

În funcție de mărimea lor fructele și legumele se pot tăia în jumătăți, sferturi, felii. Unele, ca de exemplu prunele, fasolea păstăi, ardeiul pentru umplut, ardeiul iute, cimbrul, mărarul, menta, frunzele de țelină se usucă ca atare.

Pentru a se usca mai ușor peste roșiile tăiate felii trebuie presărată puțină sare de bucătărie

Uscarea la soare durează de la câteva zile la două-trei săptămâni, fiind influențată de conținutul de apă al fructului, sau al legumei și de temperatura și circulația aerului. Cu cât aerul este mai cald, cu atât absoarbe mai mulți vapori de apă și grăbește uscarea. Un vânt slab grăbește uscarea, în timp ce un vânt puternic nu mai este la fel de benefic, pentru că antrenează particule de praf și murdărește legumele și fructele.

Grătarele cu legume și fructe pregătite pentru uscare trebuie așezate pe locuri însorite și ferite de praf, muște, miros neplăcut.

Suporturile pentru grătarele de uscat pot fi confecționate din lemn, placi prefabricate, beton, nuiele, dar înălțimea lor nu trebuie să depășească 20 cm.

Cantitatea de legume și fructe dispusă pe 1 m² de suprafață de expunere la soare pentru uscare trebuie să se încadreze între următoarele limite:

- **Fructele:**

- Cireșele: 6 - 8 kg;
- Vișinele: 8 - 10 kg;
- Caisele tăiate felii: 4 - 5 kg;
- Pere tăiate felii: 13 kg;
- Prunele întregi: 10 kg;

- **Legume:**

- Fasole păstăi: 3 - 5 kg;
- Ardeiul gras: 4 - 5 kg;
- Ardei Kapia întregi: 10 kg;
- Ardei Kapia felii: 5 kg;
- Ardei gogoșari felii: 8 kg.

Legumele și fructele trebuie întoarse la fiecare 24 de ore.

Metoda de uscare la soare este eficientă în perioada 25 iunie - 5 septembrie, când temperatura aerului este de cel puțin 20°C.

În timpul perioadei de uscare la soare legumele și fructele trebuie acoperite peste noapte cu folie contra umezirii prin fenomenul de rouă. De asemenea trebuie ferite de ploi și umezeală

Uscare la soare poate dura până la 10 zile în funcție de intensitatea soarelui, a cantității și calității fructelor și legume puse la uscat.

2. Tehnologii tradiționale de preparare a fructelor și legumelor uscate:

Tehnologia de uscare la soare este asemănătoare în general pentru fructe și legume cu mici deosebiri în funcție de specia respectivă.

Dacă temperatura din cuptor este de 90°C trebuie lăsată deschisă ușa cuptorului pentru a se permite evacuarea aburului produs. În ac est caz este foarte important ca după o oră de menținere în cuptor a legumelor sau fructelor să se verifice dacă există bucăți gata uscate care trebuie scoase din cuptor pentru evitarea caramelizării, sau brunificării lor. Fructele și legumele trebuie periodic întoarse în timpul deshidratării în cuptor. Verificarea gradului de deshidratare trebuie efectuată în acest caz din circa 30 în 30 minute până când scade temperatura la circa 65°C.

2.1 Prepararea merelor uscate:

Procesul este simplu, dar trebuie efectuat cu maximă atenție:

- Se aleg mere sănătoasă, mari, cărnoase, de preferință din soiurile Ionatan și Crețești. Merele nu trebuie să aibă pete maro, sau zone lovite.
- Se taie merele rotunde de circa 0,5 cm grosime;
- Feliile tăiate se scufundă timp de câteva minute în apa cu mult suc de lămâie, pentru a se evita oxidarea lor;
- Se scot apoi felii de măr din soluția de zeamă de lămâie și se scurg bine;
- Feliile de măr se înșiră apoi pe o sfoară, astfel ca să nu se suprapună între ele, se acoperă cu tifon pentru a evita accesul insectelor și chiar al păsărilor;
- Șiragul cu felii de măr se întinde la soare, într-un loc în care să nu fie supuse factorilor nocivi de mediu. Durata procesului de uscare naturală la soare poate fi de până la 4 zile;
- Zilnic se verifică evoluția uscării.

Feliile de măr uscate trebuie să fie elastice – gumoase, dar dacă sunt îndoite sunt casante și se rup. Feliile uscate de măr trebuie ambalate în pungi etanșe pentru a se evita rehidratarea.

2.2 Uscarea la soare a ciupercilor:

Hribii și gălbiorii se pretează cel mai bine la uscare. Pregătirea ciupercilor în vederea uscării la soare constă în:

- verificarea atentă, individuală a fiecărei ciuperci pentru confirmarea apartenenței la special conservată;
- îndepărtate părților alterate, inclusiv a bazei piciorului, sau piciorul întreg atunci când acesta este prea tare, sau fibros;
- îndepărtarea celor mai evidente urme de pământ.

Atenție !

Ciupercile nu se spală înainte de uscare. Se vor spăla obligatoriu înainte de consum.

În cazul uscării la soare a hribilor se pot păstra și tuburile de pe fața inferioară a pălăriei, dacă sunt în perfecta stare și nu prea mult crescuți;

- tăiere în lung, de sus în jos a ciupercilor în felii de circa 2 milimetri grosime;
- feliile se așează pe grătare, sau plase din sfoara subțire, sau chiar ai pe planșete de lemn curate și bine uscate, acoperite pe cât posibil cu o pânză din bumbac. Această măsură de protecție are ca scop împiedica insectelor să-și depună ouăle, sau sa le strice;
- ciupercile pot fi și înșirate pe o ață rezistentă cu ajutorul unui ac gros, lăsând între ele spațiu de 1 cm. Ața cu ciuperci se agață într-un loc uscat și cald;
- ciupercile se lasă apoi la aer, expuse la soare nu prea puternic. În timpul uscării, în perioadele umede, sau noaptea, ciupercile trebuie aduse în incinte uscate, evitându-se astfel umezirea lor.

Când feliile de ciuperci au devenit scorțoase și, strângându-le între degete nu mai secretă umezeală, se pot pune în săculețe de tifon care vor fi păstrați la loc uscat și aerisit. După ce ciupercile vor fi perfect uscate se pot păstra în vase de sticlă, de metal sau în pungi de plastic.

În momentul consumării ciupercile uscate trebuie spălate în apa multă și apoi lăsate timp de circa 12 ore în apă caldă pentru a se rehidrata. Durata rehidratării este de circa o oră. După rehidratare ciupercile se scurg și apoi pot fi gătite pentru a fi consumate.

2.3 Uscarea în aer a ardeilor:

Pentru a se usca ardeii trebuie legați de codițe și agățați într-un loc cald, dar pe cât posibil ferit de razele directe și puternice ale soarelui.

2.4 Uscarea la soare a verdețurilor:

Verdețurile (leușteanul, mărarul, cimbrul, rozmarinul, mentă și alte plante aromatice) trebuie culese dimineața după ce s-a evaporat roua. Nu este nevoie să se opărească înainte de uscare, ci doar se spală bine și se curăță de frunze îngălbenite.

Pot fi uscate întregi, strânse în buchețele atârdate cu cozile în sus, în locuri umbrite ori introduse cu totul în pungi de hârtie. De asemenea, pot fi puse la uscat tăiate și întinse pe o suprafață plană, fiind periodic întoarse și răsfirate. După uscare, pot fi păstrate întregi ori pot fi mărunțite între palme și puse în borcane.

3. Deshidratarea artizanală a fructelor legumelor:

Fructele și legume deshidratate trebuie să fie mai întâi bine răcite și apoi ambalate.

4. Tehnologii tradiționale de deshidratare a fructelor și legumelor:

Tehnologia de deshidratare cuprinde trei etape:

- pregătirea fructelor și legumelor pentru deshidratare;
- deshidratarea propriu-zisă, caracterizată de doi parametri importanți, durata și temperatura de deshidratare, specifici fiecărei specii;
- ambalarea și păstrarea.

4.1 Prepararea merelor deshidratate:

- Prima parte a procesului, până la scurgerea feliilor de măr după scoaterea din soluția de apă cu zeamă de lămâie, este asemănătoare ca în cazul merelor uscate la soare;
- Apoi feliile de măr se așează în tăvile cuptorului, pe hârtie de copt, având grijă să nu se suprapună una peste alta;
- Tăvile cu feliile de măr se introduc în cuptor la o temperatură de circa 65° ... 67° C. Durata procesului de deshidratare este de 6 – 8 ore;
- Evoluția procesului de deshidratare se verifică la intervale de jumate de oră. În timpul deshidratării nu este recomandată întoarcerea feliilor de măr, deoarece se pot rupe.

Feliile de măr uscate trebuie să fie elastice – gumoase, dar dacă sunt îndoite sunt casante și se rup.

Feliile uscate de măr trebuie ambalate în pungi etanșe pentru a se evita rehidratarea.

Se poate utiliza și varianta care presupune ca inițial să fie îndepărtată casa semințelor și a cojii merelor. În acest scop se folosește o preducea (unealtă de făcut găuri). Feliile astfel obținute sunt prezentate în figura 21.



Figura 29: Feli de măr fără casa semințelor



Figura 30: Mărar pus la uscat

4.2 Deshidratarea tradițională a fasolei păstăi:

Procedeul tradițional de obținere a fasolei păstăi deshidratate este relativ simplu:

- păstăile de fasole cu boabe relativ mici, se opărește circa 10 minute în apă fierbinte de 80 ... 85°C după care se lasă la scurs;
- apoi, păstăile opărite se pune uniform în tăvi metalice curate și se introduce în cuptorul de pâine după ce s-a scos pâine. Temperatura în cuptor trebuie să fie de 65° ... 67°C;
- se închide ușa cuptorului, pentru a se evita pierderea căldurii. Evaporarea apei se face prin tirajul propriu al cuptorului

- după circa 2 ore se verifică starea păstăilor. Păstăile uscate se scot din cuptor, se răcesc și se ambalează în pungi, sau saci din material hidroizolant, pentru a se evita umezirea și chiar rehidratarea lor, ceea ce ar putea declanșa proliferarea mucegaiurilor și alterarea produsului;
- dacă, după 24 de ore fasolea păstăii nu pare a fi pe deplin uscată (este încă elastică) se mai lasă încă 24 ore în cuptor, cu ușa cuptorului închisă, supusă tirajului natural al cuptorului, apoi se verifică din nou.

4.3 Producerea prunelor uscate și afumate:

Prunele uscate și afumate reprezintă un produs tradițional din Moldova și Bucovina. Sunt prune cu sămburi din soiurile Brumărie, Vânăț românesc deshidratate cu ajutorul aerului fierbinte și în același timp afumate cu fum de lemn, obținut din orice specie de lemn de esență tare cu excepția lemnului de conifere.

Temperatura de deshidratare - afumare este de 45° ... 90° C, iar durata procesului este în medie 48 de ore. Durata de deshidratare - afumare poate varia în funcție de dimensiunea fructelor, de temperatura de deshidratare - afumare și de factorii atmosferici externi, în special temperatura și umezeala relativă a aerului.

Prunele deshidratate și afumate au pulpa omogenă și elastică, uscată și afumată uniform, un gust și aromă de afumat foarte intense și ușor detectabile.

Pruna deshidratată – afumată are pielea ridată, strălucitoare, cu reflexe de culoare albastru închis. Calitate prunelor deshidratate – afumate depinde de specializarea și experiența celui care le produce.

Păstrarea legumelor și fructelor uscate, sau deshidratate:

Prin uscare și deshidratare scade umiditatea legumelor și fructelor de la 75 – 90 % (în stare proaspătă) la 5 – 20 % în produsul uscat, sau deshidratat.

Pentru menținerea calității produselor uscate și deshidratate pe durata păstrării trebuie evitată rehidratarea lor, principalul agent de rehidratare fiind umiditatea din aer. De aceea produsele trebuie păstrate în ambalaje închise ermetic, iar depozitarea lor trebuie făcută la loc uscat, răcoros, ferit de lumină.

III. Flow chart

A fost elaborată diagrama generală de flux (diagrama cadru) pentru deshidratarea fructelor și legumelor prezentată în anexă.

IV. Traditional character:

A fost prezentat în text caracterul tradițional al fructelor și legumelor uscate sau deshidratate.

V. Photographs

Au fost prezentate în text, acolo unde se face referire la aceste fotografii.

VI. Other information:

În acest capitol se prezintă câteva informații care pot evidenția o anumită rezonanță a producerii și utilizării în scopuri alimentare a fructelor și legume uscate naturală și deshidratate artizanal, în gospodăria populației:

În viața poporului român există tradiția, conform căreia:

- dacă în toamnă recolta de mere este bună, în anul următor se vor naște mulți băieți;
- dacă producția de perelor este abundentă, în anul următor se vor naște multe fete

Tot o informație rămasă din bătrânii spune că mărul se „pârguiește” (începe să se coacă) doar noaptea, în rouă.

*
* *

Una dintre cele mai populare zicale ale secolului al XIX –le este „Un mar pe zi tine doctorul departe”. Deși nu se studiase încă importanța consumării zilnice a merelor, oamenii simpli și-au dat seama de efectele benefice pe care acestea le au asupra sănătății lor.

* *

Există o zicală care spune că puiul de cais nu crește departe de trunchiul mamă. Această zicală a apărut datorită faptului că pomul are nevoie de un sol special în care să crească. El preferă un sol bine drenat, cu un pH de 6,0 – 7,0. În zona caisului „mamă” se găsește un astfel de sol deoarece altfel pomul nu s-ar fi dezvoltat.

* *

În tradiția populară orală s-a păstrat în România semnificația apariției în vise a prunelor uscate, fructul cel mai des conservat prin uscare, sau prin deshidratare – afumare. Astfel, se zice în popor că:

- dacă te visezi mâncând prune uscate vei avea viață îndelungată;
- dacă visezi poame uscate, este un vis bun care îți dă speranța îndeplinirii dorințelor.