



RAPORT

ACTIVITATEA 1.1 Cercetarea și documentarea tradițiilor culturale și gastronomice

Activitate realizată de Partenerul PP3,
Centrul de Excelență în Viticultură și Vinificație din Chișinău

Titlul proiectului:

„Patrimoniu transfrontalier: Dezvăluirea tradițiilor culturale și gastronomice comune pentru un turism durabil”



CUPRINS:

1. DATE GENERALE DESPRE PROIECT	3
2. DESCRIEREA ACTIVITĂȚII 1.1	3
3. ARIA GEOGRAFICĂ ȘI LOCALITĂȚILE DE CERCETARE	4
4. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE CERCETĂRII	5
5. METODOLOGIA CERCETĂRII	5
6. REZULTATELE CERCETĂRII	7
• 6.1 TRADIȚII GASTRONOMICE	8
• 6.2 TRADIȚII CULTURALE	10
• 6.3 ELEMENTE UNICE ȘI BUNE PRACTICI	13
8. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI	19
10. ANEXE	29
• Anexa 1: LISTA COMPLETĂ A REȚETELOR ȘI PRODUSELOR TRADIȚIONALE	
• Anexa 2: LISTA OBICEIURILOR ȘI PRACTICILOR CULTURALE	
• Anexa 3: LISTA MEȘTEȘUGURILOR ȘI PRACTICILOR TRADIȚIONALE	
• Anexa 4: LISTA JOCURILOR DIN BĂTRÂNI	
• Anexa 5: LEGENDE	
• Anexa 6: EVIDENȚA EVENIMENTELOR CULTURALE DESFĂȘURATE	
• Anexa 7: GHID DE INTERVIU ȘI CHESTIONARE UTILIZATE	



1. DATE GENERALE DESPRE PROIECT

Proiectul **„Patrimoniu transfrontalier: Dezvăluirea tradițiilor culturale și gastronomice comune pentru un turism durabil”** (Interreg VI-A România–Republica Moldova, cod ROMD00417 – AROME3T) este o inițiativă de cooperare transfrontalieră ce vizează promovarea dezvoltării turismului durabil prin valorificarea patrimoniului cultural și gastronomic comun din regiunile implicate în proiect. Proiectul se desfășoară în parteneriat între GAL „Ștefan cel Mare” (Iași-Vaslui, România), GAL „Inima Nistrului” (Dubăsari-Criuleni, Republica Moldova) și Centrul de Excelență în Viticultură și Vinificație din Chișinău (CEVVC)

Obiectivul general al proiectului este de a consolida economia locală și incluziunea socială prin crearea de servicii turistice inovatoare bazate pe tradițiile culturale și culinare ale regiunii, transformând aceste zone în destinații turistice atractive. Proiectul răspunde provocărilor comune precum lipsa ofertelor turistice inovatoare, diversitatea gastronomică redusă, infrastructura promoțională insuficientă și potențialul turistic nevalorificat.

Activitățile principale includ:

1. cercetarea și documentarea tradițiilor culturale și gastronomice,
2. organizarea de ateliere și vizite de studiu pentru operatorii turistici,
3. dezvoltarea de servicii turistice durabile,
4. achiziția de echipamente (scenă mobilă, bucătărie în aer liber),
5. organizarea de evenimente culturale transfrontaliere, crearea unui calendar comun de activități, precum și
6. consolidarea parteneriatelor și cooperării post-proiect.

Beneficiarii principali sunt asociațiile obștești, IMM-urile din domeniul turismului și agroalimentar, operatorii locali, autoritățile publice și comunitățile din zonele vizate. Prin activitățile propuse, proiectul contribuie la creșterea atractivității turistice, diversificarea ofertei, conservarea patrimoniului imaterial și dezvoltarea socio-economică a regiunilor vizate, integrându-se în strategiile europene privind cooperarea regională și dezvoltarea durabilă.

2. DESCRIEREA ACTIVITĂȚII 1.1

Denumire activitate: Cercetarea și documentarea tradițiilor culturale și gastronomice

Perioada de implementare: iunie – octombrie 2025



Activitatea a vizat identificarea și valorificarea patrimoniului cultural și gastronomic din localitățile implicate în proiect, constituind fundamentul pentru dezvoltarea unor servicii turistice inovatoare și sustenabile. Procesul a fost coordonat de Centrul de Excelență în Viticultură și Vinificație din Chișinău (CEVVC), în colaborare cu GAL „Ștefan cel Mare” și GAL „Inima Nistrului”, implicând cercetători, experți locali, operatori turistici și membri ai comunității.

Cercetarea s-a desfășurat printr-o combinație de metode, precum analiza documentară a surselor istorice, interviuri cu localnici și meșteșugari, aplicarea de sondaje și chestionare în comunități și observații directe la evenimente culturale și gastronomice.

De asemenea, au fost organizate discuții de grup și sesiuni de lucru cu reprezentanți ai diferitelor categorii sociale, pentru a ilustra diversitatea percepțiilor și a practicilor tradiționale.

Rezultatul principal al activității constă într-un raport comprehensiv, care descrie tradițiile culturale și gastronomice identificate și formulează recomandări concrete privind transformarea acestora în experiențe turistice atractive. Documentul elaborat reprezintă o bază strategică pentru activitățile ulterioare ale proiectului și contribuie atât la dezvoltarea turismului rural, cât și la conservarea patrimoniului imaterial comun al celor două regiuni partenere.

3. ARIA GEOGRAFICĂ ȘI LOCALITĂȚILE DE CERCETARE

Cercetarea realizată a vizat comunități reprezentative din două județe din România (Iași și Vaslui) și din raioanele Criuleni și Dubăsari din Republica Moldova.

În România – Județul Iași:

- Aroneanu, Ciorțești, Comarna, Costuleni, Dobrovăț, Golăiești, Prisăcani, Țuțora, Schitu-Duca, Ungheni

În România – Județul Vaslui:

- Codăești, Dănești, Negrești, Rebricea, Tăcuta

În Republica Moldova – Raioanele Criuleni și Dubăsari:

- Criuleni Doroțcaia, Slobozia-Dușca, Pîrîta – rl. Criuleni
- Coșnița, Pohrebea – rl. Dubăsari

Localitățile analizate se remarcă prin identități și tradiții proprii, însă cercetarea evidențiază numeroase asemănări în practicile gastronomice și obiceiurile culturale, care, prin caracterul lor comun, conferă un potențial turistic deosebit întregii regiuni.

4. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE CERCETĂRII

Scopul cercetării a fost de a identifica, documenta și valorifica tradițiile culturale și gastronomice locale din zona transfrontalieră România–Republica Moldova, în scopul transformării acestora în resurse turistice inovatoare, capabile să contribuie la dezvoltarea economică și socială a comunităților rurale din localitățile implicate în proiect.

Cercetarea a urmărit atât conservarea și valorificarea patrimoniului gastronomic și cultural imaterial, cât și formularea de recomandări menite să sprijine operatorii turistici locali în diversificarea și inovarea serviciilor pe care le oferă.

Obiectivele cercetării:

1. **Inventarierea tradițiilor gastronomice** – colectarea și descrierea rețetelor tradiționale transmise din generație în generație, folosite în contexte festive sau cotidiene.
2. **Documentarea tradițiilor culturale** – identificarea și descrierea obiceiurilor, meșteșugurilor, sărbătorilor și elementelor de patrimoniu imaterial cu potențial turistic.
3. **Analiza semnificației sociale și culturale** a acestor tradiții și a rolului lor în viața comunităților rurale.
4. **Identificarea oportunităților de valorificare turistică** a tradițiilor documentate prin dezvoltarea de produse și servicii inovatoare.
5. **Contribuția la creșterea atractivității teritoriale** prin promovarea tradițiilor ca parte integrantă a identității culturale regionale.

5. METODOLOGIA CERCETĂRII

Pentru a asigura acuratețea și relevanța datelor colectate, echipa PP3 a aplicat o metodologie complexă combinând instrumente calitative și cantitative, adaptate contextului socio-cultural al fiecărei comunități.

5.1. Analiza documentară

Prima etapă a cercetării a constat în revizuirea și analiza materialelor existente legate de patrimoniul cultural și gastronomic al regiunilor vizate. Au fost studiate:

- lucrări de etnografie și antropologie;

- monografii locale și județene;
- publicații istorice și arhive comunitare;
- colecții de rețete tradiționale și manuale de bucătărie vechi;
- rapoarte și studii realizate de instituții culturale și organizații non-guvernamentale.

Această etapă a permis definirea unui cadru conceptual și identificarea primară a elementelor-cheie pentru investigațiile de teren.

5.2. Interviu și relatări orale

O parte semnificativă a informațiilor a fost colectată prin interviuri semi-structurate și discuții informale cu locuitori, în special cu:

- persoane în vârstă, păstrători ai tradițiilor;
- gospodine cunoscute pentru rețetele transmise din generație în generație;
- meșteșugari și artizani locali;
- istorici și etnografi comunitari;
- preoți, profesori și lideri comunitari.

Relatările orale au oferit informații valoroase despre originea, semnificația și transformarea tradițiilor de-a lungul timpului.

5.3. Sondaje și chestionare

Pentru a surprinde percepția comunității asupra valorii patrimoniului local și pentru a identifica modalități concrete de integrare a tradițiilor în turismul rural, au fost aplicate chestionare în rândul locuitorilor din localitățile vizate.

Chestionarul a urmărit:

- identificarea celor mai reprezentative tradiții gastronomice practicate în familie sau la nivel comunitar, precum și modalitățile prin care acestea ar putea fi prezentate turiștilor (degustări, ateliere de gătit, produse ambalate, seri tematice etc.);
- inventarierea obiceiurilor culturale, sărbătorilor și meșteșugurilor încă vii în comunități, cu accent pe potențialul lor de a fi transformate în experiențe turistice (festivaluri, ateliere, tururi tematice);
- explorarea jocurilor tradiționale și a modului în care acestea ar putea fi reintroduse ca activități interactive pentru vizitatori;



- colectarea ideilor și a nivelului de interes al locuitorilor privind dezvoltarea unor activități turistice locale și disponibilitatea de a colabora cu GAL Inima Nistrului și GAL Ștefan cel Mare.

Răspunsurile obținute oferă o imagine detaliată asupra patrimoniului gastronomic și cultural comun, evidențiind atât tradițiile distincte ale fiecărei localități, cât și elementele similare care pot fundamenta crearea unor produse și servicii turistice inovatoare și atractive.

5.4. Observații directe și participative

Experții în cercetare au participat la diverse evenimente și activități culturale, cum ar fi festivaluri, sărbători religioase, piețe locale sau ateliere meșteșugărești. Observația participativă a permis documentarea tradițiilor „în acțiune” și înregistrarea detaliilor legate de:

- organizarea și desfășurarea evenimentelor;
- rolurile comunitare;
- integrarea elementelor gastronomice și culturale în contextul social

5.5. Focus grupuri și discuții tematice

Pentru a înțelege percepțiile și prioritățile comunității, au fost organizate focus grupuri cu reprezentanți din diverse categorii: tineri, adulți, vârstnici, antreprenori locali, profesori și autorități publice. Aceste discuții au permis colectarea de opinii diverse și identificarea de idei inovatoare privind valorificarea tradițiilor.

5.6. Colaborarea cu experți

Procesul de cercetare a fost realizat în strânsă colaborare cu experți locali, care au oferit informații și perspective valoroase privind tradițiile culturale și gastronomice ale comunităților. Au fost implicați în special muzeologi, bibliotecari și profesori de istorie, a căror cunoaștere a patrimoniului local a contribuit la completarea și validarea informațiilor colectate, precum și la interpretarea contextului istoric și cultural al practicilor documentate.

6. REZULTATELE CERCETĂRII

În urma activităților de cercetare desfășurate în cadrul proiectului, s-a constatat că în localitățile GAL „Inima Nistrului” și GAL „Ștefan cel Mare” patrimoniul imaterial se manifestă printr-o bogăție excepțională de expresii – de la ritualuri și sărbători, la rețete, meșteșuguri, jocuri și povești. Analiza datelor culese din interviuri, chestionare și focus-grupuri, completată de



cercetarea arhivistică și bibliografică, a permis conturarea unor elemente unice și bune practici reprezentative pentru aceste comunități.

Rezultatele cercetării sunt structurate în trei subcapitole, care reflectă principalele domenii de interes: gastronomia tradițională, obiceiurile culturale și elementele distinctive ale patrimoniului imaterial, cu accent pe jocurile, meșteșugurile, legendele și expresiile populare care dau culoare și profunzime identității locale.

6.1. TRADIȚII GASTRONOMICE

Gastronomia tradițională reprezintă unul dintre cele mai expresive și mai durabile aspecte ale identității culturale ale comunităților cercetate. În satele din arealul GAL „Inima Nistrului” și GAL „Ștefan cel Mare”, prepararea mâncării a rămas un act de continuitate și de respect pentru natură, pentru ritmurile timpului și pentru moștenirea străbună.

În gospodăriile din localitățile vizate, rețetele tradiționale nu mai ocupă locul central de altădată. Multe dintre ele se mai pregătesc doar la sărbători sau în cadrul unor evenimente tematice, iar gustul s-a schimbat odată cu trecerea timpului. Ingredientele naturale de odinioară au fost adesea înlocuite cu produse moderne, iar metodele de coacere sau fierbere au fost adaptate aparatelor contemporane. Cu toate acestea, fiecare gospodină își amintește „cum era pe vremuri” și păstrează măcar o parte din rețetele moștenite, considerându-le o amprentă afectivă a satului.

Este important de menționat faptul că, multe dintre aceste bucate au fost cândva nelipsite din viața satului, dar astăzi se pregătesc tot mai rar, devenind adevărate piese de patrimoniu culinar.

Cercetarea a evidențiat un patrimoniu culinar comun, dar și nuanțat, care dezvăluie particularitățile fiecărei regiuni — în Moldova de pe Prut, bucatele de carne, varză și porumb domină mesele de iarnă, în timp ce în satele de pe malul Nistrului se păstrează obiceiul preparatelor din pește și verdețuri de primăvară.

În comunele din județele Iași și Vaslui, dar și în localitățile din Republica Moldova implicate în proiect — Criuleni, Coșnița, Doroțcaia și Pîrîta — printre cele mai des menționate mâncăruri se află borșul scăzut cu varză murată și costițe de porc, preparat emblematic pentru întreaga zonă moldovenească. Acesta este apreciat pentru gustul bogat și pentru aromele date de varza acră și carnea friptă în untură. Alături de el se regăsesc ciorba de varză cu carne de porc, ciorba de potroace cu moare de varză, ciorba de miel și ciorba de perișoare, considerate mâncăruri rituale de iarnă, nelipsite la mesele de Crăciun și de Anul Nou. În multe gospodării, mai ales din

localitățile Negrești, Codăiești, Criuleni și Coșnița, se pregătește și borșul flăcău sau borșul de cartofi noi, preparate de tradiție care îmbină simplitatea ingredientelor cu rafinamentul gustului autentic moldovenesc.

În localitățile Criuleni, Coșnița și Dorotcaia, predomină preparatele bazate pe pește și verdețuri. Borșul de pește cu urzici și verdețuri de primăvară, uha sau zeama de pește sunt mâncăruri de post, pregătite mai ales în perioadele de primăvară și vară, când natura oferă ierburi aromate și proaspete.

Pe linia comună a gastronomiei transfrontaliere se înscriu și zeama cu prune, preparat de post specific Schitului Duca, precum și variantele dulci-acrișoare de zeamă cu prune și slănină, servite în Criuleni și Dorotcaia. Aceste mâncăruri, aparent simple, reflectă armonia dintre ingredientele de sezon și gusturile locale, unde dulce, acru și sărat se împletesc în echilibru perfect. Gospodinele din Criuleni și Pîrîta au relatat că, în timpul șezătorilor și clăcilor, mesele erau marcate de bucate de iarnă precum sarmalele în foi de varză, de vie, podbal sau hrean, mămăliga cu tochitură de porc, alivanca și plăcintele coapte pe vatră, toate pregătite pentru a întări legătura dintre oameni. În Tăcuta și Codăiești, se mai pregătește terciul de arpacaș cu costiță – o mâncare de rezistență pentru zilele reci, iar în Dobrovăț și Costuleni se găsesc variante ale fasolei cu cârnați sau iahnici de fasole cu afumătură, servite cu murături de casă.

Mâncărurile de post completează peisajul culinar cu rețete ingenioase și hrănitoare: fasole bătută cu ceapă scăzută, numită în popor „fasole făcăluită”, ghiveci de legume, năut cu legume, chiftele din bureți, chifteluțe cu cartofi și ciuperci, curpeni prăjiți cu ceapă călită și usturoi sau ciulama de ciuperci de pădure. Aceste preparate, simple și sățioase, reprezintă dovezi vii ale creativității culinare din vremuri când resursele erau limitate, dar gustul – desăvârșit.

În gospodăriile din localitățile vizate, carnea de porc rămâne simbolul belșugului de iarnă. Tochitura cu mămăligă, preparată adesea cu cârnați și brânză de oi, sarmalele de porc și vită în foi de varză acră, piftia de pește și răciturile de cocoș ca la bunica sunt rețete păstrate în memoria colectivă, pregătite mai ales la marile sărbători. În aceleași comunități se gătește și boțul de mămăligă cu brânză de oi la grătar, simbol al hranei simple, dar pline de savoare.

Deserturile aduc o notă aparte de nostalgie și rafinament. În localitățile din Iași și Criuleni, gospodinele mai coc alivanca moldovenească cu brânză și mărar, poale-n brâu, plăcinte cu mere, vișine sau bostan, baba neagră, baba albă din tăiței, învârtita cu mere și nucă, cozonacul cu nucă și rahat, dar și prunele cu miez de nucă și smântână – deserturi tradiționale care erau cândva daruri



pentru oaspeți sau prinos de sărbătoare. În Criuleni și Doroțcaia se menționează și dulciuri mai rare, precum pâinea cu prune „goldane” și hulubii din aluat, pregătiți de Paști, simbolizând pacea și renașterea.

În toate localitățile cercetate, masa tradițională îmbină ingredientele simple – făină de porumb, legume, brânză, ouă, miere și ierburi aromate – cu măiestria și răbdarea gospodinei. Chiar dacă astăzi multe dintre aceste mâncăruri se gătesc mai rar, ele continuă să definească gustul autentic al Moldovei de altădată, un gust care traversează granițe și generații. Gastronomia devine astfel o formă de patrimoniu vie, o punte între trecut și prezent, între România și Republica Moldova, între memorie și redescoperire.

Detalii privind compoziția, modul de preparare, precum și localitățile unde s-au pregătit sau se mai pregătesc sunt prezentate în *Anexa 1 – Lista completă a rețetelor și produselor tradiționale documentate*.

6.2. TRADIȚII CULTURALE

Patrimoniul cultural al comunităților supuse cercetării reflectă o bogată moștenire de datini, obiceiuri și manifestări colective care definesc modul de viață și spiritualitatea locală. Astfel, cercetarea a permis reconstituirea unei veritabile hărți a tradițiilor imateriale ce definesc identitatea comunităților implicate în proiect. Obiceiurile colectate reflectă ritmurile anului agrar, sărbătorile religioase, viața de familie, dar și momentele de comuniune socială.

În toate localitățile cercetate, tradițiile nu mai au intensitatea și frecvența de altădată. Multe dintre ele s-au pierdut treptat, odată cu schimbările sociale și cu modernizarea satului, rămânând mai curând în memoria afectivă a comunităților. Totuși, unele obiceiuri, mai ales cele de iarnă, continuă să fie celebrate, păstrând o parte din farmecul și autenticitatea lor originară.

Celelalte tradiții, legate de muncile agricole, de viața de familie sau de calendarul naturii, se mai regăsesc doar sporadic, în cadrul activităților organizate de școli, Cămine culturale sau ansambluri folclorice, devenind mai degrabă exemple educative și demonstrative decât manifestări spontane ale comunității. Chiar și așa, aceste inițiative mențin vie o legătură simbolică între generații, oferind tinerilor ocazia de a redescoperi valorile locale și sensul apartenenței la tradiție.

Printre cele mai răspândite tradiții se numără obiceiurile de iarnă – Colindele, Capra, Ursul, Buhaiul, Berbecul, Căiuții, Steaua, Trei Crai de la Răsărit, Plugușorul – care se desfășoară în perioada sărbătorilor de Crăciun și Anul Nou. În satele Prisăcani, Criuleni și Doroțcaia aceste

manifestări sunt pregătite din timp, cu măști, costume și instrumente confecționate manual, iar tinerii le interpretează pe ulițele satului, însoțiți de muzicanți.

La Prisăcani, anual, în ajun de Anul Nou se organizează Nunta Țărănească la care participă toate localitățile din comună, precum și alte comune. Un obicei aparte întâlnit la Prisăcani este Alaiul Cerbului, o formă spectaculoasă de teatru popular cu mască, care simbolizează moartea și renașterea naturii. Tot la Prisăcani se păstrează tradiția Berbecilor de Anul Nou, o suită de dansuri și cântece interpretate de flăcăi. În comuna Tăcuta și Codăiești s-a documentat obiceiul Jienii, un joc teatral de Anul Nou, în care personajele simbolizează trecerea dintre ani și lupta dintre vechi și nou.

În perioada de primăvară, Criuleni, Ungheni și Vaslui păstrează tradițiile agrar-rituale: Drăgaica, Sânzienele, Paparuda și Caloianul, obiceiuri menite să aducă ploaie, rod și fertilitate. Aceste manifestări implică participarea fetelor tinere, îmbrăcate în alb, cu cununi de flori, care colindă ogoarele și cântă cântece specifice.

În perioada Paștelui, cercetarea a consemnat obiceiuri precum încondeierea ouălor, mersul cu icoana, colindele pascale și pască cu brânză, iar în satele din Vaslui și Iași se păstrează încă Vălăretul de Paști, un obicei muzical organizat de flăcăii satului.

Un rol esențial în viața socială a comunităților îl au claca și șezătoarea, care, dincolo de scopul lor practic, sunt expresii ale solidarității și ale comuniunii dintre săteni. Claca presupunea participarea colectivă la muncile agricole sau la construcția unei case, fiind urmată de mese și dansuri. Șezătoarea, organizată în serile lungi de iarnă, reunea femeile satului care torceau, țeseau, brodau sau împleteau, în timp ce cântau, spuneau snoave și împărtășeau întâmplări din viața comunității. Astfel de întâlniri reprezentau nu doar momente de socializare, ci și forme autentice de transmitere a valorilor morale, a cântecelor și a tradițiilor orale.

Alte obiceiuri de familie, cum ar fi alegerea obiectului de către copil, rânduiala nunții, petrecerea la armată, Ignatul sau Moșii de vară, reflectă ritmurile vieții de zi cu zi și trecerea prin vârste, iar în fiecare localitate cercetată s-a constatat că ele continuă să fie respectate cu sfințenie.

[Anexa 2 – Lista obiceiurilor și practicilor culturale documentate]

În cadrul cercetării au fost documentate și selectate numeroase jocuri tradiționale, care redau fidel spiritul ludic, inventivitatea și solidaritatea comunităților rurale. Acestea nu reprezintă doar simple forme de divertisment, ci adevărate mijloace de socializare și educație nonformală, prin care copiii și tinerii își dezvoltau răbdarea, atenția, spiritul de echipă și respectul reciproc.

Printre jocurile consemnate se numără: „Băsmăluța”, „Țâc”, „Țurca”, „De-a oloiul”, „Moara”, „Țintarul”, „Castelul (sau 7 pietre)”, „Znamia (Steagul)”, „În bungghi - Jocul cu nasturi”, dar și „Șotronul”, „De-a poarca”, „Rem-pam-pi”, „Țară, țară, vrem ostași”.

Aceste jocuri erau practicate în curțile școlilor, pe ulițe, în grădini sau la șezători, mai ales în zilele lungi de vară, când întreaga comunitate se aduna în jurul copiilor. Fiecare avea reguli clare, dar și o dimensiune creativă – uneori se improvizau cântece, strigături sau penalizări amuzante pentru învinși.

De exemplu, „Țurca”, jucată aproape în toate localitățile vizate, presupunea pricepere și forță, „Moara” și „Țintarul” antrenau gândirea strategică, iar „De-a oloiul” cereau viteză și atenție. „Băsmăluța” și „Țară, țară, vrem ostași” stimulau cooperarea și spiritul de echipă, în timp ce „Jocul cu nasturi” sau „În bungghi” testau îndemânarea și precizia. [*Anexa 4 – Lista jocurilor din bătrâni documentate*]

Aceste jocuri, cândva nelipsite din viața copiilor de la sat, aveau un rol educativ esențial: formau caracterul, dezvoltau spiritul de competiție onestă, coordonarea, perseverența și capacitatea de socializare. Ele reprezentau o școală a vieții în aer liber, unde copilul învăța să câștige, să piardă și, mai ales, să comunice.

Astăzi însă, realitatea este diferită. Jocurile de altădată au fost treptat înlocuite de tehnologie, telefoane și gadgeturi, care oferă distracție instantanee, dar reduc comunicarea directă și răbdarea. Copiii se joacă mai rar în grupuri reale, iar satul, odinioară plin de glasuri vesele, a devenit mai tăcut.

De aceea, valorificarea acestor jocuri tradiționale în activități școlare, tabere, festivaluri sau programe educaționale devine o prioritate culturală. Ele pot fi reintroduse în viața tinerilor ca mijloace de reconectare la comunitate, de redescoperire a bucuriei simple, de învățare prin mișcare și interacțiune umană autentică.

Meșteșugurile tradiționale documentate conturează o hartă vie a îndemânării locale, în care utilul și frumosul se întâlnesc firesc. Olăritul rămâne reperul clasic al modelării lutului în vase de uz și piese decorative, iar sculptura în lemn păstrează motivele și simbolurile comunității în obiecte cu valoare durabilă. În zona textilă, continuitatea se vede în țesutul la război și în broderiile de pe fuște, catrințe și ii, dar și în tricotatul cu andrele, practici transmise în familie și adaptate astăzi gustului contemporan. Croșetatul completează acest tablou cu piese fine (batistuțe, flori), în timp

ce împletiturile din paie, nuiele/lozie și pănușe recuperează inteligent resursele naturale, transformându-le în podoabe, coșuri, rogojini sau păpuși dansatoare.

Alte îndeletniciri mențin o economie casnică funcțională și creativă: confecționarea măturilor – lucrată sezonier, dar cu potențial de nișă –, realizarea măștișoarelor – simbol al primăverii și prilej de inițiere pentru copii –, precum și turnarea lumânărilor – unde materialele, formele și aromele susțin micro-artizanatul local. [*Anexa 3 – Lista meșteșugurilor tradiționale și a practicilor artisanale documentate*]

Legende de satelor [Vezi *Anexa 6*] completează imaginea identitară a regiunii prin povești și mituri care explică originea localităților sau a denumirilor lor: legenda lui Crio și Leana din Criuleni, legenda satului Slobozia-Dușca, legenda viteazului Criu sau povestea izvoarelor de la Doroțcaia. Aceste narațiuni, transmise oral, mențin vie memoria colectivă și conferă fiecărui loc un sens aparte.

Proverbele și zicătorile adunate în teren („Nevoia te-nvață, nevoia te scapă”, „De zece ori măsoară și o dată taie”, „Fiecare pai are umbra lui”) reflectă filosofia de viață a țăranului moldovean – echilibrată, pragmatică și plină de înțelepciune.

Întregul material documentar evidențiază coerența și interdependența dintre tradiții, jocuri, meșteșuguri, credințe, legende și proverbe, care împreună alcătuiesc patrimoniul imaterial al regiunii transfrontaliere. Acest patrimoniu nu este doar o moștenire a trecutului, ci o resursă strategică pentru dezvoltarea durabilă a comunităților. Revitalizarea lui prin educație, turism cultural și ateliere participative contribuie nu doar la conservarea identității locale, ci și la reconectarea oamenilor – mai ales a tinerilor – cu valorile autentice ale locului și cu sentimentul de apartenență la o cultură comună româno-moldovenească

6.3 ELEMENTE UNICE ȘI BUNE PRACTICI

Cercetarea a permis identificarea unor elemente unice de patrimoniu imaterial, care definesc identitatea culturală a regiunilor și oferă totodată oportunități de valorificare turistică și educațională. Ele surprind diversitatea obiceiurilor, creativitatea meșteșugarilor și ingeniozitatea comunităților rurale, constituind adevărate repere ale memoriei colective.

În cadrul tradițiilor de iarnă, s-au evidențiat forme spectaculoase de teatru popular cu mască. „Capra ca la Doroțcaia” se remarcă prin coregrafia complexă, costumele bogat decorate și personajele multiple, care dau viață unei veritabile puneri în scenă. De asemenea, la Prisăcani, s-au documentat două tradiții spectaculoase: „Alaiul Cerbului”, cu un scenariu complet și cântece



transmise pe cale orală, și „Berbecii de Anul Nou”, o suită de dansuri rituale interpretate de flăcăi în costumații impresionante.

Tot la Prisăcani, cercetarea a consemnat obiceiul „Nunta Țărănească”, care implică participarea întregii comunități, reconstituind cu umor și autenticitate momentele unei nunți tradiționale de odinioară.

În comuna Tăcuta, spectacolul teatral popular „Jienii” simbolizează trecerea dintre ani și lupta dintre vechi și nou, fiind o dovadă de creativitate colectivă și de păstrare a patrimoniului viu.

În sfera tradițiilor agrar-rituale, s-au remarcat Drăgaica și Sânzienele (Criuleni, Ungheni), Caloianul (Vaslui, Doroțcaia) și Vălăretul de Paști (Vaslui), obiceiuri în care fetele tinere, îmbrăcate în alb și purtând cununi de flori, colindă ogoarele cântând pentru rod și ploaie. Acestea ilustrează o continuitate simbolică între om, natură și credință.

Cercetarea gastronomică desfășurată în localitățile partenere din România (Iași, Vaslui) și Republica Moldova (Criuleni, Coșnița, Doroțcaia, Pîrîta, Slobozia-Dușca, Pohrebea) a permis identificarea unui patrimoniu culinar divers, cu preparate specifice fiecărui areal, dar unite prin tehnici, gusturi și simboluri comune. Aceste mâncăruri nu reprezintă doar rețete, ci și forme de continuitate culturală, ilustrând creativitatea, adaptabilitatea și simțul estetic al gospodinelor din ambele regiuni.

În localitățile din județul Iași (Dobrovăț, Schitu Duca, Codăiești, Ciortești) și Vaslui (Tăcuta, Negrești, Cozmești), au fost consemnate preparate considerate astăzi rarități culinare. Dintre acestea se remarcă ghișmalele, o mâncare pe bază de crupe și lapte, servită la posturi sau la clacă, precum și ghițmanul – o turtă rumenă din făină de grâu, unsă cu miere sau untură, nelipsită de la mesele de iarnă. În Criuleni și Pîrîta se regăsesc variante ale acestuia, numite uneori ghițman dulce, preparat de sărbători.

Tot în Dobrovăț se păstrează rețeta de pedele (sau lipii sărate), coapte direct pe plită și servite alături de brânză de oi, dar și cea de pălăniță – o clătită groasă cu ouă și smântână, pregătită pentru musafiri. În Tăcuta și Codăiești, se pregătesc rogalici cu untură și scoverje, umplute cu brânză sau dulceață, servite la hram sau la sărbători de familie.

În Criuleni, Coșnița și Doroțcaia au fost consemnate preparate din pește, specifice luncilor și satelor de pe malul Nistrului: crap ca la Nistru, răcături de pește (sucigă), saramură de pește la grătar, zacuscă de pește și găluște „în pielea lor”, realizate din piele de pește umplută cu carne de



pește tocată și condimente. Aceste rețete, transmise din generație în generație, sunt considerate adevărate embleme ale gastronomiei nistrene.

Unicitatea regională este completată de tocana din scoici, preparată în Ungheni, Dorotcaia și Coșnița în perioada postului, precum și de tocana cu hribi și brânză de capră ca la Tăcuta, o combinație de produse de pădure și lactate locale. Tot în această zonă se gătește și sosul de urzici cu orez, mâncare de primăvară apreciată pentru gustul fin și valoarea nutritivă.

Un alt element distinctiv îl constituie varietatea sarmalelor documentate. În Criuleni, Coșnița și Pîrîta, gospodinele pregătesc sarmale cu bulgur, sarmale cu crupă de porumb (păsat), sarmale cu ciuperci și crupe de porumb în frunză de vie, sarmale cu urdă și orez, dar și sarmale de pește, un preparat specific zonelor de luncă. În Vaslui și Iași, se păstrează variante locale precum sarmalele în dovleac, sarmalele dezbrăcate cu bacon afumat, sarmalele în foi de ștevie și sarmalele în frunze de hrean, toate având o semnificație ritualică în timpul sărbătorilor de toamnă și iarnă. În ceea ce privește preparatele din carne, au fost identificate rețete autentice de caltaboș tradițional de porc, chișcă umplută cu crupe, cighiri (drobi) și tobă cu cioric, realizate cu ingrediente naturale, în gospodărie. În satele de pe Nistru, carnea este adesea combinată cu legume sau cereale, rezultând preparate precum năut cu carne (costițe de porc), varză la tavă cu costițe, ostropel, musaca de cartofi cu carne și ghiveci de legume cu carne de pasăre.

O bună practică observată în ambele regiuni este legată de prepararea mâncărurilor în funcție de anotimp și de calendarul religios. Primăvara aduce preparate cu verdețuri – salată de leurdă și urzici, salată de pătlăgele verzi, sos de urzici cu orez –, vara predomină legumele coapte sau prăjite – zacusca de vinete sau de bureți, iehnele (iahnice de vinete) și icrele de vinete cu usturoi și nuci, iar iarna revin bucatele grele și aromate – plăcinte, sarmale, chișcă, cighiri și tocană de hribi.

De asemenea, gospodinele din Dobrovăț, Criuleni și Pîrîta păstrează obiceiul de a prăji scrijele de mămăligă, o gustare simplă, dar încărcată de nostalgie, oferită copiilor sau musafirilor. În Vaslui, mâncărica de prune uscate (cu orez, ceapă sau legume) și salatele cu sfeclă roșie, prune uscate și nuci sunt considerate simboluri ale postului Crăciunului.

Un aspect remarcabil al cercetării îl constituie bogăția deserturilor și a produselor de patiserie, pregătite mai ales cu ocazia sărbătorilor. În localitățile din Criuleni, Slobozia-Dușca și Pohrebea, se coc plăcinte subțirele împletite, plăcinte „poale-n brâu”, plăcinta împletită în gâțe,

plăcinte create cu brânză și stafide, plăcinte cu măr, ceapă verde sau ou, dar și variante mai rare precum plăcinta cu sfeclă de zahăr și nuci, plăcinta cu vinete sau plăcinta cu ficat de pasăre.

La Slobozia Dușca, Dorofcaia și Coșnița – s-au identificat preparate de o valoare culinară aparte, care reflectă creativitatea și rafinamentul gospodinelor locale. Dintre acestea se remarcă plăcintele cu vinete, macaroane și ficat, considerate adevărate simboluri ale bucătăriei de sărbătoare.

La Dobrovăț și Schitu Duca, sunt populare plăcintele cu mere și nucă, iar în Slobozia-Dușca și Criuleni, plăcintele cu slănină și plăcintele cu măr murat și ceapă prăjită, considerate „gusturi de odinioară”. De asemenea, s-au remarcat deserturi ca bostanul copt, merele coapte, budinca de dovleac cu mere, cnedlele (gomboții cu prune), chiroștele (minciunelele), corasla, Cușma lui Guguță, mușuroiul, plachia cu stafide și plăcinta cu zahăr tradițională, care îmbină ingredientele simple cu măiestria estetică a gospodinelor.

O particularitate interesantă este rețeta de prăjiței zburători (trandafiri rulați pe fus), documentată în toate localitățile din GAL Inima Nistrului, unde femeile în vârstă o transmit tinerelor ca parte a zestreii culinare. În România am întâlnit julfa dulce și julfa sărată, care sunt pregătite cu ocazia sărbătorilor de iarnă, iar în Criuleni se mai face ghițmanul dulce sau dovleacul copt cu brânză, delicii locale cu puternică încărcătură afectivă.

Elementele unice identificate în cadrul cercetării reflectă varietatea impresionantă a gastronomiei moldovenești, păstrată în toate localitățile din ambele GAL-uri. De la mâncărurile de post și pește, până la sarmalele în foi neobișnuite, tocanele de pădure, deserturile ritualice și plăcintele cu combinații neașteptate, fiecare rețetă ilustrează o formă de rezistență culturală. Bunele practici observate – prepararea sezonieră, utilizarea ingredientelor locale, transmiterea rețetelor prin familie și comunitate – asigură continuitatea unei moșteniri vii, care merită valorizată prin activități educative, gastronomice și turistice.

O categorie aparte o reprezintă meșteșugurile tradiționale, care, deși practicate tot mai rar, păstrează o valoare artistică și economică deosebită. În Ciorțești, unica localitate unde se mai practică olăritul, unde vizitatorii ar avea ocazia să învețe modelarea lutului și decorarea vaselor. În Țuțora și Ciorțești, se păstrează cioplitul în lemn, iar la Ciorțești se confecționează fuște și catrințe din lână naturală, brodate manual cu motive florale. În Criuleni, Natalia Cangea păstrează tradiția împletitului din pănuși, transformând-o într-un meșteșug educativ și sustenabil. La

Golăiești se confecționează măști de mătase, iar la Dobrovăț se mai potcovesc caii cu potcoave confecționate de un potcovar iscusit.

În domeniul jocurilor tradiționale, cercetarea a identificat forme vechi de divertisment colectiv, printre care „Țurca”, „Țintarul”, „Castelul (sau 7 pietre)”, „Znamia (Steagul)” și „Jocul cu nasturi”. Acestea erau practicate în curțile școlilor sau la șezători și dezvoltau atenția, reflexul și spiritul de echipă. Ele pot constitui astăzi materiale educative în activități extracurriculare, prin care elevii să redescopere bucuria jocului simplu, fără tehnologie

În urma cercetării, s-a constatat că aproape fiecare localitate din cadrul proiectului păstrează un nucleu activ de ansambluri artistice sau formații locale, care continuă tradițiile de dans, cântec și obicei popular. [Vezi Anexa 5] Aceste colective reprezintă coloana vertebrală a vieții culturale rurale, asigurând transmiterea valorilor și a repertoriilor specifice generațiilor tinere.

Elementele identitare se regăsesc mai ales în repertoriul coregrafic tradițional, prin dansuri ce s-au impus ca simboluri locale: *Sârba de la Prisăcani*, *Hora de la Golăiești*, *Purtata de la Costulenii*, *Bătuta de la Rebricea*, *Sârba de la Aroneanu*, precum și *Hora ca la Doroțcaia* – dansuri care reflectă ritmul și temperamentul comunităților. În zonele de pe malul Nistrului, suitele de fluier și fanfarele de copii și tineri din Doroțcaia și Slobozia-Dușca mențin viu cântecul instrumental, în timp ce în satele de pe malul românesc se remarcă predilecția pentru dansurile de grup și cântecele de dragoste și dor.

Unicitatea acestor comunități constă nu doar în varietatea repertoriilor, ci și în modul lor viu de conservare – prin hramuri, festivaluri de datini, concursuri culinare, expoziții de artă populară și șezători. La Ciortești, „Ziua lei” adună întreaga comună într-un spectacol de tradiție și autenticitate, la Slobozia-Dușca festivalurile combină cântecul cu bucatele tradiționale, iar la Criuleni și Doroțcaia, fanfarele și formațiile de dans transformă sărbătorile locale în adevărate scene populare.

O bună practică comună este implicarea tinerilor în activități artistice prin școli, ateliere de dans, coruri și cluburi de fluier, fapt ce contribuie la transmiterea directă a patrimoniului imaterial. Șezătorile, serile folclorice și evenimentele de iarnă devin spații educative, în care generațiile comunică firesc și reconstituie atmosfera satului de altădată.

Aceste exemple arată că, deși tradițiile s-au estompat în viața cotidiană, ele trăiesc prin oameni – prin artiștii amatori, dirijorii, dansatorii și meșterii care participă necondiționat la promovarea culturii locale. Datorită lor, dansurile, horele, cântecele și obiceiurile continuă să



reprezintă mândria comunităților din Criuleni, Dorotcaia, Coșnița, Slobozia-Dușca, Prisăcani, Aroneanu, Rebricea, Costuleni, Golăiești și Ciortești, oferind o bază solidă pentru viitoare activități culturale și educaționale.

Tot în aria patrimoniului imaterial, legendele locale aduc un plus de unicitate culturală: legenda lui Crio și Leana din Criuleni, legenda satului Slobozia-Dușca, sau povestea izvoarelor de la Dorotcaia oferă o perspectivă identitară aparte, legând mitul de istoria comunității și consolidând potențialul narativ pentru turismul cultural.

Cercetarea a scos în evidență și o serie de bune practici care pot servi drept modele de revitalizare culturală. În Prisăcani, combinarea obiceiurilor de iarnă cu festivaluri locale a devenit un exemplu de turism participativ, în care localnicii și tinerii sunt implicați activ. În Criuleni, Festivalul „Meșterul Manole” și Zilele Nistrului promovează artizanatul, cântecul și gastronomia tradițională, oferind o platformă de colaborare între meșteșugari, elevi și turiști. În Dorotcaia, evenimentele culturale precum „Hora ca la Dorotcaia” și Festivalul „Nistrule, pe malul tău” contribuie la păstrarea dansului, costumului și muzicii tradiționale, stimulând coeziunea socială și economia locală. În Costuleni, inițiativa „A doua viață hainelor”, implementată de Mamele de Costuleni, demonstrează cum meșteșugul tradițional poate fi asociat cu principiile economiei circulare, prin re folosirea materialelor textile pentru confecționarea de măștișoare, podoabe și obiecte decorative. Această activitate nu doar valorifică resursele locale, ci și implică femeile din comunitate în procese creative cu impact educativ și social.

Tot în același spirit, la Aroneanu se desfășoară Șezătoarea tradițională, un eveniment cultural care reunește femeile din localitate pentru a broda ii și piese de port popular. În cadrul acestei șezători, participantele transmit tehnici vechi de broderie și croi, reconstituind modele autentice și motive specifice zonei Moldovei.

Toate aceste elemente – obiceiuri, gastronomie, meșteșuguri, jocuri, legende și inițiative locale – formează împreună un ecosistem viu al patrimoniului cultural rural, care merită conservat și valorificat inteligent. Ele pot deveni repere ale identității locale și resurse pentru dezvoltarea turismului durabil, prin crearea de rute tematice, ateliere participative și evenimente transfrontaliere, în care trecutul și prezentul se întâlnesc sub semnul tradiției și al creativității contemporane.

7. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Cercetarea realizată în cadrul Activității 1.1 a confirmat faptul că patrimoniul cultural și gastronomic al regiunii reprezintă o resursă strategică pentru dezvoltarea turismului durabil și consolidarea identității locale. Tradițiile legate de alimentație, meșteșuguri, șezători și clăci constituie expresii vii ale culturii comunitare, reflectând valori de solidaritate, creativitate și continuitate intergenerațională.

Analiza terenului a relevat, totodată, o serie de provocări majore: insuficiența ofertelor inovatoare și de nișă, diversitatea culinară limitată, repertoriul restrâns de activități turistice și infrastructura promoțională modestă. Acestea frânează dezvoltarea unei oferte turistice coerente, capabile să transforme vizitatorii ocazionali în participanți activi la viața culturală și economică locală.

Rezultatele cercetării indică necesitatea unui nou model de valorificare a tradițiilor, bazat pe inovație, educație și participare comunitară. Reinterpretarea șezătorilor și clăcilor, crearea rutelor gastronomice tematice, digitalizarea rețetelor tradiționale și integrarea experiențelor culturale în activități educaționale pot deveni instrumente eficiente pentru revitalizarea satului și pentru diversificarea produselor turistice regionale.

În acest context, se impune trecerea de la o abordare pasivă a patrimoniului – perceput adesea ca element simbolic sau decorativ – la una activă și creativă, în care tradițiile, meșteșugurile și gastronomia locală sunt transformate în activități vii, participative și atractive pentru comunități și turiști.

Astfel, patrimoniul nu mai este doar un obiect de conservat, ci o resursă vie, capabilă să genereze experiențe, coeziune și dezvoltare locală.

Pornind de la aceste concluzii, propunerile de activități formulate în continuare urmăresc operaționalizarea acestor principii prin inițiative culturale, gastronomice și educaționale menite să consolideze turismul durabil și identitatea locală în teritoriile celor două GAL-uri.

Recomandări pentru păstrarea și valorificarea tradițiilor gastronomice locale:

➤ „Masa la gospodărie” și ateliere de gătit tradițional

Se recomandă organizarea de experiențe participative în gospodării, unde turiștii gătesc împreună cu gazdele sarmale, plăcinte și mămăligă și servesc prânzul/cina în curte, cu ingrediente din grădină, livadă sau vie. Formatul „masa în familie” pune în valoare poveștile despre mâncare, legendele locale și ritualurile culinare, crescând autenticitatea și timpul de ședere în sat.

➤ „Gastro-weekendul satelor” cu preparat emblematic pe comună



Se propune un mini-festival lunar în care fiecare comună prezintă un fel specific (ex.: tocana din scoici – Ungheni; dulceața de cireșe – Comarna). Programul include demonstrații, degustări și scurte momente de storytelling culinar, consolidând identitatea gastronomică locală.

➤ **Tururi culinare la producători și livezi**

Se recomandă vizite ghidate la stupine, livezi (Comarna; livada familiei Ilievici – Pohrebea), producători de brânzeturi și vinuri, cu degustări și explicații despre rețete și sezonabilitate. Tururile conectează gastronomia de peisajul agricol și facilitează vânzarea directă de produse.

➤ **Târguri sătești periodice și „Catalogul gusturilor locale”**

Se recomandă organizarea de piețe cu degustări și vânzare (brânzeturi, miere, zacuscă, țuică), dublate de un catalog pe comune cu produse și rețete tradiționale. Instrumentul devine ghid pentru vizitatori și canal de distribuție pentru micii producători.

➤ **Etichetă/brand local de autenticitate**

Se propune instituirea unei mărci („Produs GAL Ștefan cel Mare” / „Gastronomia Inima Nistrului”) care certifică originea și calitatea. Identitatea vizuală poate integra simboluri regionale (Ștefan cel Mare; valurile Nistrului) și se aplică pe ambalaje, meniuri și materiale promoționale.

➤ **Meniuri locale în pensiuni și restaurante**

Se recomandă parteneriate cu unitățile de alimentație pentru meniuri tematice („Aromele copilăriei”, „Amintiri din copilărie”), cu mențiuni privind proveniența ingredientelor. Astfel, fluxul turistic generează cerere constantă pentru producătorii locali.

➤ **Puncte gastronomice locale (PGL) și spații rustice de servire**

Se recomandă operarea de PGL în gospodării, fără statut de restaurant clasic, și amenajarea de foișoare/pavilioane („Masa în grădină”, „Cina în livadă”, „Prânzul în vie”), respectând igiena și fluxul minim de servire.

➤ **Trasee tematice și semnalizare coerentă**

Se propune implementarea rutelor „Drumul brânzei”, „Circuitul plăcintelor”, „Turul deserturilor din copilărie”, „Calea pâinii”, cu indicatoare spre PGL, lacuri, păduri și obiective culturale. Parcărilor și punctele de belvedere susțin confortul vizitatorilor.

➤ **Cazare rurală decentă și acces îmbunătățit**

Se recomandă dezvoltarea de pensiuni, căsuțe rurale și case de oaspeți cu standarde minime (curățenie, siguranță, confort), precum și intervenții punctuale la drumuri de acces și parcări pentru turiști.



➤ **Platforma „Harta gusturilor locale” (site + rezervări)**

Se propune lansarea unei platforme comune cu rezervări la PGL, rute gastronomice și calendar de evenimente. Fiecare gospodărie are fișă cu poveste, meniu, prețuri și program, facilitând planificarea vizitatorilor.

➤ **Conținut multimedia și colaborări cu influenceri**

Se recomandă pagini active pe YouTube, Instagram și TikTok (rețete filmate „la fața locului”, port popular, „gospodine în acțiune”), colaborări cu influenceri de turism rural și parteneriate cu agenții (Iași, Vaslui, naționale).

➤ **Materiale de promovare cu identitate locală**

Se propune realizarea de suveniruri utile (caiete, sacoșe, calendare cu preparate) și kituri vizuale pentru gospodării, întărind coerența brandului în târguri și evenimente.

➤ **Formarea „ambasadorilor gastronomiei”**

Se recomandă cursuri scurte pentru gazde și producători (igienă, ospitalitate, storytelling, marketing digital, scriere de proiecte, conversație de bază în engleză/franceză). Absolvenții devin gazde certificate în platformă.

➤ **Asociații de gospodari și schimburi de bune practici**

Se propune asocierea micilor producători pentru organizare comună, promovare și acces la finanțări, precum și vizite de studiu între sate pentru standardizare și transfer de know-how.

➤ **Programul școlar „Rețetele bunicii”**

Se recomandă implicarea elevilor în colectarea și digitalizarea rețetelor de familie, cu expoziții și degustări locale. Anual, se editează o „Culegere a patrimoniului viu” pentru fiecare GAL.

➤ **Produse integrate natură–cultură–gastronomie**

Se propune ca drumețiile, vizitele la mănăstiri sau tururile de natură să se încheie cu mese tradiționale la PGL, în cadrul unor trasee „culinar–istoric–natural” care leagă sate și obiective (biserici, mănăstiri, rezervații).

➤ **Model-pilot: „Turul satului Pohrebea”**

Se recomandă un produs complet: cazare la casă tradițională pe stâncă (belvedere la Nistru), mic dejun cu produse locale, vizită în „orașul caprelor”, atelier de plăcinte la doamna Eudochia, plimbări cu bicicleta/căruța/barca, drumeții la obiective culturale/istorice/religioase, sesiuni de yoga/meditație pe mal și prânz la „Kozy”. Variantele pot include tururi de pescuit, observare a naturii și mese comunitare după sărbători religioase.

➤ **Calendar sezonier al gusturilor locale**

Se recomandă festivaluri de recoltă și produse specifice: „Festivalul cireșelor” (Comarna), „Festivalul levănțicii” (Ciortești), „Festivalul ciupercilor” (Tăcuta), „Festivalul peștelui/scoicilor” (Ungheni), „Festivalul mierii” (Prisăcani), „Festivalul prunei”.

➤ **„Tezaur Moldovenesc – pe ambele maluri de Prut” (transfrontalier)**

Se propune un festival comun, cu ediții alternative Ungheni RO / Ungheni MD, dedicat gastronomiei, meșteșugurilor, portului și dansurilor, integrat cu tururi ghidate și pachete de vizitare rurală.

➤ **„Gustul apelor” – Festivalul pescuitului și al bucatelor de pește (RO–MD)**

Se recomandă organizarea unui festival transfrontalier dedicat pescuitului și gastronomiei de pește, desfășurat alternativ pe malurile Prutului și Nistrului (ex.: Ungheni RO/MD, Pohrebea, Coșnița). Evenimentul combină demonstrații culinare, competiții prietenoase de pescuit, ateliere educative și acțiuni ecologice, transformând resursa locală de apă într-un produs turistic identitar. Programul propus poate cuprinde: concurs de pescuit pentru amatori (cu arbitraj și reguli de protecție a faunei), școală de pescuit pentru copii (noduri, lansare, siguranță pe apă), ateliere practice „de la pește la farfurie” (curățare, filetat, sărare, afumare), zona de gătit în aer liber cu rețete tradiționale și moderne (ciorbă la ceaun, pește la grătar, plăcinte cu pește, saramură), degustări și standuri ale producătorilor (pește, brânzeturi, miere, legume), ture scurte cu barca.

➤ **Experiințe culinare integrate pe sate**

Se recomandă mese la gospodării cu tichete, ateliere cu pește de Nistru și plăcinte locale (Pohrebea – cu vinete; Slobozia Dușca – cu ficat; Coșnița – cu macaroane; Pîrîta – năut cu carne), plus trasee la producători (ex.: căpșuni DOMAMI – Slobozia Dușca).

➤ **Promovare și marketing adaptate zonei**

Se propune un catalog al „perlelor” culinare, brand „Gastronomia Inima Nistrului”, materiale multilingve (RO/RU/EN), tururi virtuale și degustări online, pentru o audiență diversă.

Recomandări pentru păstrarea și valorificarea tradițiilor culturale locale

a) tradiții culturale

➤ **Programul „Comori din satul meu”**

Se recomandă lansarea unui program comunitar în care elevii, profesorii și bătrânii satului colaborează pentru a colecta și transmite povești, cântece, rețete și legende locale. Activitatea

poate fi integrată în cadrul orelor extracurriculare sau a cluburilor școlare, urmând ca rezultatele (texte, fotografii, filmări) să fie publicate anual într-o Culegere a patrimoniului viu pentru fiecare GAL.

➤ **Implementarea conceptului „Șezătoarea contemporană”**

Se propune crearea unor șezători moderne în centrele culturale și instituțiile de învățământ, unde tradițiile (povești, cântece, cusut, tors, cântat la instrumente) sunt reinterpretate într-un format interactiv: cu proiecții video, muzică live, degustări și dialoguri tematice. Aceste întâlniri lunare pot deveni hub-uri de coeziune comunitară și incubatoare de idei creative rurale.

➤ **Lansarea cursului de formare „Tânărul păstrător de tradiții”**

Se recomandă dezvoltarea unui program scurt de formare profesională pentru tineri, în colaborare cu instituțiile de învățământ, având ca obiectiv pregătirea de ghizi culturali locali. Cursul va include module despre obiceiuri, gastronomie, meșteșuguri, turism rural și comunicare interculturală. Absolvenții pot ghida grupuri turistice, asigurând continuitatea tradițiilor și crearea de locuri de muncă sustenabile.

➤ **Crearea unei platforme digitale interactive „Harta tradițiilor vii”**

Se recomandă realizarea unei hărți digitale transfrontaliere care să localizeze tradițiile, meșteșugurile, obiceiurile și rețetele specifice fiecărei localități din cele două GAL-uri. Platforma ar conține fotografii, interviuri audio, clipuri video și povești autentice. Turiștii ar putea scana coduri QR amplasate în punctele-cheie ale satelor pentru a descoperi tradițiile locale prin realitate augmentată.

➤ **Lansarea aplicației mobile „Călător printre tradiții”**

O aplicație turistică educativă care oferă trasee tematice (gastronomice, spirituale, meșteșugărești), calendarul evenimentelor culturale și posibilitatea de rezervare a atelierelor participative. Aplicația ar include și o secțiune de jocuri pentru copii – „Descoperă simbolurile satului tău” – pentru a stimula interesul generației tinere.

➤ **Organizarea Festivalului ”Tradiții fără hotar”**

Se recomandă lansarea unui festival comun care să alterneze anual între cele două țări, având ca temă unitatea culturală și diversitatea expresiilor tradiționale. Evenimentul ar include parade de costume, concursuri gastronomice, ateliere de dansuri populare, expoziții meșteșugărești și seri de film etnografic. Festivalul ar deveni un brand regional de promovare a identității transfrontaliere.

➤ **Crearea „Circuitului cultural al obiceiurilor de iarnă”**



Se propune realizarea unui produs turistic integrat care să conecteze localitățile unde se păstrează ritualuri de iarnă spectaculoase (Capra, Cerbul, Ursul, Căiuții, Conocăria, De-a Lichiul). Circuitul va fi promovat în perioada decembrie–ianuarie și va include ateliere de confecționare a măștilor, spectacole și degustări gastronomice.

➤ **Lansarea Programului comun „Tradiții pentru viitor”**

Se propune un program cadru de microproiecte comunitare (cu finanțare mică, dar impact local mare), în care școlile, ONG-urile, GAL-urile și primăriile pot aplica pentru acțiuni concrete: amenajarea unui „Colț al tradițiilor”, digitizarea unui cântec sau obicei, organizarea unei tabere etnografice sau a unei expoziții temporare. Programul ar crea o rețea activă de parteneriate locale, garantând continuitatea și vizibilitatea patrimoniului viu.

➤ **Festivalul transfrontalier „Ritualuri ale apei – Paparuda și Caloianul”**

Având în vedere poziționarea ambelor Grupuri de Acțiune Locală – „Inima Nistrului” și „Ștefan cel Mare” – în proximitatea unor râuri importante, se recomandă organizarea unei activități culturale comune sub forma unui festival ritualic și educativ intitulat „Ritualuri ale apei – Paparuda și Caloianul”. Evenimentul ar avea drept scop reconstituirea, reinterpretarea și valorizarea celor două tradiții străvechi care, în cultura populară, simbolizează invocarea ploii, purificarea pământului și reînnoirea ciclului vieții.

Festivalul ar putea fi organizat anual, la începutul verii, alternativ în cele două teritorii, și ar cuprinde mai multe componente: Reconstituirea ritualurilor Paparudei și Caloianului, cu participarea copiilor și tinerilor din comunități, în costume tradiționale, însoțite de cântece, dansuri și descântece specifice fiecărei regiuni; Defilarea elementelor simbolice (păpușile de lut ale Caloianului, cununile de flori ale Paparudei) pe malul râului, urmată de momentul de „îmbrăcare a apei” – lansarea pe apă a coronițelor și a păpușilor ritualice, ca simbol al legăturii dintre om și natură; Ateliere educative despre semnificația mitologică a apei, rolul acesteia în agricultură și în viața comunităților, combinate cu activități ecologice (curățarea malurilor râurilor, plantări de arbori sau flori de câmp); Expoziție transfrontalieră „Apa – sursă de viață și tradiție”, cu fotografii, desene și obiecte tematice realizate de elevi, artiști și meșteșugari; Moment artistic comun, în care grupuri folclorice din ambele GAL-uri interpretează cântece și dansuri ritualice de primăvară-vară. Evenimentul ar putea fi inclus în Traseul cultural al tradițiilor vii și promovat ca produs turistic comun, cu potențial de extindere regională și de includere în calendarul evenimentelor transfrontaliere.



b) Meșteșuguri

- **Organizarea atelierelor tematice „Șoseta de Crăciun moldovenească” și „Puloverul cu motive basarabene”**

Se recomandă inițierea unor ateliere intergeneraționale de tricotat și împletit, în cadrul cărora meșteșugarii locali, elevii și turiștii să creeze articole vestimentare inspirate din motive tradiționale. Activitățile pot fi organizate în perioada sărbătorilor de iarnă și integrate în programe educative și turistice. Aceste ateliere ar promova nu doar patrimoniul textil, ci și solidaritatea între generații, prin revitalizarea unui meșteșug adaptat gusturilor contemporane.

- **Organizarea atelierului „Fire de neam” – țeserea fuștelor tradiționale și brodarea iilor**

Se propune amenajarea unui atelier practic destinat păstrării și revitalizării meșteșugului textil, în special a țesutului fuștelor și a brodarea iilor. În cadrul atelierului, meșterii populari pot transmite tinerilor și elevilor tehnicile autentice de realizare a costumului tradițional, promovând modelele, cromatică și simbolistica specifice fiecărei zone. Activitatea poate fi completată de prezentări și expoziții tematice, defilări etnografice sau sesiuni foto culturale. Prin integrarea elementelor moderne de design și a platformelor digitale de promovare, atelierul ar deveni un exemplu de sinteză între tradiție, creativitate și sustenabilitate culturală, contribuind la formarea unei noi generații de creatori inspirați din patrimoniul textil local.

- **Desfășurarea atelierelor demonstrative pentru turiști: „Cum se naște un coș de lozie”**

Se propune amenajarea unor spații de lucru în aer liber sau în gospodării tradiționale unde meșterii împletitori să realizeze demonstrații practice de prelucrare a loziei și nuielilor. Vizitatorii pot participa activ la realizarea propriului obiect artizanal, pe care îl pot păstra ca suvenir. Această activitate ar transforma un meșteșug tradițional într-o experiență turistică participativă, consolidând identitatea culturală locală și interesul pentru meșteșugurile ecologice.

- **Realizarea unui „Muzeu viu al țesăturilor”**

Se recomandă crearea unui spațiu interactiv dedicat artei țesutului, unde vizitatorii, elevii și turiștii pot învăța tehnicile tradiționale și pot contribui la realizarea propriului covoraș. Muzeul viu ar putea funcționa ca un atelier permanent, completat de expoziții tematice, colecții de motive tradiționale digitalizate și proiecții video despre procesul de creație. Această abordare inovatoare îmbină educația experiențială cu turismul cultural, valorificând patrimoniul imaterial prin participare directă.



➤ **Lansarea activității „Martie digital” – Mărțișorul inteligent**

O inițiativă inovativă constă în reinterpretarea tradiției mărțișorului prin integrarea noilor tehnologii. În cadrul atelierelor școlare comune România–Moldova, participanții pot crea mărțișoare artizanale dotate cu cod QR care oferă acces la mesaje video, melodii populare sau scurte povești despre originea simbolului. Activitatea poate fi completată de o expoziție virtuală transfrontalieră intitulată „100 de chipuri ale Mărțișorului”, menită să evidențieze diversitatea și simbolismul acestui obicei comun celor două țări.

➤ **Implementarea atelierului „Lumină din ceară și suflet”**

Se recomandă organizarea unui atelier ecologic și spiritual dedicat confecționării de lumânări naturale din ceară de albine, îmbogățite cu plante aromatice locale. Produsele obținute pot fi integrate în pachete turistice tematice (Crăciun, Paște, Festivalul Vinului) și valorificate în cadrul evenimentului anual „Noaptea Luminilor Tradiționale”, desfășurat simultan în ambele țări. Această activitate are un impact educativ, spiritual și turistic, promovând totodată resursele locale și practicile ecologice.

➤ **Dezvoltarea activității „Povești din pănuși” – de la păpuși la instalații eco-artistice**

Această recomandare vizează valorificarea meșteșugului tradițional al împletirii din pănuși prin organizarea de ateliere creative pentru copii, tineri și turiști. Participanții pot realiza figurine, decorațiuni și scene din basme, iar rezultatele pot fi prezentate în cadrul expoziției tematice „Basmе din pănușe – tradiție și ecologie”. În colaborare cu școlile de artă, păpușile tradiționale pot fi reinterpretate ca obiecte de artă contemporană, promovând legătura dintre ecologie, estetică și patrimoniu cultural.

➤ **Valorificarea meșteșugului de confecționare a măturilor prin activitatea educativă „Mătura fermecată – tradiție și reciclare”**

Se recomandă organizarea unui atelier comunitar dedicat confecționării măturilor tradiționale din sorg, nuiele sau paie, în combinație cu materiale reciclate. Activitatea are un caracter dublu – educativ și ecologic – vizând atât păstrarea unui meșteșug aproape dispărut, cât și sensibilizarea comunității cu privire la reutilizarea resurselor naturale. În cadrul atelierului, participanții pot învăța despre simbolistica măturii în tradiția populară și pot crea modele personalizate, transformând un obiect utilitar într-un simbol cultural și decorativ. Produsele realizate pot fi comercializate în târguri locale sau integrate în pachete de suveniruri tematice, contribuind la diversificarea ofertei turistice rurale.

➤ **Crearea unui „Hub al meșteșugurilor vii” (RO–MD)**

Pentru consolidarea cooperării și promovarea durabilă a meșteșugurilor, se recomandă dezvoltarea unei platforme comune România–Republica Moldova, care să reunească meșteșugari, școli profesionale, organizații și GAL-uri. Hubul ar oferi oportunități de formare, schimb de bune practici și comercializare online a produselor tradiționale, integrând totodată traseele turistice tematice (meșteșuguri, gastronomie, tradiții). În acest context, se propune instituirea unei certificări locale „Produs de patrimoniu transfrontalier”, care să garanteze autenticitatea și calitatea produselor.

c) Jocuri din bătrâni

➤ **„Drumul jocurilor de altădată”**

Realizarea unui traseu interactiv în satele tradiționale, unde turiștii pot opri în locuri special amenajate pentru a descoperi jocuri vechi: Țurca, Țâc, Țintarul, De-a Oloiul, Moara, Podul de piatră. În fiecare localitate, jocul ar fi prezentat de copii sau tineri în costume populare, iar vizitatorii ar primi o „hartă a copilăriei rurale”.

Harta turistică ar include coduri QR cu explicații audio despre regulile și semnificațiile fiecărui joc, filmate chiar în comunitățile partenere.

➤ **„Școala de vacanță – Jocul ca patrimoniu”**

O tabără educațională de vară pentru elevi din România și Republica Moldova, organizată alternativ în satele partenere, unde fiecare zi e dedicată unui tip de joc: ziua jocurilor de mișcare, ziua jocurilor de logică, ziua jocurilor cu obiecte din natură etc.

Combinarea jocurilor cu ateliere practice (ex. confecționarea jucăriilor din lemn, a mingilor din cârpe, a coardelor din cânepă) și cu seri tematice de povestiri folclorice.

➤ **„Joacă-te verde!” – zi ecologică și culturală**

Un eveniment comun RO–MD, organizat în aer liber, care combină jocurile copilăriei cu acțiuni ecologice (plantări, curățarea malurilor râurilor, reciclare creativă).

Participanții, grupați pe echipe, acumulează puncte jucând Sfoara cu noduri, Cartoful fierbinte, Țurca și „De-a prinselea”, pentru a câștiga titlul simbolic „Echipa verde a satului”.

Transformarea jocului într-un instrument de învățare despre protejarea mediului.

➤ **„Târgul jocurilor de altădată” – experiență turistică de weekend**

În cadrul târgurilor locale sau al festivalurilor gastronomice, se pot organiza „zone de joacă” cu echipe mixte de localnici și turiști.



Pe lângă jocurile tradiționale, se pot include concursuri tematice („Cine știe cele mai multe zicători despre jocuri?”) și ateliere de confecționat jucării.

Crearea unui „pașaport de jucător” – vizitatorii colectează ștampile pentru fiecare joc practicat și primesc la final o diplomă de „Jucător al satului”.

Activitățile culturale pot fi armonios combinate cu cele gastronomice pentru a crea evenimente atractive și cu costuri reduse. De exemplu, în cadrul festivalurilor sau serbărilor locale, demonstrațiile de dansuri populare, atelierele de meșteșuguri sau momentele folclorice pot fi alternate cu degustări de bucate tradiționale, mese comunitare sau ateliere de gătit. Astfel, o singură locație și o singură echipă logistică pot susține ambele tipuri de activități, reducând cheltuielile și crescând impactul cultural și turistic. Această abordare integrată creează o experiență completă pentru vizitatori — gust, tradiție, povești și divertisment — valorificând în același timp resursele locale și participarea comunității.

Recomandările formulate pentru dezvoltarea turismului cultural și gastronomic în teritoriile GAL „Ștefan cel Mare” și GAL „Inima Nistrului” demonstrează potențialul semnificativ al comunităților locale de a transforma tradițiile, obiceiurile și resursele naturale în experiențe turistice autentice, educative și durabile.

Integrarea evenimentelor culturale cu activitățile gastronomice, a meșteșugurilor cu poveștile locului și a jocurilor din bătrâni cu spiritul comunitar creează o ofertă turistică vie, atractivă și competitivă, menită să stimuleze economia rurală și să consolideze coeziunea socială.

Valorificarea patrimoniului cultural și gastronomic nu trebuie privită doar ca o obligație de conservare, ci ca o oportunitate de reinventare a identității locale.

Prin creativitate, cooperare și respect față de tradiții, comunitățile pot transforma moștenirea strămoșilor într-un motor real de dezvoltare economică, socială și educațională.

Fiecare rețetă veche, fiecare cântec, fiecare poveste spusă la o șezătoare reprezintă o punte între trecut și viitor.

Să păstrăm aceste punți vii, transformând patrimoniul în inspirație, iar inspirația – în acțiune, pentru un turism durabil și pentru o regiune care își prețuiește rădăcinile.



ANEXE

ANEXA 1 – LISTA COMPLETĂ A REȚETELOR ȘI PRODUSELOR TRADIȚIONALE DOCUMENTATE.

Scopul acesteia: să fie o bază de date solidă care să includă **preparate, produse locale, dulciuri, conserve și produse de sezon**, cu potențial turistic și comercial.

Categorie: Preparate lichide (Felul I – supe, ciorbe, borșuri, zeamă)

Nr.	Denumire	Descriere (Ingrediente, mod de preparare)	Localitate/Zonă
1	Borș cu curpănași de câmp	Ingrediente - Curpănași, Mărar, pătrunjel - 1 l. Borș, ulei- 50 ml. , Ceapă- 2 , morcov- 1 - Lobodă, cimbru, Bulion- o ceșcuță Mod de preparare Se fierb curpănașii, după se pune borșul și așteptăm să fiarbă. Se pun legumele și verdețurile și la urmă tăieței din aluat. Se las[la foc până sunt gata tăieței.	Comarna Ciorțești Țuțora
2	Borș de cartofi sau fasole	Se face exact la fel ca și rețeta nr. 1 din tabel, doar că se schimbă ingredientele.	Schitu Duca Tăcuta Coșnița
3	Borș cu orez, leuștean și lobodă roșie	Ingrediente • 3 l de apă • 1 castron generos cu lobodă (verde si rosie) • 1 borcan de roșii în suc propriu • 1 ceapă mare tăiată cubulețe, 50 g de orez • 1 ardei mare tăiat cubulețe • 1 morcov mare tăiat cubulețe • 1 legătură generoasă de leuștean • Borș, sare Punem apa la fiert, adaugam ceapa, ardeiul gras si morcovul in apa. Mai puteti adauga patrunjel radacina, telina radacina sau pastarnac radacina, sau zarzavat pregatit in toamna. Am pus toate legumele în apa rece, astfel totul va fierbe impreuna si vom avea o zeama gustoasa. Adaugam orezul spalat, 50 g, dar putem folosi 200-300 g de cartofi taiati cubulete mici sau paste, taietei de casa. Adaugăm și roșiile în suc propriu, lăăam totul să fiarbă timp de 10 minute.	Ciorțești Schitu Duca

		Mai completăm cu apă caldă, la final trebuie să avem în jur de 4 litri de ciorbă, adică 10 porții. Când orezul este fiert, adăugăm bors și o linguriță rasă de sare. După ce dă în clocot, gustăm și potrivim gustul de sare și bors, dacă mai este nevoie.	
4	Borș cu păstăi de bob	Ingrediente • 400 g păstăi • 3 cartofi, 1 ardei verde • 2 morcovi, 2 cepe albe • 1 lingură orez cu bobul rotund • 500 ml borș, 1 legătură pătrunjel • 3-4 fire leuștean, sare • piper negru măcinat • 3 linguri ulei de măsline 1. Se curăță și se spală păstăile și se opăresc în apă cu sare, în jur de 30 de minute. 2. Separat, se curăță ceapa, ardeiul și morcovii, se spală și se toacă mărunt sau se dau pe răzătoare. Se toarnă uleiul în oala de ciorbă și se călesc câteva minute legumele tocate. Acestea vor da un gust și o culoare deosebită ciorbiței. 3. Se adaugă cartofii tăiați cubulețe, fasolea fiartă și se completează cu apă caldă. Se pune un praf de piper, o linguriță de sare și se lasă să fiarbă la foc potrivit. 4. Separat, se strecoară borșul, se pune într-un ibric și se lasă să clocotească 5-10 minute. Pentru a da un gust special ciorbei, în borș se pun 3-4 frunze de leuștean. După ce au fiert legumele, se adaugă borșul și se mai lasă câteva minute să clocotească. Ciorba se servește ornată cu pătrunjel și leuștean.	Comarna Schitu Duca Negrești Prisăcani
5	Borș cu sfeclă (Borș roșu)	Ingrediente • 3 bucăți de <u>sfeclă</u> roșie, descojită și tăiată bastonașe sau dată pe răzătoare • 3 morcovi dați pe răzătoare sau tăiați cuburi • 3 cartofi tăiați cuburi • <u>1 rădăcină</u> de pătrunjel dată pe răzătoare sau tăiată cuburi • 1 bucată mică de țelină dată pe răzătoare, 1 ceapă tocată mărunt • un sfert/sau o jumătate de varză proaspătă (în funcție de mărime) tăiată fideluță	Golăiești Negrești Criuleni Coșnița Doroțcaia

		• 3 căței de usturoi tocați mărunț, 500 ml <u>borș cu leuștean</u> • 400 grame roșii cuburi la conservă • 2 linguri de ulei, 1 linguriță de zahăr • sare și piper, după gust, 1 legătură de pătrunjel proaspăt, Smântână Pasul 1: umple o oală pe trei sferturi cu apă și adu la fierbere. Adaugă sfecla roșie, morcovii, cartofii, țelina și rădăcina de pătrunjel și lasă totul să fiarbă până se înmoaie bine legumele. Adaugă varza tăiată fideluță și conserva de roșii tăiate cuburi și lasă în continuare la foc mic. Pasul 2: între timp, încălzește uleiul într-o tigaie, pe foc mediu. Adaugă ceapa tocată și un praf de sare și las-o pe foc 2-3 minute, fără să se ardă. Fierbe deoparte borșul. Adaugă borșul fiert și ceapa călită în oala cu sfeclă roșie. Adaugă usturoiul tocat, acoperă cu un capac și oprește focul. Lasă deoparte 5 minute, apoi adaugă sare, piper și zahăr, după gust. Pasul 3: Servește borșul de sfeclă roșie cu puțină smântână și pătrunjel proaspăt tocat.	
6	Borș de cartofi noi cu aguridă	Ingrediente • 6-8 cartofi noi • 2 cepe, 2-3 morcovi • 1 ardei gras roșu, sare • 50g bulion • 350-400 ml aguridă • patrunjel sau leuștean Cartofii se curată ,se spală cu apa rece, se taie cuburi și se pune într-o oală cu apă și sare. Când începe să clocotească apă, luăm cu spumiera spuma de deasupra. Se curăță legumele, le spălăm. Le tocăm cubulețe și le adăugăm lângă cartofi. Într-un castron punem bulionul diluat cu 1 polonic de zeamă. Amestecăm bine și îl adăugăm atunci când au fiert legumele. Punem și agurida. La sfârșit punem puțină verdeață tocată și borșul e numai bun de servit!	Ciorțești
7	Borș de fasole cu urzici, legume și leuștean	Ingrediente 1. 500 grame de fasole albă 2. 4 morcovi, 2 pătrunjei 3. 1/2 țelină, 2 roșii	Golăiești Schitu Duca

4. 1 ceapă, 4-5 căței de usturoi
5. ulei de floarea soarelui pentru călit
6. 250 grame de urzici proaspete
7. 1 legătură de frunze de pătrunjel
8. 1 legătură de leuștean
9. 1 litru de borș de casă
10. Sare, piper, cimbru

Fasolea se alege, se spală în câteva ape și se pune la înmuiat în apă rece, cu o seară înainte. (Dacă ați uitat să puneți fasolea la înmuiat, după ce o alegeți și o spălați, adăugați 2-3 litri de apă clocotită, acoperiți cu un capac și lăsați-o așa, timp de 2-3 ore. După acest interval de timp, veți vedea că fasolea s-a umflat, iar apa este gălbuie. Aruncați această apă și adăugați apă fierbinte pentru a fierbe fasolea, de două ori, înainte de a o adăuga în oala de borș.)

Se aruncă apa în care fasolea a stat la înmuiat peste noapte și se pune cu 3 litri de apă rece la fiert. Simultan, pregătiți o oală cu trei litri de apă fierbinte pe care o veți folosi când veți schimba apa la fasole.

Cât timp fierbe fasolea, se pregătesc celelalte ingrediente. Se curăță rădăcinoasele (morcovii, pătrunjii și țelina) se spală bine, se mărunțesc și se pun la fiert cu 3 litri de apă. Când se ridică spumă deasupra, se adună și se aruncă.

Se curăță ceapa și usturoiul, se spală, se taie mărunț și se călesc, în ulei suficient și la foc mic, ca să nu se ardă, până ce se înmoaie.

Se spală roșiile, se taie cubulețe și se călesc cu ceapa și usturoiul.

Se strecoară fasolea și se pune din nou la fiert, cu a doua apă fierbinte, pentru încă două-trei clocote, după care se strecoară din nou și se adaugă în oala în care au fiert rădăcinoasele.

Se aleg urzicile, se rup rădăcinile și se spală bine în câteva ape, ca să nu mai rămână praf sau pământ între frunzișe, după care se strecoară bine și se adaugă în oala cu fasolea și rădăcinoasele.

După alte două-trei clocote, se adaugă legumele călite și se pregătește verdeța. Se aleg frunzele de pătrunjel și de leuștean, se spală și se toacă mărunț, sau grosier, după preferință.

Când legumele din oală sunt fierte, se adaugă borșul de casă, se mai fierbe un clocot, se condimentează cu: sare, piper și cimbru, se presară verdeța tocată, se ia oala de pe foc și se pune capacul.

8	Borș de primăvară, cu lobodă și cartofi	Ingrediente • 4 cartofi roz, mari • 2 morcovi, 1 pătrunjel • 1/2 țelină, 2 cepe, 4 căței de usturoi • ulei de floarea soarelui, pentru călit • 1 lingură de pastă de tomate • 6 legături de lobodă roșie • 1 legătură de pătrunjel • 1 legătură de mărar, 1 legătură de leuștean • 1,5 litri de borș natural, Sare, piper Se curăță cepele și usturoiul, se spală, se mărunțesc și se călesc în ulei suficient și la foc mic, ca să nu se ardă, ci doar să se înmoaie. Se curăță rădăcinoasele (morcovii, pătrunjelul și țelina) se spală, se dau prin răzătoarea mare și se călesc, cu ceapa și usturoiul. Când acestea s-au înmuiat, se adaugă pasta de tomate și după 2-3 minute, se sting cu un pahar cu apă și se mai lasă 4-5 minute, la foc mic, ca să fiarbă și să scadă puțin lichidul. Separat, se curăță cartofii, se spală, se taie cubulețe și se pun la fiert, cu 3 litri de apă. Când se ridică spumă deasupra, se culege și se aruncă. Între timp, se pregătesc verdețurile tocate (mărarul, pătrunjelul și leușteanul). Se îndepărtează rădăcinile de la lobodă, se spală bine în câteva ape, se taie și se lasă în așteptare. Se aleg verdețurile, se spală bine, se strecoară de apă și se taie mărunț. Când cartofii sunt aproape fierți, se adaugă în oală legumele călite și după un clocot, loboda și apoi borșul. Se mai lasă oala pe foc încă un clocot-două și apoi se condimentează cu sare și piper, se oprește focul de la aragaz, se presară verdețurile, se pune capacul și după 10-15 minute ”de odihnă”, borșul poate fi servit, cu mămăliguță și ardei iute, ”ca la mama acasă”.	Schitu Duca
9	Borș cu stevie și lobodă	Ingrediente 2 l apă caldă, 1 ceapă 250 g cartofi noi 1-2 linguri ulei 3 legături stevie 3 legături lobodă 1 legătură leuștean 2-3 linguri pastă de tomate	Schitu Duca Costuleni

		sare 750 ml borș Mod de preparare Punem în oală ceapa tocată. Între timp, spălăm cartofii, le curățăm coaja cu partea abrazivă a buretelui de vase și pe cei mai mari îi tăiem în două sau în patru, apoi îi punem la fiert, până se înmoaie. Scoatem oasele, recuperăm de pe ele eventualele bucățele de carne pentru ciorbă. Spălăm ștevia și loboda, le tăiem bucăți mai mici, pe care le călim în tigaie în ulei 2-3 minute, apoi le răsturnăm în oală. Adăugăm pasta de tomate și borșul încălzit în prealabil și mai ținem pe foc câteva minute. Tăiem mărunt leușteanul și îl presărăm după ce oprim focul.	
10	Borș scăzut cu varză proaspătă	Ingrediente • 500 gr de varză proaspătă • 1 varză murată de circa 2 kg • 1 kg carne cu os de porc • 1 ceapă mare tăiată în bucăți mari • 2 morcovi tăiați rondele • Cam 1 lingură de piper negru boabe • 3 frunze de dafin, 5 linguri bulion de roșii, dar să nu fie sărat • apă cât să cuprindă conținutul ceaunului Mod de preparare : Se taie varza și se amestecă cu legumele și mirodeniile, se pune într-un ceaun mare și se alternează pe straturi cu carnea. Într-o oală se diluiază bulionul în 1,7 litri de apă și se toarnă peste varză în ceaun, se fierbe la foc foarte mic timp de 4 ore acoperit cu capac. Se servește fierbinte.	Dobrovăț Criuleni Coșnița Doroțcaia Pîrîta
11	Borș cu zamfirele	Ingrediente: • 500 g gălbiori (zamfirele) – proaspeți sau congelați • 1 ceapă mare, 1 morcov • 1 păstârnac mic • 1 ardei gras (opțional) • 2 linguri de ulei	Codăiești

		• 2 linguri de orez (sau cartof tăiat cuburi mici) • 1 litru de borș (sau după gust), 2 litri apă • Sare, piper – după gust • Leuștean verde (sau pătrunjel) – tocat fin • Opțional: 1 ou bătut pentru a-l adăuga la final (ca la ciorba a la grec) Mod de preparare: Pregătirea ciupercilor: Dacă sunt proaspete, curăță-le bine de pământ și spală-le în câteva ape. Dacă sunt congelate, doar decongelează-le și scurge-le. Fierberea ciupercilor: Pune ciupercile la fiert în apă cu puțină sare pentru 10–15 minute. Scurge-le și păstrează zeama (se poate folosi la fiertul borșului pentru gust mai intens). Sofranirea legumelor: Într-o oală mare, călește ceapa tocată mărunt în ulei până devine sticloasă. Adaugă morcovul, păstârnacul și ardeiul tăiate cubulețe mici. Lasă-le 5–7 minute să se înmoaie ușor. Fierberea ciorbei: Adaugă aproximativ 2 litri de apă (sau zeama de la ciuperci + apă cât să se umple oala). Pune și orezul (sau cartofii). Lasă la fiert până sunt aproape gata. Adăugarea zamfirelor: Pune ciupercile fierte și continuă fierberea încă 10 minute. Acritul cu borș: Încălzește borșul separat până aproape de fierbere, apoi toarnă-l în oală după gust. Mai lasă 5–10 minute să fiarbă împreună. Finalizarea: Potrivește de sare și piper. Dacă dorești, poți adăuga un ou bătut, turnat ușor în fir subțire în ciorba fierbinte, amestecând ușor. Verdețuri: Presară leuștean sau pătrunjel tocat mărunt, după gust. Acoperă oala și las-o 10 minute să se „odihnească”.	
12	Ciorbă de cartofi cu păstăi și dovlecel	Ingrediente • 500 g cartofi (opțional, noi) • 500 g dovlecel • 200 g păstăi (fasole verde) • 3 roșii medii, 1 lingură de pastă de tomate • 2-3 cepe medii • 1 țelină rădăcină, opțional și 3-4 frunze de țelină	Prisăcani

		• 2 morcovi, 4 buc ceapă verde • 1 ardei gras roșu, 1 legătură mărar • 1-2 legături pătrunjel, 20-30 ml ulei • sare și piper după gust Începeți cu tocatul legumelor proaspete: dovlecei, păstăi, cartofi noi (atât roșii cât și mov), ceapă verde și roșii. Fiecare legumă este tăiată în bucăți potrivite pentru a se găti uniform și a oferi o textură plăcută ciorbei. Într-o oală mare, căliți ceapa cu puțin ulei și sare, până când devine sticloasă. Adăugați apoi morcovii, țelina (tăiate în cubulețe) și o lingură de pastă de tomate, lăsând totul să se călească pentru a scoate cele mai bune arome. După ce baza de legume s-a călit, introduceți cartofii și dovleceii tăiați, urmați de păstăi și roșii. Este important să adăugați legumele proaspete în etape, pentru a le permite fiecareia să contribuie la gustul final al ciorbei. Odată ce toate legumele sunt în oală, acoperiți-le cu apă fierbinte și lăsați-le să fiarbă la foc mic. Când legumele sunt aproape gata, adăugați borșul acru pentru a oferi ciorbei acea aciditate caracteristică și delicioasă. Pe final, îmbogățiți gustul ciorbei cu ardei gras roșu tăiat, multă verdeață proaspătă (pătrunjel și mărar) și ajustați de sare și piper după gust. Acești pași finali transformă o simplă ciorbă de legume într-un borș de vară vibrant și plin de savoare. Borșul de vară se servește cald, cu o lingură generoasă de smântână pe deasupra și multă verdeață tocată, pentru un plus de prospețime. Este o mâncare reconfortantă, ideală pentru zilele călduroase de vară, când dorești ceva ușor dar extrem de aromat.	
13	Ciorbă de legume/roșii	Ingrediente 120 de grame de ceapă (o ceapă mărișoară), tăiată cubulețe 75 de grame de morcov (1 morcov de mărime medie), tocat cubulețe 40 de grame de țelină (o bucată de volumul unui ou mic), tocată cubulețe 75 de grame de ardei, tocat cubulețe 60 de grame de cartof ras pe răzătoare 150 de grame de cartofi tăiați cubulețe 150 de grame de roșii curățate de pieliță (sau din conserva de roșii în bulion) 100 de grame de fasole verde, tăiată bucățele mici, 2 linguri de ulei	Golăiești Prisăcani

		1/2 de legătură de pătrunjel verde, 1/2 legătură de leuștean, sare și piper opțional: pentru înăcrit, 150 ml. de borș sau oțet sau zeamă de lămâie. Mod de preparare Într-o oală cam de 3 litri, se pune uleiul și se încinge moderat, pe foc mediu. Se adaugă ceapa, țelina și morcovul, totodată punând și un praf de sare. Se călesc la foc mediu, amestecând frecvent, până când ceapa începe să se înmoaie (va deveni translucidă). Se adaugă ardeiul și cartoful ras, a cărui menire este de a contribui la obținerea unei ciorbe ceva mai consistente. Se călesc toate împreună, amestecând frecvent, preț de vreo 2-3 minute. Peste legumele din oală se adaugă 1,7 litri de apă. Ca să grăbim fierberea ciorbei, putem adăuga apă caldă. După ce ciorba dă în clocot, se azonează cu o linguriță de sare, pentru ca legumele care fierb în ea să preia puțin gust. Adăugăm cartofii tăiați cuburi, adăugăm roșiile curățate de piele și tocate în cuburi și mai dăm ciorba de legume în câteva clocote, nu mai mult de 4-5 minute, apoi oprim focul și potrivim gustul de sărat, piperat și acru. Dacă veți folosi borș, acesta se dă în clocot separat, într-un ibric, abia apoi se adaugă în oală, pentru un clocot final împreună cu ciorba de legume. Cu lămâie sau oțet se poate înăcri ciorba după gust, chiar și în farfurie, de către fiecare mesean în parte. Se toacă verdețurile și se presară ciorba generos, păstrând verdețură tocată și pentru presărat în farfurie, chiar înainte de momentul servirii. Se acoperă oala cu ciorba de legume cu capacul și se lasă să stea preț de 10 minute înainte de servire, ca să-și tragă sufletul și aromele verdețurilor să se infuzeze în zeamă.	
14	Supă de galuște	Ingrediente • 2 morcovi, 2 cepe • 1 păstârnac, 1 țelină • pentru găluște: 4 linguri de făină, 4 linguri de griș, • 1 lingură amidon, 1 ceapă tocată mărunt • sare, boia și piper, după gust, 1 legătură pătrunjel Taie mărunt ceapa, morcovul, păstârnacul, țelina (pe ultimele 3 le poți da pe răzătoare chiar, dacă îți e mai ușor). Azonează cu sare, piper și boia și lasă la călit într-o oală înaltă, până se înmoaie. Adaugă peste 2 litri de apă. Lasă la fiert 10-15 minute.	Ciorțești

		Între timp, ocupă-te de găluște cu griș. Combină făina cu grișul, amidonul și ceapa tocată mărunț de tot cu puțină apă caldută, până obții o pastă omogenă. De îndată ce s-a format pasta, formează găluștele cu lingura și pune-le imediat în oală, la fiert. (Dacă nu faci asta și lași compoziția pentru găluște să stea, îți vor ieși tari) Lasă-le 5-10 minute la fiert, apoi oprește focul. Adaugă pătrunjelul tocat, pune capacul și lasă să mai stea 5 minute.	
15	Supă de varză	Ingrediente - 1 ceapă sau 1 fir de praz/cam 200 g (e mai bun prazul, conține mai puține glucide decât ceapa) - 1 ardei gras, ½ radacina de telină - 1 patrunjel rădăcină, 300 g fasole verde - 2-3 morcovi subțiri, 300 g varză - 1 ardei iute - 200 ml suc de roșii sau câteva roșii proaspete - Sare -foarte puțină (de multe ori eu nu pun deloc) - Cate 1 legatură telină și pătrunjel, 3,5-4 l de apă Mod de preparare Legumele se curată și se taie cubulețe, varza-fâșii fine, iar morcovul rondele și se pun la fiert împreună cu ardeiul iute tăiat feliuțe. După 10 minute de fierbere se probează legumele, iar când sunt fierte suficient (mie-mi plac ușor all-dente, nu le fierb tare) se pun sucul de roșii sau roșiile tăiate cubulețe, se lasă să dea câteva clocote apoi se potrivește gustul de sare. Se stinge focul și se lasă fără capac, să respire supa și se spală, se taie verdeața, apoi se adaugă în supă, cam la 10 minute după ce s-a oprit focul.	Aroneanu
16	Serbușca, de post Varianta acră	Ingrediente: 3 pahare apă, 5 pahare zer 1 lingură unt, 2 linguri crupe de porumb 2 morcovi, 2 cepe, 4 cartofi Sare, 1 lingură verdeață tocată de mărar Mod de preparare:	Ciortești Țuțora Schitu Duca

		În apa care fierbe se toarnă crupele și se fierb până sunt pe jumătate gata. Se pun ceapa tăiată, morcovii întregi și cartofii tăiați felii. Cu puțin timp înainte de a se lua de pe foc, se adaugă zerul, untul topit și sarea. Se servește în străchini ceramice, presărată cu mărar.	
17	Serbușca/Dreseală cu ou	Ingrediente 1 kg cartofi, 2 morcovi 1 ceapă mare, 1 ardei gras 1 l lapte prins (eu am pus 500 de gr de iaurt grecesc) 2-3 gălbenușuri, Sare, piper Leuștean, țelină sau pătrunjel verde rădăcină de țelină și de păstârnac. Mod de preparare Curățăm cartofii de coajă, îi spalăm bine și îi tăiem în cuburi. La fel morcovii, ceapa și ardeiul, tocate apoi mărunt. Punem toate legumele tocate într-o oală cu 2-3 litri de apă. Adăugăm sare și piper și lasăm să fiarbă la foc mic, până când se înmoaie. Batem gălbenușurile și le amestecăm cu laptele prins/iaurtul, până obținem o compoziție omogenă. Adăugăm treptat un polonic de zeamă fierbinte peste ele, amestecând (pentru a evita coagularea ouălor). După ce s-a temperat, turnăm totul în oală și omogenizăm bine. Mai lăsăm ciorba să dea un clocot și presăram verdeață tocată. Se poate consuma atât caldă, cât și rece. Punem alături o mămliguță și o ceapă fie verde fie roșie.	Comarna
18	Zeamă cu prune (de post)	Ingrediente 300 g varză albă, 200 g sfeclă 100 g morcov, 150 g prune uscate 1 ceapă, 1 ardei gras, roșu 1 legătură de mărar Ciapă verde, sare, piper 2 l apă, 1 lingură ulei Mod de preparare	Schitu Duca

		Tăiați morcovul, varza și sfecla. Tocați ceapa. Curățați ardeiul de semințe și cotor, tăiați-l cubulețe. Încălziți uleiul și puneți în cratiță ceapa și morcovul, căliți în ulei timp de 5 minute. Adăugați sfecla și înăbușiți cu capacul pus încă vreo 10-15 minute. Dacă nu vreți să folosiți ulei, puteți înăbuși legumele într-o cantitate mică de apă. Adăugați ardeiul, mărarul tocat, prunele uscate și turnați apă fiartă. Aduceți supa la fierbere, adăugați sare, piper și fierbeți până este gata. Serviți borșul cu ceapă verde. Dacă nu postiți sau ați renunțat doar la produsele de carne, puteți servi borșul cu smântână sau iaurt natural.	
	Cu carne		
19	Borș scăzut cu varză murată și costițe de porc	Ingrediente 1 kg costițe de porc 1 varză murată, mică 5 cartofi, 2 morcovi 2 ceapă, 1 telină 2 roșii proaspete, borș acru sare, verdețuri Mod de preparare: Punem la fiert costițele spălate într-o cratiță cu apă rece. Luăm spuma la momentul potrivit. După ce a dat în clocot și nu se mai formează spuma punem și o ceapă întreagă, morcovul și tulpina de telină tăiate rondele. Peste aproximativ 30 minute carnea ar trebui să fie aproape fiartă (totul depinde de cât de tânăr era animalul) Adăugăm cartofii tăiați cuburi nu prea mari și varza. Sărăm. După ce dă în clocot punem și 1-2 roșii decojite și tocate cuburi. Când cartofii și varza devin moi înăcrim cu borșul acru sau sarea de lămâie, adăugăm verdețurile și stingem focul. Servim cu smântână.	Negrești Criuleni Coșnița
20	Borș cu carne	Ingrediente • 700 grame de carne de porc (fără os) • 2 morcovi, 2 pătrunjei • 1 felie de telină, 1 ceapă galbenă • 4-5 cartofi roz, 3 roșii	Negrești Prisăcani Aroneanu Criuleni

		• 1 ardei gras verde, 1/2 ardei capia • 4-5 linguri de ulei de floarea soarelui • Sare, piper, cimbru • 1 legătură de mărar • 1 legătură de frunze de pătrunjel • 750 ml de borș natural Mod de preparare Carnea se fasonează, se taie cubulețe și se pune la fiert, cu 3 litri de apă rece. Când se formează spumă, se culege și se aruncă, apoi se dă focul la temperatură medie. Se completează cu apă caldă, când este cazul. Se curăță ceapa, se spală, se taie mărunț și se călește în ulei de floarea soarelui, la foc mic, până ce se înmoaie. Se spală ardeii, se curăță de cotoare și de semințe, se taie mărunț și se călesc în tigaia cu ceapa. Se spală roșiile, se îndepărtează semințele, se taie cubulețe și se adaugă în tigaia în care s-au călit ceapa și ardeii. Se lasă tigaia la foc mic, până ce se înmoaie toate legumele și scade puțin lichidul lăsat de roșii. Se curăță rădăcinoasele (morcovii, pătrunjeii și țelina) se spală, se taie și se pun la fiert cu 500 ml de apă. Se strecoară zeama de carne și se toarnă peste rădăcinoase, împreună cu bucățile de carne. Se lasă oala la fiert, la foc iute încă 3-4 clocote. Se aleg frunzele de mărar și de pătrunjel, se spală, se zvântă și se taie, separat. Se curăță cartofii, se spală, se taie cubulețe și se adaugă în oala cu carnea și rădăcinoasele. Se lasă la fiert încă 2-3 clocote, se culege spuma care se formează și se aruncă. Când cartofii sunt aproape fierți, se adaugă legumele călite și se mai lasă oala pe foc încă un clocot, la foc iute. Se adaugă bors de casa, se condimentează cu: sare, piper și cimbru și după 3-4 minute, se ia oala de pe foc, se presară verdeața, se pune capacul și se lasă să se odihnească timp de 10 minute. Borșul se poate servi, după acest timp de odihnă, cu un ardei iute, cu smântână și chiar cu mămăliguță caldă.	
21	Borș de găină cu tăieței de casă	Ingrediente • spate de gaina- 1 kg • 1 ceapă, 1 morcov, 1 ardei gras • 1 rădăcină de pătrunjel, păstarnac • 1 felie de țelină rădăcină, cam de 100 g	Golăiești Schitu Duca

		• 1 lingură rasă de sare • 1 ardei iute (opțional), 1 l bors • 1 legătură de leuștean proaspăt • roșii în bulion – 400 g sau roșii proaspete, cam 500 g • Pentru tăieței • 1 ou, făină Se pârlă bine carnea, să nu mai aibă resturi de pene, se porționează și apoi se spală foarte bine. Se pune la fiert în apă cu o linguriță de sare, apă doar cât să acopere carnea. Când dă în clocot, se mai lasă cam 5 minute, apoi se aruncă apa, se spală bine oala și bucățile de carne. Ceapa, ardeiul, pătrunjelul rădăcină, țelina, se taie cubulețe și se adaugă în oală, când este carnea pe jumătate fiartă. Se pune iar capac și se lasă să fiarbă la foc potrivit, până când legumele sunt fierte. De obicei durează cam 20-30 de minute. Adăugați și roșiile în bulion sau roșiile proaspete, tăiate cubulețe. Se lasă să fiarbă până când carnea va fi bine fiartă. Dacă mai este nevoie, din când în când se mai adaugă apă. Dacă vreți să fie limpede, se pune 1 litru de apă separat, cu 1 linguriță de sare și când clocotește, să se adauge tăieței, se lasă să dea în clocot, să fiarbă 2 minute, apoi se scurg și se pun în oala cu borș care clocotește. În felul acesta, tăieței vor fi gustoși, iar borșul limpede. Se pune jumătate de litru de borș și se lasă să dea în clocot. Dacă mai este nevoie, mai adăugați puțină apă. Se lasă să dea în clocot, după 5 minute se oprește focul.	
22	Borș de pește cu urzici și verdețuri de primăvară	Ingrediente • 1 crap sau alt pește de apă dulce • 2 l borș acru, urzici • 2 morcovi, 1 ceapă • ștevie, măcriș, lobodă • pătrunjel, 1 pumn de păsat • Sare, piper Mod de preparare Lăsăm borșul acru să fiarbă și adăugăm urzica până se înmoaie, dar rămâne fermă. Tocmai de aceea urzica nu se fierbe în apă, deoarece țăranii din Duruitoarea Veche cred că în apă urzicile devin prea moi. Când textura a devenit mai mătăsoasă, o punem pe strecurătoare. Dar nu uităm de ea. În același borș punem la fiert	Ungheni

		ștevia, măcrișul și loboda, morcovul tocat și ceapa. Când este aproape gata, se adaugă sare și piper, apoi se pune pește curățat și feliat. Gătiți pe foc mic.	
23	Ciorbă de burtă rețeta tradițională românească	Ingrediente • 1 kg burtă (burtă prefiartă, tăiată fideluță) • 2 oase groase de vită, cu măduvă cu puțină carne pe ele • 1 ceapă, 1 morcov • 1 bucată țelină, 1 bucată păstarnac • 3 gălbenușuri, smântână (cât vă lasa inima sau silueta) • 2-3 căței de usturoi, otet după gust • sare, piper măcinat, 1-2 linguri de ulei Mod de preparare Punem oasele în apă rece cam 30 de minute pentru a elimina din sânge, apoi le scurgem și le punem cu apă rece la fiert. Fierbem pana carnea de pe os se înmoaie. Când oasele au fiert suficient oprim focul și scurgem zeama printr-o sită. Curățăm legumele, le spălăm bine, apoi ceapa o tocăm fin, iar morcovul și albitura le dam pe razatoarea mica. Punem mai intai morcovul la calit in uleiul incins, apoi adaugam și ceapa. (Ciorba va avea astfel o culoare minunată). Când legumele s-au înmuiat puțin, adăugăm toata supa de vită, burta fideluță și oțet dupa gust (1-2 linguri). Fierbem în jur de 20-30 de minute în funcție de cât de moale este burta. Potrivim gustul de sare și piper și dacă este prea groasă mai adăugăm apă. Într-un castronel adânc punem smântâna, galbenуșurile și usturoiul mărunțit. Omogenizăm cu o furculiță și turnăm cu un polonic câte puțină zeamă fierbinte. Stingem focul și turnăm amestecul de ouă și smântână în oală, amestecând continuu.	Schitu Duca Prisăcani
24	Ciorbă de varză cu carne de porc	Ingrediente: • 2 kg pulpă de porc • 2 kg ceafă de porc • 1 ciolan afumat, 1 varză • mărar, cimbru, 500 ml bulion • făină, sare și piper	Țuțora Aroneanu Pohrebea

		Mod de preparare: Carnea se taie cubulețe și se pune la fiert. Când dă în clocot se condimentează cu sare și piper. După ce s-a fiert carnea se adaugă varza tăiată mărunt, mărarul și cimbrul. După ce s-a fiert și varza se adaugă bulionul și se dă în clocot. Preparăm un rătaș din 4-5 linguri de făină și îl adăugăm în supă. La sfârșit se condimentează după gust.	
25	Ciorbă de potroace (de iarnă), cu moare de varză	Ingrediente • 1 kg spinari, aripi, gaturi, labe de pasare • 0,5 kg pipote și inimi, 3 morcovi • 1 radacină de patrunjel • 1 radacină de păstarnac • 1 felie de radacină de țelină • 2 cepe, sare, piper • optional: 1-2 ardei roșii • 120 g orez cu bob rotund • 1 L zeamă de murături (moare de varză) In plus: • 6-8 galbenușuri proaspete • 500 g smântână acrișoară cu min 20% grăsime • frunze de leuștean Ciorba de potroace este foarte gustoasă cu maruntaie de rața, gâscă, găină de curte, cocoș sau curcan. Mod de preparare Decojim și spalăm morcovii, rădăcinile de patrunjel, păstarnac și țelină, le tăiem cubulețe. Sotăm câteva minute zarzavaturile cu o lingură de ulei, până s-au înmuiat un pic (fără să se rumenească). Ceapa și ardeii intra mai tarziu în oală cu ciorba și nu se călesc înainte. Într-o oală mare punem toate măruntaiele împreună cu apa rece și 1 linguriță cu varf cu sare. Aducem totul la fierbere și am îndepărtat spuma care s-a format la suprafață. Lăsăm carnea să fiarbă o oră bună, la foc mic.	Ciorțești Schitu Duca Costuleni Tăcuta Dănești

		Punem zarzavaturile călite, ceapa și ardeii peste carnea și zeama din oală și lasăm să fiarbă cam 30 de minute. Adăugăm și un strop de piper. Nu mai punem sare deoarece moarea va fi sarată. Asezonarea se poate regla și la final. Testăm câteva maruntaie cu furculița dacă sunt fierte. Scoatem cu spumiera bucațile de carne cu os și lăsăm un pic la racorit. Punem orezul crud în ciorbă și lăsăm să fiarbă vreo 20 de minute. Între timp a fiert și orezul, turnăm zeama de la murături în ciorbă. lăsăm ciorba la fiert 4-5 minute și stingem focul.	
26	Ciorbă de miel	Ingrediente • 1 kg de oase de miel, coaste sau un cap și câteva oase • 1 ceapă uscată, 2-3 cepe verzi, 1 morcov • 1 ardei gras mic, cam 100 g telină rădăcină (opțional) • păstarnac sau pătrunjel rădăcină (1 bucată) • 2 linguri de orez (sau 2 cartofi tăiați cubulețe mici) • Sare, 1 vârf de ardei iute, 1 legătură de lobodă • 1 legătură de leuștean, bors pentru acrit Mod de preparare Oasele se pun la fiert cu 1 linguriță de sare, în apa cât să le acopere. Când apa clocotește, se lasă 5 minute, cât se adună spuma, apoi se aruncă apa, se clătesc bine carnea și oala se pun din nou la fiert. În felul acesta se elimină toată spuma și borșul va fi foarte limpede. Se lasă să fiarbă cam 30 de minute, în oala acoperită cu capac. Mielul este fraged, așa că nu este nevoie să fiarbă mult timp. Se curată și se taie cubulețe ceapa, morcovul, ardeiul și țelina sau păstarnacul rădăcina. Se adaugă peste carne și se lasă să fiarbă. Acum se pune și un varf de ardei iute, la fiert, pentru că dă o aromă plăcută. Dacă mâncați picant, adaugați mai mult ardei iute. Apa se pune cât să acopere totul, cu 2-3 degete deasupra. Se lasă să fiarbă și când legumele sunt fierte, se adaugă orezul spălat sau cartofii curățați și tăiați cubulețe mici cam de 1-1,5 cm. Se lasă să fiarbă. Când orezul sau cartofii au fiert, se pune sare după gust (cam 1-2 lingurițe) și se adaugă borșul fiert separat și strecurat. Dacă nu va place cu borș, se poate acri cu oțet, lămâie sau zeamă de varză. Se completează cu apa, să fie în total cam 4-4,5 l de ciorbă.	GAL Ștefan cel Mare Tăcuta Dănești Prisăcani

		Se lasă să mai dea câteva clocote, se gustă și dacă mai este nevoie, se mai adaugă sare sau borș. Nu este o cantitate exactă de borș, depinde cât de acru este borșul și cât de acru vă place să fie borșul. Se stinge focul și se lasă fără capac.	
27	Ciorbă de perișoare	Ingrediente • 1 ceapă, 1-2 morcovi, 1 ardei gras • o bucată de țelină rădăcină (opțional) • 300 ml suc de roșii sau 1 cutie/borcan roșii cuburi (de 400 ml) • sare, piper, ardei iute • borș sau zeamă de lămâie • pătrunjel și leuștean verde • <i>Pentru perișoare:</i> • 600 g carne tocată, 1 ceapă • 1 lingură de legume tocate fin sau vegeta de casă (opțional) • mărar și pătrunjel verde sau uscat • 1 ou, sare - 1 linguriță rasă • piper - un vârf de cuțit • 50 g orez cu bob rotund sau 1 lingură de pesmet, griș sau mălai Mod de preparare Legumele se taie cubulețe și se pun la fiert, împreună cu ardei iute, tăiat feliuțe. Fiind puse de la început la fiert, gustul va fi mai aparte. Când legumele sunt pe jumătate fierte, se adaugă perișoarele (cam după 15 minute). Se verifică perișoarele și când sunt fierte, se adaugă sucul de roșii, borșul sau zeama de lămâie pentru acrit sau se lasă supa dulce, după preferință. Se lasă să dea câteva clocote, se gustă, se potrivește gustul cu sare și piper. Se stinge focul. Se taie verdeța și se pune deasupra la ciorbă. Se acoperă cu un capac și se lasă să se infuzeze aromele, să se răcorească puțin, cam 15 minute.	Ciorțești Tăcuta
28	Ciorbă de pui	Ingrediente • 700 g carne de pui cu piele și os (aripi, spinare, gat, cap, gheare, carena pieptului etc) • 2 morcovi, 2 rădăcini de păstarnac	Golăiești Schitu Duca Tăcuta

		• 1 rădăcină de pătrunjel • 1 bucată de 100 g de rădăcin de țelină • 2 cartofi, 1 ceapă, 100 g mazare boabe • 100 g fasole păstăi verde sau galbenă • 300 g rșsii cuburi din conservă sau suc de roșii sau 500 g roșii proaspete de vară • câteva crenguțe de cimbru uscat, 3 lingurițe de sare Optional: • 200 ml borș • 200 ml moare de varză • smântână pentru servit • puțină verdeață tocată Mod de preparare Alegem o oală de 4-5 L, punem bucățile de carne și oasele. Turnăm peste ele 2,5 L de apă rece, adăugăm 2 lingurițe de sare. Punem oala pe foc, așteptăm să dea în clocot și să înceapă să se formeze spuma la suprafață. Reducem flacăra culegem spuma până ce supa a ramas limpede. Nu scoatem și grasimea împreună cu ea pentru ca aceasta da savoare supei. În tot cazul, NU se aruncă apa în care a fiert carnea până acum! Rădăcinoasele și ceapa le tăiem mărunt de tot, în cubulețe mici. Cartofii - în cubulețe ceva mai mari – ei intră mai târziu în oala cu ciorbă. Zarzavaturile le punem direct în oala cu ciorbă, după terminăm cu culegerea spumei de la suprafață. Adăugăm cimbru. Mărim flacăra de sub oală până ce ciorba a ajuns în regim de fierbere (dureaza cca. 10 minute) apoi reducem la minimum și acoperim oala parțial cu un capac. Lăsăm ciorba la fiert cam 40 de minute. Apoi scoatem toate bucățile de carne și oasele într-o farfurie și le dezosăm. Deocamdata lăsăm carnea în castron. În oala cu ciorba au intrat cartofii taiati în cuburi mai maricele. După alte 10 minute de fierbere punem și mazarea, fasolea verde. Acestea sunt fragede și fierb repede. și ardeii grați ar trebui tot acum puși (tocati în cubulete). Se completează lichidul cu 1-2 cani de apă caldă deoarece scade la fiert. Tot acum am adăugat și roșiile cuburi. În 10 minute ciorba de pui cu legume este gata! Punem înapoi în oală și carnea fiartă. Cine	Prisăcani Criuleni
--	--	---	-----------------------

		dorește o poate acri acum cu bors fierbinte (încalzit separat într-o craticioara) sau cu moare de varza din butoi (rece). Stingem focul și gata.	
29	Zeamă cu prune și slănină	Vezi rețeta Nr.16 din tabel „zeamă cu prune,, doar se adaugă slănină	Costuleni
30	Zeamă de găină cu tăieței de casă	Ingrediente - Găină - 1 buc, Ceapă - 2 buc. - Ardei gras - 2 buc., Roșie - 1 buc. - Morcov - 2 buc., 1 l de borș acru - Tăieței: 2 ouă, sare, făină - Sare, Piper negru, Verdețuri Mod de preparare - Într-un vas pentru ciorbă, punem apa la fiert. Între timp, porționăm găina. Punem bucățile de carne la fiert și avem grijă să scoatem spuma. Adăugăm sare și o lăsăm să fiarbă. - Curățăm ceapa, morcovul și ardeiul gras. Le tăiem cuburi și le punem deoparte. - Facem aluatul pentru tăieței. Spargem două ouă, punem o priză de sare și adăugăm făină (cernută) până aluatul devine ușor de modelat. Frământăm aluatul și îl punem să se odihnească pentru 15 minute. - După ce aluatul s-a „odihnit”, îl întindem într-o foaie subțire cu ajutorul făcălețului. Pe parcurs adăugăm puțină făină, astfel încât acesta să nu fie lipicios. Lăsăm foaia pentru câteva minute să se usuce, ca să fie mai ușor de tăiat. Tăiem foaia de aluat în fâșii lungi, cu lățimea de câțiva centimetri. Punem fâșiile una peste alta, le tăiem în două și iarăși le punem una peste alta. Apoi, le tăiem cât mai subțire. Tăieței obținuși îi împrăștiem pe masă și îi lăsăm să se usuce. După ce a fiert găina, adăugăm cuburile de ceapa, morcov și ardei gras. Le lăsăm să fiarbă câteva minute. Adăugăm borșul acru în zeamă și amestecăm. - Opărim o roșie, îi scoatem coaja pentru ca aceasta să dea un aspect frumos zemii, o tăiem mărunțel și o adăugăm la restul legumelor. Amestecăm. - După ce roșia a fiert și s-a înmuiat, adăugăm tăieței și piperul negru. Lăsăm tăieței să fiarbă. La final, adăugăm verdețuri tăiate mărunțel.	Tăcuta Aroneanu Criuleni Coșnița Doroțcaia

31	Zeamă de casă, cu borș acru, ca la bunica	Ingrediente • 1 găină mare de casă • 1 ardei gras roșu, 1 ardei gras galben • 4-5 roșii murate (nu marinate), 2 morcovi • 2-3 rădăcini de pătrunjel • 2 cepe mari, 2-3 frunze de dafin • Câteva boabe de piper mirositor • Câteva boabe de piper iute • Pătrunjel verde (sau leuștean, după dorință) • Borș acru de casă Mod de preparare Pregătirea cărnii. Găina se taie în bucăți: se separă aripile și șoldurile de trunchi, se taie gâtul și trunchiul în 3 părți. Se scot plămânii din cutia toracică. Bucățile de carne se pun în apă rece pentru 1-2 ore, pentru a elimina sângele, apoi se spală bine în mai multe ape. Fierberea cărnii - Într-un ceaun mare se pune apă la fiert. Când apa devine caldă, se adaugă carnea, bucată cu bucată. Pe măsură ce fierbe, se adună spuma formată la suprafață. După ce nu se mai formează spumă, se reduce focul și se adaugă puțină sare pentru a grăbi procesul de fierbere. Adăugarea legumelor și condimentelor După aproximativ 40-50 de minute de la începerea fierberii, se adaugă cepele întregi, morcovii tăiați rondele sau cubulețe, rădăcinile de pătrunjel și roșiile murate. După câteva minute, se pun și ardeii tăiați cubulețe, frunzele de dafin și boabele de piper. Acritul zemei și adăugarea tăiețelilor Când carnea este bine fiartă, zeama se acrește cu borș de casă, adăugând și sare după gust. Când începe din nou să fiarbă, se adaugă tăiețelii. Finalizarea și servirea Când tăiețelii se ridică la suprafață, se adaugă verdeța tocată. Se pune capacul pe ceaun și se stinge focul.	Schitu Duca Costuleni Criuleni Coșnița Doroțcaia Pohrebea
32	Uha, Zeamă de pește	Ingrediente: Pește – 500–700 g 8 pahare apă, ½ morcov	Ungheni Golăiești Criuleni

		1 rădăcină pătrunjel 3 cepe, 1 ardei gras, 6–7 roșii ½ lingură unt, 3 linguri orez Sare, Piper negru boabe, Foi de dafin 2 linguri verdeață tocată Mod de preparare: Peștele (crap, biban) curățat și spălat se taie bucăți. În cratiță se pune capul, șira spinării tăiată, se toarnă apă caldă, se sarează și se dă în clocot la foc încet, fierbând timp de 5 minute și îndepărtând spuma formată. Apoi se adaugă ceapa și rădăcinile și se fierbe 30–40 de minute. Bulionul se strecoară, se adaugă restul legumelor tăiate mărunt, orezul spălat și se fierbe până când este pe jumătate gata. Se adaugă peștele tăiat în bucăți mari și ardeiul gras, continuând fierberea la foc mic. La final se adaugă o crenguță de leuștean, sare, piper, foi de dafin, roșiile opărite, curățate de pieliță și tăiate cubulețe, precum și o bucătică de unt. Se servește presărată cu verdeață.	Doroțcaia

Categorie: Preparate de bază (Felul II – preparate principale, mâncăruri consistente)

Nr.	Denumire	Descriere (Ingrediente, mod de preparare)	Localitate/Zonă
1	Alivancă Moldovenească cu brânză și mărar Rețetă tradițională	Ingrediente: • Ouă – 3 bucăți • Brânză de vaci – 250 g • Brânză telemea – 200 g • Unt topit – 50 g • Smântână – 200 g • Făină – 50 g, Mălai – 100 g • Praf de copt – 1 linguriță • Sare – 1 linguriță, Mărar tocat – 1 lingură	GAL Inima Nistrului

		Mod de preparare: Într-un bol mare se amestecă brânza de vaci cu smântâna, ouăle și untul topit până se obține o compoziție omogenă. Se adaugă apoi brânza telemea rasă și mărarul tocat, continuând amestecarea pentru a încorpora bine toate ingredientele. În compoziție se încorporează făina, mălaiul, praful de copt și sarea, amestecându-se cu un tel până când aluatul devine neted și fără cocloașe. Tava de copt, cu diametrul de aproximativ 28 cm, se tapetează cu hârtie de copt, iar compoziția se toarnă uniform în ea. Se nivelează suprafața și se introduce tava în cuptorul preîncălzit la 180°C, unde se coace timp de 30-40 de minute, până când alivanca capătă o culoare aurie și o textură pufoasă. După coacere, se lasă să se răcească complet, apoi se porționează și se servește ca aperitiv, la micul dejun sau ca gustare delicioasă.	
2	Ardei copti în sos de roșii cu ceapă	Ingrediente • 12 ardei grași albi (indicat) • 3 roșii medii, 3 cepe • 20 ml ulei floarea-soarelui • 7-8 căței de usturoi, sare și piper după gust Mod de preparare 1. Puneți ardeii direct pe flacăra aragazului sau în cuptor pe modul gratinare. Coaceți- până când pielea se pârlește. 2. După coacere, presărați sare peste ardei și acoperiți-i pentru a facilita curățarea. 3. Tăiați ceapa mărunt. Într-o tigaie, încălziți uleiul și adăugați ceapa tocată. 4. Condimentați cu sare și piper și caramelizați ceapa la foc mic pentru cel puțin 15 minute. Adăugați ardeii copti peste ceapa caramelizată. 5. Pisați usturoiul și adăugați-l în tigaie. Amestecați bine. 6. Tăiați roșiile în bucăți și adăugați-le în tigaie peste ardei. 7. Lăsați totul la foc mic timp de 20-30 de minute până când se reduce lichidul și compoziția devine groasă. Înainte de a opri focul, adăugați usturoiul pisat pentru aromă. Lăsați mâncarea să se caramelizeze ușor în ultimele 5 minute pentru intensificarea gustului. Presărați pătrunjel verde tocat la sfârșit.	Criuleni Coșnița Doroțcaia
3	Ardei prăjiți cu usturoi și roșii	Ingrediente • 6 ardei grași (de diverse culori, dacă preferi) • 2 linguri de <u>ulei</u>, 1 ceapă mare, tocată mărunt	Coșnița Criuleni

		• 3 căței de usturoi, tocați mărunț • 400 g roșii tocate (conservate sau proaspete) • 1 lingură pastă de roșii • 1 linguriță zahăr (opțional, pentru a reduce aciditatea roșiilor) • Sare și piper după gust, 1 linguriță busuioc uscat Mod de preparare: Pregătirea ardeilor: Spală ardeii și usucă-i bine. Încinge o tigaie mare la foc mediu-înalt și adaugă uleiul de măsline. Prăjește ardeii întregi, întorcându-i frecvent, până când pielea lor devine neagră și ușor arsă pe toate părțile. Acest proces durează aproximativ 10-15 minute. Scoate ardeii din tigaie și pune-i într-un bol. Acoperă bolul cu folie de plastic sau un capac și lasă-i să se răcească. Acest lucru va face mai ușoară îndepărtarea pielii. Pregătirea sosului de roșii: În aceeași tigaie, adaugă ceapa și usturoiul și călește-le până devin aurii și moi, aproximativ 5-7 minute. Adaugă roșiile tocate și pasta de roșii. Amestecă bine. Adaugă zahărul, sarea, piperul și busuiocul. Lasă sosul să fiarbă la foc mic timp de 15-20 de minute, amestecând ocazional, până se îngroașă și se omogenizează. Asamblarea preparatului: După ce ardeii s-au răcit suficient, curăță-i de piele, cotor și semințe. Taie-i în fâșii late. Adaugă fâșiile de ardei în sosul de roșii și amestecă ușor pentru a se combina bine. Lasă preparatul să mai fiarbă la foc mic pentru încă 5-10 minute, pentru ca aromele să se întrepătrundă.	Pohrebea
4	Ardei umpluți (de post)	Ingrediente: • 10-12 ardei grași medii • 300 g orez cu bob rotund • 2 cepe mici, 2 cepe verzi • 4 linguri ulei, Sare, piper, cimbru uscat • 2 morcovi, 1 dovlecel mic • 1 vânată mică, ardei kapia • 300 g ciuperci proaspete • Verdeță proaspătă (pătrunjel, mărar)	Rebricea GAL Inima Nistrului

		• Ingrediente pentru sos de roșii: 1 litru suc de roșii, Sare Mod de preparare: Pregătirea ingredientelor: 1. Curățarea și pregătirea legumelor: • Tocați fin cepele și tăiați morcovii pe răzătoarea mare. Dovlecelul și vânăta se taie cubulețe mici, iar ciupercile se feliază. 2. Pregătirea ardeilor grași: • Spălați bine ardeii grași în câteva ape. Tăiați capătul superior al fiecărui ardei și scoateți semințele și nervurile. • 3. Călirea legumelor: Într-o cratiță adâncă, încingeți uleiul și căliți ceapa tocată fin împreună cu sare, până devine translucidă. Adăugați morcovii și căliți-le timp de câteva minute, apoi adăugați ciupercile. Continuați gătirea până când ciupercile își lasă apa. • 4. Adăugarea restului de legume: După ce ciupercile sunt gătite, adăugați dovlecelul și vânăta tăiate. Amestecați bine și gătiți pentru încă 5 minute. Adăugați ardeiul kapia tăiat cubulețe mici. Condimentați cu sare, piper și cimbru uscat după gust. • 5. Adăugarea orezului: Spălați orezul bine și adăugați-l peste amestecul de legume din cratiță. Sotează totul pentru câteva minute, până când orezul începe să absoarbă aromele. • 6. Umplerea ardeilor grași: Umpleți fiecare ardei gras cu amestecul de orez și legume folosind o lingură. Dacă doriți, ardeii umpluți pot fi rumeniți ușor într-o tigaie cu puțin ulei încins, pentru a intensifica aromele. • 7. Pregătirea sosului de roșii: Într-un vas separat, diluați suc de roșii cu apă caldă în raport de 1:1. Adăugați sare după gust. • 8. Fierberea ardeilor umpluți: Așezați ardeii umpluți într-o cratiță potrivită. Turnați sosul de roșii peste ardei astfel încât să fie acoperiți complet. Puneți cratița pe foc mediu și aduceți la fierbere. Reduceți focul și lăsați ardeii umpluți să fiarbă acoperiți cu un capac timp de aproximativ 40-45 de minute, până când sosul de roșii se reduce și se îngroașă. Serviți ardeii umpluți cu orez și legume cu mult sos de roșii, presărați cu verdeață tocată proaspătă. Poftă bună!	
--	--	--	--

5	Ardei umpluți cu brânză în smântână	Ingrediente • Ardei, 1 ou • 400 g brânză de vaci • Mărar (opțional, și câteva cozi de ceapă verde) • Sare Mod de preparare: Coacem sau prăjim ardeii până devin moi și ușor rumeniți. După coacere, îi acoperim și îi lăsăm aproximativ 20 de minute, sau până se răcesc ușor, pentru a-i putea decoji mai simplu. Într-un bol, amestecăm brânza de vaci cu oul, mărarul și sarea, obținând o compoziție cremoasă și aromată. Curățăm ardeii de coajă și le facem o tăietură pe lateral, apoi îi umplem cu amestecul de brânză. Închidem ardeii prin apropierea marginilor, asemănător cu modul în care se închid sarmalele. Pentru a evita pierderea umpluturii, îi dăm prin făină de grâu și îi așezăm într-un vas uns cu puțin ulei. Procedăm la fel cu toți ardeii, aranjându-i unul lângă altul. Introducem vasul în cuptorul preîncălzit la 180 °C și coacem aproximativ 20 de minute, până când ardeii se rumenesc ușor. Dacă dorim, îi putem prăji și în tigaie, pe ambele părți. Acești ardei pot fi serviți atât fierbinți, cât și reci, simpli sau alături de smântână ori sos de roșii, reprezentând o gustare tradițională, gustoasă și ușor de pregătit.	Pohrebea Dorotcaia
6	Babă albă (variantă sărată locală apare ca „mâncare rece”	Ingrediente • Tăiței sau paste (2 pahare), Ouă-8-10 • Sare mai multă decât în versiunea dulce • Brânză (telemea, caș, brânză de vaci sărată) • Verdeț (mărar, pătrunjel) • Ceapă (opțional, călită ușor) • Lapte sau un lichid (lapte acru sau smântână) • Unt sau unt + ulei pentru uns tava Mod de preparare adaptat: 1. Fierbe tăiței, strecoară bine. 2. Bate ouăle cu sare și eventual puțin lapte sau smântână. 3. Adaugă brânza sfărâmată și verdeț tocată fin.	GAL inima Nistrului

		4. Combină tăiței cu amestecul de ouă + brânză + verdeață (și alte arome). 5. Unge tava cu unt, toarnă compoziția. 6. Coace la ~180 °C până când prăjitura devine fermă și rumenită (30-45 minute, în funcție de adâncimea vasului). 7. Se servește caldă sau la temperatura camerei; poate merge bine cu smântână sau salată.	
7	Boț de mămăligă cu brânză de oi (la grătar)	Ingrediente (pentru 4 porții): • 300 g mălai (pentru mămăligă) • 1 L apă, 1 linguriță sare • 300–400 g brânză de oi (telemea de oaie, burduf, caș maturat etc.) • Opțional: 1–2 linguri de smântână sau unt pentru mămăligă (pentru extra gust) • Un pic de ulei sau untură (pentru uns grătarul sau boții) Mod de preparare: 1. Prepară mămăliga: • Fierbe apa cu sarea. • Când dă în clocot, toarnă mălaiul în ploaie și amestecă bine ca să nu se formeze cocoloașe. • Fierbe la foc mic 20–30 minute, amestecând din când în când. • La final, poți adăuga puțin unt sau smântână pentru o textură mai cremoasă (opțional). 2. Formează boții: Lasă mămăliga să se răcorească puțin (să nu frigi mâinile). • Ia câte o lingură mare de mămăligă, pune o bucată de brânză de oi în mijloc și modelează ca pe niște chiftele/boți rotunzi sau ovali. • Poți unge mâinile cu ulei sau apă rece ca să nu se lipească. 3. Grătarește boții: • Încinge grătarul bine (sau o tigaie grill, dacă nu ai grătar clasic). • Unge ușor boții cu ulei sau untură, ca să nu se lipească. • Pune-i pe grătar și lasă-i 3–4 minute pe fiecare parte, până capătă o crustă aurie și urme de grătar. Ai grijă să nu-i miști prea des, ca să nu se rupă.	GAL Ștefan cel Mare

8	Chiftele de cartofi cu usturoi și verdeță	Ingrediente - 7 cartofi fierți și ulterior răzuți, 2 morcovi fierți și răzuți, 2 cepe, o legătură de pătrunjel, tocat mărunt, o legătură de mărar tocat mărunt, sare și piper după gust, un varf de cimbru uscat(optional), 3 căței de usturoi răzuți, 50 g pesmet, ulei pentru prăjit. Mod de preparare. Cartofii și morcovii se pun la fiert cu tot cu coajă și după ce au fiert se lasă la răcit. După ce s-au răcit se decojesc și se dau prin răzătoarea mică. Într-un bol se amestecă compoziția de cartof și morcov cu mărarul tocat mărunt, cu pătrunjelul, se adaugă sare și piper după gust, 4 linguri de pesmet, ceapa tocată mărunt, usturoiul răzit, cimbrul. Se omogenizează bine ingredientele și se formează chifteluțele. Le puteți face plate, sau le puteți forma cu lingura. Se pun la prăjit într-o tigaie încinsă cu puțin ulei și se întorc cu grijă până se rumenesc pe ambele părți, apoi se scot pe un servetel de bucătărie să se absoarbă uleiul în exces. O variantă sănătoasă ar fi să puneți chifteluțele la cuptor pentru a evita prăjirea lor în ulei dar vor ieși puțin mai tari și uscate.	Schitu Duca
9	Chiftele din bureți	Ingrediente: • 500–600 g bureți (gălbiori, hribi, mânătărci, champignon etc.) • 1 ceapă mare • 2–3 căței de usturoi (opțional, dar recomandat) • 1–2 felii de pâine (înmuiate și stoarse) • 2–3 linguri de pesmet • 1 ou (sau 1 lingură de făină de în pentru varianta de post) • Verdeță: pătrunjel tocat mărunt • Sare și piper după gust • Ulei pentru prăjit Mod de preparare: 1. Pregătirea ciupercilor: Curăță și spală bureții bine. Dacă sunt proaspeți din pădure, opărește-i 5–10 minute, apoi toacă-i mărunt. Dacă sunt champignon, îi poți toca direct. Călire: Într-o tigaie, călește ceapa tocată mărunt în puțin ulei. Adaugă ciupercile tocate și lasă pe foc până scade complet lichidul (10–15 minute). Lasă la răcit.	Tăcuta

		Amestecul pentru chiftele: Într-un bol mare, amestecă ciupercile cu: • Pâinea înmuiată și stoarsă • Pesmetul • Ou (sau făina de în pentru post) • Usturoiul pisat • Pătrunjelul tocat • Sare și piper Formarea: Modelează chiftelele în forme mici, rotunde sau turtite. Dacă aluatul e prea moale, mai adaugă pesmet. Prăjește chiftelele în ulei încins până devin aurii. Scoate-le pe hârtie absorbantă.	
10	Cartofi fierți cu usturoi	Ingrediente • cartofi noi-2 kg, -1 capatana usturoi • -20 g sare (1 lingura rasa) • -50 ml ulei, untura sau unt • -piper, ardei iute uscat (optional) • -cimbru, rozmarin (optional) Mod de preparare Se vor inmuia cartoful cu coaja. Se spala cu un burete nou-partea poroasa, se vor curata imediat. Se clatesc foarte bine cu apa rece, apoi se aseaza in tava. Daca sunt cartofii micuti, se lasa intregi, daca sunt mai mari, se taie jumutati, sferturi, sau cuburi. Se adauga usturoiul (taiati capatana in 2 sau doar sfaramati cu latul cutitului), grasimea, condimentele si se amesteca totul. Am mai adaugat 2 capatani mici de usturoi nou, proaspat scos din gradina si cateva ace de rozmarin. Se acopera tava cu folie de aluminiu sau capac si se baga la cuptor, la 200 de grade Celsius, pentru 20 de minute. Este bine sa fie preincalzit cuptorul. Nu pun apa deloc in tava, doar grasime si condimente. Dupa timpul acesta, se scoate folia sau capacul, se mai misca tava sau se rascolesc putin cartofii cu o lingura. Se baga inapoi la cuptor si se lasa pana se rumenesc. In 10-15 minute sunt gata. Cartofii noi cu usturoi, la cuptor,	Ciortești Rebricea Aroneanu Coșnița Doroțcaia

		se servesc alături de orice carne sau pește, ca garnitură, pot fi puși pe masă alături de salate și aperitive, sau pot constitui un fel de mâncare în sine.	
11	Ciulama de ciuperci de pădure	Ingrediente: • ciuperci (gălbiori, hribi) • ceapă, 1 ardei gras galben • 1 ardei kapia, pătrunjel rădăcină • Smântână, frunze de pătrunjel • sare și piper, 1 kg mălai Mod de preparare: Se curăță ceapa, se taie mărunt și se prăjește în uleiul bine încins până se înmoaie. Se adaugă ardeiul galben și ardeiul kapia tăiați felii, pătrunjelul rădăcină tăiat și se călesc împreună cu ceapa câteva minute. Apoi se adaugă ciupercile curățate, spălate și tăiate. Se fierb până scade zeama lăsată de ciuperci. Se adaugă în sosul rămas o dresătură din făină și smântână și se lasă la fiert. La sfârșit se presară verdeață tocată și se potrivește de sare și piper. Ciulamaua se servește cu mămăligă caldă.	Criuleni
12	Chiftele de urzici	Ingrediente: 300 g frunze de urzici 2 ouă 3 căței de usturoi pisați 3 linguri făină de grâu 1 cartof fiert și pasat sare piper ulei pentru prăjit Mod de preparare: Citește întreaga știre: Rețete de chifteluțe cu urzici Spală urzicile sub jet de apă rece, apoi opărește-le în apă clocotită timp de 2-3 minute. Scurge-le bine și toacă-le mărunt. Într-un bol, amestecă urzicile cu ouăle, usturoiul pisat, cartoful fiert și pasat, făina, sarea și piperul. Omogenizează bine compoziția și modelează chifteluțele cu mâinile ușor umezite. Încinge uleiul într-o tigaie și prăjește chifteluțele pe ambele părți, până devin aurii. Scoate-le pe un șervețel absorbant și servește-le calde sau reci, alături de un sos de iaurt cu usturoi.	Schitu Duca
13	Chifteluțe cu ciuperci și	Ingrediente • 250 g ciuperci proaspete	Pohrebea

cartofi (de post/vegane)	• 500 g cartofi fierți în coajă • 1 ceapă, 2 căței de usturoi • sare, piper, 50 ml ulei • opțional: ½ linguriță chimen • 2-4 linguri de pesmet (în funcție de soiul cartofilor) • o mână de pătrunjel verde tocat • puțin ulei pentru modelat chiftelele Mod de preparare • Fierbem cartofii în coajă (în apă cu 2 lingurițe de sare) decojim. Nu putem folosi cartofi fierți ca pentru piure (adică cubulețe fierte în apă) deoarece aceștia devin apoși și nu sunt ok pentru compoziția de chiftele. Pregătim și o caserolă cu ciuperci proaspete tip champignon (pot fi albe sau brune) precum și ceapa, usturoiul. • Nu este greșit dacă folosiți ceapă albă sau verde în locul celei roșii. Tăiem ciupercile în bucăți mari, tocăm ceapa și usturoiul și cartofii fierți în cuburi. Nu contează forma pentru că ulterior vor fi trecute toate prin mașina de tocat. Încingem o tigaie largă cu 2 linguri de ulei. Sotăm ciupercile la foc mare pentru 4-5 minute. • La început ele lasă apă dar apoi încep să sfârâie și să se rumenească frumos. Le amestecăm ocazional cu o spatulă. Peste ciupercile rumenite punem ceapa, usturoiul și condimentele: sare, piper negru proaspăt măcinat și un pic de chimen. Reducem focul de sub tigaie și călim ceapa până ce devine sticloasă, fără să se rumenească. • În final am pus și cartofii în tigaie și am mai lăsat totul pe foc 2-3 minute. Aceștia absorb uleiul și toate aromele faine de ceapă, usturoi și ciuperci călite. Stingem focul și lăsăm tigaia deoparte ca să se răcorească. • Trecem cartofii și ciupercile prin mașina de tocat carne echipată cu sita cu orificii mari. Tăvița superioară (pâlnia) este foarte încăpătoare astfel încât punem totul în ea: cartofii, ciupercile, ceapa și usturoiul. • Punem o mână bună de pătrunjel verde tocat și 2-4 linguri de pesmet alb. Cantitatea de pesmet variază în funcție de soiul cartofilor. Este bine să începeți cu 2 linguri și vedeți dacă este necesară o cantitate mai mare de pesmet. Fiind vorba despre chifteluțe de post, ouăle nu intră în ecuație. Pesmetul este singurul liant care va îngroșa acest „aluat” de chiftele de legume și va absorbi umiditatea în exces din el. Amestecăm	
--	--	--

		bine compoziția (cu lingura sau chiar cu mâna) lăsam 5 minute deoparte. Acesta se va umfla un pic de la lichide. Gustăm de sare și piper – acum este momentul să corectăm aseasonarea! Formăm chiftelele și le prăjim în puțin ulei.	
14	Curpeni prăjiți cu ceapă călită/usturoi	Ingrediente: O mână zdravănă de curpeni tineri (cât încap într-o sită mare) 1 ceapă mare 3–4 căței de usturoi 2–3 linguri de ulei Sare după gust Opțional: un strop de oțet sau zeamă de lămâie la final Opțional: măămăligă pentru servit Cum se pregătesc: Curățarea curpenilor: Alege doar vârfurile fragede, cam 10–15 cm din capăt. Rupe frunzele tinere. Spală-le bine în mai multe ape, că pot avea pământ sau praf. Opărire (opțional, dar recomandat): Pune curpenii într-o oală cu apă clocotită și puțină sare, opărește-i 2–3 minute, apoi scoate-i și lasă-i la scurs. Asta îi face mai fragezi și elimină ușoara amăreală. Călire: Într-o tigaie, încinge uleiul, adaugă ceapa tocată mărunț și las-o să se înmoaie. Adăugarea curpenilor: Pune curpenii opăriți în tigaie, amestecă bine și gătește-i 5–10 minute, până scad și se înmoaie complet. Usturoiul: Adaugă usturoiul pisat sau tocat fin spre final, mai lasă 1–2 minute pe foc. Potrivește de sare.	Schitu Duca
15	Dovlecei prăjiți și copti cu smântână	Ingrediente: 6 dovlecei, 1 roșie 3–4 linguri ulei, 1 lingură unt 2 linguri cașcaval dat prin răzătoare 4 linguri smântână 2 linguri făină de grâu	GAL Inima Nistrului

		2 căței de usturoi, Sare, Pătrunjel verde 1 linguriță de mărar verde tocat Mod de preparare: Dovleceii tineri se spală, se curăță de peduncul și pieliță, se taie felii de 0,5 cm grosime, se trec prin făină amestecată cu sare și se prăjesc în ulei pe ambele părți. Într-o tigaie unsă cu unt se pun dovleceii prăjiți, se presară cu usturoi pisat, deasupra se toarnă smântâna și se presară cu cașcaval și mărar, apoi se stropesc cu unt topit și se pun la copt în cuptor pe 10 minute.	
16	Fasole bătută cu ceapă scăzută și usturoi - Fasole făcăluite (de post)	Un preparat clasic al bucătăriei tradiționale moldovenești, fasolea bătută este cremoasă, aromată și perfectă pentru perioadele de post. Servită cu ceapă caramelizată și usturoi, devine o adevărată delicatessă rustică. Ingrediente: • 500 g fasole uscată, albă • 2 lingurițe bicarbonat de sodiu • Sare, Apă • 50 ml ulei de floarea-soarelui (pentru fasole) • 1 kg ceapă roșie • 60 ml ulei de floarea-soarelui (pentru ceapă) • Câtiva căței de usturoi (după gust) • 2–3 linguri bulion, Piper • Fulgi de ardei iute (opțional) Timp de preparare: • Pregătire: 20 minute • Gătire: ~60 minute • Total: sub 90 minute	Prisăcani Aroneanu Criuleni Coșnița Doroțcaia Pîrîta Pohrebea

		Mod de preparare: 1. Hidratarea și fierberea fasolei: • Cu o seară înainte, pune fasolea la înmuiat în apă rece, împreună cu 1 linguriță de bicarbonat de sodiu. • A doua zi, scurge apa, adaugă alta curată și din nou 1 linguriță de bicarbonat. Pune fasolea la fiert. • După primul clocot, aruncă apa (cu atenție la aburi), adaugă din nou apă curată și sare și continuă fierberea până când boabele sunt moi și bine pătrunse. • Când este gata, strecoară fasolea. 2. Prepararea pastei de fasole: • Pune fasolea fiartă într-un blender împreună cu câțiva căței de usturoi, puțină apă fierbinte, sare și ulei. • Pasează bine până obții o pastă fină, cremoasă și omogenă. 3. Prepararea cepei scăzute: • Curăță ceapa și 2–3 căței de usturoi, apoi toacă-le mărunt. • Într-o tigaie adâncă, încinge uleiul și căleşte ceapa cu usturoiul și puțină sare, la foc mic, până devin aurii și moi. • Adaugă câteva linguri de apă pentru a se carameliza ușor, fără să se ardă. • Încorporează bulionul diluat, condimentează cu sare, piper și fulgi de ardei iute. • Lasă compoziția să scadă ușor până devine cremoasă, cu un sos consistent și aromat. Asamblarea și servirea: • Așază pasta de fasole într-un platou sau pe farfurii individuale. • Distribuie deasupra ceapa scăzută cu sos și usturoi.	
17	Frecăței	Ingrediente: 2 pahare pline cu vârf de făină de grâu ½ pahar smântână 150 g brânză de oi 2 linguri unt, 2 linguri apă, sare. Mod de preparare:	GAL Ștefan cel Mare Țuțora

		Din făină, smântână, apă și sare se frământă aluat mai dens decât pentru colțunași, se formează o turtă, se acoperă cu un șervețel de pânză și se lasă pe 1-1,5 ore. Apoi se întinde în câteva foi groase și se taie romburi mici, care se fierb apoi în apă cu puțină sare. Când sunt gata se strecoară, se pun într-un vas se stropesc cu unt topit și se presară cu brânză dată prin răzătoare.	
18	Ghiveci de legume	Ingrediente: 2-3 vinete, 1 pahar fasole păstăi 2 ardei grași roșii 1 morcov, 3 cepe, 6 roșii ½ pahar ulei, 3 căței de usturoi 1/6 căpățână de varză albă 1 rădăcină pătrunjel, 1 rădăcină țelină, sare piper negru măcinat, foi de dafin 2 linguri verdeață tocată. Mod de preparare: Vinetele se curăță de coajă și peduncul (la vinetele mai tinere coaja se poate lăsa). Se taie felii sau rondele de 1-2 cm grosime. Se opăresc 10-15 minute, apoi se pun sub o greutate pe 20-30 de minute, ca să se scurgă zeama amară. Se taie cubulețe, se prăjesc. Varza se taie cubulețe, se opărește cu uncrop, se scurge prin strecurătoare, se prăjește. Ceapa și rădăcinile se taie de asemenea cubulețe, se prăjesc ușor în ulei. Se adaugă ardeii grași tăiați cubulețe, se prăjesc toate la un loc. Într-o oală cu fundul gros se pun legumele prăjite, ardeii grași, păstăile, roșiile curățate de semințe, de pieliță și tăiate, sare, piper, foi de dafin, apă. Se toarnă puțin bulion de legume, se acoperă cu capac și se înăbușă în cuptor până este gata. La urmă se adaugă usturoiul pisat. Se servește, presărat cu verdeață tocată.	Aroneanu Criuleni
19	Ghiveci de legume de vară	Ingrediente: • 350 g vinete (1 vânată medie) • 300 g dovlecel (1 bucată mică) • 80 ml ulei	Aroneanu GAL Inima Nistrului

- 300 g ceapă (2 cepe mari)
- 250 g ardei gras roșu (1 ardei mare)
- 500 g roșii, opărite și decojite
- opțional: 1 cățel de usturoi
- opțional: 1 linguriță cimbru uscat
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

Vânata se spală, se zvântă și se decojește parțial, lăsând benzi de coajă alternante. Dacă nu tolerați coaja, se poate decoji complet. Se taie în cuburi, se presară cu sare și se lasă într-o sită, deasupra unui vas, pentru a elimina lichidul amar.

Dovlecelul se spală, se zvântă și se taie cubulețe. Dacă se preferă, se poate curăța de coajă. Și acesta se presară cu sare și se lasă în sită să se scurgă de apa în exces.

Ardeiul se spală, se curăță de semințe și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Roșiile opărite și decojite se taie în cuburi, păstrând sucul lăsat.

Într-o tigaie adâncă, se încing două linguri de ulei și se adaugă ceapa și ardeiul. Se presară un praf de sare și se călesc la foc mic, amestecând frecvent, timp de 10-12 minute, până se înmoaie bine.

Între timp, se zvântă bine vinetele. Într-o altă tigaie se încinge restul de ulei, se adaugă vinetele și se prăjesc până se rumenesc ușor. Se scot pe șervete de hârtie absorbantă.

În același ulei, se prăjesc și dovleceii zvântați, apoi se scot și ei pe hârtie absorbantă.

După ce ceapa și ardeiul sunt moi, se adaugă vinetele prăjite. Se amestecă bine, se pune capacul și se înăbușă la foc mic timp de 3 minute.

Se adaugă dovleceii, se amestecă, se crește focul până dă din nou în clocot, apoi se acoperă și se mai gătește 4-5 minute la foc mic.

La final, se adaugă roșiile cu tot cu sucul lor, usturoiul zdrobit (dacă se folosește) și cimbrul. Se fierbe la foc mic-mediu, amestecând ușor, până când scade după preferință (aproximativ 8 minute în rețetă). Se azonează cu sare și piper după gust.

20	Grâu fiert	Ingrediente • 250 grame de arpacaș • 75-100 grame de zahăr tos, 300 ml de apă • 75-100 grame de nuci rumenite • 1 praful de sare extrafină • 100 grame de stafide aurii • 100 grame de fructe confiate • 1 linguriță de esență de rom • coaja de la 1/2 lămâie Mod de preparare Grâul (arpacașul) se spală în mai multe ape și se pune la fiert, la foc mic, cu 300-400 ml de apă rece și cu praful de sare. Când se formează spumă, se adună și se aruncă. Când grâul începe să se umfle și apa din vas scade puțin, se adaugă zahărul și se lasă la fiert, la foc mic supravegheat (ca să nu se prindă de fundul vasului) încă 5-6 minute, până ce se constată că este fiert. Grâul fiert nu trebuie scăzut tare, trebuie să fie mai moale. Atunci se ia vasul cu grâu de pe foc și se lasă la răcit, dar se mai amestecă în el, din când în când. În timp ce grâul fierbe se rumenesc nucile în cuptor și se taie mărunț. Se lasă câteva jumătăți de miez de nucă, pentru decor. Când grâul s-a mai răcorit, se adaugă nucile rumenite și mărunțite, stafidele și coaja de lămâie și de portocale. La urmă se adaugă esența de rom și se omogenizează. Grâul astfel preparat se pune în boluri și se decorează cu miez de nucă și fructe confiate. Se servește rece și se păstrează la frigider.	Rebricea
21	Ghișmale	Ingrediente: • 1 varză murată (sau frunze de viță – pentru o variantă mai ușoară) • 150 g orez, 2-3 cepe mari • 100 g miez de nucă mărunțit, 2-3 linguri ulei • 2 linguri pastă de tomate (sau 200 ml suc de roșii) • Sare, piper, cimbru, foi de dafin • Opțional: stafide, ciuperci tocate, boia dulce Mod de preparare:	Schitu Duca

		Pregătește varza: desfa frunzele și îndepărtează nervurile groase. Dacă e prea sărată sau prea acră, spală-le cu apă rece. Călește ceapa tocată mărunț în ulei, până devine aurie. Adaugă orezul (spălat în prealabil) și călește-l puțin împreună cu ceapa, 1-2 minute. Adaugă nuca măcinată și amestecă. Poți pune și condimente acum: sare, piper, puțină boia, cimbru, după gust. - Lasă compoziția să se răcească puțin, apoi formează sarmalele, umplând fiecare frunză de varză cu 1 lingură din amestecul de orez și nuci. Rulează-le ca pe sarmale obișnuite. - Așază sarmalele într-o oală, în straturi, și pune printre ele foi de dafin, puțin cimbru și, opțional, câteva fire de mărar uscat. - Toarnă deasupra apă amestecată cu suc de roșii sau borș, cât să le acopere. - Fierbe la foc mic, aproximativ 1.5 – 2 ore. Se pot face și la cuptor.	
22	Icre de vinete cu usturoi și nuci	Ingrediente: 1 vânată mare (sau 2 mai mici), coaptă 2-3 căței de usturoi (după gust) 50-70 g miez de nucă (ușor prăjit) 100 ml ulei (ulei de floarea-soarelui sau ulei de măsline, după preferință) 1 lingură zeamă de lămâie (sau oțet, opțional) - Sare, după gust Mod de preparare: Coace vinetele – pe flacără, în cuptor sau pe grătar, până când coaja este arsă și vânată moale. Lasă-le să se scurgă bine (ideal, 20-30 min) pentru a elimina gustul amarui. Curăță vinetele de coajă, apoi toacă-le mărunț cu un cuțit de lemn sau de plastic (nu metalic – evităm oxidarea). Zdrobește usturoiul cu un praf de sare până devine pastă (poți folosi un mojar sau presa de usturoi). Toacă miezul de nucă mărunț (cu cuțitul sau în robot), apoi prăjește-l ușor într-o tigaie uscată pentru un plus de aromă – atenție să nu se ardă!	GAL Inima Nistrului

		• Amestecă vinetele cu usturoiul și nuca, apoi încorporează treptat uleiul, picurându-l ca la maioneză, și amestecând constant (cu lingura de lemn sau mixer, dacă preferi o textură mai fină). Adaugă zeama de lămâie (sau oțet), după gust. Potrivește de sare.	
23	Ihne (iahnie – denumire locală) , de vinete	Ingrediente: 4-5 vinete, 5-6 roșii 2-3 cepe, 3-4 căței de usturoi 1 lingură făină, 2 ouă ½ pahar smântână 2 linguri verdeață tocată 2 linguri brânză dată prin răzătoare 1 lingură pesmet, ½ lingură unt 1/3 pahar ulei, Sare Piper negru măcinat, Foi de dafin Mod de preparare: Vinetele se taie felii și se sarează, se pun pe greutate de 0,5-0,7 cm, se pun pe 10-15 minute în un crop, apoi se spală sub apă rece și se prăjesc. Roșiile se curăță de pieliță, de semințe și se taie fidea, se prăjesc în ulei cu ceapa. Într-o tigaie unsă cu unt se pun vinetele, roșiile, ceapa, se adaugă sare, piper, o foaie de dafin. Se toarnă un amestec din ou bătut, smântână și făină prăjită (sare după gust). Se presară cu brânză, amestecată cu pesmet. Se coace în cuptor.	Slobozia Dușca
24	Iahnie de fasole	Ingrediente: • 500 g fasole boabe uscată (albă) • 2 cepe mari • 1 morcov • 1 ardei gras (roșu sau verde) • 2-3 linguri de ulei • 3-4 căței de usturoi (opțional, dar dă gust foarte bun) • 400 g roșii în bulion / tocate / suc de roșii	Dorotcaia

		• 1 frunză de dafin • 1 linguriță boia dulce • Sare și piper, după gust • Cimbru uscat sau proaspăt • Verdeț: pătrunjel (opțional) Mod de preparare: 1. Pregătirea fasolei • Alege fasolea și spal-o în mai multe ape. • Pune-o la înmuiat peste noapte (minim 8 ore) în apă rece A doua zi, scurge apa și clătește fasolea. 2. Fierberea fasolei • Pune fasolea într-o oală cu apă rece și o frunză de dafin. • Fierbe și schimbă apa de 2–3 ori (ajută la digestie și elimină gustul greu). • După ultima apă schimbată, fierbe până boabele sunt fierte bine, dar nu sfărâmate. Scurge și păstrează puțină apă din fierbere. 3. Sofranirea legumelor • Într-o cratiță, călește ceapa tocată mărunt în ulei. • Adaugă morcovul dat pe răzătoare și ardeiul tocat cubulețe. • Când s-au înmuiat, pune usturoiul tocat și boiaua. Amestecă 1 minut. 4. Adăugarea roșiilor și fasolei • Toarnă roșiile (sau sucul de roșii), apoi adaugă fasolea fiartă. • Dacă este prea groasă, adaugă ½ cană din apa în care a fiert fasolea. • Condimentează cu sare, piper și cimbru (după gust). • Lasă să fiarbă totul împreună 10–15 minute, până scade frumos și se leagă sosul.	
25	Julfe sărate	Ingrediente: • 250 g mălai (mai grunjos e mai bun) • 1 litru apă • Sare – 1 linguriță	Criuleni

		• 150–200 g brânză sărată (telemea, burduf sau cașcaval uscat) • 2 linguri de untură (tradițional), sau unt / smântână / ulei, după preferință • Opțional: ceapă prăjită, cârnați prăjiți sau ou fiert deasupra Mod de preparare: 1. Fierberea mălaiului (julfle): ○ Pune apă cu sare la fiert. Când clocotește, toarnă mălaiul în ploaie și amestecă continuu, ca la măvăliță. Fierbe 15–20 de minute, până devine o măvăliță mai tare. Ia cu lingura bucăți (cocoloașe), dă-le drumul într-o strecurătoare și lasă-le să se scurgă bine. ○ Amestecul final: ○ Pune cocoloașele calde într-un castron. Presară brânza sfărâmată peste ele. ○ Adaugă grăsimea aleasă (untură/unt/smântână). ○ Amestecă ușor, să nu se zdrobească prea tare cocoloașele. ○ Servire: Se mănâncă imediat, calde, cu ceapă roșie sau murături. ○ Pentru o masă mai consistentă, poți pune deasupra ou ochi, cârnați prăjiți sau chiar un pic de jumări.	
26	Lapte cu fricăței	Ingrediente - 4 polonice de lapte - 1/2 linguriță zahăr brun puteți să nu îndulciți deloc, sau să îndulciți cu orice preferați - 2-3 linguri făina Mod de preparare Se pune laptele la fiert într-un ibric cu gura mai largă Separat, într-un castron, punem 2-3 linguri de făină, peste care adăugăm două linguri de lapte. Amestecăm și facem cocoloașe de aluat. Dacă mai rămâne făină, mai adăugăm lapte, astfel încât să facem cocoloașe de aluat din întreaga compoziție. Când laptele ajunge în punctul de fierbere, începem să adăugăm cocoloașe de aluat și mai lăsăm să fiarbă 5-6 minute. Puteți adăuga puțin zahăr dacă preferați.	Schitu Duca Rebricea Codăiești Prisăcani

27	Mămăligă simplă	Ingrediente: 2 căni de făină de porumb 4 căni de apă, Sare Mode de preparare: Punem apa la fiert. Sărăm. Presărăm (tot cu trei degete, ca și sarea) făină pe suprafața apei. Când începe să fiarbă, turnăm, în ploaie, restul făinii. Lăsăm să fiarbă vreo 20 de minute. Facem focul mic și lăsăm să se coacă. Când mămăliga fâșâie, sfârâie, desprinzându-se ușor de pereții ceaunului, e gata. O răsturnăm pe un fund de lemn sau pe un zolic. Se taie în felii cu ață albă și se servește cu orice: friptură, sarmale, scrumbie, lapte, chișaliță, borș, tocăniță, brânză, ceapă, magiun și fără nimic.	Comună pentru Ambele GAL-uri Dănești Coșnița
28	Scrijele de mămăligă prăjită	Ingrediente • 500 ml apă, 1 linguriță sare • 2 căni mălai grișat • 1 l ulei pentru prăjire Se fierbe mămăliga în mod tradițional, dar cu consistența mai fluidă, similară cu terciul. După ce mămăliga s-a răcit ușor, se modelează în forme de gogoși sau se întinde pe folie într-un strat subțire pentru a fi tăiată în formă de chipsuri. Formele de mămăligă sau chipsurile se prăjesc în ulei încins până devin aurii și crocante, oferindu-le o textură unică și un gust intens. Mămăliga prăjită se poate servi caldă, alături de diverse sosuri sau ca parte a unui antreu mai complex.	Comarna Rebricea
29	Mâncare de urzici / urzici cu usturoi / urzici cu orez	Ingrediente: • 500 g urzici proaspete (spălate bine) • 100 g orez (de preferat cu bob rotund) • 1 ceapă medie, 3-4 căței de usturoi • 2-3 linguri ulei (floarea-soarelui sau măsline) • Sare, piper – după gust	Ciortești Schitu Duca Rebricea

		• Opțional: puțin suc de lămâie sau oțet pentru servire Mod de preparare: • Pregătirea urzicilor: • Spală bine urzicile în mai multe ape, eventual cu mănuși. • Fierbe-le în apă cu sare timp de 5-7 minute, apoi scoate-le și scurge-le bine. • Păstrează o cană din apa în care au fiert (pentru orez). • Tocă-le mărunț după ce s-au răcit puțin. • Călirea cepei: • Într-o tigaie adâncă sau cratiță, încinge uleiul. • Adaugă ceapa tocată mărunț și călește-o până devine aurie și moale. • Adăugarea orezului: • Pune orezul peste ceapă și călește-l 1-2 minute, amestecând. • Toarnă cana cu apă de la urzici (sau apă normală dacă nu mai ai) și lasă orezul să fiarbă la foc mic, acoperit, până absoarbe lichidul (10-15 min). • Adăugarea urzicilor: • Când orezul e aproape fiert, adaugă urzicile tocate. • Amestecă bine și mai lasă pe foc 5 minute ca aromele să se combine. • Potrivește de sare și piper. • Usturoiul: • La final, adaugă usturoiul zdrobit sau pisat. Poți opri focul și pune capacul, lăsând mâncarea să se odihnească 5-10 minute.	
30	Mazăre bătută	Ingrediente: • 500 g mazăre verde (proaspătă sau congelată) • 1 ceapă mică, 2-3 căței de usturoi (opțional, pentru aromă) • 2-3 linguri ulei, Sare și piper – după gust • Opțional: zeamă de lămâie sau o lingură de muștar (pentru un gust mai intens) Mod de preparare: • Fierberea mazării: Pune mazărea la fiert în apă cu un praf de sare. • Adaugă și ceapa întreagă (pentru aromă) și, dacă dorești, usturoiul întreg.	GAL Inima Nistrului

		- Fierbe până când mazărea e foarte moale (15-20 min, sau chiar mai mult dacă e proaspătă). Scurgerea și pasarea: - Scurge mazărea, păstrând puțin din apa în care a fiert (în caz că vrei să reglezi consistența). Scoate ceapa (și usturoiul, dacă nu vrei să-l zdrobești în piure). - Pasează mazărea cât e caldă, cu blenderul vertical sau cu un robot de bucătărie. Dacă nu ai, poți folosi și o sită fină și o lingură. Asezonarea: - Adaugă sare, piper, ulei (sau puțin unt dacă nu e de post) și opțional un strop de zeamă de lămâie sau o linguriță de muștar. Dacă piureul e prea gros, adaugă puțin din apa în care a fiert mazărea. Servirea: Se poate servi caldă sau rece, simplă, cu ceapă călită deasupra (vezi mai jos), sau ca garnitură.	
31	Mâncare de prune uscate	Ingrediente 1 kg prune uscate 1 litru apă, 25 ml ulei 100 g zahăr, 30 g făină ¼ linguriță sare Mod de preparare: Pregătirea prunelor: - Curăță prunele de codițe și eventualele impurități, apoi spală-le bine cu apă rece. - Pune-le la fiert într-un litru de apă și lasă-le să fiarbă timp de 5 minute. Prepararea sosului: - Într-o crăticioară sau ceaun, încălzește puțin ulei. - Adaugă zahărul și lasă-l să se caramelizeze ușor, amestecând ca să nu se ardă. - Stinge caramelul cu 1–2 polonice de zeamă fierbinte în care au fiert prunele. Îngroșarea sosului: - Dizolvă făina în 100 ml apă rece, amestecând bine pentru a evita cocloașele. - Toarn-o peste caramel și adaugă treptat, amestecând continuu, restul de zeamă de la prune. Continuă să amesteci până se formează un sos fin, ușor legat.	

		4. Finalizarea preparatului: ○ Presară un praf de sare după gust. ○ Adaugă prunele fierte cu ajutorul unei palete. Dacă este nevoie, mai completează cu puțină zeamă. ○ Fierbe totul împreună la foc mic timp de 15–30 minute, până când sosul se îngroașă și prunele sunt moi. 5. Servirea: ○ Gustă și ajustează nivelul de dulce, dacă este necesar. ○ Preparatul se poate servi cald, dar este mult mai gustos rece, direct de la frigider.	
32	Mâncare de prune (versiune tradițională cu orez și ceapă)	Ingrediente • 500 g prune uscate • 1 ceapă mare, 2 linguri ulei • 2 linguri făină, 2 linguri orez • 1 litru apă, 100 g zahăr (pentru caramel) • un praf de sare Mod de preparare: 1. Pregătirea prunelor: ○ Prunele uscate se curăță de codițe și eventualele impurități și se spală în mai multe ape reci. Se pun la înmuiat în apă caldă timp de 2–3 ore (dacă sunt foarte uscate), apoi se fierb în aproximativ 1 litru de apă timp de 10 minute, până se înmoaie ușor. 2. Pregătirea bazei de sos: ○ Într-o cratiță se pune uleiul și se călește ceapa tocată mărunt până devine translucidă. ○ Se adaugă făina și se amestecă energic 1–2 minute pentru a forma un rântaș ușor. ○ Se toarnă treptat zeama fierbinte de la prune, amestecând continuu, pentru a nu se forma cocloașe. ○ Se adaugă și orezul spălat și scurs, lăsându-se să fiarbă la foc mic până devine moale. 3. Caramelizarea zahărului: ○ Într-o tigaie separată, caramelizează zahărul la foc mic până devine auriu. ○ Stinge-l cu 1-2 polonice din zeama fierbinte a prunelor și toarnă-l în sosul cu ceapă și orez.	Tăcută Dănești

		4. Finalizarea preparatului: Adaugă prunele fierte în sos și lasă totul să fiarbă împreună încă 15–20 minute, până când sosul se leagă și se îngroașă. Presară sare după gust și, opțional, poți adăuga puțin zahăr dacă dorești un preparat mai dulce. 5. Servirea: Mâncarea de prune se servește caldă, dar este deosebit de gustoasă rece, după ce s-a odihnit câteva ore sau peste noapte.	
33	Năut cu legume	Ingrediente: • 250 g năut uscat (sau 1 conservă mare, ~400 g) • 1 ceapă mare, 2-3 căței de usturoi • 1 morcov, 1 ardei gras (roșu sau galben) • 1 dovlecel mic (sau zucchini) • 2 roșii mari coapte (sau 200 ml roșii pasate/conservă) • 2-3 linguri ulei • 1 linguriță boia dulce, Sare, piper – după gust • Cimbru, oregano, foi de dafin – opțional, Pătrunjel verde – pentru servire Mod de preparare: • 1. Pregătirea năutului: • Dacă folosești năut uscat, lasă-l la înmuiat în apă rece 8-12 ore (peste noapte). • Fierbe-l în apă cu puțină sare, 40-60 min, până devine fraged (sau folosește o oală sub presiune). • Dacă folosești năut la conservă, clătește-l bine sub jet de apă. • 2. Călirea legumelor: • Într-o tigaie adâncă sau cratiță, încinge uleiul. • Adaugă ceapa tocată mărunt și călește-o 2-3 min. • Adaugă usturoiul pisat și morcovul tăiat rondele/subțire. Călește încă 3-4 min. • Pune ardeiul tăiat cubulețe și dovlecelul (cuburi mici), amestecă bine. • Presară boiaua și condimentele alese. Amestecă totul ca să se aromatizeze. • 3. Adăugarea roșiilor și năutului: • Adaugă roșiile tăiate cubulețe sau roșiile pasate/conserva. • Pune și năutul fiert.	GAL Inima Nistrului

		• Adaugă 100-150 ml apă sau supă de legume, cât să aibă puțin lichid. • Fierbe la foc mic 15-20 de minute, până legumele sunt fragede și sosul scade puțin. • Potrivirea gustului: • Adaugă sare, piper și ierburi aromatice după gust. • La final, presară pătrunjel verde tocat.	
34	Omletă (simplă, cu salam, cu verdețuri)	Ingrediente: • 4 ouă • 100 g salam (uscat, semi-uscat sau chiar șuncă – după preferință) • 1 lingură lapte (opțional – pentru omletă mai pufoasă) • Sare și piper – după gust • 1 lingură ulei sau o bucățică de unt • Verdețuri tocate: pătrunjel, mărar, ceapă verde (după gust) • Opțional: 1 lingură de cașcaval/telemea rasă Mod de preparare: Pregătirea ingredientelor: ○ Bate ouăle într-un bol cu sare, piper și, dacă dorești, o lingură de lapte. ○ Taie salamul felii subțiri sau cubulețe. Toacă verdețurile mărunț (poți folosi una sau mai multe variante: pătrunjel, mărar, ceapă verde). Prăjirea salamului: ○ Încinge o tigaie antiaderentă cu puțin ulei sau unt. □ ○ Adaugă salamul și prăjește-l ușor 1-2 minute, până devine ușor crocant și lasă aromă. Adăugarea ouălor: ○ Toarnă ouăle bătute peste salam. Presară verdețurile deasupra și, opțional, puțin cașcaval ras. Acoperă tigaia cu un capac și gătește la foc mic 4-5 minute, până omleta se prinde frumos. ○ Servire: Omleta se poate întoarce ca un clătită (cu grijă), sau se poate plia în două, în stil franțuzesc. Servește imediat, simplă sau cu salată proaspătă, roșii, castraveți etc.	Golăiești GAL Inima Nistrului
35	Pilaf cu legume	Ingrediente: • 250 g orez (de preferat cu bob rotund)	Rebricea

		• 1 ceapă medie, 1 morcov • 1 ardei gras (roșu, galben sau verde) • 1 dovlecel mic (opțional) • 100 g mazăre (proaspătă sau congelată) • 2-3 linguri ulei • 800 ml apă sau supă de legume (aproximativ) • Sare, piper – după gust, 1 foaie de dafin (opțional) • Verdeță tocată (pătrunjel, mărar) – la final Mod de preparare: 1. Pregătirea legumelor: ○ Toacă ceapa mărunt. ○ Morcovul – dă-l pe răzătoare sau taie-l cubulețe. ○ Ardeiul și dovlecelul – cubulețe. ○ Dacă folosești mazăre congelată, o poți adăuga direct. ○ Călirea legumelor: ○ Într-o cratiță adâncă, încinge uleiul. ○ Călește ceapa 2-3 minute, apoi adaugă morcovul. ○ După încă 2-3 minute, pune ardeiul, dovlecelul și mazărea. ○ Amestecă totul și lasă pe foc mic încă 2-3 minute. ○ Adăugarea orezului: ○ Spală bine orezul în câteva ape, apoi adaugă-l peste legume. ○ Călește 1 minut, amestecând continuu. ○ Fierberea: ○ Adaugă apă fierbinte sau supă de legume (aprox. 3 părți lichid la 1 parte orez). ○ Pune sare, piper și foaia de dafin. ○ Fierbe la foc mic, cu capac, aprox. 15-20 minute, până orezul absoarbe lichidul. ○ Nu amesteca în timpul fierberii! Doar eventual scutură ușor cratița. ○ Finalizarea:	Aroneanu Doroțcaia
--	--	---	--------------------------------------

		○ După ce orezul e fiert, oprește focul, acoperă și lasă-l „să se odihnească” 10 minute. Adaugă verdeață tocată proaspăt înainte de servire.	
36	Salată de cartofi (cu ceapă, ulei, roșii)	Ingrediente: • 5-6 cartofi medii (de preferat albi, pentru salată) • 1-2 morcovi • 1 ceapă roșie sau galbenă (sau ceapă verde primăvara) • 2-3 linguri ulei (de floarea-soarelui sau măsline) • 1-2 linguri oțet (sau zeamă de lămâie) • Sare, piper – după gust • Opțional: pătrunjel verde tocat, muștar Mod de preparare: 1. Fierberea legumelor: ○ Fierbe cartofii în coajă în apă cu sare până sunt pătrunși (20-30 min, în funcție de mărime). Verifică cu furculița. ○ Fierbe morcovii separat, întregi, 10-15 min (să rămână ușor fermi). ○ După ce s-au răcit, curăță cartofii de coajă și taie-i cuburi sau felii. ○ Taie morcovii rondele subțiri sau cubulețe. ○ Ceapa: ○ Taie ceapa solzișori fini (sau rondele dacă e ceapă verde). ○ Dacă e prea iute, o poți freca puțin cu sare și oțet sau o poți lăsa 5-10 minute în apă rece cu puțin oțet. ○ Asamblarea salatei: ○ Într-un bol mare, amestecă ușor cartofii, morcovii și ceapa. ○ Potrivește gustul cu sare, piper, ulei și oțet (sau zeamă de lămâie). ○ Poți adăuga și 1 linguriță de muștar pentru un plus de gust. ○ Servirea: ○ Lasă salata să stea 15-20 de minute la rece înainte de servire, ca aromele să se întrepătrundă. ○ Presară verdeață tocată deasupra înainte de servire.	Comarna

37	Salată de sfeclă cu prune uscate și nuci	Ingrediente: • 2-3 sfece roșii medii (fierte sau coapte) • 6-8 prune uscate (fără sâmburi) • 2-3 linguri nuci (ușor prăjite, rupte grosier) • 1-2 linguri ulei (de nucă, măsline sau floarea-soarelui presat la rece) • 1 lingură oțet balsamic (sau zeamă de lămâie) • Sare, piper – după gust • Opțional: puțină miere sau sirop de arțar (pentru echilibru dulce-acrișor) • Verdeată proaspătă (pătrunjel sau rucola) – pentru decor Mod de preparare: Pregătirea sfeclei: ○ Fierbe sau coace sfecla (cu tot cu coajă) până se înmoaie (40-60 min). ○ Curăță-o de coajă după ce s-a răcit și taie-o cubulețe, feliuțe sau da-o pe răzătoare mare, după preferință. Pregătirea prunelor și nucilor: ○ Prunele uscate se pot tăia fâșii sau cubulețe. Dacă sunt prea tari, le poți înmuia 10 min în apă caldă, apoi le scurgi bine. ○ Prăjește ușor nucile într-o tigaie uscată (2-3 min), pentru un plus de aromă, apoi rupe-le grosier. Asamblarea salatei: ○ Într-un bol, combină sfecla, prunele și nucile. ○ Adaugă uleiul, oțetul balsamic, sare, piper și – dacă vrei – puțină miere sau sirop de arțar. Amestecă ușor și lasă salata 10-15 minute la rece, ca aromele să se combine. Servirea: Decorează cu verdeată proaspătă și, opțional, câteva bucăți întregi de nucă sau feliuțe de prune deasupra.	Criuleni
38	Salată de bob (crud)	Ingrediente: • 300-400 g bob verde crud (în păstăi, decorticat) • 1 ceapă roșie mică (sau ceapă verde) • 2 linguri ulei de măsline • 1 lingură zeamă de lămâie sau oțet (de mere, vin alb)	Dănești

		• Sare, piper – după gust • Opțional: ○ 1 cățel de usturoi pisat ○ 1 linguriță muștar ○ mărar sau pătrunjel verde tocat ○ câteva roșii cherry sau felii de ridichi ○ brânză (feta/telemea) – dacă nu ții post Mod de preparare: 1. Pregătirea bobului crud: ○ Scoate boabele de bob din păstăi (dacă le ai întregi). Pune-le într-o oală cu apă clocotită și sare. Opărește-le 3-5 minute (nu mai mult – vrem să rămână ușor crocante) ○ Scurge-le imediat și trece-le prin apă rece (sau apă cu gheață) – pentru a opri gătitul și a păstra culoarea. ○ Curățarea pielii (opțional, dar recomandat): După opărire, bobul are o piele subțire. Poți să o îndepărtezi ușor apăsând cu degetele. ○ Este opțional, dar face salata mai fină și digerabilă. ○ Asamblarea salatei: ○ Pune bobul într-un bol. Adaugă ceapa tăiată fin, verdeța, usturoiul (dacă folosești). ○ Potrivește cu sare, piper, ulei și lămâie (sau oțet). Dacă vrei un dressing mai consistent, amestecă separat ulei + muștar + lămâie și toarnă peste. ○ Servirea: ○ Lasă salata la frigider 15-30 min înainte de servire, să se îmbine aromele. ○ Presară brânză fărâmițată sau semințe (de dovleac sau floarea-soarelui), dacă dorești.	
39	Salată de patlagele verzi	Ingrediente - pătlăgele verzi, 2 cepe, sare, ulei și, după gust ardei iute. Pătlăgelele se fierb până se înmoaie și se curăță de coajă. Se toacă mărunt, la fel ca vinetele. Se toacă o ceapă mărunt, se călește în ulei mult (la fel ca vinetele și pătlăgelele absorb destul de mult ulei) și se adaugă tocătura de pătlăgele. Se lasă pe foc vreo zece minute timp în care se amestecă încontinuu. Se lasă la răcit și se adaugă ceapă tocată crudă. Se potrivește salata de sare și, la dorință, se adaugă ardei iute copt și curățat de piele și semințe. E o rețetă numai bună pentru post, mai ales servită cu o pâine foarte bună.	GAL Ștefan cel Mare

40	Salată de leurdă și urzici	Ingrediente (pentru 2 porții): • 1 mână zdravă de urzici fragede • 1 legătură de leurdă proaspătă • 1–2 linguri ulei (ideal de măsline) • 1 linguriță oțet de mere / zeamă de lămâie • Sare, după gust • Opțional: ◦ 1 ou fiert tare ◦ 1 lingură de nuci sau semințe crude ◦ 1 lingură de brânză fărâmițată (telemea, urdă) Mod de preparare: 1. Prepararea urzicilor • Alege urzici tinere (vârfuri), spală-le bine în mai multe ape. • Opărește-le 1–2 minute în apă cu sare. • Scoate-le și lasă-le la scurs într-o sită. • Când s-au răcit, toacă-le mărunt (nu foarte fin, ca să aibă textură). 2. Pregătirea leurdei • Spală bine leurda, taie codițele groase dacă e cazul. • Toacă frunzele fâșii late sau lasă-le întregi, după preferință. 3. Amestecul • Într-un bol, pune urzicile și leurda. • Adaugă uleiul, oțetul sau zeama de lămâie, sare. • Amestecă ușor cu mâna sau cu o lingură de lemn. • Lasă 5–10 minute să se combine aromele.	Schitu Duca
41	Sarmale cu bulgur	Ingrediente: Pentru umplutură: • 1 cană bulgur (mărime medie sau fină) – ~200 g • 1 ceapă mare, 1 morcov	Ambele GAL-uri Codăiești

		• 200 g ciuperci (opțional, dar recomandat) • 3 linguri ulei, 1 lingură pastă de tomate • 1 linguriță boia dulce • Sare, piper – după gust • Verdeață tocată (mărar, pătrunjel) – după preferință Pentru sarmale: • 1 varză murată mare (sau frunze de viță/cură de varză proaspătă opărită) • 300-400 ml suc de roșii • Cimbru, foi de dafin, boabe de piper • Opțional: 1 lingură pastă de roșii dizolvată în apă • Apă/supă de legume – cât să acopere sarmalele Mod de preparare: • 1. Pregătirea bulgurului: • Pune bulgurul într-un bol și toarnă peste el apă fierbinte (cam 1,5 căni). Acoperă și lasă-l 15-20 min să se umfle. Apoi scurge excesul de lichid, dacă e cazul. • 2. Prepararea umpluturii: Călește ceapa tocată în ulei până devine aurie. • Adaugă morcovul dat pe răzătoare și ciupercile tocate mărunt. Gătește până scade lichidul. Pune boia, sare, piper și pasta de tomate. Amestecă. • Ia tigaia de pe foc și adaugă bulgurul umflat și verdeața tocată. • Gustă și potrivește de condimente. • 3. Pregătirea frunzelor: • Dacă varza murată e prea sărată sau acră, spal-o puțin și scurge-o. • Taie nervurile groase din frunze și porționează-le în bucăți potrivite pentru rulat. • 4. Formarea sarmalelor: • Pune câte o lingură de umplutură în fiecare frunză și rulează strâns. Așază frunze tocate pe fundul oalei, apoi sarmalele în straturi. • 5. Gătirea: • Toarnă deasupra sucul de roșii și, dacă vrei, pasta de roșii dizolvată în puțină apă.	Dănești Dobrovăț Doroțcaia Prisăcani Aroneanu Criuleni Coșnița Pohrebea
--	--	---	--

		• Completează cu apă/supă de legume până aproape acoperi sarmalele. • Adaugă foi de dafin, boabe de piper și puțin cimbru. • Fierbe la foc mic, acoperit, 1,5–2 ore. Poți și la cuptor, la 180°C, tot cam 2 ore.	
42	Sarmale cu crupă de porumb / păsat	Ingrediente: Pentru umplutură: • 250 g crupe de porumb (pasat) • 2 cepe mari, 1 morcov (opțional) • 150-200 g ciuperci tocate (opțional, dar dă un gust foarte bun) • 3-4 linguri ulei, 2 linguri pastă de roșii • 1 linguriță boia dulce • Sare, piper, cimbru – după gust • Verdeță (mărar, pătrunjel) – opțional Pentru sarmale: • 1 varză murată mare (sau frunze opărite de varză proaspătă) • 500 ml suc de roșii (sau bulion diluat) • Foi de dafin, piper boabe • Apă sau supă de legume – cât să acopere Mod de preparare: • 1. Pregătirea crupelor (pasatului): • Spală pasatul în câteva ape. • Apoi, toarnă peste el apă fierbinte (aproximativ 1,5 căni la 1 cană de pasat). • Acoperă și lasă-l 30-60 de minute să se umfle (nu trebuie să fie complet fiert, doar hidratat). Poți să-l lași chiar peste noapte. • 2. Pregătirea umpluturii: • Călește ceapa tocată în ulei până devine aurie. • Adaugă morcovul ras și/sau ciupercile tocate, dacă le folosești. • Adaugă boiaua, sarea, piperul și pasta de roșii. Amestecă. • Ia de pe foc și amestecă totul cu pasatul umflat. Lasă compoziția să se răcească puțin înainte de rulat.	Golăiești Costuleni Dobrovăț Prisăcani Pohrebea

		• 3. Pregătirea frunzelor: • Desfă varza murată și taie frunzele în bucăți potrivite. • Dacă varza e prea sărată sau acră, spal-o ușor în apă rece. • 4. Formarea sarmalelor: Pune câte o lingură de umplutură în fiecare frunză și rulează. Așază pe fundul oalei un strat de varză tocată, apoi sarmalele în straturi. • 5. Gătirea: Toarnă deasupra sucul de roșii. Adaugă foi de dafin, boabe de piper și (opțional) puțin cimbru. Completează cu apă caldă până aproape le acoperă. • Fierbe la foc mic, acoperit, aprox. 2 – 2,5 ore, sau la cuptor (180°C) pentru un gust mai concentrat. • Verifică din când în când lichidul și completează dacă scade prea mult.	
43	Sarmale cu ciuperci și crupe de porumb în frunză de viță-de-vie	Ingrediente: 60–80 frunze tinere de viță-de-vie 2 pahare bulion de carne 1 pahar borș acru, 3 roșii, 1 pahar smântână. Pentru umplutură: 3 morcovi, 4 cepe, 2 roșii 1 rădăcină pătrunjel, 8–10 ciuperci 2 linguri crupe de porumb (se poate și orez) 2 linguri unt, 2 linguri ulei Sare, piper negru măcinat, 1 lingură verdeață tocată Mod de preparare: Prepararea umpluturii: Crupele se fierb, se adaugă puțin unt. Morcovii, ceapa, pătrunjelul se taie cubulețe și se prăjesc în ulei. Se adaugă roșiile mărunțite. Ciupercile se fierb, se taie cubulețe și se prăjesc cu unt. Toate ingredientele se amestecă bine și se condimentează cu sare, piper și verdeață. Preparare sarmale: Pe frunzele opărite se pune umplutura, se învelește în formă de punguțe. Pe fundul ceaunului se aștern frunze, apoi se pun sarmalele straturi, roșii date prin răzătoare, deasupra se toarnă bulionul și borșul. Se acoperă cu capac și se pun în cuptor.	Comarna Golăiești Schitu Duca Prisăcani

44	Sarmale cu ciuperci și varză acră	Ingrediente 1-2 căpățâni de varză murată (în funcție de mărimea verzei, dar și de calitatea frunzelor) 500 de grame de ciuperci proaspete 200 de grame de orez cu bobul rotund, spălat și zvântat 1 țelină mică (rădăcină) , 2 morcovi mari, două cepe mari 150 ml de bulion de roșii , 60 ml de ulei (măsline sau floarea soarelui) o legătura de mărar,o legătura de cimbru, 2 foi de dafin,sare și piper Mod de preparare Se desprind frunzele de pe căpățâna de varză murată și dacă varza e prea sarată, se pot desăra, clătindu-se în câteva ape reci. Se decupează cu grijă nervurile îngroșate de pe frunze (nervuri care se păstrează deoparte) și se aleg frunzele potrivite ca dimensiuni și calitate pentru sarmale. Morcovii curățați se dau pe răzătoarea mare sau la robot, la fel și țelina și ceapa. Într-o cratiță se pune uleiul la încins și se adaugă morcovii, țelina și ceapa. Se amestecă de câteva ori și se reduce focul, călind legumele timp de 4-5 minute. Ciupercile bine șterse cu un șervet de bucătărie se toacă mărunț și se pun peste legume. Se amestecă bine și se mai călește amestecul de legume timp de 2-3 minute, apoi se ia de pe foc și se potrivește gustul cu sare și piper. Se adaugă mărarul tocat și frunze de cimbru. Se amestecă bine legumele cu verdeața, se adaugă orezul și se amestecă bine, iar apoi se ia cu lingura compoziție și se pune în foile de varză murată, unde se rulează cu grijă, îndesând capetele înăuntru. Pentru gătitul sarmalelor este de preferat o oală cu pereții mai groși sau una de lut. Se pune pe fundul ei varză murată tocată mărunț, apoi se aranjează sarmalele. Se acoperă sarmalele cu restul de varză tocată, se adaugă bulionul de roșii, două crenguțe de cimbru și frunze de dafin. Se toarnă apă caldă atât cât să depășească sarmalele, se pune capacul pe oală și se dau sarmalele la foc mic. După preferință, se pot da și la cuptor. Timpul aproximativ de fierbere este de două ore.	Comarna Schitu Duca
45	Sarmale cu orez și nuci	Ingrediente 1 varză murată 200 g orez , 100 g nucă	Pohreba Doroțcaia

		1 ceapă, condimente și mirodenii după gust (piper, boia dulce, boia iute, oregano, cimbru, busuioc, nucșoară, foi de dafin) , sare, ulei, bullion, zahăr Mod de preparare Foile de varză se pregătesc ca pentru sarmalele obișnuite. Nuca se curăță și se dă la cuptor până se rumenește. Apoi se macină, dar nu foarte mărunț. Într-o cratiță se pune uleiul la încins și se adaugă ceapa tocată mărunț și orezul spălat. Când ceapa devine aurie, se pun mirodeniile și sarea. Se oprește focul și se lasă la răcit. Apoi în compoziție se adaugă nuca și se amestecă bine. Se ia din amestec cu o lingură și se pune pe foaia de varză rulându-se cu grijă, fiindcă compoziția nu este la fel de legată ca la sarmalele obișnuite. Se toarnă ulei pe fundul vasului în care vor fierbe sarmalele și se aranjează un strat de varză murată tocată, apoi se sarmalele. Deasupra sarmalelor se pune încă un strat de varză tocată. Se pune apă până se acoperă tot și se lasă vasul pe aragaz, la foc potrivit, până se înmoaie varza și orezul crește.	
46	Sarmale cu pasat și hribi	Ingrediente: • 1 varză albă, 2 linguri oțet • frunză de dafin, cimbru uscat • 1 buc. slănină afumată, 2 cepe, 1 ardei roșu • 500 g hribi, 2 câni pasat, 150 ml suc de roșii • boia de ardei dulce, mărar, sare și piper negru boabe Mod de preparare: Varza se opărește în apă în care s-au adăugat 2 linguri de oțet, sare, boabe de piper negru, o frunză de dafin și o crenguță de cimbru. O felie de slănină afumată se taie mărunț și se pune la călit împreună cu 2 cepe și 1 ardei roșu tăiate mărunț. Se adaugă hribii spălați și tăiați și se călesc până se evaporă apa lăsată. Se adaugă în final 2 câni de pasat spălat și scurs bine și 150 ml suc de roșii. Se condimentează compoziția cu sare, piper, boia de ardei și mărar verde tocat. Se i-a cu lingura din compoziție și se înfășoară într-o frunză de varză, apoi se așază sarmalele în oala de lut. Se acoperă totul cu apă, suc de roșii și o crenguță de cimbru. Se fierb la foc mic.	Comarna Tăcută
47	Sarmale cu orez și jumere	Ingrediente (pentru 30–40 sarmale): Pentru umplutură:	Costuleni

		• 200–250 g jumări tocate (nu foarte uscate, moi, dar fără exces de grăsime) • 150 g orez (cam $\frac{3}{4}$ cană), 1 ceapă mare • 1 linguriță boia dulce (opțional, pentru culoare) • 1 lingură bulion sau 1 roșie rasă, Sare, piper după gust • 1 legătură mărar/pătrunjel verde (opțional) Pentru învelit: 1 varză murată mare sau 2 mici (desărate) alternativ: frunze de viță (opărite) Pentru fiert: • Câteva frunze de varză tăiate mărunț • 2 linguri bulion / suc de roșii, 1 foaie de dafin • Câteva boabe de piper • Apă cât să le acopere 2–3 linguri grăsime de porc (untură) sau ulei • Mod de preparare: • 1. Pregătirea orezului • Spală orezul și fierbe-l pe jumătate (5–6 minute). Scurge-l. • 2. Tocarea jumărilor • Dacă sunt mari, taie-le cubulețe mici sau dă-le prin mașină (grosier). • Nu trebuie să fie pastă, ci bucățele mici și grăsuțe. • 3. Călirea cepei • Toacă ceapa și călește-o în puțină grăsime (untură sau ulei) până devine sticloasă. • Adaugă boiaua și imediat orezul. Călește 1–2 minute. • Ia de pe foc, adaugă jumările, bulionul, verdeța (dacă pui), sare și piper. • 4. Formarea sarmalelor • Împachetează sarmalele în frunze de varză (sau viță). • Așază un strat de varză tocată pe fundul oalei. • Pune sarmalele în straturi, presărând câteva boabe de piper și frunze de dafin. • 5. Fierberea • Amestecă bulionul cu apă și toarnă peste sarmale cât să le acopere.	Prisăcani
--	--	--	------------------

		Pune 2–3 linguri de grăsime deasupra (pentru gust și culoare). Fierbe-le la foc mic 1,5 – 2 ore sau bagă-le la cuptor, 170°C, tot cam atât, acoperite.	
48	Sarmale cu urdă și orez	Ingrediente (pentru 30–35 de sarmale mici): Pentru umplutură: 300 g urda proaspătă (de oaie sau vacă) 100 g orez (cam ½ cană) 1 ceapă mică, tocată mărunt 1–2 linguri de smântână (opțional, pentru cremozitate) 1 legătură mărar verde, tocat - Sare, piper după gust Pentru învelit: 30–35 frunze de viță-de-vie opărite sau varză murată desărată și frunzele potrivite (poți folosi și frunze de hrean, de ștevie sau sfeclă opărite) Pentru fiert: 2 linguri ulei 250 ml suc de roșii (sau bulion subțire) 1–2 foi de dafin - Câteva boabe de piper și ienibahar - Apă cât să acopere sarmalele Mod de preparare: - Pregătirea orezului și a umpluturii - Spală orezul și fierbe-l pe jumătate (5–6 minute), apoi scurge-l. - Într-un bol, amestecă urda cu orezul fiert, ceapa tocată (crudă sau călită ușor), mărarul, sare, piper și smântâna dacă folosești. - Pregătirea frunzelor - Dacă folosești frunze de viță: opărește-le 1–2 minute în apă clocotită cu sare. - Dacă folosești varză murată: desăreaz-o și taie nervurile groase.	Ciortești

		3. Împachetarea sarmalelor. Pune câte o linguriță de compoziție în fiecare frunză și rulează sarmalele ca de obicei. Așază un strat de frunze rupte pe fundul oalei, ca să nu se prindă. - Gătirea - Așază sarmalele în straturi, adaugă printre ele foile de dafin și boabele de piper. - Toarnă sucul de roșii și apă cât să le acopere. Adaugă uleiul deasupra. - Fierbe la foc mic 1–1,5 ore (sau 45 de minute la cuptor, la 180°C, acoperite)	
49	Saralii cu brânză	Ingrediente 500 ml lapte cald 800 gr brânză proaspătă de vaci 700-800 gr făină, 3 ouă, 7 gr drojdie uscată 1 lingură de sare, 2 linguri de ulei, cozi de ceapă verde, 1 legătură de mărar Mod de preparare Amestecăm ingredientele (laptele cald, făina, drojdia uscata, sarea uleiul), după care să frământăm aluatul până când toate ingredientele s-au combinat bine. Acoperim aluatul și să îl lăsăm să se odihnească 30-40 de minute, cu un prosop peste, într-un loc cald, ori ferit de frig. Pregătim umplutura, în timp ce aluatul este lăsat să se odihnească. Pentru umplutură: se bat ouăle foarte bine, se taie mărarul verde și cozile de ceapă foarte mărunț. Brânza de vaci o punem în compoziție după ce a fost mărunțită. Sare după gust. Și amestecăm. După toate acestea, din aluat facem biluțe, pe care le întindem în cerc cu diametrul 15 cm. Le ungem bine-bine cu ulei și le clădim una peste alta. Foaia unsă cu ulei o așezăm pe masă și întindem de la mijloc spre margine și o întindem în toate părțile până se face filo. Începem prin a modela plăcintele, după care adăugăm compoziția. Le așezăm pe tavă, care a fost unsă cu ulei și pe care am pus o folie de copt. Le ungem bine cu gălbenuș de ou + 2 linguri lapte. Le băgăm la cuptorul preîncălzit la 180 grade, 40-45 de minute. Când le scoatem din cuptor tot le ungem cu gălbenuș amestecat cu lapte. Le acoperim cu un prosop pentru 15-20 min.	Aroneanu GAL Inima Nistrului
50	Scrob (inclusiv cu smântână)	Ingrediente 2-3 ouă 2 linguri de smântână grasă 1 praf de sare Ingrediente opționale - brânză sărată rasă	Rebricea Criuleni

		• cașcaval ras • șuncă Mod de preparare Pentru început, bate bine ouăle și apoi, pe rând, adaugă restul de ingrediente. Omogenizează-le bine în cadrul compoziției și apoi treci la pasul următor. Încinge o tigaie antiaderentă, în care ai adăugat în prealabil puțin ulei sau unt la încins. Adaugă ouăle în tigaie și continuă să amesteci cu ajutorul unei linguri de lemn. Gătește totul timp de 5 minute, la flacără mică sau medie, până când compoziția se întărește bine. În funcție de preferințele tale, adaugă verdeață proaspătă deasupra și smântână	
51	Sos de urzici cu orez	Ingrediente • 350- 400 gr de urzici • 150 gr de orez, 1 ceapa mare • 4-5 linguri de ulei • 3-4 linguri de bulion de rosii • Mod de preparare • Reteta de urzici cu orez este prima pe care o pregatesc cand apar urzicile. Este foarte usor de preparat, gustoasa si sanatoasa. • In primul rand curatam urzicile, le spalam bine in 3-4 ape, apoi le oparim 2-3 minute in apa clocotita. Le trecem imediat prin apa rece pentru a-si pastra culoarea si proprietatile si le punem la scurs intr-o sita. • Pastram apa in care le-am oparit, o vom folosi la mancarica noastra de urzici cu orez.sare dupa gustIntr-o craticioara incingem uleiul si calim ceapa tocata marunt, la foc mic, adaugand si un praf de sare. Cand ceapa a devenit sticloasa, adaugam orezul si mai lasam 3-4 minute. Adaugam apoi urzicile tocate si doua cani din apa de la urzici. Saram dupa gust si fierbem la foc moderat pana cand orezul este aproape fiert. Apoi adaugam pasta de rosii si mai gatim inca 5 minute sau pana cand mancarea de urzici cu orez este legata si orezul este gatit.	Ciortești Tuțora
52	Tocăniță din cartofi/legume	Ingrediente: • 500 g roșii, 1 kg ardei • 2 cepe mari, 2-3 frunze de dafin	Aroneanu Criuleni

		• boabe de piper aromat • sare după gust, piper după gust Mod de preparare: Se spală legumele bine sub jet de apă. Ceapa se decojește. Ardeii se pun într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și se dau la cuptor, la 200°C, pentru aproximativ 20 de minute, până se rumenesc. După ce s-au copt, se pun într-un vas sau într-o pungă și se acoperă cu un prosop curat. Se lasă așa circa 20 de minute – aburul va ajuta la decojirea ușoară a ardeilor. După ce s-au răcit puțin și au fost curățați de coajă, ardeii se rumenesc ușor câteva minute într-o tigaie cu puțin ulei. Între timp, ceapa se taie cubulețe sau se dă câteva secunde în blender, la fel și roșiile. Din cantitatea totală de ardei, se opresc doi, care se taie fideluță. Într-o tigaie adâncă, se încing aproximativ 70 ml de ulei. Se călesc ceapa și ardeii tăiați fideluță timp de 5-6 minute. Se adaugă apoi roșiile, sare, frunza de dafin și piperul. Se lasă totul să fiarbă la foc mic, sub capac, până când sucul de roșii scade puțin. Se așază compoziția de roșii pe un platou, iar deasupra se așază ardeii copti, rumeniți. Se poate presăra verdeață tocată proaspătă pentru un plus de savoare.	
53	Tocană cu hribi și brânză de capră ca la Tăcuta	Ingrediente: 1kg hribi, 500 gr gălbiori 4 cepe, 2-3 morcovi, 4-5 bucăți ardei gras 200gr brânză de capră de cea cremoasă usturoi după gust, Sare, Piper, 250 ml suc de roșii chimen măcinat și cimbru cât să nu fie prea mult, 200 ml vin alb spumant, sec Mod de preparare: Se pune ceapa la călit în ulei de floarea soarelui și un pic de unt pentru un plus de gust și, după ce se face translucidă, adăugăm morcovii rași prin răzătoarea cea mare și ardeii tăiați cubulețe. Le lăsăm domol să se înmoaie bine după care adăugăm hribii tăiați cubulețe potrivite. După ce se înmoaie și hribii adăugăm gălbiorii cei delicați, sucul de roșii, vinul și cimbrul. Se mai lasă preț de vreo un sfert de oră, după care le potrivim de sare și piper și, dacă suntem mulțumiți dam oala deoparte și adăugăm brânza împreună cu un cățel-doi de usturoi proaspăt zdrobiți. Garnisim cu patrunjel și mărar verde și servim după plăcere cu mămăligă coaptă sau turte reci.	Tăcuta

54	Tocăniță de legume	Ingrediente • 1 vanata mare rotunda • 3 dovlecei, 3 morcovi • 2 ardei capia (1 rosu, 1 galben), 2 cepe • 200 ml suc de rosii cu pulpa, cuburi • sare si piper dupa gust • 3 linguri ulei de masline extravirgin • 200 ml apa calda, patrunjel proaspat Mod de preparare Se spala vanata, se curata de coaja si se taie in cuburi potrivite, presaram un praf de sare si o punem intr-o strecuratoare pentru aproximativ 15 minute, sa se scurga zeama, care este usor amaruie. Ceapa se curata, se spala si se taie solzisori, ardeii capia se spala, se taie in doua, se curata de samburi si cotoare si se taie apoi in feliute. Morcovii se spala, se curata si se taie in rondele subtiri. Dovleceii se spala, se taie in doua, apoi ii taiem in felii mai grosute. Intr-o cratita se pune uleiul, se adauga ceapa si ardeii si se lasa la calit pana devin sticlosi, fara sa se arda. Aaugam morcovii felii, amestecam si ii lasam sa se caleasca impreuna pentru 2-3 minute, dupa care punem cuburile de vanata si dovleceii, omogenizam toate ingredientele, adaugam 100 ml de apa calda si lasam legumele sa fiarba la foc mic, pentru circa 10 minute. Aaugam sucul de rosii, restul de apa, potrivim gustul de sare si piper, amestecam, apoi punem capacul si continuam fierberea pentru inca 10 minute. Spalam patrunjelul si il tocam marunt, oprim focul si presaram patrunjel verde.	Dănești GAL Inima Nistrului
55	Tocană din prune și legume	Ingrediente (pentru 3–4 porții): • 500 g prune proaspete (de toamnă, nu foarte moi) • 1–2 cepe mari • 1 morcov • 1 ardei gras (roșu sau galben) • 2 roșii bine coapte (sau 100 ml suc de roșii) • 3 linguri ulei • 1 linguriță făină (pentru îngroșat sosul) • Sare, piper după gust	Costuleni

		• 1 frunză de dafin (opțional) • 1 linguriță zahăr (doar dacă prunele sunt foarte acre) • 1 strop de oțet sau zeamă de lămâie (doar dacă vrei mai acrișor) • Verdeață: pătrunjel sau cimbru (opțional) • Mod de preparare: 1. Pregătirea prunelor • Spală prunele și taie-le în jumătăți sau sferturi, scoțând sâmburii • Dacă sunt mici și fragede, poți să le lași întregi. • Prunele se adaugă mai spre final, ca să nu se zdrobească. 2. Călirea legumelor - Încinge uleiul într-o cratiță. Adaugă ceapa tocată mărunt și las-o până devine sticloasă. Pune morcovul ras sau tăiat cubulețe mici. Adaugă ardeiul tăiat și roșiile (sau sucul de roșii). Condimentează cu sare, piper, frunza de dafin. 3. Gătirea - Lasă să fiarbă totul 10–15 minute, până legumele sunt pătrunse. • Adaugă prunele și zahărul (dacă e cazul). • Amestecă ușor, acoperă și lasă să fiarbă încă 10 minute la foc mic. • Dizolvă făina în puțină apă rece și toarn-o treptat, ca să îngroași ușor sosul (opțional). 4. Potrivirea gustului - Gustă și echilibrează: dacă e prea dulce, adaugă puțină zeamă de lămâie; dacă e prea acrișoară, un praf de zahăr.	
56	Urzici cu ou și usturoi verde	Ingrediente: • 500 g urzici, 2 ouă • 1 ceapă (tocată mărunt) • 3 linguri ulei de măsline • 1 linguriță de făină • 2 fire de usturoi verde • Sare, piper – după gust Mod de preparare: Se curăță cu grijă urzicile, folosind mănuși. Se spală în mai multe ape.	Criuleni

		Se fierb în apă cu puțină sare, timp de aproximativ 90 de minute. Se păstrează zeama, care poate fi folosită pentru mâncare sau pentru clătirea părului. Se strecoară urzicile și se pasează cu un blender (sau se toacă mărunt). Într-o cratiță, se călește ceapa în ulei până devine sticloasă. Se adaugă urzicile, un polonic din zeama lor, se presară făina și se amestecă bine. Se lasă la foc mediu până scade lichidul. Când urzicile sunt bine scăzute, se adaugă cele 2 ouă bătute ușor și se amestecă rapid pentru omogenizare. Se potrivește gustul cu sare și piper. Se adaugă usturoiul verde tocat fin, la final (opțional).	
57	Vinete prăjite cu mujdei	Ingrediente: 4 vinete, 4 roșii, 3–4 linguri ulei 2 linguri făină de grâu Sare, Piper negru măcinat, ½ pahar mujdei Mod de preparare: Vinetele se spală, se curăță de peduncul, se taie felii de 0,5–0,7 cm grosime, se sarează și se pun sub greutate 30–40 minute. Apoi se presară cu piper, se trec prin făină, se prăjesc pe ambele părți și apoi se coc în cuptor. Se servesc cu mujdei și roșii.	Dănești GAL Inima Nistrului
58	Vânătă umplută	Ingrediente • Vânătă 1 buc • Unt 50 gr, Pulpă de roșii 100 gr • Frunze de mangold 4-5 buc • Pâine din secară 50 gr, Anșoa 5-6 buc • Sirop de sfeclă 30 ml, Pesmet panko 20 gr • Sare, piper după gust Mod de preparare Vinetele se tăie în două pe lungime, se crestează, se sarează puțin, le dăm la cuptor cca. 20 de minute, la 180 de grade. Apoi le scoatem pulpa, muiem pâinea în apă, tocăm fileurile de anșoa și pulpă de roșii. Frunzele de mangold le spălăm și le tocăm grosier. Pulpa, pâinea și fileurile de anșoa tocate le rumenim în unt, apoi adăugăm frunzele de mangold și pulpa de roșii, iar la final asezonăm. După 5 minute de gătit, gustăm și adăugăm ceva dulce, ca să	Coșnița Criuleni

		neutralizăm puțin din aciditatea sosului. Adăugăm sirop de sfeclă. Umplem vinetele cu compoziția obținută și, la final, presărăm puțin pesmet panko. Le dam la cuptor 15 minute, la 175 de grade.	
59	Zacuscă (din vinete / din bureți)	- Ingrediente (pentru ~10 borcane de 400 g): - 3 kg vinete, 1 kg ceapă - 2 kg bureți / ciuperci (hribi, ghebe, champignon – după ce sunt curățați) - 2 kg gogoșari (sau ardei capia roșii) - 500 ml suc de roșii / pastă de roșii diluată - 300-400 ml ulei (floarea-soarelui) - 2-3 foi de dafin, piper – după gust - Opțional: 1 lingură zahăr, 1 linguriță boia dulce, puțin oțet (pentru conservare mai bună) - Mod de preparare: - 1. Coacerea vinetelor și gogoșarilor: - Coace vinetele pe plită, grătar sau în cuptor. Curăță-le și lasă-le la scurs într-o sită. - La fel, coace gogoșarii, curăță-i de coajă și semințe, apoi toacă-i mărunț sau dă-i prin robot. - 2. Pregătirea ciupercilor (bureților): - Spală și curăță bine ciupercile. Fierbe-le 10-15 minute în apă cu sare, apoi scurge-le și toacă-le mărunț (manual sau cu robotul). - 3. Călirea cepei: - Toacă ceapa mărunț și călește-o în ulei până devine aurie și moale. - 4. Adăugarea ingredientelor: - Peste ceapă, adaugă gogoșarii copti, ciupercile și vinetele tocate. Amestecă bine și lasă să fiarbă totul la foc mic 40-60 de minute, amestecând des să nu se prindă. - 5. Finalizarea: Adaugă sucul de roșii, condimentele, foile de dafin și, opțional, zahărul și puțin oțet. Continuă fierberea încă 20-30 de minute, până când zacusca scade frumos și uleiul începe să iasă ușor la suprafață. Gustă și potrivește de sare/piper la final. - Conservare- Pune zacusca fierbinte în borcane sterilizate. Închide bine capacele, apoi pune borcanele în cuptor sau într-o oală cu apă pentru sterilizare (30-40 min). Lasă-le să se răcească acoperite cu pături până a doua zi.	Tăcuta Dobrovăț

60	Varză călită (de post)	Ingrediente - 1 Varză albă - 2 Ceapă, ulei - Sare, piper, chimen Mod de preparare Tăiați varza și ceapa. Într-o tigaie, adăugați uleiul și căliți ceapa până devine aurie. Adăugați varza tăiată, sare, piper și chimen, amestecând bine. Acoperiți tigaia și lăsați să fiarbă la foc mic până când varza devine moale. Serviți cald, ca garnitură sau fel principal. Această rețetă este simplă și gustoasă, perfectă pentru o masă de post sau ca garnitură.	Comarna Rebricea Negrești Dobrovăț Coșnița Doroțcaia Pîrîta
61	Varză scăzută	Ingrediente • Varza verde 1, Ceapa 1, Morcov 1, Ardei kapia ½ , Sare, Piper • Legatura marar verde 1, Lingurita cimbru uscat 1 • Lingurita boia de ardei dulce 1 • Linguri ulei 3, Lingura pasta de tomate 1 • Rosii (in suc propriu) 250 gr. Mod de preparare: Indepartam primele frunze de varza apoi o taiem fideluta. Ceapa o curatam, o spalăm si o taiem marunt. Punem uleiul la incins si calim ceapa pret de cateva secunde dupa care adaugam varza taiata si o condimentam cu sare, piper si boia . Lasam la calit la foc mic timp de 2-3 minute dupa care adaugam bulionul ,apa ,1 lingurita de zahar si cimbru. Acoperim cu capac si lasam la fiert pana varza este fiarta si zeama scade . Se poate condimenta cu un surplus de cimbru(ideal ar fi cimbru proaspat tocat) cand se servește.	Rebricea GAL Ștefan cel Mare
	CU CARNE		
62	Ardei umpluti moldovenești (cu carne)	Ingrediente: • 8-10 ardei grasi; • 600 grame de carne tocata amestec de vita si porc; 2 cepe; 2 oua;	Criuleni Pohrebea

		• 120 grame de orez; 2 morcovi mari; 1 legatura de patrunjel; • condimente (sare, piper, boia de ardei dulce, cimbru); • 4 linguri de bulion; cana de bors. Mod de preparare: Pasul 1: Spala ardeii, taie-le partea superioara si scoate-le semintele; Pasul 2: Intr-un bol mare, amesteca carnea tocata cu ceapa taiata marunt, ouale, morcovii rasi, condimente dupa gust, 2 linguri de bulion si patrunjel tocat. Pasul 3: Umple bine fiecare ardei cu amestecul preparat; Pasul 4: Intr-o oala adanca, asaza ardeii in picioare. Adauga apa, bulionul ramas si bors acru, care le va da un gust acrisor; Pasul 5: Acopera oala si lasa ardeii sa fiarba la foc mediu pana cand devin moi. De asemenea, ii poti pregati la cuptor; Serveste ardeii umpluti calzi, cu smantana si mamaliga.	
63	Cărnăță înăbușită cu cartofi și legume	Ingrediente: • 600–800 g carne (de porc, vită, pui sau curcan – după preferință) • 6–8 cartofi medii, 1 ceapă mare, 2 morcovi • 1 ardei gras (roșu sau galben) • 2–3 căței de usturoi, 2–3 linguri ulei • 200 ml apă sau supă • 100 ml suc de roșii sau 1 lingură pastă de roșii • Sare, piper, boia dulce • Cimbru, foi de dafin (opțional) • Pătrunjel verde – pentru servire Mod de preparare: 1. Pregătirea cărnii: • Taie carnea cuburi potrivite. Încinge uleiul într-o cratiță mare și rumenește carnea pe toate părțile, la foc mediu, până prinde crustă. Adaugă ceapa tocată și călește până devine sticloasă.	Criuleni Coșnița Doroțcaia

		• 2. Adăugarea legumelor: Pune morcovii rotunde, ardeiul tăiat fâșii și usturoiul tocat. • Amestecă și gătește împreună 5-6 minute. • 3. Înăbușirea: • Adaugă apa (sau supa) caldă cât să acopere carnea pe jumătate. • Pune capacul și lasă să fiarbă la foc mic 30-45 de minute (timpul variază în funcție de tipul cărnii). • 4. Adăugarea cartofilor: • Curăță și taie cartofii cuburi. Adaugă-i în cratiță împreună cu sucul de roșii/pasta de roșii. Potrivește cu sare, piper, boia și condimentele preferate. • Mai fierbe totul încă 20-25 de minute, până cartofii sunt moi și sosul a scăzut frumos. • 5. Finalizare: Gustă și reglează condimentele. Presară pătrunjel verde tocat înainte de servire.	
64	Caltaboș tradițional de porc – rețetă autentică românească	Ingrediente Pentru carne: • 2 – 2,5 kg fleică de porc (sau căzătură de porc cu grăsime, sorici și carne) • 1 – 1,5 kg falcă sau gușă de porc • 2 bucăți de splină, 2 kg ficat de porc, 2 bucăți de inimă de porc • Mațe groase (intestin gros), bine curățate Pentru supa de fierbere: • 2 cepe medii sau mari, 5 căței de usturoi • 1 linguriță coriandru boabe, 5–7 frunzulițe de dafin • 1 lingură rasă piper boabe (pentru aromă, nu pentru iuțeală) • 7–8 boabe de ienibahar, 60–65 g sare Pentru compoziția de carne: • 250–300 g orez, 2 cepe medii sau mari • 2–3 linguri de ulei, Un vârf de sare • 0,5 L supă de carne (zeama în care a fiert carnea) Mod de preparare	Negrești

		Tăiați carnea în bucăți potrivite și puneți-o la fiert într-o oală mare, împreună cu ceapa, usturoiul, coriandrul, frunzele de dafin, piperul boabe, ienibaharul și sarea. Fierbeți totul la foc mic timp de 2–3 ore, până când carnea devine moale și fragedă. După ce a fiert, scoateți carnea din oală și lăsați-o să se răcească. Între timp, tocați ceapa mărunt și sotați-o în ulei până devine translucidă. Adăugați orezul spălat și înmuiat și lăsați-l să se caramelizeze ușor. Carnea răcită se toacă folosind mașina de tocat și se amestecă bine cu orezul sotat, adăugând treptat din supa de carne pentru a obține o compoziție moale și legată. Gustați și ajustați condimentele după preferință. Curățați bine mațele groase și clătiți-le cu apă rece, apoi umpleți-le cu amestecul de carne și orez, folosind un dispozitiv de umplut cârnați. Legați capetele și așezați caltaboșii în zeama rămasă de la fierberea cărnii. Fierbeți-i timp de 30–45 de minute la o temperatură de 75–80°C, fără a lăsa apa să clocotească. După fierbere, scoateți caltaboșii și lăsați-i să se răcească complet, de preferat peste noapte, pentru ca aromele să se dezvolte și compoziția să se întărească. Se pot păstra la rece și se servesc reci sau ușor rumeniți, ca aperitiv sau fel principal la mesele tradiționale.	
65	Chifteluțe	Ingrediente: 350 g carne de porc, 400 g carne de vită 1 ceapă, 2 linguri făină de grâu 1 lingură ulei, 4-5 căței de usturoi Sare, piper negru măcinat, 2 linguri verdeță tocată. Pentru sos: 4 cepe, 2 morcovi, 1 rădăcină pătrunjel, 1 rădăcină țelină, 2 linguri ulei, 2 linguri pastă de roșii, 1½ pahare bulion de carne, acid citric, 1 linguriță zahăr, foi de dafin, sare, piper negru boabe. Mod de preparare: Carnea se taie bucăți potrivite se dau prin mașina de tocat și împreună cu ceapa de 2 ori. În tocătură se adaugă sare, piper și se amestecă bine. Se formează bile mici, se trec prin făină, se rumenesc în tigaie, se acoperă cu sos și se înăbușă 12-15 minute. Înainte de a fi gata se adaugă verdeță și usturoi pisat. Prepararea sosului: morcovii, ceapa, pătrunjelul și țelina se taie fidea sau felioare, se prăjesc, se adaugă pastă de roșii, iar peste 7–10 minute se toarnă bulion sau apă și se înăbușă la foc slab 10 minute. La urmă se adaugă sare, zahăr, acid citric, foi de dafin, piper.	Ambele GAL-uri Prisăcani Criuleni

66	Chișcă umplută cu crupe/ Maț umplut	Acest preparat tradițional românesc este cunoscut în diferite zone sub mai multe denumiri: • „Pârjoală în maț gros” sau „Tobă cu mămăligă” – în unele sate din Moldova; • „Cârnați de mămăligă” – în Bucovina și nordul Moldovei; • „Piftie uscată în maț” – în satele din zona Botoșani și Iași; • În gospodăriile tradiționale, mai este numit și „Caltaboș de porumb” sau „Caltaboș cu mălai”, fiind o variantă mai simplă și de post-tăiere a preparatelor din porc. Ingrediente: • 300 g piept de porc, 200 g mălai • 1 metru de maț gros de porc, Piper boabe, Foi de dafin • Cimbru uscat, 2 cepe, Sare și piper măcinat după gust Mod de preparare: Carnea de porc se spală, se taie în bucăți și se pune la fiert într-o oală cu apă rece, împreună cu ceapa curățată, piperul boabe, foile de dafin și puțină sare. Se lasă să fiarbă la foc mic până când carnea devine fragedă și sucul obținut este concentrat. După fierbere, carnea se scoate și se taie mărunt sau se toacă, apoi se amestecă cu mălaiul crud, cimbrul și condimentele (sare și piper măcinat), obținându-se o compoziție omogenă, ușor umedă. Între timp, mațul gros se spală foarte bine și se curăță, apoi se clătește cu apă rece și puțin oțet. Compoziția se introduce cu grijă în mațul pregătit, fără a-l umple complet pentru a evita crăparea în timpul fierberii. Când este umplut, se leagă bine la capete cu ață alimentară. Preparatul astfel obținut se pune la fiert în apă cu foi de dafin și câteva boabe de piper timp de aproximativ 40-50 de minute, la foc mic. După fierbere, se scoate și se lasă la răcit, apoi se poate consuma ca atare sau se poate rumeni la cuptor ori în tigaie pentru un gust mai intens și o crustă crocantă	Ungheni Codăiești Dănești Negrești Dobrovăț
67	Chișcă tradițională cu mălai	Ingrediente • 3-3,5 kg pulpă de porc sau căzătură de la porc • 1-1,5 kg gușă de porc, 4-5 m mate drepte (mate groase din intestinul gros) • 200-300 g ceapă, 300 g orez, 10-15 g piper boabe proaspăt rășnit sau după gust • 60 g de sare sau după gust, 5 linguri de ulei	Ungheni Codăiești Negrești Dobrovăț

		Mod de preparare Taie gușa și pulpa de porc în bucăți mici și dă-le prin mașina de tocat. Amestecă carnea tocată cu sare și piper boabe măcinate. Călește ceapa în ulei până se înmoaie. Adaugă orezul și lasă-l să se prăjească ușor. Amestecă ceapa cu orezul și carnea tocată. Împarte amestecul în două părți egale. La una dintre părți, adaugă mălaiul și amestecă bine. Umple mațul de porc cu amestecul de carne, orez și mălai. Închide capetele mațului, legându-le cu ață și adaugă apă la ambele capete pentru a preveni spargerea în timpul gătitului. Fierbe chișca la foc mic, în apă, până când coboară pe fundul oalei. În timpul fierberii, înțepă chișca cu un ac pentru a preveni spargerea.	
68	Cighiri (Drobi)	Ingrediente: 250 g ficat de vită, 300 g inimă de vită 350 g plămâni de vită 400 g carne de porc de la piept 3 ouă, 300 g prapur, ½ pahar ulei 1–2 căței de usturoi, Sare, piper negru măcinat. Mod de preparare: Măruntaiele de vită și carnea de porc se fierb până sunt gata. Ceapa se taie și se prăjește, usturoiul se pisează. Ficatul fiert și ceapa prăjită se dau prin mașina de tocat, restul măruntaielor și carnea de porc se taie cubulețe mici. Toate se amestecă, se adaugă ouăle, usturoiul, sare și piper și se mai amestecă. Masa obținută se împarte în 10–15 porții. Fiecare porție se învelește în prapur, formând câte o pârljoală, se coace în ulei până este gata (sau - se rumenește în ulei și se coace în cuptor până este gata).	Comarna Ungheni Tăcuta Codăiești Dobrovăț Prisăcani
69	Ciulama de pui	Ingrediente: 500 g pulpe de pui inferioare 1 rădăcină de pătrunjel de mărime medie, 1 morcov, 1 ceapă sare, aproximativ 2 lingurițe sau după gust 75 g unt gras, 75 g făină, 500 ml lapte, gras sau degresat pătrunjel tocat mărunt, 1,5 l apă	Codăiești

		Mod de preparare: Se iau 500 g pulpe de pui inferioare și se transferă într-o oală încăpătoare, alături de 1 morcov, 1 ceapă și 1 rădăcină de pătrunjel de mărime medie. Adaugă în oală 1,5 l apă și 1 linguriță de sare și lasă totul la fiert timp de aproximativ o oră, înlăturând spuma atunci când se formează. Când carnea a fiert și a devenit albă, oprește focul, pune-o într-un bol separat și strecoară supa, astfel încât să rămâi cu un lichid limpede. Păstrează aproximativ 700 ml. Într-o tigaie încăpătoare cu pereți înalți topește 75 g unt gras și încorporează 75 g făină, amestecând energic până când obții o pastă omogenă. Adaugă, puțin câte puțin, 500 ml lapte până când este complet omogenizat cu făina, fără să rămână cocoloașe. După ce ai încorporat treptat laptele, procedează în același mod cu supa de pui, cei 700 ml pregătiți la început din pulpele de pui, morcov, ceapă și rădăcină de pătrunjel. Sosul devine din ce în ce mai alb, subțire și mătăsos, iar când se răcește se va mai îngroșa. Adaugă peste sos pulpele de pui inferioare fierte, 1 linguriță de sare, piper după gust și lasă pe foc încă 5 minute, amestecând ușor. Servește pulpele de pui cu sos din belșug deasupra, presară câteva frunze de pătrunjel tocat mărunt.	
70	Crap ca la Nistru	Ingrediente: 1 crap de vreo 2 kg, 1 roșie $\frac{1}{3}$ ardei gras, $\frac{1}{3}$ dovlecel 4 șampinioni, 2 linguri ulei, 1 lingură zeamă de lămâie 2 foi de dafin, Sare, piper negru măcinat. Mod de preparare: La crapul curățat se face din ambele părți câte o tăietură de-a lungul coloanei vertebrale, de la cap până la coadă. Se înlătură atent oasele și măruntaiele, se taie capul și se spală. Fileul se pune cu pielea în jos, se presară cu sare și piper, se stropește cu zeamă de lămâie, se adaugă foi de dafin și se pune pe o oră la rece ca să se marineze. Ardeiul gras se taie fidea, iar restul legumelor și ciupercile – feliuțe. Într-o tavă unsă cu ulei se pune fileul de crap cu pielea în jos, alături se pune capul, se unge cu ulei, deasupra se pun legumele și ciupercile. Toate se coc în cuptor la temperatura de 180°C timp de 30–40 minute.	GAL Inima Nistrului
71	Creier pane	Ingrediente: 500 g creier (de porc, vită sau miel)	Dănești

		• 2 ouă, 4-5 linguri făină • 4-5 linguri pesmet, 1-2 linguri oțet, 1 foi de dafin • Sare, piper – după gust, Ulei pentru prăjit Mod de preparare: 1. Curățarea și opărirea creierului: • Spală bine creierul în mai multe ape reci. • Îndepărtează eventualele pieluțe sau vase de sânge vizibile. • Pune creierul într-o oală cu apă rece, adaugă oțetul și foaia de dafin, apoi adu la punctul de fierbere. • Lasă să fiarbă 10-12 minute la foc mic (nu mai mult, ca să nu se sfărâme). • Scoate-l cu o spumieră și lasă-l să se răcească. Apoi taie-l în bucăți potrivite (cuburimari sau felii groase). • 2. Condimentarea: Presară sare și piper peste bucățile de creier. • Poți adăuga și puțin usturoi pudră sau boia dulce, după gust. • 3. Paneul clasic: Treci fiecare bucată prin făină, apoi ou bătut și la final prin pesmet. • (Pentru un pane mai gros, poți repeta ou + pesmet.) • 4. Prăjirea: Încinge ulei într-o tigaie (să fie suficient, cât să acopere bine fundul). • Prăjește bucățile de creier până devin aurii și crocante pe ambele părți (2-3 min pe fiecare parte). Scoate-le pe șervețele de hârtie ca să absoarbă excesul de ulei.	Comarna
72	Fasole cu cârnați / Iahnie de fasole cu afumătură	Ingrediente: • 500 g fasole boabe • 500 g afumătură • 3 cepe, 2 ardei, 1 morcov • 300 g pastă de roșii (pasată de tomate) • 50 ml ulei, 1 legătură mărar • 2 foi de dafin, Vegeta (condimente) • Boia de ardei afumată, Piper, Sare Mod de preparare: 1. Pregătirea fasolei: ○ Fasolea se pune la înmuiat de seara, în apă rece.	Țuțora Coșnița

		○ Dimineța, se scurge, se spală și se pune la fiert în oala sub presiune (sau într-o oală obișnuită), împreună cu vegeta și foile de dafin. ○ Se fierbe aproximativ 40 de minute, până când boabele sunt aproape fierte. 2. Pregătirea bazei: ○ Într-o cratiță adâncă, se încinge uleiul și se călește ceapa curățată și tocată mărunt. ○ Se adaugă vegeta, boiaua și piperul, amestecând bine. ○ Când ceapa devine sticloasă, se adaugă afumătura tăiată în bucăți potrivite. 3. Adăugarea legumelor: ○ Se pun ardeii și morcovul curățați și tăiați rondele. ○ Se adaugă puțină apă și se lasă la fiert până când legumele și afumătura sunt aproape gătite. 4. Combinarea cu fasolea: ○ Se adaugă fasolea fiartă parțial și se completează cu zeama în care a fiert aceasta. ○ Se continuă fierberea timp de 10–15 minute, până când fasolea este complet moale. 5. Finalizarea: Se adaugă pasata de roșii, se potrivește consistența sosului și se mai fierbe 5–10 minute. ○ Se verifică gustul și se adaugă sare după necesitate. La final, se pune mărarul tocat mărunt și se mai lasă pe foc 1–2 minute. ○ Servire - Iahnia de fasole cu afumătură se servește caldă, cu ceapă roșie crudă sau murături de casă. Este un preparat tradițional, gustos și sățios, perfect pentru mesele de toamnă și iarnă.	
73	Friptură	Ingrediente de bază (4 porții): • 800 g – 1 kg carne (la alegere): ○ pulpă, ceafă sau cotlet de porc ○ pulpă de vită, piept sau aripi de pui • 4–5 căței de usturoi • 2 linguri ulei sau untură • 100 ml vin alb (sau apă/supă) • Sare, piper, Condimente după preferință: boia dulce, cimbru, rozmarin, oregano, foi de dafin, chimen, etc. Mod de preparare: 1. Pregătirea cărnii:	Costuleni Negrești Criuleni

		• Spală și usucă bine carnea. • Dacă e bucată mare, poți face câteva creștături în ea și introduce felii de usturoi. • Condimentează-o bine cu sare, piper, boia, cimbru etc. • Unge carnea cu ulei sau untură și las-o măcar 30 min la marinat (ideal câteva ore sau peste noapte, la frigider). • 2. Coacerea: • Pune carnea într-o tavă cu puțin ulei și vin (sau apă/supă). • Adaugă usturoiul rămas, foi de dafin și alte mirodenii. • Acoperă tava cu folie sau capac și dă-o la cuptor la 180°C, timp de: • Pui: 45–60 min • Porc: 1 – 1,5 ore • Vită: 2 ore (dacă e bucată mare, mai tare) • La jumătatea timpului, întoarce carnea și stropește-o cu sosul din tavă. • 3. Rumeneala finală: • Descoperă tava în ultimele 15–20 de minute și lasă carnea să se rumenească frumos.	
74	Găluște „în pielea lor” (din piele de pește, umplute cu pește)	Ingrediente (pentru ~4 porții / ~12 găluște, în funcție de mărime) • 2 fileuri de pește alb, fără oase (cod, merluciu, plătică etc.), aprox. 400-500 g • Pieile de pește de la cele două fileuri (curate, fără solzi, bine spălate) • 1 ceapă mică, tocată fin, 1 cățel de usturoi, zdrobit • O mână de verdeță tocată (pătrunjel, mărar), Sare, piper, zeamă de lămâie Pentru umplutură (interiorul găluștelor) • 100-150 g pește (din fileuri), mărunțit / tocat fin, 1 ou (opțional, pentru legare) • 2 linguri pesmet sau pâine uscată mărunțită, Sare, piper, condimente după gust (boia, cimbru) Pentru sos și fierbere / coacere • Apă / supă de pește / supă de legume, Ulei • Opțional: sos de roșii, smântână (dacă nu e de post) Mod de preparare • Pregătirea pielii de pește	Criuleni Coșnița

		• Selectează pieile de pește de la fileuri. Curăță bine de solzi dacă e cazul. Spală pieile, apoi usucă-le ușor cu prosoape de hârtie. Poți să le opărești foarte puțin (în apă cu puțină sare) pentru a le face mai maleabile, dar fără să le fierbi mult, ca să nu se destrame. • Pregătirea umpluturii • Mărunțește fileurile de pește (sau folosește resturi) foarte fin. • Amestecă cu ceapa tocată, usturoiul, verdeța, oul (dacă folosești) și pesmetul/pâinea uscată. Potrivește de sare și piper. Obții o compoziție suficient de legată încât să se poată modela (dar nu tare ca pentru chifteluțe). • Formarea găluștelor în piele • Pe o bucățică de piele de pește, pune o linguriță de umplutură. Rulează pielea de pește în jurul umpluturii, ca și cum ai face un mic sul, astfel încât gălușca să fie „îmbrăcată” în piele. Asigură capetele, dacă se poate, cu scobitori sau prin înfășurare strânsă, să nu iasă umplutura. • Gătirea Ai două opțiuni: Fierbere / aburire • Pune găluștele într-o oală cu apă (sau supă) aproape clocotită, dar la foc moderat. Adaugă puțină sare și, dacă vrei, foaie de dafin. Fierbe 8-10 minute, sau până când umplutura este bine gătită și pielea s-a făcut moale, dar încă intactă. Coacere / sotare • Poți prăji ușor găluștele într-o tigaie cu puțin ulei, ca să se rumenească pielea de pește la exterior, apoi să le „înăbuși” cu capac adăugând puțină apă sau sos de roșii, ca să se termine de gătit.	
75	Ghiveci de legume (cu carne de pasăre)	Ingrediente (4-6 porții): • 600–800 g carne de pasăre (pulpe, piept, aripi – cu sau fără os/piele) • 2 cepe mari, 2-3 morcovi, 1 ardei gras (roșu sau galben) • 1 dovlecel, 2-3 cartofi, 1 vânată mică (opțional) • 150 g fasole verde (proaspătă sau congelată) • 100 ml suc de roșii sau 1-2 linguri pastă de roșii • 2-3 linguri ulei, 2-3 căței de usturoi • Sare, piper, boia dulce, Verdeță proaspătă (pătrunjel, mărar) • Opțional: 1 foi de dafin, cimbru	GAL Inima Nistrului

		Mod de preparare: • 1. Pregătirea cărnii: • Taie carnea în bucăți potrivite. Rumenește-le ușor într-o cratiță cu ulei încins, până prind culoare (5-6 minute). Scoate carnea pe o farfurie. • 2. Călirea legumelor: • În aceeași cratiță, călește ceapa tocată mărunț până devine sticloasă. • Adaugă morcovii feliați, apoi ardeiul, cartofii, vânăta și dovlecelul tăiate cuburi. • Adaugă și fasolea verde și usturoiul tocat fin. Amestecă și gătește totul 5-7 minute la foc mediu. • 3. Adăugarea cărnii și sosului: • Pune carnea înapoi peste legume. Adaugă sucul de roșii, sare, piper, boia, foi de dafin și puțin cimbru, dacă dorești. Toarnă apă caldă cât să acopere pe jumătate legumele și carnea. • 4. Gătirea: • Acoperă cratița cu capac și fierbe la foc mic 30–40 minute, până se înmoaie toate. • Dacă preferi, poți transfera totul într-o tavă și să continui la cuptor (180°C, încă 30 minute) pentru un gust mai copt și intens. • 5. Finalizare: Verifică gustul și ajustează condimentele. • Presară verdețură proaspătă tocată înainte de servire.	
76	Limba soacrei	Ingrediente • -1 vanata lunga • -1-2 linguri de maioneza sau 1 lingura de maioneza si 1 lingura de iaurt • -1-2 catei de usturoi, sare, piper proaspat macinat • -ulei pentru prajit, 1 rosie sau 1 sfert de ardei rosu • -cateva frunze de patrunjel sau marar Mod de preparare • Vanata se taie felii subtiri, pe lung. Se presara cu sare si se lasa 20 de minute, sa-si lase zeama amara. • Se sterg cu servetele, pe ambele parti. Se prajesc feliile de vinete, pe ambele parti, in tigaia unsa cu putin ulei sau pe gratar. Eu le prefer in tigaie, sunt mai fragede si mai dulci. Se lasa la racit.	Criuleni

		Separat se amesteca maioneza cu usturoiul pisat si piper proaspat macinat, dupa gust. Fiecare felie de vanata se unge cu maioneza picanta. La fiecare capat se pune cate o suvita de rosie sau ardei gras, apoi se ruleaza. Se asaza pe platou si se poate pune si cate o frunza de marar sau patrunjel ca decor, alaturi de felia de rosie sau ardei gras.	
77	Mămăligă cu pește prăjit și mujdei	Ingrediente 1 kg pește, 200 gr. mălai ulei pentru prăjit, sare, piper 1 litru de apă, 1 linguriță cu vârf de sare 200 de grame de mălai Pentru mujdei 1 căpățână mică de usturoi 1 – 2 linguri ulei de floarea soarelui Sare, 1 linguriță zeamă de lămâie 2 – 3 linguri apă Mod de preparare Se răzuiesc ușor și minuțios cu un cuțit solzii peștelui. Este o operațiune pe care prefer să o fac în chiuveta curată, cu o sita fină pusă deasupra scurgătoarei pentru a evita ca solzii și alte resturi să ajungă în scurgere. Se poziționează peștele pe o parte, cu abdomenul spre voi. Se ține peștele cu mâna stângă pentru a nu aluneca. Cu mâna dreaptă, în care se ține cuțitul, se secționează tot abdomenul de la cap până la coadă. Incizia trebuie să fie doar pe suprafața pielii, nu fie una adâncă, pentru a evita secționarea accidentală a intestinelor, ceea ce poate duce la compromiterea cărnii. Se elimină interiorul. Sub un jet de apă rece se curăță bine șira spinării, având grijă să eliminăm vena sangvină, și restul cavității abdominale. Se clătește cu apă rece atât exteriorul peștelui cât și interiorul. Se tamponează bine cu șervete absorbante, înainte de a-l repune pe tocător. se taie aripioarele laterale și dorsale ale peștelui, capul și coada. Nu aruncați capul, el poate fi un ingredient de bază într-o delicioasă ciorbă de pește. Se taie în secțiuni, în felii transversale, perpendiculare pe șira spinării, groase de 2 – 3 cm. grosime. Preparăm mămăliga și mujdeiul. Zdrobim cățeii de usturoi cu o presă. Dacă vrem o textură foarte fină a mujdeiului, după ce îi zdrobim cu presa, vom folosi un pistil ca să mărunțim cu totul bucățele de usturoi. Se sarează usturoiul zdrobit și se lasă câteva minute să se înmoaie. Cu o linguriță, torn câteva picături de ulei la	Ungheni Negrești Criuleni Coșnița Pîrîta

		început și frec energic și continuu, ca la maioneză. Usturoiul are calitatea de a se emulsiona cu uleiul, obținând o pastă cremoasă, dar e important să turnăm foarte lent uleiul, picătură cu picătură. Pentru frecarea mujdeiului, prefer să folosesc o ceașcă de cafea cu baza îngustă ce se lărgeste în sus, găsesc că este mai ușor de frecat eficient pasta de usturoi. Progresiv, pe măsură ce compoziția se emulsionează, mai adăugăm ulei, câte puțin odată, amestecând energic până se încorporează, abia după aceea adăugând următoarea tranșă – la fel de infimă – de ulei.	
78	Mâncărică de pasăre cu carne și cartofi	Ingrediente: • 4 pulpe sau spate de pasăre, 4 cartofi, 2 cepe • 3-4 linguri ulei de măsline, 1 ceașcă de bulion • 3-4 căței de usturoi, Cimbru, Sare, piper boabe, Mărar verde Mod de preparare: Se fierbe carnea în apă cu puțină sare, având grijă să se adune spuma formată în timpul fierberii. Într-o cratiță, se călește ceapa tăiată fideluță în 3-4 linguri de ulei de măsline și o ceașcă de apă, până se înmoaie ușor. Adăugarea legumelor și a condimentelor: Se adaugă supa rămasă de la fierberea cărnii, cartofii tăiați felii potrivite, apoi bulionul și condimentele: cimbru, curry, sare și piper boabe. Se lasă la fiert până când cartofii sunt aproape gata (furculița intră ușor în ei). Se adaugă carnea fiartă și usturoiul feliat. Se mai lasă pe foc aproximativ 10 minute, pentru ca aromele să se îmbine. Se oprește focul și se presară deasupra mărar verde, tocat mărunt.	GAL Ștefan cel Mare
79	Mazăre cu aripioare	Ingrediente (4 porții): • 8-10 aripioare de pui • 400 g mazăre verde (proaspătă sau congelată) • 1 ceapă mare, 2 morcovi medii, 2-3 linguri ulei • 2 roșii coapte sau 200 ml suc de roșii • 1 lingură pastă de tomate (opțional), 3 căței de usturoi • 1 legătură mărar proaspăt (sau pătrunjel) • Sare și piper după gust, 500 ml apă sau supă de pui Mod de preparare:	

		1. Pregătirea aripioarelor: Spală aripioarele, usucă-le și condimentează-le cu sare și piper. Într-o cratiță cu ulei încins, rumenește aripioarele pe toate părțile până prind o culoare aurie. 2. Călirea legumelor: Adaugă ceapa tocată mărunt și morcovii tăiați rondele. Călește legumele împreună cu aripioarele 5-7 minute, până ceapa devine transparentă. 3. Adăugarea roșiilor: Pune roșiile tocate sau sucul de roșii și pasta de tomate (dacă folosești). Amestecă și lasă să fiarbă 3-4 minute. 4. Fierberea: Toarnă apă sau supă de pui cât să acopere ingredientele. Adu la fierbere, apoi redu focul și lasă să fiarbă acoperit 25-30 de minute, până aripioarele sunt aproape fragede. 5. Adăugarea mazării: Pune mazărea și usturoiul zdrobit. Mai fierbe 10-15 minute, până mazărea e fiartă, dar încă fragedă. 6. Finalizare: Potrivește de sare și piper. Presară mărarul sau pătrunjelul tocat.	
80	Musaca de cartofi	Ingrediente (pentru 4-6 porții): • 1 kg cartofi, 500 g carne tocată (de porc, vită sau amestec) • 1 ceapă mare, 2-3 căței usturoi • 300 ml suc de roșii sau 3 roșii mari tocate • 3 ouă, 200 ml smântână (sau iaurt gras) • 3 linguri ulei, Sare și piper după gust • 1 linguriță cimbru uscat (opțional) • 100 g cașcaval ras (opțional, pentru gratinat) • Pătrunjel tocat pentru decor Mod de preparare: 1. Pregătirea cartofilor: • Curăță cartofii și taie-i felii subțiri (de cca. 0,5 cm). • Fierbe-i în apă cu sare 5-7 minute, cât să se înmoaie puțin, apoi scurge-i. 2. Prepararea umpluturii: • Călește ceapa tocată în ulei până devine aurie. Adaugă usturoiul zdrobit și carnea tocată. • Rumenește carnea până se schimbă culoarea. Pune sucul de roșii, cimbrul, sare și piper. • Lasă să fiarbă la foc mic 10-15 minute, până scade sosul și se leagă.	

		3. Prepararea sosului de ou și smântână: - Bate ouăle cu smântâna și un praf de sare. 4. Asamblarea: Într-o tavă unsă cu puțin ulei, pune un strat de cartofi. - Adaugă jumătate din umplutura de carne. Pune încă un strat de cartofi. - Toarnă jumătate din sosul de ou și smântână. Repetă straturile și încheie cu sosul de ou. Presară cașcaval ras deasupra, dacă folosești. 5. Coacerea: Dă tava la cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 40-50 minute, până se rumenește frumos deasupra.	
81	Năut cu carne (costițe de porc)	Ingrediente 1 kg năut, 2 buc morcovi mari, 2 buc cepe mari după necesitate carne de porc (preferabil costițee de porc) după gust sare, după gust boabe de piper 2-3 foi dafin (spălate prealabil, pentru a nu fi amare) Mod de preparare - Tăiați mărunț ceapa. - Răzuiți morcovul. - Caliți ceapa cu morcovul. - Caliți în altă tigaie cu ulei, carnea sau costițele de porc. - Într-o oală mare, încăpătoare, împreunați toate ingredientele de sus indicate și adăugați apa, cam de o palmă (aprox 5 cm). Îl puneți la cuptor la temperatura maxima până începe a fierbe, apoi scadeți temperatura (în funcție de cuptor) atât cât să fiarbă abia, încet încet, undeva 2- 3 ore fierbe, și verificați apa, năutul trebuie permanent să fie acoperit cu apă, dacă nu e suficient, atunci adăugați periodic!	GAL Inima Nistrului Criuleni Coșnița Doroțcaia Pîrîta Pohrebea
82	Ostropel	Ingrediente (pentru 4 porții): 1 kg carne de pui (pulpe, piept, sau mix) 4-5 roșii coapte mari sau 400 ml suc de roșii, 4-5 căței de usturoi 1 ceapă mică (opțional), 3 linguri ulei, 1 linguriță boia dulce (opțional) 1 legătură pătrunjel verde tocat, Sare și piper după gust 1 lingură oțet sau zeamă de lămâie (pentru aciditate)	Negrești

		• 100 ml apă (sau supă de pui) Mod de preparare: 1. Pregătirea puiului: • Spală și taie carnea în bucăți potrivite. Condimentează cu sare și piper. 2. Călirea cepei (opțional): • Încinge uleiul într-o tigaie. Călește ceapa până devine aurie. 3. Adăugarea cărnii: • Pune bucățile de pui și rumenește-le ușor pe toate părțile, până capătă culoare. 4. Prepararea sosului: Adaugă roșiile tăiate cubulețe (sau sucul de roșii). • Amestecă bine, adaugă puțină apă dacă sosul e prea gros. • Lasă să fiarbă la foc mic 20-25 minute, până carnea e fragedă. 5. Usturoiul și aciditatea: • Zdrobește căței de usturoi și adaugă-i în sos. Adaugă oțetul sau zeama de lămâie pentru gust acrișor. • Mai lasă 5 minute să se întrepătrundă aromele. Presară pătrunjelul tocat. Potrivește de sare și piper.	
83	Pastrama	Ingrediente: • 2-3 kg carne (de miel, porc sau vită) — muschi, pulpa sau spată • 200 g sare grunjoasă, 1 lingură piper măcinat • 1 lingură boia dulce sau iute (după gust) • 3-4 căței de usturoi pisați, 2-3 foi de dafin, Cimbru uscat după gust • Opțional: boabe de ienibahar, coriandru măcinat Mod de preparare: 1. Sărarea: • Carnea se curăță de pielite și exces de grăsime. • Se freacă bine cu sare grunjoasă și se lasă la rece (în frigider sau loc răcoros), pentru 3-5 zile, în funcție de mărime, întorcând carnea zilnic să se săreze uniform. Condimentarea:	Tăcuta

		- După sărare, carnea se spală ușor pentru a îndepărta excesul de sare și se usucă bine. Se unge cu amestec de condimente (piper, boia, usturoi, cimbru, ienibahar, foi de dafin). 3. Uscarea și afumarea: - Carnea se pune la uscat într-un loc răcoros, aerisit, timp de câteva zile până săptămâni (în funcție de mărime). Opțional, se afumă ușor la fum de lemn de esență tare, pentru aroma specifică.	
84	Pește umplut	Ingrediente: 1 pește întreg (crap, somn, știucă, caras) – 1,5-2 kg, curățat, eviscerat și spălat 300 g carne de pește (din același pește sau alt tip), tocată fin 1 ceapă mare, 2-3 căței usturoi, 2 felii de pâine înmuiate în lapte, 1 ou 1 legătură pătrunjel verde, 50 g unt sau ulei, Sare, piper după gust 1 morcov ras (opțional), 100 ml vin alb (opțional) 1 lămâie (pentru servit) Mod de preparare: 1. Pregătirea peștelui: - Curăță peștele bine, îndepărtează solzii, eviscerează și spală. Pune-l deoparte să se scurgă bine. 2. Prepararea umpluturii: - Ceapa și usturoiul se toacă mărunt și se călesc în puțin unt sau ulei până devin translucide. Amestecă carnea tocată de pește cu ceapa călită, pâinea înmuiată bine stoarsă, oul, pătrunjelul tocat, morcovul ras (dacă folosești). Potrivește cu sare și piper. 3. Umplerea peștelui: - Umple cavitatea peștelui cu compoziția pregătită. - Coase sau închide bine cu scobitori cavitatea să nu iasă umplutura. 4. Gătirea: - Pune peștele într-o tavă unsă cu unt sau ulei. Toarnă vinul alb peste pește (opțional). Acoperă tava cu folie de aluminiu și dă la cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 40-50 minute. După acest timp, scoate folia și mai lasă peștele să se rumenească 10 minute.	GAL Ștefan cel Mare Coșnița
85	Pilaf cu legume și carne	Ingrediente (4 porții): 300 g carne (pui – pulpe sau piept, porc sau vită) tăiată cuburi	Coșnița

		• 250 g orez cu bob lung, 1 ceapă mare, 2 morcovi medii • 1 ardei gras (roșu sau verde), 2 roșii coapte sau 200 ml suc de roșii • 3-4 căței de usturoi, 3 linguri ulei • 600 ml supă de pui sau apă fierbinte, Sare și piper după gust • 1 linguriță boia dulce (opțional) • Verdeturi (pătrunjel, mărar) pentru decor Mod de preparare: • 1. Pregătirea legumelor și cărnii: • Taie ceapa mărunț, morcovii cubulețe mici sau rondele, ardeiul fâșii. • Spală carnea și taie în cuburi mici. • 2. Călirea: • Într-o cratiță cu ulei încins, pune ceapa și călește până devine translucidă. • Adaugă carnea și rumenește-o ușor pe toate părțile. • Pune morcovii și ardeiul și călește 5 minute împreună. • 3. Adăugarea orezului: • Spală orezul sub jet de apă rece și scurge-l bine. • Adaugă orezul în cratiță și amestecă bine, să se încorporeze cu legumele și carnea. • 4. Sosul: • Pune roșiile tăiate cubulețe sau sucul de roșii. Adaugă usturoiul tocat mărunț, boiaua, sare și piper. Toarnă supa sau apa fierbinte. • 5. Fierberea: • Acoperă cratița cu un capac. Lasă să fiarbă la foc mic, fără să amesteci, timp de 20-25 minute, până orezul absoarbe lichidul și carnea este fragedă. • Dacă lichidul scade prea repede, mai adaugă puțină apă fierbinte. Ia cratița de pe foc și lasă pilaful să stea acoperit 5 minute. Presară verdeturi tocate înainte de servire.	
86	Piftie de pește	Ingrediente: • 1 cap de pește mare (crap, fitofag, sânger) • 1 ceapă mica, 1 morcov tânăr, 1 ardei kapia roșu, 1 ardei gras galben	Negrești Ungheni

		• 3 căței de usturoi, 1,5 l apă, 1 linguriță sare grunjoasă • Frunze de pătrunjel pentru ornat • Boia și piper pentru servit Mod de preparare: – Pentru a se încheaga zeama și a se forma gelatina de pește, avem nevoie de oase de pește, cozi de pește, aripioare de pește, dar mai ales cap de pește. – luăm un cap de pește proaspăt și mare de 1,5 kg, deci gătim răcitura din cap de pește. – L-am curățat de branhii și l-am spălat bine sub jet de apă rece. – Am porționat capul de pește deoarece era prea mare, dar și pentru a se fierbe mai repede și mai bine. Am tăiat prima dată bucata de la gât până la urechi – a rezultat un rasol sănătos și gros de două degete. Apoi am tăiat capul pe jumătate direct pe creier – astfel toată „grosimea” din cap o să iasă imediat în zeamă. Capul se taie cu grijă, deoarece stropește. Am pus bucățile de pește într-o oală înaltă și am adăugat apă doar cât să le acopere. Am curățat toate legumele și le-am pus întregi lângă pește, în afară de usturoi. – Am fiert peștele aproximativ 40 de minute, acoperit parțial cu capac. Apa trebuie să scadă la jumătate. Am oprit focul și am scos tot peștele și legumele cu o paletă. – În supa de pește rezultată am adăugat cei 3 căței de usturoi zdrobiți, frunze de pătrunjel și puțină sare după gust. Am lăsat supa timp de 15 minute să se „liniștească” și să prindă gust de usturoi. Între timp am pregătit boluri adânci pentru montat răcitura. Am tăiat morcovul rondele și ardeii bucăți și i-am așezat în castronele. – Peștele l-am dezosat și l-am pus rupt în bucăți în boluri, lângă legume. – Se pun și frunze de pătrunjel – bolurile arată foarte bine dacă au culoare. – Am amestecat energic zeama de pește până a făcut spumă, apoi i-am potrivit gustul de sare. Am strecurat zeama într-o crăticioară, iar când s-a mai răcit, am umplut bolurile până sus cu ea. Dacă există dubii că nu se încheagă zeama, se poate adăuga un pliculeț mic de gelatină, dar de obicei nu este nevoie. Piftia de pește se păstrează la rece în frigider câteva ore bune sau peste noapte. Castronelele se pot și răsturna pentru o prezentare mai deosebită. Se pune ceva cald peste ele pentru 2-3 minute și se desprind foarte ușor.	Coșnița
87	Pui înăbușit	Ingrediente (pentru 4 porții): • 1 pui întreg (1,5 – 2 kg), tăiat în bucăți sau 8 pulpe și piept • 2 cepe mari, 3 căței de usturoi, 2 morcovi, 1 ardei gras (opțional)	Negrești

		• 2 roșii mari sau 200 ml suc de roșii, 3 linguri ulei, 1 linguriță boia dulce • 1 linguriță cimbru uscat, Sare și piper după gust, 200 ml apă sau supă de pui • Verdețuri proaspete (pătrunjel, mărar) pentru decor • Mod de preparare: • 1. Pregătirea legumelor: • Taie ceapa mărunț. Morcovii curăță-i și taie-i rondele subțiri. Ardeiul curăță-l de semințe și taie-l fâșii. • Roșiile taie-le cubulețe (sau folosește suc de roșii). • 2. Călirea legumelor: Într-o cratiță cu ulei încins, pune ceapa și călește-o până devine translucidă. Adaugă morcovii și ardeiul și mai călește 3-4 minute. • 3. Adăugarea puiului: Pune bucățile de pui peste legume. Presară sare, piper, boia și cimbru. • Amestecă bine și lasă 5 minute, la foc mediu, să prindă puțină culoare. • 4. Adaugă roșiile și lichidul: Pune roșiile tăiate sau sucul de roșii. Toarnă apa sau supă de pui. • Acoperă cratița cu capac și lasă la foc mic să fiarbă încet 35-40 de minute. • 5. Finalizare: Gustă și potrivește de sare și piper. • Dacă sosul e prea lichid, mai lasă fără capac câteva minute să scadă.	
88	Răcitură de cocoș ca la bunica	Ingrediente • 1 cocoș de casă (aprox. 4,5 kg) • Apă rece, 2 căpățâni de usturoi, Frunze de dafin • Boabe de piper aromat, Sare după gust Mod de preparare 1. Pregătirea cărnii • Cocoșul curățat se porționează după dorință: se îndepărtează aripile, șoldurile, labele etc., iar trunchiul se taie în bucăți mai mici. • Bucățile de carne se spală bine și se lasă în apă rece timp de 3-4 ore pentru a elimina resturile de sânge. • Important: nu îndepărtați stratul de „gel” format pe carne – acesta ajută la închegarea răciturii. Spălați bucățile delicat, doar la suprafață. 2. Fierberea cărnii - Așezați carnea compact într-un ceaun și turnați peste ea apă rece.	Codăiești

		• Cantitatea de apă: pentru un cocoș tânăr (1 an) – apa trebuie să fie cu ~1 cm peste carne; pentru unul mai bătrân – 2-3 cm deasupra cărnii. Adăugați puțină sare (nu toată cantitatea necesară). 3. Spumarea și fierberea lentă • Puneți ceaunul pe foc potrivit și, după 5 minute, începeți să adunați spuma formată. Faceți acest lucru continuu până când nu mai apare spumă. • Când începe să fiarbă, micșorați focul la minimum și lăsați răcitura să fiarbă foarte încet, fără capac. • Dacă apa rămâne limpede, adăugați frunzele de dafin, boabele de piper și câțiva căței de usturoi întregi. • Fierberea lentă și fără clocot este esențială pentru ca lichidul să rămână clar. 4. Finalizarea preparatului • Apa trebuie să scadă vizibil, iar pe marginea ceaunului se va forma o linie de grăsime – semn că răcitura este aproape gata. Opriți focul și lăsați-o să se răcească ușor. • Scoateți bucățile de carne într-un vas curat. Striviți usturoiul rămas și adăugați-l în lichid, apoi potriviți de sare. După 10-15 minute, strecurați lichidul prin tifon dublu sau triplu. Dacă doriți răcitura mai grasă, stoarceți tifonul. Dacă preferați o piftie mai clară, ridicați tifonul rapid înainte ca grăsimea să treacă. 5. Aranjarea și răcirea • Lăsați lichidul strecurat să se „liniștească” timp de 25-30 minute. • Așezați bucățile de carne în farfurii adânci și turnați deasupra bulionul fierbinte. • Dați răciturile la rece pentru a se închega complet.	
89	Răcitură de porc moldovenească	Ingrediente: • Picioare de porc, Urechi de porc • ½ kg carne de porc macră, 5 l apă • Sare după gust, Căței de usturoi Mod de preparare: Carnea de porc cea mai potrivită pentru piftie sunt picioarele, de la genunchi în jos, și urechile. Se curăță bine picioarele de porc, se opăresc cu apă clocotită, apoi se spală cu 2-3 ape reci. Se pun la fiert 4 picioare cu 5 l apă, carnea macră și sare. Se lasă carnea să fiarbă în clocote mici până când se desprinde ușor de pe os, iar lichidul luat între degete este lipicios. Se ia de pe foc, se scoate carnea, iar zeama se degresează; se ia carnea de pe oase și se distribuie în mai multe farfurii adânci.	GAL Inima Nistrului Criuleni Coșnița

		După ce zeama s-a răcit, se pun în ea căței de usturoi zdrobiți. Se lasă să se limpezească, apoi se strecoară în fiecare farfurie și se pun la rece, să se prindă piftia. Când răciturile de porc s-au „prins” – încheșat, se servesc de preferință cu mămăliguță fierbinte și cu sos de hrean proaspăt preparat, sau chiar cu ardei iute.	
90	Răcitură de pește („sucigă”)	Ingrediente: • 1,5 – 2 kg pește cu oase gelatinoase (crap, caras mare, știucă, somn, plătică) opțional: capete și coloane de pește, pentru gelatină • 1 ceapă, 2 morcovi, 1 păstârnac • 2-3 căței de usturoi, 2 foi de dafin • 5-6 boabe de piper, 1 linguriță sare • 1 plic gelatină (10 g) – <i>opțional</i>, dacă peștele nu e suficient de gelatinos • Apă cât să acopere Mod de preparare: 1. Pregătirea peștelui: • Peștele se curăță, se spală bine și se porționează în bucăți potrivite. • Păstrează capul și coloana vertebrală – sunt esențiale pentru gelatină • Fierberea: • Se pune peștele în apă rece, cu sare. Când începe să fiarbă, se spumează bine. • Se adaugă legumele întregi, foile de dafin, boabele de piper. • Se fierbe la foc mic timp de 45-60 de minute, până ce peștele este bine fiert și zeama a scăzut puțin. • 3. Strecurarea: Se scoate peștele cu grijă (să nu se sfărâme). Zeama se strecoară prin tifon sau sită fină. Se curăță peștele de oase, se păstrează bucățile frumoase. • 4. Gelatina (dacă e necesar): • Dacă nu e suficientă gelatină naturală, dizolvă un plic de gelatină în 100 ml apă rece. După 10 minute, încorporează-o în zeama caldă (dar nu fierbinte!), amestecând bine. În boluri sau castroane mici, pune bucăți de pește (și, opțional, rondele de morcov fiert). Adaugă usturoi pisat (după gust). Toarnă deasupra zeama strecurată și aromată. Lasă la rece (frigidier sau câmară rece) peste noapte, până se încheagă complet.	Ungheni

91	Saramură de pește la gratar sau cuptor	Ingrediente (pentru 4 persoane): Pentru pește: 4 bucăți de pește (aprox. 800 g – 1,2 kg total) – de preferat: crap, caras, novac, plătică, chefal sau macrou (poate fi întreg sau file, cu piele) - Sare grunjoasă, Ulei (pentru uns) Pentru saramură: 3-4 roșii coapte (sau 200 ml suc de roșii gros) 1 ardei capia roșu 1 ardei iute (opțional), 4-5 căței de usturoi 1 linguriță sare (sau după gust) 1 linguriță piper boabe, 2-3 foi de dafin 1 legătură leuștean sau pătrunjel, 1 l apă fierbinte Mod de preparare: 1. Pregătirea peștelui: - Curăță peștele, spală-l bine și tamponează-l cu hârtie. - Taie-l în bucăți potrivite (dacă e întreg). Freacă-l cu sare grunjoasă pe ambele părți. - Lasă-l 15-20 de minute la rece, apoi șterge sarea în exces. 2. Grătarul: Încinge bine grătarul (sau plita). Unge peștele cu puțin ulei. - Coace-l pe grătar, 4-6 minute pe fiecare parte, până se rumenește frumos și capătă gust de afumat. (ideal, pe grătar cu lemne sau cărbuni) Legumele: Coace roșiile, ardeiul capia și ardeiul iute pe grătar (sau în cuptor). - Curăță-le de coajă și toacă-le mărunț. Zdrobește usturoiul. 4. Prepararea saramurii: Într-o cratiță mare, pune 1 litru de apă la fiert. - Adaugă legumele coapte și tocate, sarea, piperul, foile de dafin. - Fierbe 5-10 minute, apoi adaugă usturoiul și verdeța tocată (leuștean sau pătrunjel). Gustă și potrivește de sare sau ardei iute, după preferință. 5. Asamblarea: Pune peștele fript într-un vas (de ceramică, yena sau tavă adâncă). Toarnă saramura fierbinte peste bucățile de pește. Acoperă și lasă să se pătrundă 10-15 minute.	
----	--	--	--

92	Sarmale de porc și vită în foi de varză acră	Ingrediente: • 300g de carne de vită tocată; • 400 g de carne de porc tocată; 2 cepe; • 6 linguri de orez; 3 linguri de bulion de roșii; • o legătură de mărar; 1,5 kg de varză acră; • piper măcinat; 6-7 boabe de piper; • două foi de dafin; cimbru uscat; • 200 g de slănină afumată (sau orice fel de afumătură) Mod de preparare: Se curăță ceapa și se toacă mărunt, după care se pune la călit în puțin ulei, la foc mic și într-un vas acoperit. Apoi se adaugă orezul ținut în prealabil câteva minute în apă rece și o lingură de bulion. Se lasă la foc mic două minute, amestecând mereu. Se adaugă o lingură de bulion și se mai lasă pe foc două minute. Într-un lighean sau castron mai mare se pune carnea, împreună cu ceapa și orezul cu bulion călitate mai devreme, 1/4 de linguriță de piper măcinat, 1/2 linguriță de cimbru uscat, mărarul tocat mărunt. Se amestecă bine. După ce ați pregătit carnea, desprindeți frunzele de varză de pe cotor, tăiați nervurile mai groase, puneți foaia de varză în palmă, luați carne cu o lingură și rulați foaia de varză în jurul cărnii, având grijă să acoperiți cu varză și capetele sărmăluței, pentru a nu ieși carnea. Sărmăluțele astfel pregătite se pun într-o cratiță destul de încăpătoare, una lângă alta, în forma circulară. Pe fundul cratiței puneți în prealabil o lingură de ulei, 2-3 frunze întregi de varză și un strat de 1 cm de varză tocată mărunt. După ce terminați de făcut un strat de sarmale, puneți deasupra lor o lingură de bulion diluat într-o ceșcuță de apă și câteva bucăți de afumătură. Printre sarmale rupeți și două foi de dafin uscat. Continuați apoi cu încă un strat de sarmale, apoi afumătură și din nou sarmale, până când le terminați. Deasupra ultimului strat de sarmale puneți un strat de 1 cm de varză tocată mărunt și împrăstiați încă o lingură de bulion. Completați cu apă până când aceasta depășește cu câțiva cm sarmalele. Se acoperă cratița și se pune la fiert, la foc mijlociu, cam 40 de minute. Se verifică din când în când să nu scadă prea mult apa și se completează când este nevoie. După aceea se dă focul mic și se mai lasă până când sunt gata, cel puțin o oră. Practic trebuie să scoateți o sărmăluță pe o farfurie și să o gustați, varza trebuie să fie bine fiartă.	Negrești Dobrovăț Criuleni Doroțcaia
----	--	--	---

93	Sarmale cu carne în foi de varză dulce	Ingrediente: • 1 kg carne tocată de porc; • 110 grame orez; 3 frunze de dafin; două cepe; • două linguri de untură de porc (sau ulei); • 100 g bulion/pastă de tomate sau roșii; • o varză mare dulce; piper; 1 lingură sare; mărar, cimbru. Mod de preparare: Varza dulce se opărește, în prealabil, în apă cu sare. Se alege carne mai grasă de porc (pulpă, costiță, ceafă) și se trece o dată prin mașina de tocat. Carnea tocată se amestecă cu orezul curățat și spălat în câteva ape, ceapa tăiată cubulețe foarte mici, piperul, sarea, frunzele de dafin tăiate mărunț și 100 ml de apă. E foarte important adaosul de apă în umplutură. Foile de varză se taie sele ctându-se bucățile în care carnea poate să fie împachetată. În mâna stângă se pune foaia de varză, aproape de încheietura mâinii se așază puțină carne și se rulează foaia de varză cu mână dreaptă. Mâna stângă se strânge căuș pentru a nu lăsa să se desfacă tubul de varză, iar cu degetele de la mâna dreaptă se presează marginile foi de varză spre interior și astfel se formează sarmaua. Sarmalele se fierb în recipiente mari, tapetate cu foi de varză, în care se dispun concentric, în straturi succesive în formă de melc. Peste ultimul strat de sarmale se pun apă (în așa fel încât să acopere sarmalele), pastă de tomate și două linguri de untură (ulei). Afumătura se așază printre sarmale, la fel și mărarul, foile de dafin și cimbrul. După ce au dat în primul clocot, sarmalele sunt lăsate să fiarbă la foc mic timp de două ore.	Negrești Dănești Criuleni Doroțcaia
94	Sarmale în foi de viță de viie	Ingrediente: • 1/2 kg carne tocată; 50-60 foi de viță; • un morcov; o ceapă; 5 linguri orez; 5 linguri pastă de tomate; • două ouă; 1 legătură mărar; 1 linguriță cimbru; 5-6 foi de dafin; sare și piper. Mod de preparare: Se curăță morcovul, îl dăm pe răzătoarea mică și tocăm ceapă. Punem într-o tigaie la încins câteva linguri de ulei și apoi adăugăm morcovul și ceapa. Se călesc, până când de înmoaie puțin, se adăugă jumătate de cană de apă	Ambele GAL-uri

		și toată cantitatea de pastă de tomate. După ce a fiert se adaugă și condimentele. Acesta este sosul pentru sarmale care se va folosi și la umplutura sarmalelor. Carnea tocată se amestecă cu orezul și mărarul tocat, peste care vom adăuga sosul de sarmale. Se amestecă bine toate ingredientele. Se adaugă apoi două ouă. Se condimentează după gust. Foaia de viță-de-vie, opărită, se așază cu nervurile în sus, adică partea netedă în palmă. Se pune din compoziția pregătită și le rulăm precum cele din foi de varză. Într-o cratiță se așază pe fund câteva foi de viță, peste care se pun sarmalele împăturite. Se adaugă apă cât să acopere sarmalele. Se fierb cu capac, la foc mic, aproximativ o oră. Mai pot fi gătite și la cuptor. Frunza de viță de vie oferă un gust specific sarmalelor și, dacă îți place o astfel de aromă, poți încerca și alte rețete de sarmale în foi de viță.	
95	Sarmale cu carne și varză în dovleac	Ingrediente: • un dovleac potrivit; • două verze murate; foi dafin și piper; • smântână; afumătură; o jumătate de ceașcă de orez; • pastă de tomate; două cepe; 1/4 de kg carne tocată; • puțin zahăr; cimbru; sare și piper; Mod de preparare: Se taie capacul de deasupra la dovleac. Se scot semințele și se scoate (se scobește) o lingură din carnea dovleacului și se păstrează pentru compoziție. Se pregătește carnea și varza ca pentru sarmalele obișnuite: ceapa, afumătura tocată mărunt, orezul și carnea se pun la călit ușor într-o tigaie mare. Roșiile decojite și date prin mixer se pun la fiert cu puțin zahăr până scade sosul și i se adaugă cimbrul, piperul și un vârf de cuțit de sare. Un pic din sosul de roșii se pune în amestecul cu carnea tocată, dar foarte puțin, mai ales dacă sosul nu este foarte gros. Tot în amestecul de carne tocată se mai adaugă și lingura de dovleac care s-a scobit la început. Se împăturesc sarmalele cât mai mici, după metoda clasică și se așază în dovleac. Un rând de sarmale, unul de varză tocată. După ce s-a umplut dovleacul (lăsați două degete orizontale până la marginea de sus a dovleacului) se pune deasupra restul de sos de roșii și completați cu apă până acoperă sarmalele. Se pune la loc capacul dovleacului. Dovleacul se pune într-o tavă mare sau într-un vas de lut, în cuptorul încins la foc potrivit și lasă cam 30 de minute. După acest timp începeți să încercați dovleacul cu un pai sau cu o scobitoare.	Pohrebea Coșnița Criuleni

		Când dovleacul este gata, sunt gata și sarmalele.	
96	Sarmale dezbrăcate (cu pielea)cu bacon afumat	Ingrediente: • 800 g tocată de porc și de vită; • bacon afumat; două cepe mărișoare; 0,5 kg orez; ulei; două ouă; • sare, piper; pătrunjel verde, mărar; sos de roșii; smântână; Mod de preparare: Carnea tocată se amestecă cu baconul afumat. Ceapa se prăjește în ulei, iar după ce devine sticloasă se adaugă orezul, spălat în prealabil sau care a fost lăsat puțin la umflat în apă, și se mai călesc puțin. Se amestecă într-un vas carnea cu ceapa și orezul, cele două ouă bătute bine, sare, piper, pătrunjel verde și mărar. Se fac porții din carne ca pentru sarmale și se pun într-o tavă, se adaugă sosul de roșii amestecat cu apă sau supă de carne etc. Se lasă la cuptor circa o oră. Când sunt gata se pune pe deasupra smântâna.	Criuleni
97	Sarmale cu carne de pui	Ingrediente: 250 g piept de pui; 4 linguri orez; 4 cepe; 1 morcov; 1 ou; 1 legătură de mărar și 1 de pătrunjel; sare, piper; pastă de roșii sau roșii proaspete și foi de varză. Mod de preparare: Se toacă pieptul de pui și se pune alături de orez într-un vas. Se adaugă ceapa tocată fin, morcovul ras, oul, condimentele și verdeța tocată fin. Se amestecă și se formează sarmalele punând câte o lingură pe fiecare frunză, apoi se rulează. Sarmăluțele se așază într-o cratiță unsă bine cu ulei, apoi completăm cu apă fierbinte în care s-a pus pasta de roșii, două linguri de ulei, condimente pentru sarmale și cimbru. Se dau la cuptor. Se servesc calde, cu smântână și mămăliguță.	Coșnița
98	Sarmale la ceaun/oale de lut	Ingrediente: 600 g carne tocată; un picior de porc; 200 g fleică; două cepe; 1 kg varză; 150 g slănină afumată; 100 g orez; 1 lingură pastă de ardei; 400 ml smântână; 1 lingură bulion	Comarna Costuleni

		1 legătură mărar, boabe de piper, sare; Mod de preparare: Amesteci orezul fiert cu carnea tocată și cu ceapa tăiată mărunt și condimentezi cu piper. Opărești varza și desprinzi frunzele, apoi înfășori sarmale. Tapetezi fundul ceaunului cu felii de slănină, pui piciorul de porc și fleica tăiată bucăți, apoi așezi sarmalele. Pui pasta de ardei și bulionul desfăcut cu puțină apă, apoi torni atâta apă cât să acopere sarmalele. Le fierbi la foc mic și când sarmalele sunt fierte, pui sare și piper după gust, apoi presari mărar tăiat mărunt și adaugi smântână	
99	Sarmale moldovenești	Ingrediente: • 400 g de carne de porc tocată; 300 g de carne de vită tocată; • două cepe; 2 pumni de orez; 3 linguri de bulion de roșii; • 1 legătură de mărar; 1,5 kg de varză murată; • suc de roșii; piper măcinat, cimbru uscat; 200 g costiță afumată. Mod de preparare: Se curăță ceapa și se toacă mărunt, după care se pune la călit în puțin ulei, la foc mic, într-un vas acoperit, până când devine sticloasă. Se adaugă orezul ce a fost trecut printr-un jet de apă rece și o lingură de bulion. Se lasă la foc mic două minute, amestecând mereu. Se adaugă o lingură de bulion și se mai lasă pe foc două minute. Într-un castron se pune carnea, împreună cu ceapa și orezul cu bulion călitate mai devreme, piper, mărar tocat mărunt și sare, după gust. Se amestecă bine și se rulează sarmalele, după care, pe fundul vasului, se pun 2-3 frunze întregi de varză. După ce terminați de făcut un strat de sarmale, puneți deasupra lor suc de roșii și câteva bucăți de afumătură. Continuați apoi cu încă un strat de sarmale, apoi afumătură și din nou sarmale. Deasupra ultimului strat de sarmale puneți un strat de 1 cm de varză tocată mărunt și împrăștiati suc de roșii și cimbrul uscat. Se pun la fiert la foc mic și se pune apă când este nevoie.	GAL Inima Nistrului
100	Sarmale în foi de ștevie	Ingrediente 45-50 de foi de ștevie; 1 kg de carne tocată; 1/4 cană orez; 2 cepe; sare, piper, boia dulce de ardei; 1 legătură pătrunjel; 2 ouă; suc de roșii. Mod de preparare	Ciortești Pohrebea

		Orezul, ceapa tocată, sarea, piperul, boia de ardei, ouăle, pătrunjelul tăiat mărunt se amestecă alături de carnea tocată. Frunzele de ștevie se scufundă 10-15 secunde în apa clocotită, cu sare. După ce se scurg, li se taie codițele. Se împachetează sarmalele, iar resturile de frunze se toacă și se pun pe fundul vasului, împreună cu sucul de roșii. Sarmalele se așază în vas și se acoperă cu apă. Se dau la cuptor 1h – 1/2, la foc mic.	
101	Sarmale de pește	Ingrediente 1 kg file de peste gras, 300 g ceapa, 100 g orez 1 morcov mic, 2 lingurite sare, 500 g rosii in bulion cubulete 1 varf de cutit piper negru proaspat macinat, 1 lingurita rasa cimbru uscat 1 ou sau 2-3 linguri de malai, marar si patrunjel verde varza murata sau frunze de vuta de vie Mod de preparare Pestele se toaca atent si se verifica sa nu mai aiba oase. Eu verific foarte bine cu mana si fileul, dar si carnea tocata. Se pun intrun vas carnea tocata de peste, orezul spalat, ceapa tocata cat mai fin, morcovul dat pe razatoarea mica, sarea, piperul, cimbrul, oul sau malaiul (daca este post) si verdeata tocata fin. Se amesteca totul foarte bine cu o lingura de lemn. Veti obtine o compozitie foarte fina. Se impacheteaza sarmalele. La fundul oalei in care vor fierbe se pun frunze de varza taiate fin si cotorele ramase de la impachetat sau frunze de vita de vie.	Prisăcani Ungheni
102	Sarmale în piele de pește	Ingrediente: Pentru „foile” de învelit: • pielea de la 1 crap mare sau somn (2-3 kg), curățată cu grijă, fără solzi și grăsime • (alternativ: fileuri subțiri de pește cu pielea pe ele) Pentru umplutură: • 500 g pește (carne albă, dezosată: crap, somn, știucă) • 100 g orez, 2 cepe, 1 morcov ras (opțional) • 1 legătură mărar, sare, piper, cimbru, 2 linguri ulei Pentru fiert: 200 ml suc de roșii sau pastă diluată • 2 foi de dafin, apă cât să acopere sarmalele • (opțional) puțin vin alb Mod de preparare:	Criuleni

		• 1. Pielea de pește: Se curăță pielea de pește cu grijă, de solzi, grăsime și carne (dacă e cazul), dar fără să se rupă. Se taie în fâșii potrivite, de 6–8 cm lungime, ca pentru sarmale. • 2. Umplutura: Ceapa se toacă mărunt și se călește în ulei. Se adaugă orezul și se lasă 2-3 minute pe foc. Se adaugă peștele tocat sau tocat cu cuțitul, morcovul, mărarul, sare, piper, puțin cimbru. Se lasă la răcit. • 3. Formarea sarmalelor: Se pune o lingură de umplutură pe fiecare fâșie de piele. Se rulează ca sarmalele obișnuite, cu grijă (poți folosi scobitori dacă pielea nu stă lipită). • 4. Gătirea: Într-o oală, se pune un strat de ceapă, morcov sau resturi de piele. • Se așază sarmalele cu grijă. Se adaugă sucul de roșii, foi de dafin și apă (plus vin dacă vrei). Se fierb la foc mic 1 oră – 1 oră și jumătate, sau se dau la cuptor 1 oră.	
103	Șir/jeandă (preparat din lactate cu mămăligă sau carne)	Ingrediente (pentru ceaun de 8-10 porții): • 2 verde mari (aprox. 3 – 4 kg) • 1 kg afumătură mixtă (costiță, ciolan afumat, coaste, cârnați afumați) • 3 cepe mari, 3 linguri pastă de roșii sau 500 ml bulion • 100 ml ulei (sau untură pentru varianta tradițională) • 2 linguri boia dulce, 2 foi de dafin • 1 linguriță cimbru, Sare și piper după gust • 1 cană de apă sau vin alb (opțional) • Mărar uscat sau verde (opțional) • Ardei iute (pentru servire) Mod de preparare (la foc de lemne, în ceaun): • 1. Pregătirea ingredientelor: • Se toacă varza fideluță, se freacă cu sare și se lasă deoparte. • Ceapa se toacă mărunt. Afumătura se porționează. • 2. Aprinderea focului: Se face un foc sănătos sub ceaun, cu lemne uscate. Ceaunul se încinge bine. • 3. Prăjirea afumăturilor: Se pune uleiul sau untura în ceaun. Se adaugă afumătura și se rumenește bine pe toate părțile, să-și lase gustul în grăsime. Se scoate apoi afumătura pe o farfurie. • 4. Călirea cepei: Se adaugă ceapa în grăsimea rămasă și se călește până devine aurie. • Se pune boiaua și pasta de roșii, se amestecă rapid.	GAL Ștefan cel Mare Ungheni

		• Adăugarea verzei: Se pune toată varza în ceaun (poți adăuga treptat, pe măsură ce se înmoaie). • Se amestecă bine cu ceapa și condimentele. Se adaugă dafinul, cimbrul, piperul și, dacă mai trebuie, sare. • Se pune puțină apă (sau vin alb), se acoperă parțial și se lasă la fiert cca 30-40 de minute, amestecând din când în când. • 6. Adăugarea afumăturii: • Se pune înapoi afumătura în ceaun, peste varză. Se continuă fierberea, fără capac, încă 20-30 de minute, până scade și capătă gust intens. Dacă faci la foc de lemne, focul se reglează să fie domol spre final.	
104	Sos alb (carne de pasăre pe bază de smântână)	Ingrediente 1 kg carne de găină, 2 cepe, 2 rădăcini de pătrunjel sau țelină 10 gr unt, 2-3 linguri de făină de grâu, Sare, sare de lămâie Mod de preparare Carnea pregătită se pune în 2 litri de apă fierbinte și se dă în clocot. Periodic înlăturăm spuma. Adăugăm o ceapă și o rădăcină de pătrunjel sau țelină, sare la gust. Ulterior diminuăm focul și lăsăm carnea să fiarbă încet până la gătire, acoperind cratița cu un capac. Carnea fiartă se scoate și să răcește. Pentru sosul alb utilizăm bulionul obținut la fierberea pasării, pe care îl strecurăm mai întâi. Pe tigaia încinsă punem untul, când s-a topit adăugăm făina și o călim bine, amestecând continuu. Când făina capătă culoarea aurie adăugăm treptat o parte din bulion răcit la 80 grade, amestecând continuu. Când obținem o masă omogenă, adăugăm restul bulionului și legumele rămase, curățate și tăiate mărunt. Fierbem preparatul 30 min. la foc mediu, înlăturând spuma și amestecând periodic. Spre sfârșitul procesului adăugăm sare, dar și puțină sare de lămâie, după care dăm în clocot sosul încă puțin. La servirea preparatului, carnea se porționează și se combină cu sosul alb. Se recomandă a fi servite cu garnitură din orez fiert cu legume.	GAL Inima Nistrului Criuleni
105	Spanac (simplu / cu carne / cu smântână)	Ingrediente 1kg spanac proaspăt sau congelat 1/2 kg carne de pui sau vita / porc 2 cepe, 1 catel de usturoi, 1 lingura pasta de tomate 2 linguri de amidon sau făina, 2 linguri ulei, sare și piper Mod de preparare	Dănești Codăiești

		Spalati carnea, taiati-o bucatele si puneti intr-o oala cu ulei sa se rumeneasca putin. Dupa 7-8 minute adaugati ceapa tocata si amestecati continuu inca 5 minute, avand grija sa nu se arda. Spalati bine frunzele de spanac si inlaturati coditele daca sunt prea lemnoase. Adaugati in oala cu celelalte ingredienta usturoiul pisat, putina sare, piper, o jumatate de pahar de apa si frunzele de spanac. Daca frunzele nu sunt prea mari, nu le taiati, pentru a obtine o mancare legata si tineti-le pe foc maxim 8 minute. Cu 3 minute inainte de final adaugati amidonul sau faina pentru a obtine sosul ce va definitiva preparatul. Spanacul se potriveste foarte bine cu usturoiul si daca nu va displace, va sfatuiesc sa adaugati inainte de a obtine sosul inca un catel mic de usturoi pisat astfel incat aroma sa ramana viguroasa fara a fi atenuata de caldura.	
106	Terci de arpacaș cu costiță	Ingrediente (pentru 4 porții): • 300 g arpacaș (de grâu) • 500–600 g costițe afumate (porționate) • 1 ceapă mare, 1 morcov • 1 ardei gras (opțional, pentru aromă și culoare) • 2-3 căței de usturoi, 2 linguri ulei • 1-2 linguri pastă de tomate (sau roșii pasate) • Sare, piper, boia dulce (după gust) • Cimbru uscat sau o crenguță de cimbru proaspăt • 1 frunză de dafin, Verdeăță (pătrunjel, opțional) Mod de preparare: • Pregătirea arpacașului: • Spală bine arpacașul în mai multe ape până când apa rămâne clară. • Fierbe-l în apă cu puțină sare, la foc mic, aproximativ 30-40 minute sau până e aproape fiert (al dente). Nu-l lăsa să se înmoaie prea tare. • Scurge-l și lasă-l deoparte. • Pregătirea costițelor: • Dacă sunt foarte sărate sau foarte afumate, poți să le opărești 5-10 minute în apă clocotită. Prăjește-le ușor într-o tigaie fără ulei, cât să se rumenească puțin și să-și lase grăsimea. Scoate-le deoparte. • Sofritul (legumele călite)	Criuleni

		- În grăsimă lăsată de costițe (sau în 2 linguri de ulei), călește ceapa tocată mărunt până devine sticloasă. Adaugă morcovul ras și ardeiul tăiat cubulețe. Gătește 5-6 minute. Pune usturoiul tocat mărunt și pasta de tomate. Amestecă bine 1-2 minute. - Asamblare: Adaugă costițele peste legume, apoi pune și arpacașul fiert. - Toarnă aproximativ 200 ml apă sau supă (cât să acopere puțin totul). - Adaugă frunza de dafin, cimbrul, sare și piper după gust. Un praf de boia dulce dă gust și culoare. - Gătirea finală: Lasă totul să fiarbă la foc mic 10-15 minute, până scade lichidul și toate aromele se combină. Gustă și mai potrivește de sare/piper dacă e nevoie. - Servire: Presară pătrunjel verde tocat deasupra. - Servește cald, cu murături alături (castraveți sau gogonele sunt perfecți!).	
107	Tocană de cartofi, legume și carne	Ingrediente (pentru 4 porții): 500-600 g carne (de porc, vită sau pui – ce preferi; porc sau vită dau un gust mai bogat) 800 g cartofi (aprox. 6-8 cartofi medii) 1 ceapă mare, 1 morcov 1 ardei gras (roșu sau galben – opțional), 2-3 căței de usturoi 2 linguri pastă de roșii sau 200 ml roșii pasate 2 linguri ulei, 1 frunză de dafin, Sare și piper, după gust 1 linguriță boia dulce, Cimbru uscat sau proaspăt (opțional) - Verdeață pentru servit (pătrunjel verde) Mod de preparare: Pregătirea cărnii: - Taie carnea în cuburi potrivite. - Încinge uleiul într-o cratiță și rumenește carnea pe toate părțile până prinde o crustă ușoară. Asta îi va da mai mult gust. Scoate carnea deoparte. Călit legumele: - În aceeași cratiță, adaugă ceapa tocată mărunt și călește-o până devine sticloasă. - Adaugă morcovul ras sau tăiat cubulețe și ardeiul tocat. Gătește-le 5-6 minute. - Pune usturoiul tocat mărunt și boiaua dulce. Amestecă bine 1 minut (ai grijă să nu arzi boiaua).	Negrești GAL Inima Nistrului

		3. Adăugarea cărnii și a sosului: Pune carnea înapoi în cratiță. Adaugă pasta de roșii sau roșiile pasate și amestecă totul bine. Toarnă apă cât să acopere totul (aprox. 600-800 ml). Pune frunza de dafin și puțin cimbru, dacă folosești. Fierberea: Lasă să fiarbă la foc mediu, acoperit, timp de 30-40 minute (sau până carnea e aproape fragedă – timpul variază în funcție de tipul cărnii). Adăugarea cartofilor: Taie cartofii în cuburi potrivite și adaugă-i în cratiță. Mai adaugă apă dacă e nevoie – cât să acopere cartofii. Fierbe totul încă 20-25 minute, până cartofii sunt bine pătrunși și sosul scade puțin. Finalizare: Potrivește de sare și piper. Presară pătrunjel verde tocat. Dacă vrei, poți pune o linguriță de unt sau un strop de ulei de măsline la final, pentru extra gust.	
108	Tochitură cu mămăligă (porc; inclusiv cu cârnați)	Ingrediente 600 de grame de carne de porc 1 lingură de untură, 1 ceapă, 1 morcov, 3 căței de usturoi - două linguri de bulion de roșii, 0,5 de linguriță de boia iute 200 de mililitri de vin roșu, sare și piper, după gust Pentru mămăligă, ai nevoie de: 180 până la 200 de grame de mălai 1 jumătate de litru de apă, 1 linguriță de sare, telemea Mod de preparare Pentru început, se încinge untura și se sotează ceapa tocată fin și morcovul dat prin răzătoare pe foc mediu, timp de câteva minute. Se adaugă apoi carnea ce a fost înainte tăiată cuburi și o călești. După cinci minute, se pun bulionul, usturoiul zdrobit, se toarnă vinul, se condimentează cu boia iute, sare și piper, după gust. Acoperă vasul cu un capac și lasă amestecul să fiarbă la foc mediu, până ce carnea este complet gătită și sosul s-a îngroșat. În timp ce carnea se gătește, se fierbe apa pentru mămăligă în care se adaugă sarea, mălaiul (treptat). Amestecă bine folosind un tel. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 15 până la 20 de minute, fără să uiți să amesteci din când în când. Tochitura cu mămăligă se servește caldă, cu brânză rasă și verdeță proaspătă.	Comarna Țuțora
109	Tobă cu cioric	Ingrediente: 1 buc. stomac de porc (spălat bine, pentru învelirea tobei) – sau mate groase	Codăiești

		• 1 kg ciorici (șorici gros) – tăiat fâșii subțiri • 500 g carne de porc (de pe cap, rasol, gușă) • 500 g limbă + puțină slănină sau grăsime • 500 g organe: inimă, rinichi, ficat (opțional) • 1–2 cepe (opțional, pentru un gust mai dulceag) • 3–4 căței de usturoi pisați, 1 lingură boabe de piper • 2 foi de dafin, Sare, piper măcinat – după gust Preparare: 1. Curățarea stomacului / mațului gros. Se spală bine cu apă, oțet și sare. • Se freacă cu mălai sau tărâțe și se clătește în mai multe ape. • Se lasă în apă cu oțet și usturoi câteva ore ca să se albească și să dispară mirosul. 2. Fierberea ingredientelor - Fierbe carnea, cioricii, limbile și organele în apă cu sare, foi de dafin și boabe de piper. Se spumează bine. • După ce au fiert (carnea trebuie să fie fragedă, dar nu sfărâmată), scoate-le și lasă-le la răcit. Zeama se strecoară și se păstrează (pentru a închea toba la răcire). 3. Tăierea și asezonarea- Tăie totul cuburi potrivite: carne, ciorici, limbă, organe. • Amestecă-le într-un vas mare cu sare, piper, usturoi pisat (și ceapă călită, dacă vrei). Toarnă peste ele o parte din zeama strecurată, cât să lege compoziția. 4. Umplerea- Umple stomacul cu compoziția. Ai grijă să nu-l îndeși prea tare (lasă loc pentru gelatinizare). Coase marginea sau leagă cu ață de bucătărie. • Poți înțepa toba cu un ac în câteva locuri, ca să nu plesnească la fierbere. 5. Fierberea tobei - Pune toba într-o oală cu apă fierbinte și las-o să fiarbă la foc mic 1 – 1,5 ore. Întoarce-o din când în când. Scoate-o, așaz-o pe un fund de lemn și pune o greutate peste (o tavă cu ceva greu) ca să se taseze frumos. 6. Răcirea și păstrarea - Se păstrează la rece (beci, balcon sau frigider). • Se consumă după 24–48 de ore, când s-a încheat bine.	Dănești Dobrovăț
110	Tocană din scoici	Ingrediente (pentru 2–3 porții): • 1 kg scoici (de preferat midii proaspete în cochilie; se pot folosi și congelate/decojite) • 1 ceapă mare, 3–4 căței de usturoi, 1 ardei gras roșu	Ungheni

		• 2 roșii bine coapte (sau 200 ml roșii pasate) • 100 ml vin alb sec (opțional, dar recomandat) • 3 linguri de ulei de măsline (sau floarea soarelui), Sare, piper după gust • O crenguță de cimbru (sau ½ linguriță uscat) • Verdeță la final: pătrunjel proaspăt Mod de preparare: 1. Curățarea scoicilor (dacă sunt proaspete): • Spală scoicile bine sub jet de apă rece. • Aruncă scoicile crăpate sau cele care nu se închid când le lovești ușor. • Curăță-le de „barbă” (firele de pe margine). Ține-le în apă cu sare 15–30 de minute pentru a elimina nisipul. 2. Sotarea legumelor: Într-o cratiță largă, încinge uleiul. • Adaugă ceapa tocată mărunt și călește-o până devine sticloasă. • Pune ardeiul tocat cuburi mici și lasă-l să se înmoaie. • Adaugă usturoiul tocat și amestecă 1 minut. 3. Sosul: Adaugă roșiile tăiate cuburi (sau pasata de roșii). • Lasă să fiarbă ușor 5–7 minute, până se leagă sosul. Pune vinul alb și condimentează cu sare, piper, cimbru. Gătește încă 5 minute fără capac. 4. Adăugarea scoicilor: Pune scoicile în cratiță, amestecă ușor. • Acoperă cu capac și gătește la foc iute 5–7 minute, până se deschid toate. • Aruncă orice scoică care nu s-a deschis în timpul gătirii! 5. Finalizarea: Presară pătrunjel tocat.	
111	Varză călită (simplă / cu afumătură; din varză murată	Ingrediente (pentru 4-6 porții): • 1 varză albă mare (1,2 – 1,5 kg) • 500–600 g afumătură (costiță, ciolan afumat, kaizer, cârnați afumați sau combinații), 1 ceapă mare • 2 linguri pastă de roșii (sau 200 ml roșii pasate) 2-3 linguri ulei • 1 linguriță boia dulce, 1 frunză de dafin • 1 linguriță cimbru uscat (sau o crenguță de cimbru proaspăt)	Țuțora

		• Sare și piper după gust • Opțional: mărar uscat sau verdeață la final Mod de preparare: 1. Pregătirea verzei: ○ Taie varza fideluță (subțire) și freac-o cu puțină sare. Las-o 10-15 minute să se înmoaie ușor. ○ Stoarce ușor varza (opțional, mai ales dacă e foarte apoasă), adaugă sare 2. Prăjirea afumăturilor - Se taie afumătura în bucăți potrivite. Într-o cratiță mare, se încinge uleiul și se prăjesc afumăturile până se rumenesc ușor. Se scot pe o farfurie. 3. Călirea cepei - În aceeași cratiță, se călește ceapa tocată mărunț până devine aurie. Se adaugă boiaua, se amestecă rapid (atenție să nu se ardă), apoi se adaugă pasta de tomate. 4. Adăugarea verzei - Se adaugă varza tocată, se amestecă bine cu ceapa. Se pun foile de dafin, cimbrul, sare și piper după gust. Se toarnă o cană de apă (sau supă dacă ai) și se lasă la foc mediu, acoperit, aproximativ 30 de minute. Se amestecă din când în când. 5. Adăugarea afumăturii - După ce varza s-a înmuiat, se adaugă afumătura prăjită și se mai fierbe încă 15-20 minute, fără capac, ca să scadă zeama. 6. Finalizare - Gustă și potrivește de sare, piper și aciditate (poți adăuga oțet sau puțin zahăr, după preferințe). Opțional, presară mărar proaspăt sau uscat.	
112	Varză dulce cu carne (rață / porc)	Ingrediente 2 buc verde mari, 2 buc cepe, 2 buc ardei kapia după necesitate pulpele, aripile și pieptul de la o rață după necesitate ulei pentru călit și prăjit puțină afumatură, după gust pastă de ardei iute 1 legătură mărar, 1 legătură pătrunjel, 150 ml roșii pasate Mod de preparare Tocăm varza și am frământat-o cu sare. O lăsăm să se înmoaie cam 1 h. Într-o oală punem puțin ulei, adăugăm ceapa și ardeii tăiați cubulețe și le călim 5 minute. Adăugăm apoi varză scursă bine de apa pe care a lăsat-o. Punem un capac și lăsăm să fiarbă bine. Într-o tigaie punem ulei la încins și adăugăm afumătura și pasta de ardei și prăjim pe toate părțile cam 10 minute.	GAL Inima Nistrului

113	Varză la tavă cu costițe	Ingrediente 1 varza mare, costita de porc, 2 cepe, 1 morcov 1 ardei gras rosu, 100 ml ulei, 3 linguri pasta de tomate Sare, sare de lamaie, patrunjel Mod de preparare Tocam varza cat mai subtire, presaram sare si o punem la fiert. Lasam aprox. 20-25 de min. Adaugam morcovul si ardeiul tocate. Calim ceapa, adaugam pasta de tomate si o punem peste varza. Costita de porc o taiem in portii potrivite, le prajim si apoi le punem peste varza. Dam la cuptor pentru 25-30 de min. Presaram patrunjel tocat la final.	Tăcuta GAL Inima Nistrului
114	Zacuscă de pește	Ingrediente -3 kg peste (fara cap si coada) -1,5 kg ceapa, 500 g morcov -2 kg rosii carnoase, bine coapte -2 kg ardei rosii capia mai carnosi -500 ml ulei, 250 ml otet, 1 lingurita zahar -sare, frunze dafin, ardei iute, piper, usturoi Mod de preparare Pestele curatat, fara cap, taiat bucati , se pune la fiert in apa cu sare si otet, cat sa acopere pestele, nu mai mult. Se spumeaza si se fierbe pana cand carnea se desprinde de pe os. Se lasa la racit, apoi se curata carnea de pe oase. Daca mai raman eventuale osisoare mici, care au scapat, se vor alege la tocat sau se dizolva in otet, la fiert. Se poate da pestele prin masina de tocat sau pur si simplu scos de pe oase, dupa fierbere si rupt bucati. Daca este fiert bine in apa cu otet, oasele se macereaza si nu se simt. Mie-mi place sa se vada pestele bucatele, nu sa fie pasta. La gust este la fel ca o conserva de peste in sos tomat.	Ungheni Prisăcani

Categorii: Preparate din aluat și produse de panificație

Nr.	Denumire	Descriere (Ingrediente, mod de preparare)	Localitate/Zonă
1	Boț în vatră	Ingrediente (4–6 porții)	Codăiești

		• 400 g carne tocată (porc / vită / mixt) — sau dacă vrei variantă de post, înlocuiește cu legume tocate și/sau ciuperci • 1 ceapă mare, tocată mărunt • 2–3 căței de usturoi, pisați • 1 morcov, ras • 1 cartof mic, ras sau dat pe răzătoare • O mână de verdeață (pătrunjel, mărar) • Sare, piper, cimbru • 2 linguri ulei • 100 ml apă sau supă • Opțional: puțin făină sau pesmet pentru consistență Pentru coacere „în vatră”: Hârtie de copt sau folie de aluminiu, 1 tavă groasă sau piatră de copt (dacă ai) • Mod de preparare • Pregătirea compoziției (boțul): • Într-o tigaie, încinge uleiul și călește ceapa până devine moale și translucidă. • Adaugă usturoiul, morcovul ras și cartoful ras. Călește câteva minute, până legumele încep să se înmoaie. Adaugă carnea tocată (sau alternativa vegetală). Amestecă bine, să se uniformizeze. Adaugă apă sau supă, sare, piper, cimbru. Dacă compoziția e prea moale, poți adăuga puțin pesmet sau făină pentru legare. • La final, adaugă verdeața tocată. • Formarea boțului și coacerea „în vatră”: • Preîncălzește cuptorul la ~180-200 °C (sau dacă faci foc pe vatră, pregătește jarul). • Într-o tavă groasă sau pe piatra de copt, pune hârtie de copt sau folie și așază compoziția sub forma unui boț sau „turtiță” mai groasă. Poți să acoperi cu folie sau capac pentru parte din timp, apoi să descoperi spre sfârșit, pentru a prinde o crustă rumenă. Coace 30-45 minute, până boțul e bine facut în interior și are o crusta frumoasă la suprafață.	
--	--	--	--

2	Clătite cu brânză/cu dulceață	Ingrediente: • 200 g făină, 300 ml lapte, 2 ouă • 100 g brânză de vaci sau brânză feta • 50 g brânză rasă (mozzarella, cascaval sau cheddar) • 50 g unt topit, plus extra pentru ungerea tigăii • 1 lingură zahăr, 1 praf de sare • Esență de vanilie (opțională pentru varianta dulce) • Fructe proaspete, miere sau sirop pentru servit Mod de preparare: 1. Prepararea aluatului: • Într-un castron mare, amestecă făina cu zahărul și sarea. Dacă dorești o variantă dulceagă, poți adăuga și esență de vanilie în acest moment. Fă o adâncitură în mijlocul amestecului de făină și adaugă ouăle. Bate ouăle ușor cu o furculiță în adâncitură. Adăugarea laptelui: Începe să adaugi laptele treptat peste ouăle bătute și făina, amestecând continuu cu un tel până obții un amestec omogen și fără cocloașe. Continuă să adaugi lapte până când obții o consistență similară cu smântâna. Incorporarea untului topit: Topește untul și adaugă-l în aluatul de clătite. Amestecă bine până când untul este complet încorporat în aluat. Pregătirea umpluturii cu brânză: Într-un castron separat, amestecă brânza de vaci sau brânza feta cu brânza rasă. Poți adăuga și ierburi aromatice, cum ar fi pătrunjel sau cimbru, pentru un plus de aromă. Coacerea clătitelor: Încălzește o tigaie antiaderentă la foc mediu și unge-o cu unt topit folosind o bucată de hârtie de bucătărie sau o pensulă de silicon. Toarnă o porție de aluat în tigaie, rotind ușor tigaia pentru a acoperi baza într-un strat subțire și uniform. Coace clătita timp de aproximativ 1-2 minute pe fiecare parte sau până când devine aurie și se formează bule pe suprafața ei. Folosește o spatulă pentru a întoarce clătita și coace și partea cealaltă.	Țuțora Golăiești Pohrebea
---	-------------------------------	---	---

		Umplerea și servirea: Transferă clătitele pe un platou și împarte umplutura de brânză pe jumătate din suprafața fiecărei clătite. Rulează clătitele sau îndoaie-le în pătrate, depinde de preferințele tale. Servește clătitele calde, presărate cu fructe proaspete, miere sau sirop de arțar, în funcție de preferințele tale. Poftă bună!	
3	Colțunași cu brânză (dulci / sărați; inclusiv brânză de oi)	Ingrediente Aluat: 2 oua, 150 g făina 50 g gris, 30 g unt Umplutura: 250 g branza telemea 1 ou, 50 g unt 200 ml smantana, 25 g făina Marar (optional) Mod de preparare Intr-un bol mare, spargem ouale si le batem bine cu furculita. Adaugam untul topit si amestecam bine. Adaugam si grisul si făina si amestecam la inceput cu furculita pana incepe sa se formeze aluatul iar mai apoi rasturnam totul pe masa si framantam bine. Trebuie framantat aproximativ 5 minute, adaugand făina la nevoie pana devine un aluat moale si elastic, care se intinde usor, putin mai moale decat cel pentru taietei. Framantarea se va face indoind aluatul sub podul palmei. Acoperim aluatul cu un prosop de bucatarie curat si il lasam sa stea 10 minute ca sa devina mai elastic si mai usor de intins. Intre timp pregatim umplutura: Branza telemea se zdrobeste marunt si se amesteca cu oul batut, untul topit, smantana si făina. Se amesteca bine pana se formeaza o compozitie omogena. In functie de preferinte, se poate adauga si marar verde sau uscat, taiat marunt. Presaram masa cu putina făina si intindem o foaie cat mai dreptunghiulara posibil, cu dimensiunile laturilor multiplu de 5 cm. Aceasta trebuie sa aiba o grosime de aproximativ 2-3 mm. Cu un cutit ascutit facem taieturi paralele cu marginile din 5 in 5 cm, si formam niste patrate. Punem cate o lingurita de umplutura pe mijlocul fiecarui patrat si apoi il indoim in 2 pe diagonala, formand un triunghi. Apasam pe margini cu o furculita ca sa se inchida bine si sa nu iasa umplutura la fiert. Luam o oala mare	Ungheni Dănești Negrești Dobrovăț Coșnița Pîrîta

		de aproximativ 2-3 L și o umplem în proporție de 3 sferturi cu apă. Adăugăm o linguriță de sare și o punem la fiert. Când apa începe să fiarbă adăugăm coltunasi. Sfat pentru cei mai buni coltunasi cu branza Este bine să amestecăm continuu în apă de când începem să adăugăm coltunasi până i-am adăugat pe toți ca să nu se lipească de fundul vasului sau între ei. De asemenea este indicat să îi adăugăm pe rând și nu toți o dată. Îi lasăm să fiarbă la foc mediu timp de 20 de minute, semiacoperiți cu un capac. Apoi oprim focul și îi mai lasăm în apă încă 20 de minute ca să devină mai pufoși. Vezi observa că în timp ce fierb coltunasi, vor fi mereu la suprafață, iar la finalul celor 20 de minute în care au stat doar în apă, vor fi scufundați pe fundul vasului. Coltunasi se strecoară apă și se servesc calzi cu unt sau smântână.	
4	Colțunași cu cartofi (de post)	• Ingrediente • 400 gr. – făină albă • 200 gr. – apă plată, 1 linguriță – sare • 1 lingură – ulei de măsline Pentru umplutură: • 400 gr. – cartofi Sare și piper negru Pentru servit: • 2 cepe, Sare și piper negru • 3 linguri – ulei Mai întâi de toate, pune cartofii curățați și tăiați cubulețe într-o cratiță plină cu apă, adăugă o linguriță de sare și dă focul tare. Fierbe cartofii 15-20 de minute sau până sunt gata. După care scurge-i de apă și începe să-i strivești cu un pasator manual pentru cartofi. Condimentează piureul cu sare și piper negru și lasă-l să se răcească complet. Între timp toarnă făina într-un bol, fă o adâncitură mare în mijloc și toarnă apa, uleiul de măsline, adăugă o linguriță de sare și începe să amesteci cu o furculiță. Când aluatul începe să se lege, răstoană-l pe masă și frământă-l 6-7 minute. După care taie-l în 2 bucăți egale și formează din fiecare câte o bilă. Pune bilele de aluat într-un bol, acoperă-le cu folie alimentară și pune-le la frigider pentru 30 de minute. Scoate o bilă de aluat de la frigider și întinde-o într-o foaie de circa 2 mm. grosime. Cu ajutorul unui cuțit taie pătrate din aluat de 5 cm. Pune câte jumătate de linguriță de piure de cartofi în mijlocul fiecărui pătrățel. Lipește cu degetele două colțuri opuse în așa	Ciortești Coșnița Doroțcaia Pîrîta

		fel încât să primești un triunghi. De asemenea presează și de-a lungul marginilor pentru a le lipi bine și pentru ca să nu se deschidă colțunașii în timpul fierberii. Presară făină din ambundență pe locul unde vei pune colțunașii gata făcuți, pentru ca aceștia să nu se lipească. După ce ai făcut toți colțunașii, pune un castron mare cu apă și sare la fiert. Când apa începe să fiarbă, pune în ea circa 1/3 din cantitatea de colțunași făcuți. Nu trebuie să îi pui pe toți deodată pentru ca să nu îi răsfierbi, mai bine gătește-i în 2-3 ture. Amestecă-i atent cu o lingură pentru ca să nu se lipească unul de celălalt. Lasă-i la fiert circa 3-4 minute sau până ce toți colțunașii se vor ridica la suprafață. Între timp, rumenește 2 cepe tăiate după preferință pe o tigaie cu ulei încins. Când colțunașii sunt gata, scurge-i de apă și servește-i cu ceapă caramelizată. Poftă bună!	
5	Colțunași cu magiun din prune	• Ingrediente • 400 gr făina, 200 gr gem de prune • 2 buc oua, 3.35 l apa • 200 gr gris, 100 gr zahar • 4 linguri ulei, 8 gr zahar vanilat • Un praf de sare • Mod de preparare • Pasul 1 Se face un aluat potrivit de moale, ca si cel pentru taiteii de casa, din făina, oua si 200 ml de apa. Se framanta bine, apoi se lasa sa se odihneasca 10 minute, pana beti o cafeluta. Cu ajutorul sucitorului, intindem foaia destul de subtire. Pe jumătate din ea, punem din loc in loc cate putin magiun, apoi cealalta parte, ramasa goala, o pliăm peste partea cu magiun. Cu ajutorul unui pinten, taiem coltunasii in patratele. • Pasul 2 Punem la fiert 3 l de apa cu putina sare, si in momentul in care apa clocoteste, punem coltunasii in apa. Ii lasam sa fiarba 8-10 minute, pana se ridica toti la suprafata. Ii strecuram de apa, lasam un jet de apa rece peste ei, apoi ii lasam sa se scurga bine. • Pasul 3 • Intr-o cratita, punem 2 linguri de ulei la incins, adaugam coltunasii, stingem focul si ii amestecam cu grija. Lasam sa stea acoperiti. Celelalte 2 linguri de ulei le punem la incins intr-o tigaie, adaugam grisul, pe care	Dobrovăț

		il calim, amestecand continuu cu o lingura de lemn sau silicon, pana cand acesta se prajeste, schimbându-și culoarea. In acel moment, adaugam 150 ml de apa și amestecam continuu, pana se evaporă apa. • Pasul 4 Adaugam zaharul dupa gust și zaharul vanilat. Rasturnam grisul peste coltunasi, amestecam usor și daca doriti, la servire, puteti adauga deasupra putin zahar pudra.	
6	Colțunași cu vișină	• Ingrediente • 500 g făină • 200 ml apă caldă, 2 linguri de ulei • 1 linguriță sare, 1 linguriță zahăr • Pentru umplutură: • 500 g vișine (proaspete, din compot sau congelate, scurse de lichid). • 2-3 linguri zahăr, în funcție de cât de dulci sunt vișinele. • 1 linguriță de amidon, pentru a lega sucul vișinelor. • Mod de pregătire Într-un bol mare, se pune făina și se adaugă sarea și zahărul. Se toarnă treptat apă caldă, amestecând continuu, până când aluatul începe să se lege. Se adaugă uleiul și se frământă până obținem un aluat elastic și neted. Aluatul trebuie frământat timp de aproximativ 8-10 minute. Dacă este prea lipicios, se mai adaugă puțină făină. Se acoperă aluatul cu un prosop curat și se lasă să dospească într-un loc cald pentru aproximativ 30-40 de minute, până își dublează volumul. Dacă se folosesc vișine proaspete, acestea se spală bine și se îndepărtează sâmburii. Se pune vișinele într-un bol și se adaugă zahărul. Dacă vișinele sunt prea succulente, se adaugă amidonul pentru a lega sucul și a obține o umplutura mai consistentă. Se amestecă bine și se lasă umplutura să stea câteva minute pentru ca zahărul să se dizolve și să se formeze un sirop ușor. După ce <u>aluatul</u> e odihnit, se împarte în bile mai mari. Apoi, fiecare bilă se întinde într-o foaie subțire și se taie în pătrate sau cercuri de 6-7 cm. În mijlocul fiecărui pătrat se pune o linguriță din umplutura de vișine. Apoi se pliază fiecare pătrat pentru a obține un triunghi sau o formă de plic, având grijă să se apese bine marginile pentru a sigila colțunașul.	Coșnița Doroțcaia Pîrîta Pohrebea

		Se pune o oală mare cu apă la fiert și se adaugă puțină sare. Când apa începe să fiarbă, se adaugă colțunașii și se lasă să fiarbă la foc mediu. Colțunașii sunt gata atunci când urcă la suprafață, semn că sunt fierți (aproximativ 5-7 minute). Se scot cu o spumieră și se lasă să se răcească puțin înainte de a-i servi. Colțunașii cu vișină se pot servi așa cum sunt sau se pot pudra cu zahăr pudră. De asemenea, se pot însoți de un sos din fructe sau de iaurt de soia, pentru o variantă de post. Sunt delicioși atât calzi, cât și reci.	
7	Cozonac (cu nucă, rahat; inclusiv plămădeală tradițională)	Ingrediente pentru 2 cozonaci: • 1 kg făina, 4 oua • 200 gr zahar, 150 ml ulei, 550 ml lapte • 1 cub drojdie proaspata, 1/2 lingurita sare • coaja rasa de la o portocala, coaja rasa de la 1/2 lamaie Pt umplutura: • 1 albus ou, 5 linguri zahar • 400 gr nuca macinata, 2-3 lingurite esenta de rom • 8 linguri lapte, aprox 300 gr rahat Pt uns: 1 galbenus de ou cu 3 lingurite lapte Mod de preparare Toate ingredientele pentru aluatul de cozonac trebuie sa fie la temperatura camerei. Punem drojdia la dospit in 100 ml lapte caldut amestecat cu o lingurita de zahar. Cernem făina într-un bol, adaugam sarea si cojile de citrice apoi facem un cerc in mijloc si turnam drojdia dospita. Framantam cu mana adaugand treptat laptele caldut amestecat cu zaharul. Adaugam ouale si spre final uleiul. Framantam pana nu se mai lipeste de maini. Acoperim si punem la loc cald ferit de curenti de aer pt aprox 1 ora si jumătate. In acest timp pregatim umplutura de cozonac. Mixam spuma albusul de ou, adaugam zaharul mixand inca 2-3 minute. Adaugam apoi treptat nuca macinata, esenta de rom si laptele amestecand cu o lingura. Aluatul dospit il impartim in 4. Intindem apoi pe rand cate o bucata pe masa de lucru unsa cu putin ulei si cu mainile la fel unse cu ulei. Doua din foi le ungem cu nuca si le rulam iar pe celelalte doua foi intinse asezam rahatul taiat bucatele si la fel le rulam.	GAL Ștefan cel Mare Tăcuta Dănești Dobrovăț

		Impletim apoi pe rand cate un rulou cu nuca cu unul de rahat si le asezam in forme de cozonac unse cu putin ulei. Lasam sa mai dospeasca aprox 30-40 minute. Ungem desasupra cu galbenusul de ou amestecat cu lapte si dam la cuptorul preincalzit la foc mediu timp de aprox 35-40 de minute. Verificam cu o scobitoare daca aluatul este copt si scoatem din cuptor lasand sa se raceasca inainte de a scoate din forme.	
8	Ghițman	Ingrediente: - Pentru aluat (dospit): 500 g făină 20-25 g drojdie proaspătă (sau ~7 g drojdie uscată) 250 ml apă caldă (sau lapte, după preferință) 1 linguriță sare, 1 linguriță zahăr 50 ml ulei (sau grăsime topită) - Pentru umplutură: 500-600 g cartofi (fierți, zdrobiți) - Aproximativ 150-200 g jumări (din carne de porc) tăiate mărunt 1 ceapă mare, tocată mărunt, Sare și piper după gust - Opțional: verdeață (pătrunjel, mărar) tocată Mod de preparare: - Prepararea aluatului: - Se dizolvă drojdia cu zahărul în apa sau lapte cald, se lasă să facă spumă (~10 minute). - Într-un bol se pune făina cernută, sarea, se adaugă amestecul cu drojdie și uleiul. Se frământă până obții un aluat moale, elastic. - Se acoperă și se lasă la dospit într-un loc cald până își dublează volumul (~1 oră). - Prepararea umpluturii: Cartofii fierți se zdrobesc bine. - Ceapa se prăjește ușor (în puțin ulei), până devine translucidă. - Se amestecă cartofii cu ceapa și jumările, se condimentează cu sare și piper, după gust. Se poate adăuga verdeață tocată dacă vrei. Asamblare: Împarte aluatul în bucăți (depinde de cât de mari vrei ghițmanii). - Întinde fiecare bucată sub formă de foaie rotundă sau ovală. - Pune umplutura în mijloc și adună aluatul spre centru, sigilând bine.	Criuleni

		10. Așază panglicile astfel formate în tavă (tapetată cu hârtie de copt sau unsă). 11. Coacere: Lasă-le un pic să mai dospească (~15 20 min). Coace în cuptor preîncălzit la ~180 190 °C până se rumenesc frumos la suprafață (30 40 minute, depinde de mărime).	
9	Gogoși	Ingrediente • 500 g de făina alba • 250 ml de lapte aproximativ • 1-2 oua, 2-3 linguri de zahar • coaja de la o lamaie, 1 varf de lingurita de sare • 1 pliculet de drojdie uscata sau 1 cubulet de drojdie proaspata (25 g) • 1 pliculet de zahar vanilat sau orice alta aroma doriti • 50 g de unt topit sau 40-50 ml de ulei • Zahar pudra pentru pudrat la final Mod de preparare Facem un crater in mijlocul fainii, punem intr-o parte drojdia, zaharul vanilat, apoi amestecam totul foarte bine. Punem zaharul, sarea si amestecam din nou. Adaugam si coaja de lamaie, ouale si incepem sa framantam aluatul, adaugam treptat laptele, acesta trebuie sa fie caldut. Daca nu doriti sa folositi lapte, puteti folosi suc de portocale, suc de mere, iaurt, chefir sau apa minerala. Adăugăm spre final si untul, continuand sa framantam. Mutam aluatul pe masa si framantam in continuare. Ungem masa cu unt sau ulei si framantama timp de 10 minute, pana cand aluatul devine neted. In loc de unt puteti folosi ulei. Vom obtine un aluat moale, dar nelicipios, pe care il punem in vas, acoperim cu folie de plastic si il lasam la loc caldut pana cand isi dubleaza volumul. Dupa ce a crescut, il mai framantam o data. Doar il impaturim de la margine spre mijloc. Nu trebuie sa rupem aluatul. Punem aluatul in bol si il lasam sa creasca pana isi dubleaza volumul. Il lasam sa creasca in tihna, in functie de cat de cald este in bucatarie, la mine a durat vreo 2 ore. Turnam aluatul pe masa unsa cu ulei, intindem o foaie nu foarte subtire, trebuie sa aiba cam 1 cm grosime. Taiem cu o forma sau cu un pahar gogosile. Ramasitele de aluat le modelam in palma si mai formam niste gogosi. Le acoperim cu un servet si le lasam timp de alte 10 minute sa creasca. Incingem uleiul, il testam cu o bucatica de aluat. Cand bucatica de aluat se ridica la suprafata, putem pune gogosile la prajit.	Schitu Duca Negrești

		Gogosile se prajesc în baie de ulei, la foc potrivit. Dacă focul este prea mare, acestea se vor arde. Dacă focul este prea mic, acestea se vor îmbiba de ulei. Le prajim la foc potrivit, pe ambele părți, apoi le scoatem într-o strecurătoare captusită cu servete absorbante. Cât încă sunt fierbinti, le tavalim bine prin zahăr pudră. Le mâncăm apoi cu multă plăcere, cu mustați de zahăr pudră, împreună cu cei dragi.	
10	Hulubi din aluat (de Paște)	Ingrediente pentru aluat (cca 15 hulubași) • 500 g făină, 25 g drojdie proaspătă (sau 7 g drojdie uscată) • 250 ml lapte (călduț), 1 ou • 3 linguri zahăr, 1 plic zahăr vanilat (opțional), 1 praf de sare • 50 ml ulei (sau 50 g unt topit) Pentru uns: 1 ou bătut (pentru uns înainte de copt) miere amestecată cu puțină apă (pentru uns după copt) nucă măcinată (opțional, pentru decor) Mod de preparare: 1. Pregătirea maielei: Amestecă drojdia cu o lingură de zahăr, puțin lapte călduț și 1 lingură de făină. Lasă la crescut 10-15 minute, până face spumă. 2. Frământarea aluatului: Într-un bol mare, pune făina cernută. ○ Adaugă maioua crescută, oul, zahărul, zahărul vanilat, coaja de citrice și restul de lapte. ○ Frământă bine, apoi adaugă uleiul sau untul, puțin câte puțin, frământând până obții un aluat elastic, moale, dar care nu se lipește. 3. Dospirea: Acoperă aluatul cu un prosop și lasă-l la crescut într-un loc cald, timp de 1 oră, până își dublează volumul. Formarea hulubașilor: Ia bucăți de aluat și rulează-le sub formă de sfoară/lungă (cam 30 cm). Împătorește sfoara în două și răsuțește capetele între ele (ca un șnur). ○ Răsuțala se îndoaie în formă de "8", iar în partea de sus se ciupește un capăt să pară „capul porumbelului”. Poți înfige un bob de piper sau cuișor ca ochi. Coacerea: Așază hulubașii în tavă pe hârtie de copt. Lasă-i la dospit încă 15-20 de minute. Unge-i cu ou bătut. Coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 20-25 de minute, până devin aurii. Decorarea: După ce s-au răcit puțin, unge-i cu miere diluată cu puțină apă caldă.	GAL Inima Nistrului Pohrebea

		○ Presară nucă măcinată deasupra, dacă dorești.	
11	Învârtită cu mere și nucă cu zahăr	Ingrediente • Umplutura • 2 kg mere, 150 g zahar • 15 g scortisoara, 200 g nuca macinata • Aluat • 700 g faina • 1 plic Garant pentru aluaturi dospite • 150 g zahar, 150 g osânză, 250 ml lapte, 3 oua • 1 praf de sare • Pentru uns • 1 galbenus de ou, 1 lingura de lapte • pentru pudrat • zahar farin, scortisoara, 1 praf de sare Mod de preparare Mai intai pregatim umplutura: Curatam si radem merele pe razatoarea mare, le stoarcem de zeama si le punem la calit cu zaharul si scortisoara. Cand sunt calite suficient tragem cratita de pe foc si adaugam nuca macinata. Lasam sa se raceasca pana pregatim aluatul. Aluat : Intr-un castron cernem faina si in mijloc presaram plicul de garant. Separat mixam ouale cu zaharul pana acesta se topeste, adaugam osanza si mixam incontinuare, apoi laptele (toate ingredientele sa fie la temperatura camerei, laptele nu trebuie incalzit). Rasturnam amestecul in castronul cu faina, adaugam si-un praf de sare, apoi incepem sa framantam aluatul, pana devine compact si nelipicios, lasam sa se odihneasca cca 15 min, apoi putem lucra cu el. Împărțim în 3 parti inegale, in functie de marimea formei in care am copt invartita. Am intins foaie dreptunghiulara, am asezat merele si am rulat formand suluri umplute, pe care le-am si rasucit putin apoi le-am asezat in forme rotunde, le-am uns cu ou, am dat formele la cuptor, pe rand ca n-am cuptor mare, cca 30 min, se face testul scobitorii. Cand este gata se scoate din cuptor se pudreaza cu zahar si daca n-ai rabdare o mananci calda....	Ciortești Rebricea
12	Pălăniță	Ingrediente pentru aluat:	Doroțcaia

- 500 g făină, 1 linguriță sare
 - 1 linguriță zahăr, 7 g drojdie uscată (sau 25 g drojdie proaspătă)
 - 250 ml apă caldă, 2 linguri ulei
- Ingrediente pentru umplutură (variante):**
- 1. Cu varză călită:**
- 1 varză mică, tocată fin
 - 2-3 linguri ulei, Sare, piper
- 2. Cu cartofi:**
- 4-5 cartofi fierți
 - 1 ceapă tocată și călită, Sare, piper
- (Poți adăuga și verdețuri: mărar, pătrunjel, sau chiar ciuperci în umplutură.)
- Mod de preparare:**
- 1. Prepararea aluatului:**
- Dizolvă drojdia și zahărul în puțină apă caldă și lasă 5-10 minute să se activeze.
 - Amestecă făina cu sarea, adaugă drojdia activată și restul de apă.
 - Frământă până obții un aluat elastic. La final, încorporează uleiul.
 - Acoperă-l și lasă-l la dospit 45-60 minute, într-un loc cald.
- 2. Prepararea umpluturii:**
- Varză călită:** Călește varza tocată în ulei, la foc mic, până se înmoaie bine și devine ușor rumenită. Condimentează cu sare și piper.
- Cartofi:** Zdrobește cartofii fierți și amestecă cu ceapa călită, sare și piper.
- Formarea pălănițelor:** Împarte aluatul în biluțe (cam cât o mandarină).
- Întinde fiecare bilă în formă rotundă.
 - Pune 1-2 linguri de umplutură în mijloc și adună marginile spre centru, sigilând bine.
 - Aplatizează ușor cu mâna pentru a obține o plăcintă rotundă.
- 4. Coacerea:** Coace pălănițele pe o plită încinsă, tigaie de fontă sau teflon (fără ulei sau cu puțin), câte 3-4 minute pe fiecare parte, până se rumenesc frumos. Se pot unge ușor cu ulei, la final, pentru un aspect lucios.

13	Pedele/lipii sărate de Dobrovăț	Ingrediente: • 500 g făină de grâu (tip 650 sau similar) • ~ 300-320 ml apă caldută • 10-12 g drojdie proaspătă (sau ~ 4 g drojdie uscată) • 1 linguriță zahăr (pentru activarea drojdiei) • 1-1½ lingurițe sare (după gust) • 2 linguri ulei (ulei vegetal, de floarea-soarelui sau măsline) • Optional: puțin unt topit sau slănină topită, pentru uns (pentru gust mai rustic) Mod de preparare: 1. Activarea drojdiei: Dizolvă drojdia și zahărul într-o parte din apa caldută și lasă 5-10 minute, până apar spumă/bule. 2. Prepararea aluatului: Într-un bol mare, pune făina și sarea. Toarnă drojdia activată, restul de apă și uleiul. Frământă până aluatul devine elastic, neted și nu se lipește de mâini (dacă mai cere făină, adaugă puțin). 3. Dospirea: Acoperă aluatul cu un prosop curat sau folie alimentară și lasă-l într-un loc cald să crească până își dublează volumul (~ 45-60 minute). 4. Împărțire și modelare: Rup aluatul în bile mai mici (depinde cât de mari vrei pedelele), de exemplu 8-10 bucăți. Lasă-le să se odihnească câteva minute, apoi întinde fiecare bilă într-o formă rotundă sau ovală, grosime medie (nu ultra-subțire, dar nici groasă, poate ~3-5 mm). 5. Coacere / prăjire: Varianta tradițională probabil la plită/țiglă/cupru, dar poți folosi tigaie tare neaderentă sau cu puțin ulei unsă ușor. Coace pedelele pe fiecare parte câteva minute, până se rumenesc frumos; dacă îi vrei puțin mai aburite pe interior, ai grijă să nu le rumenești prea tare. 6. Finalizare și servire: După ce se coc, poți unge (opțional) cu puțin unt sau slănină deasupra, dacă vrei un gust rustic. Servește calde, simple sau cu brânză, cu verdeță, cu ce-ți place.	Dobrovăț
14	Pâine cu prune „goldane” (ruladă)	Ingrediente: • 500 g făină albă de grâu • 10 g drojdie uscată (sau ~25 g drojdie proaspătă), 250 ml lapte cald • 50-70 g zahăr (după cât de dulce vrei pâinea) • 1 ou (pentru aluat), 50 g unt moale, 1 linguriță sare	Dobrovăț

		• ~200-250 g prune goldane, tăiate în bucăți și fără sâmburi • Optional: o linguriță scorțișoară sau vanilie pentru aromă • Pentru uns: ou bătut sau puțin zahăr perlat Mod de preparare: 1. Pregătirea drojdiei: Dacă folosești drojdie proaspătă, o zdrobești și o amesteci cu puțin lapte cald + o linguriță de zahăr, lași 5-10 minute să se activeze (să facă spumă). 2. Aluatul: Într-un bol mare, pui făina cernută, sarea, zahărul. Adaugi drojdia activată, oul, laptele călduț și untul moale. Frământați până aluatul devine elastic și nu se mai lipește. Dacă e nevoie, mai adaugi puțin lapte sau puțină făină. 3. Prima dospire: Acoperă aluatul și lasă-l la dospit într-un loc cald, până își dublează volumul ($\approx$ 1 oră). • Adăugarea prunelor: După ce aluatul a dospit, îl scoți pe suprafață ușor înfăinată, îl întinzi ușor și distribui prunele tăiate uniform. Le poți “înfășura” în aluat sau doar le distribui prin aluat prin pliere și răsucire — contează cât de “fructată” vrei pâinea. • Modelare: Modelează pâinea fie în formă de cozonac, fie rotundă, fie mai mică, după preferință. Pune aluatul într-o formă unsă sau pe tavă tapetată cu hârtie de copt. • A doua dospire: lasă din nou să dospească cca 30-45 minute, acoperit. • Coacerea: Preîncălzește cuptorul la $\sim 180-190^{\circ}\text{C}$. Dacă vrei crustă mai lucioasă, unge deasupra cu ou bătut (sau puțin sirop). Coace cca 35-45 minute, sau până când pâinea e rumenă, crustă frumoasă și sunetul la fund este “gol” când o bați. • Răcire: Scoate din cuptor și lasă să se răcească pe un grătar, înainte de a tăia.	
15	Plăcinte moldovenești prăjite	Ingrediente, pentru aluat: 600 g făină, 1 lingură zahăr după necesitate ulei 1 lingură oțet, 1 linguriță sare, 400 ml apă caldă Pentru umplutură: 400 g brânză telemea, 2 buc ouă Pentru prăjit: 250 ml ulei	GAL Inima Nistrului Criuleni Golăielti Prisăcani Criuleni

		Mod de preparare: Ne pregătim ingredientele. În brânza rasă adăugăm un ou, amestecăm, apoi îl adăugăm și pe al doilea. Pentru aluat punem în castronul de frământat, sarea, zahărul, uleiul și oțetul și amestecăm. Adăugăm apă caldă și făină cernută și amestecăm. Procedăm astfel până incorporăm apa și făina. Frământăm puțin obținând un aluat moale și nelipicios. Nefiind un aluat cu drojdie, îl acoperim și îl lăsăm să se odihnească 20 minute, apoi împărțim aluatul în 10 părți egale. Facem bile și le mai lăsăm 10 minute la odihnă, acoperite să nu se usuce. Luăm pe rând câte o bilă și o întindem foarte subțire. Punem o lingura de brânză, întindem apoi împăturim, trăgând de colțuri. Aluatul este foarte elastic și nu se rupe. Împachetăm în 4 apoi luăm și colturile celelalte. Punem uleiul la încins și prăjim, pe rând plăcintele câte 30-40 secunde pe ambele fețe. Le scoatem pe prosop absorbant.	
16	Plăcinte moldovenești la cuptor	Ingrediente aluat: 2 căni (1 cana = 250 ml) de făina albă de grâu cca 200 ml apă, 1 ou, 2-3 linguri de ulei 2 lingurițe de oțet de mere/struguri, sare Pentru uns: 50 gr. Unt, 50 gr. ulei Umplutura: brânza de vaci – 1 kg sare, 2 ouă, 1 ou pentru uns plăcintele Mod de preparare: Pentru aluat cernem făina, peste care adăugăm restul de ingrediente menționate mai sus. Amestecăm bine ingredientele și frământăm până obținem un aluat omogen și ferm. Recomandabil să adăugați apă în compoziție treptat până ajungeți la consistența menționată. Lăsăm aluatul 15 min să se odihnească. După ce au trecut 15 min, îl răsturnăm pe o suprafață presărată cu făina și lucrăm aluatul din nou câteva minute (5 min cca). Rezultatul final : o gogoasă netedă și compactă. Acest aluat îl împărțim în părți egale , cca 8-9 bucăți. pe care le lăsăm sub un prosop să se odihnească pentru o altă perioadă de 15 min. cca. Odată ce timpul a trecut , pe masa de lucru turnăm o lingură de ulei și turtim fiecare gogoșică cu vârful degetelor (adăugând din când în când din nou ulei la următoarele turte) și „scăldându-le” pe fiecare în parte în baia de ulei. Într-un vas amestecăm brânza cu două ouă și sare.	GAL Inima Nistrului Criuleni

		După ce am terminat cu „scăldatul” fiecărei gogoășe, care s-au transformat acum în turte, o luăm pe prima (prima pe care am scăldat-o) și o întindem pe masa de lucru, inițial cu facălețul, iar ulterior întindem foaia cu mâna trăgând de margini. Aceasta foaie se stropește cu ulei. Aranjăm umplutura și rulăm atent cu mâinile. Repetăm procedura cu restul de turte aranjându-le în tava pentru copt tapetată cu hârtie de copt. După ce am terminat, ungem plăcintele cu un ou bătut, le stropim cu puțin ulei și băgăm plăcintele la cuptor, care a fost în prealabil încălzit până la temperatura de 180 de grade, timp de 40 minute circa. Imediat după ce s-au copt le-am uns cu unt și le-am lăsat să se răcească.	
17	Plăcintă creată cu brânză de vaci și stafide	Ingrediente: 1 pachet cu foi fine pentru plăcintă (12 bucăți) 600 g de brânză telemea proaspătă de vacă (rasă sau sfărâmată) 2 ouă, 150 g de stafide 3 ouă pentru topping, 100 g de zahăr, 200 ml de lapte dulce 250 ml de apă minerală carbogazoasă, 100 g de unt, cu minim 80% grăsime, topit 1 linguriță cu extract de vanilie, sare Mod de preparare: 1. <i>Cum se pregătește umplutura pentru plăcinta creată cu brânza.</i> Încălzim cuptorul. Punem cele 2 ouă într-un castron mare și le batem bine. Adăugăm brânza telemea rasă sau sfărâmată și omogenizăm. 2. <i>Cum se pregătește toppingul pentru plăcinta cu brânza dulce și stafide.</i> Punem cele 3 ouă într-un alt castron, adăugăm un sfert de linguriță cu sare și le batem bine. Punem zahărul și batem până la omogenizare. Turnăm laptele dulce și apa minerală carbogazoasă, punem extractul de vanilie și untul topit și răcorit și amestecăm. 3. <i>Cum se face plăcinta cu brânză și foi de plăcintă pliate.</i> Desfacem și întindem pe rând fiecare foaie de plăcintă. Punem câte o lingură cu vârf din umplutura de brânză și o întindem (neregulat) pe toată suprafața. Presăram din loc în loc câteva stafide și strângem foaia, ca și cum am forma un evantai. O așezăm într-o tavă cu dimensiunile de 30x35 cm, în care am aranjat hârtie de copt, începând cu una din laturi. Pregătim la fel fiecare foaie de plăcintă, punem câte o lingura plină cu umplutura de brânză, câteva stafide și pliăm. Apoi le aranjăm în tavă, una lângă alta. După ce am așezat toate foile în tavă, turnăm peste ele compoziția de ouă, lapte și unt.	Rebricea

		4. <i>Cum și cât se coace plăcinta creată cu brânză dulce de vaci și stafide.</i> Scuturăm ușor tava cu plăcinta pentru ca lichidul să pătrundă peste tot. Punem plăcinta cu brânză în cuptorul încălzit la 170 de grade pentru 50 de minute, până când este rumenită, crusta de deasupra este crocantă și foile se umfl. 5. <i>Servire plăcinta cu brânză cu foi subțiri.</i> Lăsăm plăcinta să se răcorească minim 30 de minute apoi o putem felia. Este bună și caldă dar și rece, lângă un iaurt sau un pahar cu lapte bătut. Se poate păstra în frigider acoperită 2 zile, crusta nu va mai fi însă la fel de crocantă.	
18	Plăcintă cu bostan/dovleac	Ingrediente aluat: 300 ml. apă caldă, 2 linguri de ulei,, 2 linguri 6% de oțet, 1 lingura de zahar, 1 lingurița de sare făină cât cuprinde (puneți 3 pahare de 200 gr.) Umplutura: dovleac, ulei - 50 ml.sau unt topit Mod de preparare: Amestecăm ingredientele și frământăm bine aluatul, dar acest lucru îl facem în vasul în care am pus toate ingredientele. Presurăm pe masă puțină făină și punem aluatul pe masă. Frământăm până aluatul va deveni elastic și neted. Coca de aluat o împărțim imediat în 10 părți egale. Facem biluțe, le ungem cu ulei și punem peste ele o peliculă. Întindem biluțele de mărimea unei farfurii mici. Într-o farfurie mai mare turnăm puțin ulei și punem turtita. Ungem abundant fiecare turta suprapusa. Când începem a modela plăcinta întoarcem turtele ca să începem a lucra cu prima pe care am întins-o. Foaia nu trebuie chiar tare să o întindem, deoarece dovleacul este greu și mult și poate să o rupă. Înainte de a pune dovleacul ungem foaia cu ulei. Putem peste ulei presura 1,2 linguri de amidon de cartofi pentru a îmbiba suctul slobozit de la dovleac. Presurăm peste dovleac zahăr și rulăm foia. Dovleacul îl punem în strat gros doar până la jumătate, cealaltă jumătate o ungem generos cu ulei. După ce am rulat foaia, strângem marginile plăcintei și le întoarcem sub ea. Înainte de a pune plăcintele în cuptor le ungem cu ou. Plăcintele se coc t.de 40 min.180 gr. După ce le scoatem din cuptor le ungem cu unt topit și (opțional vanilină).Le acoperim cu un prosop pe 20 min.	Golăiești Schitu Duca Costuleni Criuleni Doroțcaia

19	Plăcintă cu cartofi și brânză	Ingrediente: – 350 g cartofi, – 200g brânză tare, 250g făină, – 1 linguriță bicarbonat de sodiu, – 200 ml chefir, 40 ml ulei de floarea soarelui, – 1/2 linguriță sare, 1 linguriță zahăr, – 1 buc gălbenuș de ou, 1 lingură lapte, piper negru măcinat, după gust. Mod de preparare: 1. Se amestecă făina și bicarbonatul de sodiu. Se combină separat chefirul, uleiul, sarea, zahărul și se amestecă. 2. Adăugați treptat amestecul uscat în cel lichid și frământați aluatul. Dacă vă rămâne pe mâini, mai adăugați încă 20-30 g de făină. Acoperiți aluatul cu folie de plastic și dați-l deoparte. 3. Curățați cartofii și fierbeți-i în apă cu sare. Scurgeți lichidul și zdrobiți cartofii ca pentru piure. 4. Radeți brânza pe o răzătoare grosieră și amestecați cu cartofii, după ce s-au răcit. Se adaugă piper după gust. 5. Puneți aluatul pe un strat de făină și rotiți-l cu mâinile într-o foaie rotundă de aproximativ 30 cm în diametru. Plasați umplutura în centru. 6. Adunați marginile aluatului în centru, ca și cum ar forma o pungă, ciupiți bine, răsturnați și întindeți cu mâinile într-o prăjitură cu diametrul de 30 cm. 7. Transferați plăcinta într-o tavă, pe o foaie de copt. Bateți gălbenușul cu lapte și dați peste plăcintă. Faceți o mică tăietură la mijloc. Preîncălziți cuptorul la 220 de grade și coaceți plăcinta timp de 30 minute. Plăcinta cu cartofi și brânză are cel mai bun gust când este fierbinte. Savurați-i aroma și gustul!	Comarna GAL Inima Nistrului
20	Plăcintă cu vișină	Ingrediente: 2 pahare pline cu vârf de făină de grâu, 2-3 linguri ulei, 2/3 pahar apă, 1/2 linguriță sare, 2 linguri oțet. <i>Pentru umplutură:</i> 3 pahare vișine curățate de sâmburi, 2 linguri zahăr. Mod de preparare: Se amestecă apa, uleiul, oțetul și sarea. Făina se cerne, se pune pe masă grămăjoară, în centru se face o adâncitură în formă de pâlnie, în ea se toarnă amestecul, apoi se frământă aluatul, bătându-se de masă. Când	Criuleni Coșnița

		aluatul este gata (nu se mai lipește de mâini), se împarte în bucăți nu prea mari, se formează chifle, se acoperă cu un șervețel cald și se lasă pentru 30-40 minute. După aceasta aluatul se întinde în foi, se pune pe o față de masă curată presărată cu făină și se întinde atent cu mâinile pînă se obține grosimea unei foi de hîrtie. Marginile mai groase se taie, aluatul se lasă să se usuce puțin, apoi se unge cu ulei. Vișinele curățate de sîmburi, se presară cu zahăr și se amestecă. Umplutura se pune pe foaia de aluat grămăjoare nu prea mari, foaia se taie pă-trățele, colțurile pătrățelelor se ung cu ou, se unesc în centru, se lipesc și se apasă ușor. Plăcintele se pun cu cusătura în jos în tăvi unse cu ulei și se ung cu ou bătut. Se coc la temperatura de 230-240 °C	
21	Plăcinta cu varză	Ingrediente: 1½ pahare făină de grîu, 1 ou, ½ pahar unt topit, 1 linguriță ulei, 2/3 pahar apă, 1 linguriță de sare. Pentru umplutură: 2/3 de căpățâne de varză, 4 cepe, 3 linguri ulei Sare, 3 linguri apă, 2 linguri verdeață de mărar și pătrunjel tocate Mod de preparare: Se amestecă apa, oul, uleiul și sarea. Făina se cerne, se pune pe masă grămăjoară, în centru se face o adâncitură în formă de pâlnie, în ea se toarnă amestecul, apoi se frămîntă aluatul pînă devine elastic, se formează o bilă, se acoperă cu un șervețel umed și se lasă pentru 30 minute. Apoi aluatul se împarte în bucăți nu prea mari, se întinde în foi subțiri, foile se stropesc cu unt topit și se pun cîte 2-3 împreună. Varza se taie fidea, se sarează, se pune într-un ceaun cu grăsime călită, se adaugă apă și se înăbușă pînă devine moale, apoi se răcește și se adaugă ceapa prăjită și verdeața tăiată. În centrul foi de aluat se pune umplutura, marginile se adună spre centru și se lipesc, dându-le plăcintelor o formă rotundă și plată. Plăcintele se pun în tăvi unse cu ulei și se ung cu ou bătut. Se coc la temperatura de 230-240°C.	Ungheni Golăiești Costuleni Prisăcani Coșnița Doroțcaia
22	Plăcintă cu ceapă prăjită	Ingrediente Aluat: 500 g făină, apa caldă cît primește, sare 1 pahar de untdelemn + 4 linguri pentru stropit și uns Umplutura: 2-3 cepe, 200 g ciuperci (dacă e post) sare, piper, 200 g fîcaței de pui (dacă e de dulce) 1 legătură de mărar	Rebricea Criuleni

		Mod preparare: Aluat: - În movilița de făină se face o scobitură în care se toarnă, puțin câte puțin apa, uleiul, sarea. - Se frământă bine și se bate cu maiul zece minute. - Se întind 3-4 foi pe o planșetă presărată cu făină, se presară cu făină. Umplutura: Se călește ceapa, tăiată peștișori. Când s-a înmuiat se adaugă ciupercile sau ficatul (merg și împreună, dar micșorați puțin cantitățile). Se toacă mărarul. Se sarează-piperează și se amestecă cu mărar. Se unge o tavă cu ulei. Se așterne o foaie de aluat apoi umplutura, iar foaie, iar umplutura etc. - Ultimul strat e de aluat, care se unge bine cu ulei. Se pune în cuptor încins, 15-20 de minute, la foc mic.	
23	Plăcintă cu vinete	Ingrediente 3 vinete, 100 ml ulei de masline 2 cepe tocate, 2 ardei rosii capia tocati 370 g tofu afumat faramitat, poti folosi si branza feta pentru varianta vegetariana 60 g masline feliate, 50 g texturat de soia granule 2 Linguri patrunjel tocat, 1 lingurita sare, ½ lingurita piper negru ½ lingurita fulgi de ardei iute, 1 lingurita oregano uscat, 1 lingurita menta uscata 12 foi filo (de placinta), 1 Lingura seminte de susan amestec Încinge cuptorul la 200°C. Așterne o tavă cu hartie de copt și pune vinetele pe tavă. Unge-le cu puțin ulei și coace-le aproximativ 25 de minute, până devin moi și ușor de curatat. Scoate-le din cuptor, lasă-le să se răcească, decojeste-le și toacă-le marunt. Între timp, într-un bol mediu, acopera soia granule cu apă clocotită. Lasa-le la înmuiat, aproximativ 10 minute. Muta-le apoi într-o sită și scurge-le bine de apă. Încinge o tigaie mică pe foc mediu, cu puțin ulei de masline. Adauga ceapa și caleste-o aproximativ 5 minute, până devine translucidă. Intr-un bol mare, adauga vinetele coapte, ceapa, ardeiul tocat, tofu faramitat, masline feliate, texturatul de soia, patrunjelul tocat, sarea, piperul, fulgii de ardei iute, oregano, menta și amesteca bine pentru a le incorpora.	Pohrebea Coșnița

		Aseaza o foaie filo intr-un vas de copt, unge-o cu ulei de masline si repeta procedeul cu inca 5 foi asezate una peste cealalta. Imprastie uniform, peste primul strat de foi de placinta, amestecul de vinete si acopera-l cu inca 6 foi, unse si ele individual. Stropește cu aproximativ 1/4 cana de apa peste suprafata stratul superior al placintei si presara cu amestecul de seminte de susan. Coace placinta cu vinete aproximativ 60 de minute sau pana devine rumena. Servește-o cu verdeata tocata proaspata si/sau iaurt vegan.	
24	Plăcintă cu sfeclă de zahăr și miez de nuci	• Ingrediente • 300 ml lapte la temperatura camerei • 1 ou, 1 lingură de ulei • 1 lingură de zahăr, 1 linguriță de sare • 1 linguriță de drojdie uscată • 3 pahare și jumătate de făină (250 ml un pahar), 4 linguri de amidon Mod de preparare: Amestecăm toate ingredientele pentru aluat până obținem o compoziție omogenă. Împărțim aluatul în biluțe și le lăsăm să se odihnească timp de aproximativ 20 de minute. Întindem fiecare biluță cu sucitorul, până obținem foi de dimensiunea unei farfurii. Le lăsăm din nou să se odihnească puțin, apoi le trecem printr-un amestec format din amidon și făină (4 linguri de amidon + 1,5 linguri de făină). Îndepărtăm excesul de amidon cu o pensulă și stropim foile cu puțin ulei. Adăugăm umplutura. Prepararea umpluturii: Curățăm sfecla de zahăr de coajă și o dăm pe răzătoare. O călim într-o tigaie cu puțin unt, până se înmoaie (aproximativ 15 minute). Apoi o răcim și adăugăm miez de nucă ușor prăjit și tocat. Amestecăm bine. Modelăm plăcintele, le așezăm în tavă și le ungem cu gălbenuș de ou. Coacem la cuptor, la 180°C, timp de 30–35 de minute. După coacere, ungem plăcintele cu unt topit și le acoperim cu un prosop pentru 20–30 de minute, pentru a deveni fragede și moi.	GAL Inima Nistrului
25	Plăcintă cu ficat (de pasăre)	Ingrediente • 500 g ficat de pasăre (pui, rață, curcan, etc) • 1 ceapă medie, 2 frunze de dafin • 2 căței de usturoi, 1/2 linguriță cimbru • Sare, piper negru, 50 ml apă, 200 g unt	Slobozia Dușca

		Preparare Curățați bine ficatul de pasăre, apoi tocați ceapa și usturoiul grosier. Topiți 2 linguri de unt într-o tigaie. Adăugați întâi ficatul, urmat de legume și de condimente. Întoarceți constant ingredientele, până când ficatul și-a modificat integral culoarea, iar legumele sunt străvezii. După 3-5 minute, adăugați apa și așezați capacul. Lăsați la foc mediu pentru alte 5 minute. Când amestecul a fiert, transferați-l într-un tocător electric, fără zeama din tigaie. Mixați pentru 1 minut, sau până când obțineți o pastă fină și omogenă. Serviți pateul de casă cu pâine de casă prăjită sau cu <u>biscuiți de casă sărați</u>. Pateul de ficat de pasăre se poate păstra la frigider pentru cel mult o săptămână. Pentru a evita oxidarea și pentru a conserva mai bine preparatul, după transferarea în recipientul de depozitare, turnați un strat de unt topit deasupra.	
26	Plăcintă cu măr și nucă (de post)	<u>Ingrediente</u> • 6-7 mere, 200 g nucă • 1 cană apă minerală, 1/2 cană ulei • făină (cât cuprinde), un praf de sare • 1/2 linguriță praf de copt, 6 linguri zahăr brun, 1 lingură griș • 1/2 linguriță scorțișoară <u>Mod de preparare</u> Mai întâi ne vom ocupa de aluat. Puneți într-un bol apa minerală, uleiul și amestecați o cană de făină cu praful de copt și cu un praf de sare. Turnați făina peste apă și ulei și începeți să amestecați. Adăugați făină astfel încât să obțineți un aluat ferm, care nu se mai lipește de mâini. Lăsați aluatul deoparte cât timp vă ocupați de restul ingredientelor. Spălați merele și curățați-le de coajă. Dați merele prin răzătoarea mare și scurgeți-le de suc. Puneți merele împreună cu zahărul și scorțișoara într-un vas pe foc. Amestecați și lăsați pe foc până când zahărul s-a topit și lichidul din vas a scăzut. Lăsați merele să se răcească puțin, timp în care tocați nucile la cuțit sau mărunțiți-le cu un robot de bucătărie. Preîncălziți cuptorul la 180 de grade. Întindeți jumătate din aluat pe blatul de lucru. Puneți foaia într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Presărați griș peste. Acesta va absorbi suc din mere și aluatul nu va fi unul umed. Întindeți merele deasupra, după care urmează un strat de nucă mărunțită. Întindeți și cealaltă foaie de aluat și	Criuleni

		puneți-o deasupra. Întepați-o cu o furculiță și dați tava la cuptor pentru 40-45 de minute sau până când plăcinta s-a rumenit. Serviți plăcinta cu sau fără zahăr pudră deasupra, după ce s-a răcit.	
27	Plăcintă cu mărar și ceapă verde	Ingrediente pentru aluat • 500 g făină, 250 ml apă caldă • 25 g drojdie proaspătă (sau 1 plic drojdie uscată) • 1 linguriță zahăr, 1 linguriță sare, 2 linguri ulei Ingrediente pentru umplutură 2 legături mari de ceapă verde 2 legături mari de mărar proaspăt 2 ouă, 2 linguri ulei, Sare și piper după gust Mod de preparare Aluatul - Dizolvă drojdia și zahărul în puțină apă caldă. Lasă 10 minute să se activeze. Într-un vas mare, pune făina și sarea. Adaugă drojdia activată, apa rămasă și uleiul. Frământă 8-10 minute până obții un aluat moale și neted. Acoperă vasul și lasă-l la dospit 45 de minute într-un loc cald. 2. Umplutura - Toacă mărunț ceapa verde și mărarul. Călește-le ușor în puțin ulei 2-3 minute, doar cât să se înmoaie. Lasă-le să se răcească, apoi adaugă ouăle bătute, sare și piper. Amestecă totul bine. 3. Formarea plăcintelor - Împarte aluatul dospit în 8-10 bile egale. Întinde fiecare bilă într-o foaie subțire. Pune în mijloc o lingură de umplutură. Adu marginile spre interior și aplatizează ușor cu palma. 4. Coacerea Variantă tradițională – la tigaie: • Pune puțin ulei într-o tigaie. • Prăjește plăcintele pe ambele părți, la foc potrivit, până devin aurii. Variantă la cuptor: • Așază plăcintele într-o tavă cu hârtie de copt. Unge-le cu ou bătut sau ulei. • Coace la 180°C timp de 25-30 de minute, până se rumenesc.	Prisăcani

28	Plăcintă cu mărar și ou	Ingrediente: Pentru aluat: 1200 g făină de grâu (2 porții mari) • 14 g drojdie uscată, 1 lg oțet • 1 linguriță sare, 1 linguriță zahăr • 75 ml ulei, 700 ml apă caldă Pentru umplutură: 6 ouă, sare, piper negru măcinat, 1 pahar de mărar verde tăiat mărunt. Prepararea umpluturii: Ouăle se fierb, se taie mărunt, se adaugă mărarul, sare, piper și se amestecă. Mod de preparare Pune făina în bolul robotului, adaugă drojdia uscată și amestecă ușor. Pune sarea, zahărul, apoi adaugă apa caldă, oțetul și jumătate din cantitatea de ulei. Începe frământarea de la o viteză mică, apoi, pe măsură ce se omogenizează ingredientele, poți mări viteza. Încorporează și restul de ulei în aluat. Scoate aluatul și pune-l în alt bol mare, apoi acoperă-l cu folie alimentară și lasă-l la dospit pentru aproximativ 2 h. Foile de aluat se taie pătrățele cu dimensiunea 18x18 cm. Umplutura se pune în centrul fiecărui pătrățel, marginile se adună spre centru și se lipesc, dându-se plăcintelor o formă rotundă și plată. Plăcintele se pun în tăvi unse cu ulei și se ung cu ou bătut. Se coc la temperatura de 230 - 240 °C.	Criuleni Doroțcaia
29	Plăcintă cu mărar murat și ceapă prăjită	Ingrediente pentru aluat • 500 g făină, 250 ml apă caldă • 1 linguriță sare, 2 linguri ulei • 1 plic drojdie uscată (sau 25 g drojdie proaspătă) • 1 linguriță zahăr Ingrediente pentru umplutură • 2 legături de mărar murat (sau aproximativ 200 g, bine scurs) • 3-4 cepe mari, 3 linguri ulei, Sare și piper după gust Mod de preparare	Doroțcaia Criuleni

		Aluatul - Dizolvă drojdia și zahărul în apa caldută. Lasă 10 minute să se activeze. Într-un bol, amestecă făina cu sarea. Toarnă apa cu drojdia peste făină. Adaugă uleiul. Frământă 8-10 minute până obții un aluat moale și elastic. Acoperă bolul și lasă aluatul la crescut 40-50 de minute, până își dublează volumul. 4. Umplutura - Curăță și toacă ceapa mărunt. Prăjește-o în ulei până devine aurie și moale. Adaugă mărarul murat tocat fin. Amestecă bine și condimentează cu sare și piper. Lasă să se răcească complet. 3. Formarea și coacerea Împarte aluatul în două foi egale. Întinde prima foaie și așază-o într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Pune umplutura uniform peste ea. Acoperă cu a doua foaie, sigilează marginile. Înțeapă ușor cu furculița suprafața. Unge cu puțin ulei sau ou bătut. Coace la 180°C, 30-35 de minute, până se rumenește frumos. Scurt sfat - Dacă vrei gust mai intens, poți adăuga 2 linguri de smântână în umplutură.	
30	Plăcintă cu macaroane si vișine	Ingrediente (pentru o tavă de 30×20 cm): Pentru compoziția de bază: 300 g macaroane subțiri sau tăiței de casă 500 ml lapte integral, 4 ouă mari 150 g zahăr (poți ajusta între 120–180 g după 1 plic zahăr vanilat, 1 linguriță esență de vanilie lingură coajă rasă de lămâie (opțional, dar recomandat) 60 g unt topit, Un praf de sare Pentru stratul cu vișine: 400–500 g vișine fără sâmburi, 2–3 linguri zahăr 1 lingură amidon sau făină (pentru a lega sucul vișinelor) 1 linguriță esență de rom (opțional) Pentru finisare: 1–2 linguri pesmet fin (pentru tapetat tava) Puțin unt pentru uns tava, Zahăr pudră vanilat pentru decor Mod de preparare pas cu pas: 1. Fierberea macaroanelor Fierbe macaroanele în apă cu puțină sare, dar nu complet moi – doar 7–8 minute (al dente). Scurge-le și clătește-le rapid cu apă rece, apoi amestecă-le cu jumătate din untul topit (30 g).	Doroțcaia Criuleni Coșnița Doroțcaia

		Pregătirea stratului cu vișine. Pune vișinele într-o cratiță împreună cu zahărul. Lasă-le la foc mic 5–7 minute, până lasă sirop. Adaugă amidonul dizolvat în puțin suc de vișine sau apă, amestecând continuu până se îngroașă ușor. Stinge focul și lasă-le să se răcească. Poți adăuga acum și esența de rom pentru aromă. Pregătirea compoziției cu lapte și ouă. Într-un bol mare, bate ouăle cu zahărul, vanilia și coaja de lămâie până devin ușor spumoase. Adaugă treptat laptele cald (nu fierbinte!) și restul de unt topit, amestecând continuu. Pune macaroanele fierte în acest amestec și lasă-le să absoarbă puțin lichidul (5–10 minute). 4. Asamblarea plăcintei Unge tava cu unt și presară pesmetul. Toarnă jumătate din compoziția cu macaroane. Adaugă stratul de vișine, răspândit uniform. Toarnă deasupra restul compoziției cu macaroane, nivelează frumos. Opțional, poți presăra câteva vișine și deasupra, pentru decor. 5. Coacerea - Coace plăcinta în cuptor preîncălzit la 180°C, timp de 40–45 de minute (până serumenește frumos și prinde o crustă aurie). Las-o să se răcească în tavă cel puțin 30 de minute înainte de a o tăia, pentru a se lega bine straturile. 6. Servirea - Presară zahăr pudră vanilat și taie bucăți egale. Se servește caldă sau rece, simplă sau cu un sos de vanilie, frișcă bătută ori smântână dulce.	
31	Plăcintă cu slănină	Ingrediente pentru aluat: 500 g făină albă 25 g drojdie proaspătă (sau 7 g drojdie uscată) 250 ml lapte cald, 1 ou 2 linguri ulei sau 50 g untură topită, 1 linguriță zahăr, 1 linguriță sare Pentru umplutură: 200–250 g slănină afumată (tăiată cubulețe mici) 1 ceapă mare (opțional, pentru un gust mai bogat) 2 ouă (pentru legare, dacă dorești) piper negru măcinat puțină boia dulce sau iute (după gust) Pentru uns: 1 gălbenuș de ou amestecat cu 1 lingură de lapte puțin untură sau ulei pentru tavă	Coșnița Pohrebea

		Mod de preparare pas cu pas: 1. Pregătirea aluatului - Dizolvă drojdia în laptele cald, împreună cu zahărul, și las-o să dospească 10 minute. Într-un bol mare, pune făina și sarea. Adaugă oul, uleiul (sau untura) și apoi amestecul de lapte cu drojdie. Frământă până obții un aluat elastic, nelipicios. Dacă e nevoie, mai adaugă puțină făină. Acoperă cu un prosop și lasă la crescut aproximativ 1 oră, până își dublează volumul. 2. Pregătirea umpluturii - Taie slănina cubulețe mici. Pune-o într-o tigaie și prăjește ușor până lasă grăsime. (Opțional) Adaugă ceapa tocată mărunt și călește-o 2–3 minute până devine sticloasă. 3. Lasă amestecul să se răcească, apoi adaugă ouăle bătute și condimentele (piper, boia) 4. Asamblarea plăcintei- Împarte aluatul în două foi egale. Întinde prima foaie și așaz-o într-o tavă unsă cu untură sau ulei. Pune uniform umplutura de slănină. Acoperă cu a doua foaie de aluat și sigilează marginile. 5. Înțepă ușor plăcinta cu o furculiță (ca să nu se umfle prea tare). 6. Unge deasupra cu gălbenușul amestecat cu lapte. 7. Coacerea- Coace în cuptor preîncălzit la 180°C, timp de 35–40 de minute, până se rumenește frumos și miroase a slănină afumată. După coacere, las-o să se odihnească 10 minute înainte de a o tăia. Servire: Se servește caldă, cu iaurt, smântână sau chiar mămăligă alături. Poate fi și rece, tăiată bucăți, perfectă pentru picnic sau pachetul de a doua zi.	
32	Plăcintă rece / Plăcintă rece cu miez de nucă	Ingrediente • aluat dospit pentru placinta • 4-500 g de miez de nuca • 2-300 g de zahar, 50 g de unt topit • coaja de lamaie si portocala rasa, vanilie Mod de preparare Miezul de nuca il macinam. Peste el adaugam zaharul si aromele si amestecam totul foarte bine, pana obtinem o consistenta relativ uniforma. Presaram blatul de lucru cu faina si impartim bucata de aluat dospit in mai multe bucati. Eu l-am taiat in 6, e mai usor de lucrat. Intindem foaia, o stropim cu unt si presaram din belsug cu miez de nuca. Rulam foaia usor, de la o margine spre cealalta si cu atentie sigilam capetele, ca sa nu curga umplutura, apoi ii dam forma de melc. Ungem tava pe care o vom folosi din belsug cu unt si punem prima bucata in mijloc. La	Negrești Criuleni Coșnița Dorotcaia Pohrebea

		fel vom face si cu restul foilor, le rulam si apoi le punem in tava de copt, in jurul celei puse in mijloc. O lasam la dospit 30 de minute, apoi o ungem deasupra cu un galbenus de ou batut. O punem la cuptor la 180 de grade Celsius, temperatura sus-jos, foc mediu la cuptoarele pe gaz, pentru 40-50 de minute. Imediat dupa ce o scoatem din cuptor o ungem deasupra cu un sirop facut dintr-o lingura de miere si o lingura de apa.	
33	Plăcinte dulci (cu mere, vișine, dovleac, mac)	Ingrediente • 1 cana mare cu apa calduta (300 ml) • 5-6 linguri ulei, ½ lingurita sare • 1 lingura zahar • 1 plic drojdie uscata (7 g) • faina cat cuprinde Umplutura • 1 farfurie adanca cu varf dovleac razuit • 2-3 linguri zahar pt fiecare rulou • scortisoara macinata ori zahar vanilat (1/2 plic pt fiecare rulou), dupa gust • ulei pt uns foile • zahar pudra vanilat, pt decor Mod de preparare Din ingredientele enumerate se framanta un aluat pana nu se mai lipeste de maini, apoi se lasa la dospit pt cca 30 min la loc caldut. Se imparte coca in 4 parti egale. Fiecare parte se intinde cu facaletul in foaie subtire (ca la taitei), se unge cu ulei, se intinde uniform un sfert din dovleacul ras, se presara zaharul si zaharul vanilat/scortisoara. Se ruleaza pastrand in marginile laterale cate 2 cm de foaie neacoperita cu dovleac care se pliaza spre partea inferioara a ruloului (pt a nu curge dovleacul ori siropul acestuia in timpul coacerii), se asaza in tava tapetata cu hartie de copt, se unge cu ulei si se coace la foc mediu pana se rumenesc deasupra.	Costuleni Negrești Prisăcani Criuleni
34	Plăcinte subțirele împletite ca	Ingrediente 1 lingură de oțet, 1 lingură de ulei 1 linguriță de sare, 1 ou 1 linguriță de zahăr, 2 pahare de apă Făină cât necesită un aluat elastic și neted	Slobozia Dușca

	la Slobozia Dușca	Mod de preparare Se întind cu sucitorul foi de diametru mic care se ung cu ulei și se lasă alte 15 min. După pauză, turtele se întind pe masă în foi subțiri, se stropesc cu ulei, se pune umplutura, se împletesc în 2 sau 3 codițe sau se rulează melc sau rulou. Când sunt în tava, veți unge plăcințele cu ou bătut pentru crusta. Se coc la 200 grade la rolă / simplu sau convecție.	
35	Plăcinte „Poale-n brâu,,	Ingrediente pentru aluat • 350 ml apă, 1 linguriță sare • 15 g drojdie proaspătă • 3,05 pahare făină (1 pahar = 250 g), 1 lingură zahăr Pentru maia: • 50 ml apă caldă • 2 linguri făină, 1 lingură zahăr, 15 g drojdie proaspătă Mod de preparare 1. Pregătirea maiei Din cantitatea totală de apă, luăm 50 ml și o amestecăm cu făina, zahărul și drojdia. Amestecăm bine până se dizolvă drojdia și lăsăm maiaua la loc cald să crească și să se activeze. 2. Prepararea aluatului Într-un vas mare, punem făina, sarea și maiaua crescută. Turnăm restul de apă caldă și frământăm bine până obținem un aluat moale. Cu palmele unse cu puțin ulei, desprindem aluatul de pe mâini și îl modelăm într-o bilă. Ungem aluatul cu ulei, îl acoperim cu folie alimentară și cu un prosop și îl lăsăm pe masă să crească în volum. După ce a crescut bine, îl punem în frigider pentru 12 ore (sau putem modela plăcintele imediat, dacă dorim să le coacem în aceeași zi). 3. Pregătirea umpluturii Cât timp aluatul se odihnește, pregătim umplutura: • Cu cartofi: piure de cartofi, ceapă tăiată mărunt și ciuperci ușor călite în tigaie. Se adaugă sare și puțin piper iute. • Cu varză: varză murată tăiată subțire și calită ușor în ulei. Opțional, se poate adăuga și un ou bătut. 4. Modelarea plăcintelor După cele 12 ore, scoatem aluatul din frigider și îl lăsăm să ajungă la temperatura camerei. Modelăm din el 9 bile. Le ungem cu puțin ulei și le lăsăm să se odihnească 25 de minute. Ungem masa cu ulei, așezăm bilele și le întindem ușor cu mâinile.	Comune pentru ambele GAL- uri Dănești Negrești Doroțcaia

		Lăsăm turtele să se odihnească încă 25 de minute, apoi le mai întindem puțin și punem umplutura în mijloc. Pliem marginile spre centru și formăm plăcintele. 5. Coacerea Așezăm plăcintele într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Le lăsăm să se odihnească 15-20 de minute, apoi le ungem cu ou bătut. Coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 30 de minute, până devin frumos rumenite. 6. Finisare și servire Imediat după ce le scoatem din cuptor, le stropim cu un amestec de apă și ulei. Le punem fierbinți într-un vas, le acoperim cu folie alimentară și cu un prosop gros pentru 25 de minute, ca să rămână moi și pufoase.	
36	Învârtită cu brânză de oi și cozi de ceapă verde	Ingrediente pentru aluat 500 ml apă la temperatura camerei, 10 g drojdie proaspătă 1 linguriță sare, Făină cât cuprinde (aproximativ 1 kg) – aluatul trebuie să fie moale, dar să nu se lipească de mâini. Ingrediente pentru umplutură 300-400 g brânză de oi sfărâmată, 1 ou 2-3 codițe de ceapă verde, tocate mărunt Mod de preparare 1. Pregătirea aluatului Într-un bol mare, amestecăm apa cu drojdia și sarea. Adăugăm treptat făina și frământăm până obținem un aluat moale, neted și elastic. Acoperim vasul cu un prosop curat și lăsăm aluatul să se odihnească timp de 5-10 minute. 2. Odihna și împărțirea aluatului. Împărțim aluatul în două părți egale și formăm bile. Le acoperim și le lăsăm să se odihnească 10-15 minute. 3. Întinderea foilor - Întindem fiecare bilă cu sucitorul într-o foaie subțire. Ungem foile cu puțin ulei și le lăsăm să se odihnească 20 de minute. După această perioadă, întindem foile ușor cu mâinile pe masa unsă cu ulei (dacă foaia nu se întinde ușor, o mai lăsăm puțin să se relaxeze). 4. Umplerea și rularea - Presărăm uniform pe foaie amestecul de brânză de oi, ou și ceapă verde. Rulăm foaia strâns, apoi o răsucim sub formă de spirală și o așezăm în mijlocul tăvii tapetate cu hârtie de copt.	Negrești Criuleni Doroțcaia

		5. Formarea învârtitei - Procedăm la fel și cu a doua foaie. Așezăm ruloul obținut în jurul primei spirale din tavă, continuând forma de învârtită. 6. Dospirea finală și coacerea - Ungem învârtita cu gălbenuș de ou amestecat cu 1 linguriță de apă. O lăsăm să se odihnească 10-15 minute. Coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 40-45 de minute, până devine aurie și frumos rumenită. 7. Finisarea și servirea - După coacere, ungem învârtita cu puțină apă amestecată cu ulei și o acoperim cu un prosop gros pentru a se înmuia frumos. Se servește caldă sau rece, simplă ori alături de un pahar de lapte sau iaurt. Sfat tradițional: Din același aluat se pot modela și plăcinte individuale. Acestea se ung cu gălbenuș de ou și se coc la 180°C timp de 30-35 de minute, până devin aurii și crocante.	
37	Saralii din aluat dospit (cu brânză și cozi de ceapă verde)	Ingrediente • 500 ml lapte cald • 800 gr brânză proaspătă de vaci • 700-800 gr făină, 3 ouă, 7 gr drojdie uscată • 1 lingură de sare, 2 linguri de ulei • cozi de ceapă verde, 1 legătură de mărar Mod de preparare Amestecăm ingredientele (laptele cald, făina, drojdia uscata, sarea uleiul), după care să frământăm aluatul până când toate ingredientele s-au combinat bine. Acoperim aluatul și să îl lăsăm să se odihnească 30-40 de minute, cu un prosop peste, într-un loc cald, ori ferit de frig. Pregătim umplutura, în timp ce aluatul este lăsat să se odihnească. Așadar, pentru umplutură: se bat ouăle foarte bine, se taie mărarul verde și cozile de ceapă foarte mărunț. Brânza de vaci o punem în compoziție după ce a fost mărunțită. Sare după gust. Și amestecăm. După toate astea, din aluat facem biluțe, pe care le întindem în cerc cu diametrul 15 cm. Le ungem bine-bine cu ulei și le clădim una peste alta. Foaia unsă cu ulei o așezăm pe masă și întindem de la mijloc spre margine și o întindem în toate părțile până se face filo. Începem prin a modela plăcintele, după care adăugăm compoziția. Le așezăm pe tavă, care a fost unsă cu ulei și pe care am pus o folie de copt. Le ungem bine cu gălbenuș de ou + 2 linguri lapte. Le băgăm la cuptorul	Costuleni Negrești Criuleni

		preîncălzit la 180 grade, 40-45 de minute. Când le scoatem din cuptor tot le ungem cu gălbenuș amestecat cu lapte. Le acoperim cu un prosop pentru 15-20 min.	
38	Tăieței (de casă; incl. cu mărar)	Ingrediente • 3 oua, sare • 300 g de faina Mod de preparare Peste oua adaugam un varf de lingurita de sare si le batem. Le lasam timp de 5-10 minute, sa se intensifice culoarea. In mijlocul fainii facem un crater si rasturnam ouale. Amestecam foarte bine. La inceput cu furculita, apoi cu mana. Rasturnam aluatul pe masa si framantam aluatul de la margine spre mijloc, trebuie sa obtinem un aluat tare. Lasam aluatul sa se odihneasca 10 minute. Il acoperim cu o bucatica de folie de plastic sau il punem intr-o punga. Întindem aluatul subțirel , presărăm cu făină, îl facem rulou și tăiem feliuți. Dupa aceea ii punem la uscat. Daca nu aveti un suport, puteti sa ii puneti pe o fata de masa sau pe un servet curat, se mai intorc din cand in cand. In doua zile vor fi uscati.	Schitu Duca
39	Turte (pe plită / subțiri rulate cu nucă și zahăr)	Ingrediente Rețeta tradițională, cum era pregătită de bunici: 500 g făină; 250 ml apă caldă: 1 linguriță de sare și 1 lingură de ulei (opțional, pentru un aluat mai fraged). Mod de preparare Se pune făina într-un bol mare, se adaugă sarea și, treptat, apa caldă. Se frământă bine aluatul până devine elastic și omogen. Dacă dorești o textură mai pufoasă, poți adăuga și o lingură de ulei. Se acoperă aluatul cu un prosop curat și se lasă să se odihnească timp de 15-20 de minute. Acest pas ajută la relaxarea glutenului, ceea ce face turtele mai ușor de întins. Apoi se rup bucăți mici de aluat și se întind în foi subțiri, de aproximativ 5 mm grosime. Se pune fiecare turtă pe o plită încălăzită sau într-o tigaie de fontă fără ulei. Se coace câte 2-3 minute pe fiecare parte, până când devine aurie și face mici bule la suprafață. Turtele se pot consuma calde sau reci, simple sau cu diverse umpluturi.	Costuleni Rebricea Negrești
40	Turte cu botcale	Ingrediente: ▪ Făină – 340 g., Apă – 210 ml.	Ciorțești Golăiești

		▪ Ulei de floarea-soarelui – 80 ml. ▪ Drojdie uscată – 1 linguriță plină ▪ Sare – 0,5 linguriță ▪ Zahăr – 30 g. Mod de preparare Încălzește apa și toarnă-o într-un bol adânc. Adaugă drojdia, zahărul și sarea. Amestecă bine și lasă într-un loc călduros timp de 7 minute pentru a activa drojdia. Adaugă 35 ml de ulei vegetal și amestecă din nou. Adaugă treptat făina cernută. Framantă aluatul cu mâinile, acesta ar trebui să fie moale și să nu se lipească de mâini. Este important să nu exagerezi cu făina. Dacă este necesar, unge-ți mâinile cu ulei. Unge bolul cu ulei, pune aluatul în el și acoperă cu folie alimentară. Lăsați într-un loc călduros timp de 50 de minute pentru a crește. Pune aluatul pe o suprafață de lucru presărată cu făină și frământă-l ușor. Împarte aluatul în 3 părți și formează o bilă din fiecare. Ia o bilă de aluat, întinde-o într-o turta, trăgând marginile înăuntru. Întoarce turta cu partea inegală în jos. Încălzește o tigaie cu ulei de floarea-soarelui și prăjește turtele pe ambele părți timp de 5 minute până se rumenesc. Transferă turtele gata pe o farfurie și servește-le calde sau reci. Turtele sunt gustoase cu miere sau gemul tău preferat. Nu ezita să le încerci și să împărtășești această rețetă cu cei dragi. Poftă bună!	Schitu Duca Dănești
41	Turte pe vatră/lipii de mălai (sărate)	Ingrediente ▪ 120 g <u>făină de orez</u> sau de năut ▪ 100 g mălai prefiert, 50 g ulei de floarea soarelui ▪ 80 g zahăr tos, 2 ouă ▪ 200 ml amestec de lapte și lapte bătut (pentru un gust autentic) ▪ 4 g praf de copt, 5 g sare Pași pentru preparare: 1. Într-un bol mare, cerne făina de porumb și făina de orez/năut. 2. Adaugă sarea, zahărul, ouăle, uleiul și amestecul de lapte cu lapte bătut. Amestecă bine până la omogenizare. Încorporează praful de copt și amestecă până se face o compoziție uniformă. Lasă compoziția să se odihnească cel puțin 30 de minute pentru ca făina să absoarbă lichidele. Dacă o prepari seara, o poți lăsa la frigider peste noapte pentru un mic dejun rapid dimineața! 3. Gătirea lipiilor de mălai:	Schitu Duca Prisăcani

		4. Într-o tigaie antiaderentă unsă cu ulei sau unt, adaugă câte 2-3 linguri din compoziție. 5. Modelează-le într-o formă rotundă și nu le face mai groase de 2 cm. 6. Coace-le 2 minute pe fiecare parte, la foc mediu-mic, până încep să capete o culoare frumoasă.	
42	Vărzări	Ingrediente: 2 pahare făină de grâu ½ pahar smântână, 2 ouă ½ linguriță bicarbonat de sodiu 1 lingură ulei, 2 linguri zahăr, sare. Pentru umplutură: 5 pahare vișine, ½ pahar zahăr. (Vărzările de asemenea pot fi pregătite cu cireșe sau doveleac.) Mod de preparare: Făina se cerne, se face grămăjoară, în centru se face o adâncitură, în care se toarnă smântâna, se adaugă sarea, zahărul, bicarbonatul, se frământă aluatul, se acoperă cu un șervețel și se lasă pe o oră. Aluatul se împarte în bucăți, se întinde foi subțiri, în centrul cărora se pune umplutura și se presară cu zahăr. Marginile foilor se adună în centru, se lipesc și se apasă ușor. Vărzările se pun cu cusătura în jos în tave unse cu ulei și se coc în cuptor. Prepararea umpluturii: vișinele se spală, sâmburii se înlătură. În vișine se pune o parte din zahăr, se lasă pe o oră la rece, se scurge sucul. Restul zahărului se presară pe vișinele puse pe aluat.	Ciortești Schitu Duca Doroțcaia Pohrebea

Categorie: Deserturi

Nr.	Denumire	Descriere (Ingrediente, mod de preparare)	Localitate/Zonă
1	Alivancă moldovenească	Ingrediente (pentru cca 8 porții) 400 g brânză dulce (brânză de vaci) 6 linguri mălai, 6 linguri griș 1 lingură de făină (cernută) 1 plic praf de copt, 400 ml lapte	GAL Ștefan cel Mare Criuleni

		• 4 ouă , 50 g unt, 4 linguri zahăr • 3 plicuri zahăr vanilat, Coajă rasă de la 1 lămâie • 300 g smântână, Unt + făină pentru tavă (pentru uns / tapetat) Mod de preparare pas cu pas 1. Pregătirea compoziției uscate: ○ Amestecă mălaiul cu grișul, făina cernută și praful de copt într-un bol. 2. Prepararea lichidului / bazei: ○ Separă albușurile de gălbenușuri. ○ Fierbe laptele până devine fierbinte, dar nu să fiarbă în clocot, apoi opărește amestecul uscat (mălai + griș + făină + praf de copt) cu laptele fierbinte, amestecând continuu pentru a evita cocloașele. Lasă să se răcorească puțin (să fie călduț, nu foarte fierbinte). 3. Încorporarea restului ingredientelor: ○ Când compoziția s-a mai răcit, adaugă gălbenușurile pe rând, untul topit (sau la temperatura camerei), brânza dulce, coaja de lămâie, zahărul, zahărul vanilat și o parte din smântână (aproximativ 100 g) Bate albușurile spumă tare și încorporează-le ușor, de jos în sus, în compoziție, ca să nu se lase aluatul. 4. Coacerea: ○ Toarnă compoziția într-o tavă pregătită (unsă cu unt și tapetată cu făină) ○ Introdu tava în cuptorul preîncălzit. Rețeta indică un început de coacere la foc iute timp de ~10 minute, apoi continuă la foc mijlociu pentru 30-35 minute. ○ Verifică cu scobitoarea — dacă iese curată, prăjitura este coaptă. 5. Servirea: Amestecă restul de smântână (200 g), zahărul și zahărul vanilat care au rămas, până se obține un sos. Lasă puțin alivanca să se mai răcească înainte de porționare. Servește cu acest sos de smântână peste, după gust.	
2	Alivancă de post (fără ouă și lactate)	Ingrediente: • 500 ml lapte vegetal (de soia, ovăz sau migdale), 200 g zahăr • 600 g brânză vegetală de vaci (sau tofu moale mărunțit / brânză de caju fermentată)	Ciortești Rebricea Criuleni

		• 100 g mălai fin, Un praf de sare • 100 ml ulei vegetal (sau 80 g margarină vegetală topită) • 150 g smântână vegetală (sau iaurt vegetal) • 2 linguri făină albă, Coaja rasă de la 1 lămâie, Vanilie (după gust) • (Opțional) 2 linguri de griș pentru textură mai fermă • (Opțional) 1 linguriță praf de copt (pentru o textură mai pufoasă) Mod de preparare: 1. Prepararea bazei: ○ Încălzește laptele vegetal cu un praf de sare într-o cratiță. ○ Când începe să fiarbă, adaugă mălaiul în ploaie, amestecând continuu cu un tel. Fierbe 3-4 minute până devine ca o mămligă moale. ○ Lasă amestecul să se răcorească 5-10 minute. 2. Prepararea compoziției: ○ Într-un bol mare, amestecă brânza vegetală sau tofu-ul mărunțit cu zahărul, smântâna vegetală, uleiul, coaja de lămâie și vanilia. Adaugă mămliguța caldă și amestecă bine până obții o compoziție omogenă. ○ Încorporează făina și (opțional) praful de copt și grișul. 3. Coacerea: ○ Unge o tavă cu ulei și tapetează-o cu făină sau hârtie de copt. ○ Toarnă compoziția și nivelează cu o spatulă. ○ Coace în cuptor preîncălzit la 180°C, timp de 40-50 minute, până devine rumenă și ușor aurie la suprafață. 4. Servirea: ○ Las-o să se răcească puțin înainte de a o tăia. ○ Servește simplă sau cu dulceață, sirop de arțar, miere vegetală ori fructe proaspete.	
3	Alivancă dulce tradițională (rețetă)	Ingrediente: • 4 ouă, 100 g zahăr, 400 ml lapte • 150 g făină de porumb (mălai fin), 100 g unt (moale sau topit)	Ciortești Rebricea

	ușoară și delicioasă)	• 250 g brânză de vaci (dulce, bine scursă) • 1 plic praf de copt, 1 praf de sare • Vanilie (esență sau zahăr vanilat, după gust) Pentru servire: smântână și dulceață sau gem de fructe Mod de preparare pas cu pas: 1. Pregătirea ingredientelor: ○ Scoate ouăle și untul din frigider cu 15-20 de minute înainte pentru a ajunge la temperatura camerei. ○ Preîncălzește cuptorul la 200-220°C. 2. Baza lichidă: Sparge ouăle într-un bol încăpător și bate-le cu un tel sau mixer până devin spumoase. Adaugă treptat zahărul și continuă să amesteci până când acesta se dizolvă complet. Încorporează laptele și vanilia. 3. Adăugarea ingredientelor uscate: ○ Presară praful de sare, apoi adaugă treptat mălaiul și praful de copt, amestecând continuu pentru a evita formarea cocoloașelor. Adaugă brânza de vaci sfărâmată și amestecă până obții o compoziție omogenă. ○ La final, adaugă untul topit și răcit ușor, amestecând din nou. 4. Turnarea și coacerea: Toarnă compoziția într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu făină sau hârtie de copt. Nivelează ușor suprafața cu o spatulă. ○ Coace în cuptorul preîncălzit la 200-220°C timp de 25-30 de minute, până când alivanca devine aurie și elastică la atingere. Poți face testul cu scobitoarea: dacă iese curată, prăjitura este gata. 5. Servirea: Lasă alivanca să se răcească 10-15 minute înainte de a o tăia. Servește-o caldă sau rece, cu smântână și dulceață de vișine, prune sau fructe de pădure pentru un gust tradițional autentic.	Codăiești
4	Babă albă	Ingrediente: • 2 cani de tăieței, 10 ouă proaspete, 5 linguri de zahăr • 1/2 linguriță de sare fină, 2 grame de esență de vanilie • 1/2 cană de stafide suculente, 3 linguri de unt cremos • 2 linguri de ulei vegetal pentru gătit, 250 ml lapte Mod de preparare:	GAL Inima Nistrului Criuleni Coșnița Dorotcaia

		Sparge cele 10 ouă într-un bol mare. Adaugă cele 5 linguri de zahăr și esența de vanilie. Folosește un tel sau un mixer pentru a bate amestecul timp de 3–4 minute, până când devine spumos și omogen. După ce ouăle sunt bătute bine, adaugă cei 250 ml de lapte. Amestecă din nou până se combină uniform. Fierbe tăieței separat, apoi scurge-i bine. Adaugă tăieței fierți în compoziția de ouă și lapte. Amestecă ușor, astfel încât pastele să fie complet acoperite de amestecul lichid. Încorporează stafidele și amestecă ușor. Unge o formă de 28 cm (sau un ceaun de fontă) cu cele 3 linguri de unt și puțin ulei. Toarnă amestecul în formă și nivelează ușor suprafața cu o spatulă, pentru o coacere uniform. Preîncălzește cuptorul la 180°C. Coace desertul timp de 40 de minute, până când devine auriu și frumos rumenit la suprafață.	
5	Băieței/ Cornulețe, (cu untură și rahat)	Ingrediente • 550 g faina • 350 g unt cu min. 80% grasime sau 245 g untura de porc • 150 g zahar pudra, 2 galbenusuri • optional 1-2 linguri apa rece (daca nu se leaga aluatul - depinde de faina) • sare, vanilie, coaja de lamaie, 250 g rahat • zahar pudra vanilata pentru pudrat Mod de preparare Pentru aluat se pun intr-un bol: untul rece taiat bucatele (sau untura), faina, se adauga galbenusurile si zaharul pudra, sarea, vanilia si coaja de lamaie. Se framanta cateva secunde (NU mult!) un aluat omogen fie cu mana, fie cu ajutorul unui mixer adecvat. Daca aluatul nu se leaga puteti adauga treptat 1-2 linguri de apa foarte rece. Unele fainuri absorb mai multa umiditate decat altele. Untul trebuie sa se incorporeze bine de tot in aluat. Dupa aceea aluatul se pune intr-o folie alimentara si se lasa 30 de minute la odihna, la loc racoros (camara). Daca-l puneti la frigider se va face tare ca piatra si va trebui sa asteptati sa se inmoaie din nou. Se taie marunt rahatul, cel mai simplu pe un tocator presarat din abundenta cu zahar pudra, (ca sa nu se lipeasca de cutit). Aluatul se imparte in 3 portii. Se ia o portie (restul se mai lasa in folie) si se intinde in forma de cerc, astfel incat cercul sa aiba un diametru de circa 30-35 cm. Cu o rola sau un cutit se taie in jumatate, apoi in sferturi, apoi in optimi si in final fiecare optime se mai taie in doua, deci se vor obtine 16 triunghiuri. Pe	Criuleni Coșnița Dorofcaia

		fiecare triunghi se aseaza o bucatica de rahat. Cornuletele se ruleaza de la baza la varf si se aseaza in tava tapetata cu hartie de copt, astfel incat varful sa fie chiar dedesubt. Cornuletele fragede cu rahat se coc 15 minute la 170° C, in cuptorul preincins (treapta medie la cele cu gaz). Dupa ce se scot din tava se pun direct intr-un bol si se presara cu mult zahar pudra.	
6	Biscuiți umflăței, cu untură	Ingrediente • 400 g făină • 1 linguriță praf de copt • 250 g untură moale (la temperatura camerei) • 1 ou mare, 150 g zahăr • 100 ml suc de portocale (sau alt lichid – lapte, kefir etc.) • 1 linguriță vanilie (sau 1–2 pliculețe zahăr vanilat) • coajă rasă de lămâie și/sau portocală (opțional) • un praf de sare Mod de preparare 1. Pregătirea aluatului Într-un bol mare, freacă untura moale cu zahărul, vanilia, coaja de citrice și sarea, până obții o pastă cremoasă. Adaugă oul și mixează până se încorporează bine. Adaugă sucul de portocale (sau lichidul ales) și amestecă. Încorporează treptat făina amestecată cu praful de copt, până obții un aluat omogen, nelipicios, dar moale. • Modelare / formare biscuiți Poți pune aluatul într-un poș de patiserie (cu dui) și să formezi biscuiți direct pe hârtie de copt, sau să întinzi aluatul pe masa ușor înfăinată și să decupezi forme (cu forme de biscuiți). Lasă puțin spațiu între biscuiți, deoarece se pot mai extinde. • Coacere Preîncălzește cuptorul la ~ 180 °C. Coace biscuiții timp de 12–15 minute, sau până ce marginile încep să se rumenească ușor. Ai grijă să nu îi lași prea mult, ca să nu se usuce complet. • Răcire - Scoate tava din cuptor și lasă biscuiții să se răcească pe un grătar sau pe hârtie de copt pentru a păstra textura fragedă.	Negrești

7	Budincă de griș	Ingrediente (pentru 4-6 porții): • 1 litru lapte, 100 g griș, 100 g zahăr • 3 ouă, 1 plic zahăr vanilat (sau 1 linguriță extract de vanilie) • Coajă rasă de lămâie (opțional) • 30 g unt (pentru uns tava și eventual pus deasupra), Un praf de sare Mod de preparare: 1. Fierbe grișul: • Pune laptele pe foc împreună cu zahărul, zahărul vanilat, un praf de sare și coaja de lămâie. Când începe să fiarbă, toarnă grișul în ploaie, amestecând constant. • Fierbe 5-7 minute, până se îngroașă ca o mămligă moale. • Ia de pe foc și lasă puțin la răcit (5-10 minute), apoi încorporează gălbenușurile (unul câte unul). • 2. Bate albușurile: Bate albușurile spumă tare cu un praf de sare. • Încorporează ușor spuma în grișul cald, cu mișcări largi, de jos în sus. • 3. Coacere: Unge o tavă termorezistentă cu unt și tapetează-o cu pesmet sau făină (sau zahăr tos, pentru crustă). Toarnă compoziția și nivelează. Pune deasupra câteva bucățele mici de unt (opțional). Coace în cuptor preîncălzit la 180°C timp de 30-40 minute, până se rumenește ușor deasupra.	Aroneanu
8	Bostan copt	Ingrediente: • 1 dovleac plăcintar (bostan) • Zahăr (după gust) – opțional • Scorțișoară – opțional • Un strop de ulei (opțional, pentru luciu) • Nuci, miere sau smântână – opțional, la servire Mod de preparare: 1. Pregătirea dovleacului: • Taie dovleacul în felii groase (cu tot cu coajă, dacă e comestibilă, sau o poți curăța dacă preferi). Scoate semințele cu o lingură. Așază feliile într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. 2. Condimentare (opțional): Poți presăra peste feliile de bostan puțin zahăr și scorțișoară pentru aromă. • Pentru un aspect lucios, poți unge feliile cu o pensulă înmuiată în puțin ulei sau unt topit.	Tăcuta Criuleni

9	Budincă de dovleac cu mere	Ingrediente: 800 g dovleac, 2 mere, 2 linguri crupe de griș, 4 ouă 1 pahar lapte, 2 linguri zahăr, 2 linguri stafide, 2 pahare smântână. Mod de preparare: Dovleacul se curăță de coajă, se taie bucățele mici, se fierbe puțin în lapte cu unt. Se toarnă crupe de griș și se fierbe până este gata, amestecând permanent. Merele curățate de coajă se dau prin răzătoare măscată, se amestecă cu dovleac, stafidele opărite, gălbenușurile bătute cu zahăr și cu albușurile bătute separat. Masa obținută se pune pe o tavă unsă cu unt, se acoperă cu un strat subțire de smântână și se coace în cuptor. Înainte de a se servi, budinca se acoperă cu smântână.	
10	Chec tradițional moldovenesc	Ingrediente: • 5 ouă, 200 g zahăr • 1 plic zahăr vanilat, 200 g făină • 1 linguriță praf de copt (sau ½ linguriță bicarbonat + câteva picături de zeamă de lămâie), 100 ml ulei (sau 80 g unt topit, răcit), Coajă rasă de lămâie (opțional), Un praf de sare • 1 lingură cacao (pentru jumătate din compoziție, dacă vrei aspect marmorat) Mod de preparare: 1. Pregătirea ingredientelor: • Sparge ouăle și separă albușurile de gălbenușuri. • Bate albușurile spumă cu un praf de sare. Când s-au întărit, adaugă zahărul + zahărul vanilat, puțin câte puțin, bătând în continuare până devin o spumă tare, lucioasă (ca pentru beza). • 2. Încorporează gălbenușurile și uleiul: Adaugă gălbenușurile, unul câte unul, amestecând ușor. • Adaugă uleiul în fir subțire, ca la maioneză, amestecând cu spatula sau telul. • 3. Adaugă făina: Cerne făina cu praful de copt și adaug-o treptat, cu mișcări ușoare de jos în sus, să nu se piardă aerul din albușuri. La final, adaugă coaja de lămâie. • 4. Opțional – fă-l marmorat: Împarte compoziția în două. • Într-una dintre jumătăți, adaugă cacao și amestecă ușor. Toarnă în tavă alternativ: un strat alb, unul cu cacao, sau amestecă puțin cu o furculiță pentru efect marmorat.	GAL Inima Nistrului

		5. Coacere: Toarnă compoziția într-o tavă unsă cu unt/ulei și tapetată cu făină (sau hârtie de copt). Coace în cuptorul preîncălzit la 180°C, timp de 35–45 minute, până trece testul cu scobitoarea.	
11	Chiroște	Ingrediente pentru aluat: 500 g făină, 1 ou (opțional), 1 praf de sare 200 ml apă caldă (sau cât cuprinde, în funcție de făină) 1 lingură ulei (pentru frământat) Ingrediente pentru umplutură (dulce): 300 g brânză de vaci, 1 ou, 2-3 linguri zahăr, 1 plic zahăr vanilat - Coajă rasă de lămâie (opțional), Stafide (opțional) Mod de preparare: Aluatul: Amesteci făina cu sarea, oul (dacă folosești), apa și uleiul. Frământă până obții un aluat elastic și nelipicios. Îl lași să se odihnească 15–20 minute. Umplutura: Amesteci brânza cu ou, zahăr, vanilie și, dacă dorești, stafide și coajă de lămâie. Formarea chiroștelor: - Întinzi aluatul într-o foaie de 2–3 mm grosime. Tai cercuri (cu o cană, pahar sau formă rotundă). Pui o linguriță de umplutură în mijlocul fiecărui cerc. - Împătorești în formă de semilună și lipești bine marginile (poți apăsa cu furculița). Fierberea: Fierbi chiroștele în apă clocotită cu puțină sare, în 2–3 tranșe, ca să nu se lipească. - Sunt gata când se ridică la suprafață (cam 5–6 minute).	Criuleni
12	Cnedle/gomboți cu prune (galuște de cartofi cu prune)	Ingrediente: Pentru aluat: 500 g cartofi (făinoși – ideal fierți în coajă), 1 ou 150-180 g făină (cât cuprinde – depinde de cartofi) 1 praf de sare, 1 lingură ulei sau unt topit (opțional) Pentru umplutură: 10-12 prune mici, coapte - Zahăr (1 linguriță pentru fiecare prune) - Scorțișoară (opțional – pentru amestec cu zahărul)	Ciortești Schitu Duca Codăiești Prisăcani

		Pentru pesmet: • 150 g pesmet, 2-3 linguri ulei sau unt • 2-3 linguri zahăr, 1 linguriță scorțișoară (după gust) Mod de preparare: 1. Pregătirea cartofilor • Fierbe cartofii în coajă, apoi curăță-i și pasează-i cât sunt calzi (fă-i piure fără lapte). • Lasă-i să se răcească complet înainte de a face aluatul. 2. Prepararea aluatului • Amestecă piureul de cartofi cu oul, sarea și făina. Frământă ușor până obții un aluat moale, nelipicios, dar maleabil. Nu frământa prea mult, ca să nu devină cleios. 3. Formarea gomboților - Împarte aluatul în bucăți (cam cât o nucă mare). • Aplatizează fiecare bucată în palmă, pune în mijloc o prună fără sâmbure (dacă e mare, taie în jumătăți). În prună pune 1 linguriță de zahăr (eventual amestecat cu scorțișoară). • Închide aluatul peste prună și formează o bilă rotundă. 4. Fierberea - Fierbe apă cu puțină sare într-o oală largă. Pune gomboții în apă clocotită. Lasă-i la fiert 10–12 minute, până se ridică la suprafață și mai stau 2-3 minute. • 5. Pregătirea pesmetului - Într-o tigaie, rumenește pesmetul în unt sau ulei, la foc mediu. • Când devine auriu, oprește focul și adaugă zahărul și scorțișoara. Amestecă bine. • 6. Finalizare - Scoate gomboții fierți cu o spumieră, scurge-i bine și tăvălește-i imediat prin pesmetul dulce și aromat.	
13	Coraslă	Ingrediente: 1 litru de lapte (se folosește laptele din prima zi după ce vaca a fătat) 10 ouă, 2 linguri cu vârf de făină 150 g zahăr, 1 plic zahăr vanilat. Mod de preparare: Ouăle se bat cu zahărul și zahărul vanilat cu telul, până când zahărul se topește. Cele 2 linguri de făină se amestecă cu puțin lapte, pentru a evita formarea cocoloașelor, apoi amestecul se încorporează în ouă. Laptele	Ciortești Schitu Duca Tăcuta

		se adaugă treptat, iar compoziția se amestecă foarte bine. Este nevoie de un vas adânc, care se unge cu unt. Tava se pune în cuptorul preîncălzit în prealabil, pentru 45–50 de minute, la 180°C. Atenție! Cuptorul nu se deschide pe durata coacerii. După ce corasla s-a copt, focul se stinge, iar preparatul se lasă să se răcească în cuptor. Porționarea se face atunci când este caldută.	
14	Colțunași moldovenești brânză dulce	cu • 350 g branza de vaci • 3 lunguri zahar • 1 ou • 1 plic zahar vanilat • coaja rasa de la o jumătate de lamaie Aluatul pentru coltunasi este asemanator cu cel din care se fac si taieteii, doar faina si oua, dar la coltunasi adaugam ulei si apa. Făina se pune într-un vas si se face o gaura in mijloc. Se adauga ouale, uleiul si se amesteca. Treptat, se adauga apa si se omogenizeaza pana se obtine un aluat elastic si nelipicios. Aluatul se intinde intr-o foaie dreptunghiulara cam de 3 mm grosime si se decupeaza cercuri. Fiecare cerc se pune in forma pentru ravioli, in mijloc se pune o lingurita de umplutura, se inchide forma si se lipesc marginile. Pentru mai multa siguranta, puteti presa marginea cu o furculita. Ingredientele pentru umplutura se pun intr-un bol, se amesteca pana rezulta o crema fina. Daca branza e mai apoasa, se scurge in prealabil, eventual se poate adauga si o lingurita de gris care va absorbi umezeala in exces. Coltunasii se fierb in apa cu putina sare, aproximativ 8 minute, pana se ridica la suprafata, se scurg si se servesc cu unt topit, zahar, smantana sau pesmet rumenit in unt si zahar deasupra.	GAL Ștefan cel Mare Tăcuta
15	Cremă de zahăr ars	Ingrediente: • 1 litru de lapte integral, 6 ouă mari	Pohrebea

		• 200 g zahăr (pentru cremă) • 150 g zahăr (pentru caramel) • 1 plic zahăr vanilat sau 1 linguriță extract de vanilie • Coajă rasă de lămâie (opțional) Mod de preparare: Prepararea caramelului: • Pune 150 g zahăr într-o cratiță (emailată sau de inox, cu fund gros). • Lasă la foc mediu, fără să amesteci la început. Când începe să se topească, rotește ușor vasul. Când zahărul devine auriu-închis (nu ars!), toarnă-l repede într-o formă de copt (sau într-un vas termorezistent – yena) și roteste vasul ca să se îmbrace pereții cu caramel. Lasă deoparte să se răcească și să se întărească. • Prepararea compoziției de ouă și lapte: • Bate ușor ouăle cu 200 g zahăr (nu spumă). • Adaugă treptat laptele rece și vanilia. Poți adăuga și puțină coajă rasă de lămâie pentru aromă. Amestecă bine, dar fără să faci spumă – crema trebuie să rămână clară și fină. • Turnare și coacere: Toarnă amestecul de ouă și lapte peste caramelul întărit. • Așază forma într-o tavă mai mare, umplută pe jumătate cu apă fierbinte • Coace la 160–170°C, timp de 50–60 minute, sau până când crema e legată, dar ușor tremurată în mijloc. Verifică cu un cuțit sau o scobitoare: trebuie să iasă curată. • Răcire și servire: Scoate vasul din cuptor, lasă să se răcească la temperatura camerei, apoi dă la frigider minimum 4 ore (ideal peste noapte). Pentru servire, trece un cuțit pe margini și răstoarnă cu grijă pe un platou: caramelul topit va forma un sirop delicios.	Criuleni
16	Cușma lui Guguță	Ingrediente Pentru aluat: 150 g unt moale , 50 g zahăr 250 g smântână grasă (minim 25 %) 1 linguriță bicarbonat, vanilie, 500-550 g făină Pentru cremă:	GAL Inima Nistrului Criuleni Coșnița

		400 g smântână grasă, 100 g zahăr pudră, vanilie 400-500 g vișine (fără sâmburi) Pentru decor: ciocolată rasă Mod de preparare (varianta aluat fraged) 1. Freacă untul moale cu zahărul până devine o cremă. Adaugă smântâna + bicarbonatul + vanilia. 2. Încorporează treptat făina și frământă până obții un aluat nelipicios. Dă-l la rece (~1 oră). 3. Împarte aluatul rece în ~15 bile egale. Întinde fiecare bilă în fâșii subțiri, pune vișine (fără sâmburi) și rulează. Coace rulourile la ~180°C timp de 25–30 minute, până se rumenesc ușor. 4. Prepară crema: mixează smântâna cu zahărul pudră și vanilia până devine fermă. 5. Asamblează tortul: pune un strat de rulouri la bază, apoi cremă, apoi un strat mai mic de rulouri, iar apoi cremă etc., în formă de “cușmă”. Nivelază lateralele cu cremă și decorează cu ciocolată rasă. 6. Lasă desertul la frigider cel puțin peste noapte pentru a se “împrieteni” aromele.	
17	Dovleac copt cu brânză	Ingrediente: 800 g dovleac 2–3 linguri unt, 3 ouă, 2 linguri făină de grâu ½ lingură zahăr, 2 pahare smântână 2 linguri brânză nesărată dată prin răzătoare, 2 linguri pesmeți. Mod de preparare: Dovleacul se curăță de coajă, se taie felii cu grosimea de 10 mm. Se sarează puțin, se trece prin făină și se prăjește pe ambele părți. Se pune într-o tigaie unsă cu unt și presărată cu pesmeți. Ouăle se bat cu sare, zahăr, smântână, făină, se adaugă pesmeți și brânză, se mastică. Amestecul se toarnă pe dovleac și totul se pune la copt în cuptor până se rumenește.	Doroțcaia Criuleni Pîrîta
18	Julfă	Pentru aluatul de turte: • 500 g făină, 250 ml apă caldă • 1 linguriță sare. Pentru julfă: • 250 g semințe de cânepă decorticate • 100 g zahăr (sau miere, după gust), 1-2 litri apă, un praf de sare.	GAL Ștefan cel Mare Tăcuta Codăiești Negrești

		• Mod de preparare Amestecă făina cu sarea și apa caldă, frământând până obții un aluat elastic și omogen. Împarte aluatul în bile mici și întinde-le în foi subțiri, aproape translucide. Coace foile de aluat pe o plită sau o tigaie uscată, la foc mediu, până devin ușor rumenite. Lasă-le să se răcească așezate una peste alta. Fierbe semințele de cânepă în 1-2 litri de apă timp de aproximativ 30 de minute. Strecoară amestecul și pasează semințele printr-un tifon sau o sită fină pentru a extrage „laptele” de cânepă. Repetă procesul dacă este necesar, pentru a extrage cât mai multă aromă. Fierbe laptele de cânepă rezultat până când începe să se îngroașe și capătă consistența unei creme. Adaugă zahărul sau mierea și amestecă bine. Așază o foaie de aluat pe un platou, unge-o cu julfă și continuă să alternezi foile cu stratul de umplutură. Ultimul strat trebuie să fie din julfă. Taie turtele umplute în felii și lasă-le să se odihnească câteva ore, pentru ca aromele să se întrepătrundă. Scutecel Domnului sunt servite la temperatura camerei, fiind perfecte ca desert tradițional de Crăciun sau ca simbol al credinței și al legăturii cu tradițiile strămoșești. Mod de preparare (Se fierbe cânepa până face spumă, se lua spuma, se ungea pe turte și se făcea ca un tort sau se făceau poale-brâu)	Aroneanu Doroțcaia
19	Ghițman, varianta dulce	Ingrediente: • 1 kg chefir (sau iaurt / lapte acru) • 300 g brânză proaspătă de vaci • 6 ouă, 100 g zahăr pudră • 300 g făină, ½ linguriță sare • ½ linguriță bicarbonat de sodiu • 1 linguriță suc de lămâie • 1 păstaie de vanilie (sau esență vanilie), Unt pentru uns vasul Mod de preparare: Preîncălzește cuptorul la 180 °C. Unge un vas de copt cu unt. Într-un bol, bate ouăle (cu tot cu albușuri) împreună cu sarea și zahărul până obții o compoziție spumoasă. Amestecă bicarbonatul cu sucul de lămâie și adaugă acest amestec în chefir, apoi toarnă peste ouăle bătute, amestecând bine.	Doroțcaia Coșnița

		Încorporează brânza proaspătă în compoziție, prin mișcări ușoare. Adaugă treptat făina cernută și încorporează-o ușor, astfel încât compoziția să rămână aerată. Toarnă compoziția în vasul uns, nivelează suprafața. Coace ~40 de minute la 180 °C sau până când suprafața devine rumenă. Lasă desertul să se răcească înainte de a-l tăia, deoarece se mai „lasă” puțin după ce iese din cuptor.	
20	Lapte cu orez / „spățiale” / grâu (dulce)	Ingrediente (pentru 4 porții): • 1 litru lapte (de vacă sau vegetal) • 150 g orez (cam 3/4 cană – ideal orez cu bob rotund) • 3–4 linguri de zahăr (sau după gust), 1 praf de sare • Coajă rasă de lămâie sau portocală (opțional) • 1 plic zahăr vanilat sau 1 linguriță extract de vanilie Mod de preparare: 1. Spală orezul în câteva ape, apoi scurge-l bine. 2. Pune laptele într-o cratiță cu fund gros și adaugă un praf de sare. 3. Când laptele începe să fiarbă, adaugă orezul și amestecă ușor. 4. Fierbe la foc mic, amestecând din când în când (mai ales spre final, să nu se prindă). Fierberea durează cam 25–30 de minute, până ce orezul este fiert și laptele s-a îngroșat ușor. 5. Când orezul e fiert, adaugă zahărul, vanilia și coaja rasă de citrice, dacă folosești. 6. Mai lasă pe foc mic încă 2–3 minute, amestecând continuu, apoi oprește focul.	Criuleni, Coșnița
21	Malai cu cireșe	Ingrediente (pentru o tavă medie – 20x30 cm): • 200 g mălai (nu pentru mămăligă instant – mălai clasic, grisat) • 100 g făină albă, 3 ouă, 500 ml lapte (sau lapte bătut pentru un gust mai acrișor) • 100 g zahăr (sau după gust), 2 linguri ulei (sau 50 g unt topit) • 1 plic praf de copt (10 g), 1 praf de sare • Coajă rasă de lămâie (opțional) • 300–400 g cireșe fără sâmburi (proaspete sau din compot, bine scurse) • Zahăr pudră – pentru decor Mod de preparare:	Comarna Ciortești Negrești Dobrovăț

		1. Pregătește cireșele: Spală, curăță cireșele de sâmburi și lasă-le la scurs (dacă sunt din compot, usucă-le bine în șervet). Fă compoziția: Într-un bol mare, bate ouăle cu zahărul și un praf de sare până se spumează ușor. Adaugă laptele și uleiul (sau untul topit) și amestecă bine. Încorporează făina amestecată cu mălaiul și praful de copt, treptat. Adaugă coaja de lămâie, dacă folosești. 3. Asamblare: Toarnă compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt sau unsă cu unt și tapetată cu făină/mălai. Presară cireșele deasupra (se vor mai scufunda parțial la copt, dar e ok). Opțional: presară puțin zahăr tos deasupra pentru crustă crocantă. 4. Coacere: Coace în cuptor preîncălzit la 180°C timp de 35–45 de minute, sau până trece testul scobitorii.	
22	Mere coapte	Ingrediente (pentru 4 porții): • 4 mere mari, tari (ideal soiuri românești: Ionatan, Florina, Golden) • 4 linguri zahăr (alb sau brun, după gust) • 1 linguriță scorțișoară • 2 linguri nuci tocate (opțional) • 1 lingură stafide (opțional – hidratate în rom sau apă caldă) • 1 plic zahăr vanilat (sau câteva picături de esență de vanilie) • 1 lingură unt (opțional, pentru extra gust) • Apă (pentru tavă – 3–4 linguri) Mod de preparare: Pregătirea merelor: Spală merele și scobește cotorul, fără să străpungi partea de jos (să rămână ca un „cuib”). Așază merele într-o tavă mică de cuptor sau vas termorezistent. Umplutura: Amestecă într-un bol: zahărul, scorțișoara, zahărul vanilat, nucile și stafidele. Umple fiecare măr cu acest amestec, până sus. Dacă vrei, pune o feliuță de unt deasupra fiecărui măr, pentru gust și luciu. Coacerea: Toarnă câteva linguri de apă în tavă (pentru abur, să nu se ardă). Dă la cuptorul preîncălzit la 180°C și coace timp de 30–40 minute, până când merele sunt moi și ușor crăpate la coajă. La jumătatea timpului, poți turna puțin sos din tavă peste ele.	GAL Inima Nistrului Negrești Criuleni

23 Mușuroi /prăjitură	Ingrediente: Pentru blat: • 4 ouă, 100 g zahăr • 3 linguri ulei, 3 linguri lapte • 100 g făină, 2 linguri cacao • 1 plic praf de copt, 1 praf de sare Pentru cremă: • 500 ml frișcă lichidă (sau smântână pentru frișcă – minim 30% grăsime) • 1 plic întăritor de frișcă (opțional) • 2 banane (sau alte fructe: kiwi, căpșuni) • 100 g ciocolată rasă (sau fulgi de ciocolată) Mod de preparare: Blatul: 1. Separă albușurile de gălbenușuri. 2. Bate albușurile cu un praf de sare. Când încep să se întărească, adaugă treptat zahărul, bătând până obții o beza tare. Încorporează gălbenușurile, uleiul și laptele, amestecând ușor. Cerni făina, cacao și praful de copt și le încorporezi în compoziție, cu mișcări ușoare, de jos în sus. Toarnă aluatul într-o formă rotundă (diametru 24–26 cm), tapetată cu hârtie de copt. Coace în cuptor preîncălzit la 180°C timp de 25–30 minute (verifici cu o scobitoare). Lasă blatul să se răcească complet. Montarea prăjiturii: Când blatul s-a răcit, taie-i un capac subțire de deasupra (cam 1 cm) sau doar scobește partea de sus cu o lingură, lăsând o margine de jur împrejur (cam 1,5–2cm). Pune bananele întregi sau tăiate în două pe lungime în scobitura blatului. Crema: Bate frișca până se întărește (poți adăuga zahăr pudră dacă vrei mai dulce). Adaugă fulgii de ciocolată sau ciocolata rasă. Pune crema peste banane, formând o cupolă/„mușuroi”. Finalizare: Mărunțește partea de blat scobită (sau „capacul”) între degete, ca firimituri. Presară firimiturile peste crema de frișcă, acoperind complet cupola, ca să imite un „mușuroi de pământ”. Sfaturi: Lasă prăjitura la frigider cel puțin 2–3 ore, ideal peste noapte, ca să se întrepătrundă aromele. Poți adăuga în cremă și bucățele mici de fructe (căpșuni, zmeură,) pentru extra prospețime.	Coșnița
-------------------------------------	---	-----------------------

24	Mălai cu dovleac – gustul copilăriei de altădată	Ingrediente • 300 g dovleac (curățat și spălat) • 200 g făină de porumb • 2 linguri pline de făină integrală • 1 linguriță de sare, 40 ml ulei • 450-500 ml apă (cantitatea poate varia în funcție de umiditatea făinii) Mod de preparare 1. Pregătirea dovleacului Curățăm dovleacul de coajă, îl spălăm și îl tăiem cubulețe mici. 2. Prepararea compoziției Într-un vas mare, punem făina de porumb cernută, sarea și apa. Amestecăm bine până obținem o compoziție omogenă. Adăugăm apoi uleiul și făina integrală, amestecând din nou. La final, încorporăm cubulețele de dovleac. 3. Coacerea Tapetăm tava de copt cu hârtie și o ungem cu puțin unt. Turnăm compoziția în tavă și nivelăm. Coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 1 oră, până când mălaiul capătă o crustă aurie și un miros îmbietor. 4. Servirea După ce s-a copt, lăsăm mălaiul să se răcească ușor înainte de a-l scoate din tavă și a-l porționa.	Negrești Aroneanu
25	Negresă	Ingrediente Pentru blat: • 200 g zahăr, 3 ouă • 150 ml lapte, 150 ml ulei • 200 g făină, 50 g cacao (2 linguri bune) • 1 plic praf de copt (10 g), 1 plic zahăr vanilat, un praf de sare • opțional: 100 g nucă mărunțită sau vișine (din compot) Pentru glazură (opțional): • 100 g ciocolată (amară sau cu lapte), 3 linguri lapte, 30 g unt Mod de preparare:	GAL Stefan cel Mare

		1. Prepararea blatului: 1. Bate ouăle cu zahărul, vanilia și un praf de sare până devin spumoase. 2. Adaugă uleiul și laptele, amestecând ușor. 3. Cerni făina cu cacaoa și praful de copt și le încorporezi treptat în compoziție. 4. Dacă dorești, adaugă și nuca sau vișinele la final. 5. Toarnă compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. 2. Coacerea: Coace prăjitura în cuptorul preîncălzit la 180°C, timp de 30–35 de minute. Verifică cu o scobitoare – dacă iese curată, e gata. Lasă să se răcească înainte de a pune glazura. 3. Glazura: Topește ciocolata cu laptele și untul pe baie de aburi sau la microunde. Amestecă bine și toarnă glazura caldă peste blatul răcit. Lasă să se întărească glazura la rece, apoi taie în pătrate sau romburi. Servire: Se servește simplă sau pudrată cu zahăr, cu o lingură de frișcă sau o cupă de înghețată. Merge perfect cu o cafea!	
26	Orez dulce cu stafide	Ingrediente • 1 cana de orez, 5 cani de lapte • jumătate de cana de zahar • 1 cana stafide Mod de preparare Orezul se pune cu laptele la fiert pentru 15 minute. Se adauga zaharul, stafidele, se mai lasă 10 minute amestecand din cand in cand.	Ambele GAL-uri
27	Papanași	Ingrediente (pentru cca 8 papanași): • 500 g brânză de vaci (scursă bine, ideal să fie mărunțită și fără zer) • 2 ouă, 150 g făină (plus extra pentru lucrat) • 4 linguri zahăr, 1 plic zahăr vanilat sau esență de vanilie • 1 praf de sare, coajă rasă de lămâie (opțional) • ulei pentru prăjit	GAL Ștefan cel Mare Schitu Duca

		Pentru servit: - smântână grasă - dulceață (de vișine, afine, sau ce preferi), zahăr pudră Mod de preparare: - Într-un bol, amestecă brânza de vaci cu ouăle, zahărul, zahărul vanilat, sarea și coaja de lămâie până obții o compoziție omogenă. - Adaugă făina treptat și frământă un aluat moale, nelipicios. Dacă mai e nevoie, mai pune puțină făină, dar ai grijă să nu-l faci prea tare. - Împarte aluatul în 8 părți egale. Din fiecare parte formează un bilă, apoi fă o gaură în mijloc (ca o gogoasă). Încinge uleiul într-o tigaie și prăjește papanașii pe ambele părți până se rumenesc frumos. Scoate-i pe șervețele să se scurgă de excesul de ulei. - Servește papanașii calzi, cu smântână și dulceață, presărând deasupra zahăr pudră.	
28	Plachie cu stafide	Ingrediente 1 kg pește (caras, crap, macrou, somn, etc.) – curățat și porționat 4 cepe mari (tăiate solzișori) 2–3 căței de usturoi (tocați fin), 150 ml vin alb sec 2 linguri pastă de roșii (sau 300 ml suc de roșii) 50 g stafide, 2 frunze de dafin 2 linguri ulei, sare și piper după gust 1 linguriță zahăr (opțional) 1 lămâie (opțional – felii sau zeamă, pentru echilibru) pătrunjel verde pentru decor Mod de preparare: - Prepararea cepei și a sosului: - Într-o tigaie sau cratiță mai largă, încinge uleiul. - Adaugă ceapa tăiată solzișori și călește-o la foc mic, până devine aurie și moale. - Adaugă usturoiul, frunza de dafin, stafidele și zahărul, și mai călește 1–2 minute. - Adaugă pasta/sucul de roșii și vinul. Lasă să fiarbă ușor 5–7 minute.	Criuleni

		• Potrivește de sare și piper. Dacă sosul este prea gros, adaugă puțină apă. 2. Așezarea peștelui: • Într-un vas termorezistent (sau o tavă de cuptor), pune un strat de sos cu ceapă. • Așază bucățile de pește deasupra și acoperă-le cu restul de sos. • Dacă vrei, poți pune felii subțiri de lămâie deasupra pentru un gust mai fresh. 3. Coacerea: Acoperă tava cu folie și dă-o la cuptor la 180°C pentru 30 de minute. • Ia folia și mai lasă 10–15 minute să se rumenească ușor. Servire: Se servește caldă sau rece, cu mămăligă, cartofi natur sau pâine de casă. Presară pătrunjel proaspăt tocat deasupra.	
29	Plăcintă/învârtită cu zahăr tradițională	Ingrediente Pentru aluat: • 500 g făină • 25 g drojdie proaspătă (sau 7 g drojdie uscată) • 250 ml lapte cald, 2 ouă • 80 g unt topit, 70 g zahăr, 1 plic zahăr vanilat, Un praf de sare Pentru umplutură: • 150 g zahăr (alb sau brun), 50 g unt topit • 1 linguriță scorțișoară (opțional) • Pentru uns deasupra: 1 ou bătut, Zahăr pudră pentru decor Mod de preparare 1. Pregătirea maielei ○ Într-un bol mic, dizolvă drojdia în puțin lapte cald cu o linguriță de zahăr și 1-2 linguri de făină. Las-o să dospească 10-15 minute până devine spumoasă. 2. Prepararea aluatului ○ Într-un vas mare, cerne făina și adaugă sarea. ○ În mijloc, pune maiua dospită, ouăle, restul de zahăr, zahărul vanilat și untul topit. ○ Toarnă treptat laptele cald și frământă până obții un aluat moale și elastic. ○ Acoperă vasul cu un prosop și lasă aluatul la dospit aproximativ 1 oră, până își dublează volumul. 3. Asamblarea plăcintei Împarte aluatul în două părți egale.	Codăiești Tăcuta Dănești Negrești

		○ Întinde prima foaie și așază-o într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. ○ Unge foaia cu jumătate din untul topit și presară uniform zahărul și scorțișoara. ○ Acoperă cu a doua foaie de aluat, unge cu oul bătut și lasă din nou la dospit 20-30 minute. 4. Coacerea Coace plăcinta în cuptorul preîncălzit la 180 °C timp de 30-35 minute, până devine rumenă și frumos crescută. 5. Finalizarea și servirea După coacere, presară zahăr pudră deasupra. Se servește caldă sau rece, simplă sau cu un pahar de lapte ori ceai.	
30	Porumb copt/fiert	Ingrediente • porumb tanar • sare • unt Porumbul se curată de panusi (frunze) și matase. Ca să se curete ușor, se taie capetele și imediat se desfac frunzele. Pe fundul oalei se pun câteva frunze, pentru ca porumbul să nu atingă fundul oalei, se pun stiuleții de porumb (dacă sunt mari, se rup în 2). Se pune deasupra o farfurioară, pentru ca să nu se ridice la suprafață și să fiarbă uniform, se completează cu apă și se pune la fiert. <i>Dupa jumătate de ora</i>, se verifică, se înteață cu o furculiță și dacă boabele sunt patrunse, se scoate imediat porumbul. Se presară cu sare și se unge fiecare stiuleț cu puțin unt. Se acoperă cu un stergar curat și se lasă 10 minute să se așeze aromele, apoi se poate mânca.	Criuleni
31	Prăjituri simpli, fragezi de casă	Ingrediente: • 2 ouă, 100 g zahăr • 100 g unt (la temperatura camerei) • 300 g făină, 1 linguriță praf de copt • 1 plic zahăr vanilat (sau esență de vanilie), un praf de sare • opțional: stafide, nuci, rahat Mod de preparare: 1. Amestecă untul moale cu zahărul și vanilia până devine o cremă fină. 2. Adaugă ouăle, unul câte unul, și amestecă bine.	Golăiești

		- Încorporează făina cernută amestecată cu praful de copt și sarea. - Frământă un aluat moale, nelipicios. Dacă e prea moale, mai adaugă puțină făină. - Împarte aluatul în biluțe sau formează bastonașe/forme după plac. Poți folosi și forme de fursecuri sau poș cu dui. - Așază-le în tavă tapetată cu hârtie de copt, cu spațiu între ele. - Coace la 180°C timp de 10–12 minute, până devin ușor aurii pe margini. - Lasă-le să se răcească, apoi pudrează-le cu zahăr dacă vrei. Variante: Poți adăuga stafide, bucăți de rahat, nuci măcinate sau scorțișoară. - Dacă le vrei mai crocante, le poți coace puțin mai mult (13–14 min).	
32	Prăjiței zburători/ <u>trandafiri rulați pe fus</u>	Ingrediente - Ouă – ~3, Coniac – 50 ml - Sare – un praf, Făină – cât ia aluatul - Ulei – pentru prăjit și eventual puțin ulei sau unt pentru aluat, dacă vrei să-l faci mai moale) Mod de preparare - Amestecă ouăle cu coniacul și un praf de sare. - Adu făina treptat, frământând până obții un aluat elastic și potrivit de tare. - Lasă aluatul să se „odihnească” (probabil 10-15 minute). - Întinde turta / foaia de aluat de grosime medie. - Taie fâșii paralele, de lățime ~15-20 mm (cam 1,5-2 cm). - La fiecare fâșie cu coada unui fus sau un bețișor, și rulează-o în jurul acestuia, formând „trandafiri”. Pe măsură ce rulezi, ridică fusul deasupra vasului cu ulei încins, astfel încât aluatul să se desprindă încet în ulei, păstrând forma. Prăjește în ulei fierbinte, pe ambele părți, până devin aurii și crocanți. - Scoate pe hârtie absorbantă și, dacă vrei, pudrează cu zahăr.	Criuleni
33	Prăjiței Zburăței	Ingrediente 200 g făină, 2 ouă 2 g sare, 1 pliculeț zahăr vanilat 40-50 ml cognac, 1 l ulei Mod de preparare	Criuleni

		1. Într-un bol, combinați făina, ouăle, sarea și zahărul vanilat (dacă doriți) pentru a forma aluatul. Adăugați coniacul (sau alt alcool) în aluat și amestecați până obțineți un aluat omogen. Alcoolul ajută la frăgezirea aluatului și la reducerea absorbției uleiului în timpul prăjirii. 3. Frământați aluatul până când acesta devine vârtos sau puțin tărișor. Adăugați făină suplimentară dacă este nevoie pentru a obține consistența potrivită. 4. Acoperiți aluatul și lăsați-l să se odihnească în frigider timp de 15-20 de minute. 5. După odihnă, presărați puțină făină pe blat și rulați aluatul pentru a forma foi subțiri, asemănătoare cu lipiile. Cu ajutorul unui cuțit, tăiați fiecare foaie în forme dorite (turtițe sau biluțe). Încingeți uleiul într-o cratiță adâncă. Prăjiți bucățile de aluat în uleiul încins până devin aurii și crocante. Asigurați-vă că întoarceți-le pentru a se prăji uniform. 9. Scoateți zburățele prăjite și așezați-i pe șervețele de hârtie pentru a elimina excesul de ulei. 10. Presărați zahăr pudră vanilat deasupra zburățelelor prăjite înainte de servire	
34	Prune uscate	Ingrediente 1 kg prune uscate Mod de preparare Spălăm și uscăm prunele. Apoi le tăiem în două și le scoatem sâmburii. Prunele bistrite sunt recomandate deoarece sâmburii lor ies ușor. Așezăm prunele în tăvița deshidratorului. Trebuie să aibă spațiu între ele pentru o bună circulație a aerului cald. Lăsăm prunele la deshidratat timp de 4 ore și apoi le-am întors. Le-am mai lăsat alte 4 ore. Timpul depinde însă și de mărimea prunelor, de cât de zemoase sunt precum și de puterea deshidratorului. Dacă nu aveți deshidrator așezați prunele pe o tavă tapetată cu hartie de copt. Deshidratarea la cuptor se va desfășura astfel: 1 oră la 40 C, 1 oră la 50 C, 1 oră la 60 C apoi la 70 C lăsați până se deshidratează complet (2-3 ore). Pe parcurs prunele mai trebuie întoarse. În final, indiferent de modul de deshidratare (cuptor sau deshidrator) încingeți cuptorul la 200 C și introduceți prunele în cuptor pentru 3 minute. Vor primi astfel un luciu deosebit.	Ciortești Golăiești Costuleni Dobrovăț
35	Prune cu miez de nucă și smântână	Ingrediente Prune uscate fără sâmburi • Miez de nucă, 200 g smântână • 1 pliculeț zahăr vanilat, 1 lingură zahăr	GAL Inima Nistrului Criuleni

		• Puțină scorțișoară pentru decor Mod de preparare Punem prunele uscate într-un bol și turnăm peste ele apă fierbinte, astfel încât să fie complet acoperite. Le lăsăm să se hidrateze aproximativ 30 de minute, după care le scurgem și le tamponăm ușor cu un prosop de bucătărie pentru a îndepărta excesul de lichid. În fiecare prună introducem câte jumătate sau un sfert de miez de nucă, în funcție de dimensiunea fructului. Este recomandat ca această operațiune să fie realizată cu câteva ore înainte de servire, pentru ca prunele să aibă timp să se înmoaie ușor și să absoarbă aromele. Separat, amestecăm smântâna cu zahărul și zahărul vanilat până când acestea se dizolvă complet și compoziția devine omogenă. Pentru servire, folosim cupe sau pahare mici de sticlă. Punem un strat subțire de smântână la bază, apoi adăugăm câteva prune umplute, un nou strat de smântână și din nou prune. Continuăm astfel până la umplerea vasului, având grijă ca ultimul strat să fie de smântână. La final, decorăm desertul cu un praf fin de scorțișoară. Rezultatul este un desert delicat, aromat și ușor de preparat, perfect atât pentru mesele de sărbătoare, cât și ca o gustare dulce de zi cu zi.	
36	Prăjitură din morcov	Ingrediente (pentru o tavă de 20x30 cm): Bază: • 3 ouă, 150 g zahăr (poți folosi brun pentru gust mai bogat) • 100 ml ulei (de floarea-soarelui sau cocos) • 200 g morcov ras fin (cam 2 morcovi mari) • 180 g făină (aprox. 1½ căni) • 1 linguriță praf de copt • ½ linguriță scorțișoară (opțional și un praf de nucșoară), 1 praf de sare • 50 g nucă (tocată sau măcinată) • Coajă rasă de portocală sau lămâie (opțional) Glazură simplă (opțional): • 100 g zahăr pudră • 2–3 linguri zeamă de lămâie sau portocală Mod de preparare: 1. Prepari compoziția: • Bate ouăle cu zahărul până devin spumoase.	Tuțora

		• Adaugă uleiul treptat, apoi încorporează morcovul ras. • Într-un alt bol, amestecă făina, praful de copt, sarea, scorțișoara, nucile. • Combină ingredientele uscate cu cele umede și amestecă ușor, până ai un aluat omogen. • 2. Coci prăjitura: • Toarnă compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. • Coace la 170°C (cuptor preîncălzit) timp de 30–35 de minute. • E gata când trece testul scobitorii. • 3. Glazura (opțional): • Amestecă zahărul pudră cu sucul de lămâie până obții o cremă groasă, albicioasă. • Toarn-o peste prăjitura rece și las-o să se întărească.	
37	Rogalici cu untură sau unt	Ingrediente (pentru ~60 bucăți): • 200 g untură (sau 250 g unt cu 82% grăsime) • 500 g făină, 2 gălbenușuri • 1 lingură smântână (sau iaurt), 1 plic zahăr vanilat • 1 lingură oțet (ajută frăgezimea), un praf de sare, coajă rasă de lămâie (opțional) • Umplutură: Gem gros (ideal de prune, fără zahăr) • Rahat tăiat bucățele, Nucă măcinată amestecată cu zahăr și puțin lapte Pentru decor: Zahăr pudră vanilat – pentru tăvălit după coacere Mod de preparare: Frământă aluatul: Pune făina într-un bol mare. Adaugă untura/untul rece tăiat cuburi, gălbenușurile, smântâna, zahărul vanilat, sarea, oțetul și coaja de lămâie. Frământă rapid până obții un aluat omogen, moale, nelipicios. Nu insista prea mult, ca să iasă fraged! Învelește-l în folie și lasă-l la rece 30–60 de minute. Formare cornulețe (rogalici): Împarte aluatul în 3–4 bucăți. Întinde fiecare bucată în foaie subțire (3–4 mm). Taie triunghiuri (ca pentru croissante). Pune umplutura la bază (gem/rahat/nucă) și rulează spre vârf, formând rogalicii. Așază-i în tavă tapetată cu hârtie de copt.	GAL Inima Nistrului Coșnița Pohrebea

		Coacere: Coace în cuptor preîncălzit la 180°C timp de 15–20 de minute, până sunt ușor aurii pe fund (nu trebuie să se rumenească tare deasupra). Tăvălire în zahăr: Cât sunt calzi, tăvălește-i în zahăr pudră vanilat. Sfaturi: Pentru post, poți face aluatul cu ulei și apă minerală, fără ouă, dar ies un pic mai crocanți.	
38	Salam de biscuiți	Ingrediente 500 g biscuit populari 200 ml lapte, 150 g unt 100 g stafide, 100 g zahar 2-3 linguri nuca măcinată 2 linguri cacao, 1 esenta de rom Pentru decor: - Zahăr pudră, fulgi de cocos sau nucă măcinată – pentru tăvălit Mod de preparare: 1. Pregătirea biscuiților: - Rupe biscuiții în bucăți mici (nu măcinați!) și pune-i într-un bol mare. - Dacă folosești nuci, rahat sau stafide, adaugă-le și pe ele peste biscuiți. 2. Prepararea siropului: Într-o crăticioară, pune zahărul, laptele, untul și cacaoa. Fierbe 2–3 minute după ce începe să clocotească, amestecând continuu, până se topește zahărul complet. Ia de pe foc și adaugă esența de rom și coaja de lămâie, dacă folosești. 3. Formarea salamului: Toarnă siropul cald peste biscuiți. Amestecă ușor, până când toți biscuiții sunt acoperiți. Trebuie să fie o compoziție legată, dar nu moale. Pune compoziția pe o folie alimentară sau hârtie de copt, dă-i formă de rulou și strânge bine. Rulează-l strâns și învelește-l în folie. 4. Răcire și tăvălire: Dă la frigider pentru cel puțin 4–5 ore (ideal peste noapte). Scoate, îndepărtează folia și tăvălește salamul în zahăr pudră, nucă măcinată Servire: Se taie felii groase de 1 cm cu un cuțit trecut prin apă fierbinte. Se păstrează la rece și rezistă foarte bine câteva zile.	Negrești
39	Scoverje	Ingrediente (pentru ~15 scoverje medii):	

		• 500 g făină albă • 300 ml apă caldă (sau lapte pentru extra gust) • 25 g drojdie proaspătă (sau 7 g uscată) • 1 linguriță zahăr, 1 linguriță sare • 2 linguri ulei (pentru aluat), Ulei pentru prăjit (din belșug) Mod de preparare: 1. Activarea drojdiei • Într-un bol mic, amestecă drojdia cu zahărul și 100 ml din apa caldă. • Lasă 10 minute la cald, până face spumă. 2. Pregătirea aluatului Într-un castron mare, pune făina cu sarea. Adaugă drojdia activată, restul de apă și uleiul. Frământă un aluat moale, ușor lipicios, timp de 5–7 minute. 3. Dospirea Acoperă cu un prosop și lasă aluatul la crescut 1 oră, într-un loc cald, până își dublează volumul. 4. Formarea scoverjelor Presară făină pe masă. Ia câte o bucată de aluat (cam cât o minge de ping-pong) și întinde-o cu mâna sau sucitorul, într-o formă rotundă/subțire sau mai groasă – după preferință. Poți lăsa marginile mai groase și mijlocul mai subțire. 5. Prăjirea Încinge bine ulei într-o tigaie adâncă. Prăjește scoverjele pe ambele părți, până devin aurii și umflate. Scoate-le pe hârtie absorbantă.	
40	Tortă cu mere	Ingrediente (pentru o tavă rotundă, ~24 cm): Pentru stratul de mere: • 5–6 mere mari (golden, ionatan, etc.) • 2–3 linguri zahăr, 1 linguriță scorțișoară • 1 lingură unt (pentru uns forma) • opțional: 2 linguri pesmet sau nuci măcinate (pentru absorbția sucului) Pentru blat: • 4 ouă, 120 g zahăr	

		• 100 g făină, 1 plic zahăr vanilat, 1 linguriță praf de copt • 2 linguri ulei, 1 praf de sare Mod de preparare: 1. Pregătirea merelor: Curăță merele de coajă și semințe, taie-le felii subțiri. Unge tava cu unt, presară zahăr și scorțișoară, apoi așază merele în formă de evantai. Dacă vrei, poți căli puțin merele într-o tigaie cu zahăr și scorțișoară, apoi le așezi în tavă. Presară pesmet sau nuci deasupra, pentru a absorbi sucul (opțional). 2. Prepararea blatului: Bate albușurile spumă cu un praf de sare. Adaugă treptat zahărul și zahărul vanilat și continuă să bați până obții o beza tare. Încorporează gălbenușurile, unul câte unul, apoi uleiul. Cerni făina cu praful de copt și o încorporezi ușor, cu spatula, în mișcări de jos în sus. 3. Montare și coacere: Toarnă compoziția peste merele din tavă și nivelează. Coace la 180°C, în cuptor preîncălzit, timp de 30–35 minute. Fă testul cu scobitoarea – dacă iese curată, e gata.	
41	Turte dulci	Ingrediente (pentru ~30–40 bucăți, în funcție de mărime): • 500 g făină, 2 ouă, 150 g zahăr • 100 g unt (sau 100 ml ulei), 150 g miere (de albine) • 1 linguriță scorțișoară • 1/2 linguriță ghimbir pudră (opțional) • 1 linguriță bicarbonat de sodiu (stins cu oțet sau zeamă de lămâie) • 1 plic zahăr vanilat, 1 praf de sare, coajă rasă de lămâie sau portocală (opțional) Mod de preparare: 1. Pregătirea aluatului: Într-un bol, bate ouăle cu zahărul, vanilia, coaja de citrice și sarea. Într-o crăticioară, încălzește mierea cu untul (fără să fiarbă) până se topesc. Lasă puțin la răcit. Toarnă amestecul cald peste ouă și amestecă bine. Adaugă scorțișoara, ghimbirul și bicarbonatul stins.	Ciotrești

		Încorporează făina treptat până obții un aluat moale, dar nelipicios. Dacă e nevoie, mai adaugă puțină făină. Acoperă și lasă aluatul la frigider 30–60 de minute să se întărească. 2. Formare și coacere: Întinde aluatul pe masă, în strat de 0.5–1 cm. Decupează forme cu pahare, cuțit sau forme speciale (inimioare, stelute, cercuri). Așază-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Coace la 180°C (cuptor preîncălzit) timp de 10–12 minute, până se rumenesc ușor pe margini (nu trebuie coapte prea tare ca să rămână moi). 3. Decor (opțional): După răcire, le poți glazura cu: Zahăr pudră + puțină apă/lapte Pentru post, înlocuiește ouăle cu 3 linguri de gem, și untul cu ulei. Poți adăuga nuci tocate, stafide, sau chiar o lingură de cacao pentru gust mai intens.	
--	--	---	--

ANEXA 2. LISTA OBICEIURILOR ȘI PRACTICILOR CULTURALE

Cercetate și documentate în cadrul proiectului: "Patrimoniu transfrontalier: Dezvăluirea tradițiilor culturale și gastronomice comune pentru un turism durabil".

Datini și obiceiuri

Nr.	Datini și obiceiuri	Localități unde se întâlnesc/practică
1	Ajunul Crăciunului	Toate localitățile
2	Alegerea obiectului de către copil (la vârsta de un an)	Negrești
3	Agheasma din a 8-a zi / Rânduiala din ziua a opta după naștere	Negrești
4	Balurile din casele de cultură (cluburi)	Dănești, Țuțora, Prisăcani, Doroțcaia, Coșnița
5	Berbecul (Obicei de Anul Nou)	Codăiești, Golăiești, Țuțora, Criuleni
6	Berbecii de la Prisăcani	Prisăcani
7	Boboteaza	Criuleni
8	Buhaiul (Obicei de Anul Nou)	Negrești, Ungheni
9	Capra (Obicei de Anul Nou)	Toate localitățile
10	Capra de Doroțcaia	Doroțcaia
11	Capra de Rebricea	Rebricea
12	Capra de Tăcuta	Tăcuta
13	Alaiul Cerbului la Prisăcani	Prisăcani
14	Călușarii	Tăcuta
15	Căluțul / Căiuțul (Obicei de sărbătorile de iarnă)	Criuleni, Slobozia Dușca, Dănești, Comarna, Schitu-Duca, Ciortești
16	De-a Chiraleisa	Doroțcaia
17	Claca	Criuleni, Rebricea, Tăcuta, Țuțora, Schitu Duca, Costuleni, Prisăcani, Slobozia-Dușca, Coșnița, Pohrebea
18	Colindele	Toate localitățile
19	Colinda satului Coșnița	Coșnița
20	Steaua	Toate localitățile
21	Steaua sus răsare	Toate localitățile
22	Trei Crai de la Răsărit	Doroțcaia, Comarna
23	Crăciunul cu practicile asociate	Toate localitățile
24	Crăciuneii – simboluri dulci ale sărbătorii	Criuleni, Pohrebea, Ungheni
25	Mersul cu icoana prin sat	Coșnița, Doroțcaia, Pohrebea, Pîrîta, Slobozia-Dușca, Prisăcani
26	Ignatul, ziua sacrificării porcului de Crăciun	Costuleni, Slobozia Dușca, Aroneanu, Dănești, Tăcuta
27	De-a Lichiul	Doroțcaia, Pîrîta, Pohrebea, Coșnița
28	Conocării la nuntă (Tăcuta)	Tăcuta, Doroțcaia
29	Drăgaica	Criuleni
30	Cântecul Drăgaicelor (Criuleni)	Criuleni
31	Duminica Floriilor	În toate localitățile
32	Ghicirea iernii după splina păsărilor sau a porcului	Ungheni
33	Încondeierea ouălor de Paște	Toate localitățile
34	Jienii (Tăcuta)	Codăiești, Prisăcani, Ciortești
35	Mucenicii, 40 de sfinți – 9 martie	Dănești

36	Moș Nicolae	Toate localitățile
37	Rânduiala tradițională a nunții	Toate localitățile
38	Paparuda / Păpălugă	Criuleni, Slobozia-Dușca,
39	Caloianul / Scaloianul / Păpușica de gunoi	Ungheni
40	Petrecerea la armată	Doroțcaia
41	Plugușorul	Toate localitățile
42	Plugușorul (Doroțcaia, Pîrîta)	Doroțcaia, Pîrîta
43	Rusaliile	Criuleni, Negrești
44	Sânzienele	Criuleni, Tăcuta
45	Sămănatul	Toate localitățile
46	Sorcova	Dobrovăț, Slobozia-Dușca, Pohrebea
47	Sf. Gheorghe	Slobozia-Dușca
48	Sf. Andrei și practicile asociate	Ungheni, Slobozia Dușca, Negrești, Codăiești, Criuleni, Pîrîta, Pohrebea, Doroțcaia, Coșnița
49	Șezătoarea	Prisăcani, Tăcuta, Ciortești, Aroneanu, Golăiești, Coșnița, Tuțora
50	Trânta la berbec de hramul localității	În toate localitățile
51	Ursul	Prisăcani, Dănești, Aroneanu, Ciortești, Golăiești
52	Ursul de Criuleni, Slobozia-Dușca	Criuleni, Slobozia-Dușca
53	Vălăretul	Negrești, Tăcuta,
54	Ziua iei	Tuțora, Criuleni, Ciortești, Costuleni, Schitu-Duca
55	Ziua internațională a femeii	Toate localitățile
56	Ziua recoltei	Criuleni, Coșnița
57	Hramul localității	În toate localitățile
58	Mărțișor	În toate localitățile

AJUNUL CRĂCIUNULUI- 24 Decembrie (6 ianuarie)

Împodobirea bradului, Colindele

Este ziua când este împodobit bradul, când se pregătesc bucatele pentru masa de Crăciun, cadourile pentru cei dragi, dar și darurile pentru colindători. Acum, pe lângă tradiționalele cadouri și bucate, încep și colindele. Perioada cea mai frumoasă, în care tradițiile sunt respectate, este perioada colindelor.

Colindătorii aduc în casele credincioșilor vestea nașterii lui Iisus în ieslea din Betleem. Colindele diferă în funcție de regiunea de unde provin. Rolul colindelor este acela de a fi cântate în grup. Ele au o bază biblică, cu referire la evenimentul sfânt al Nașterii Domnului. Colindele cântate în ajun sunt: „*Steaua sus răsare*”, „*Iată vin colindătorii*”, „*Trei păstori*” etc.

Sărbătorile de iarnă se petrec acasă, în familie, alături de cei dragi. De aceea, în seara de ajun se împodobesc bradul și casa. Bradul a fost ales ca simbol al Crăciunului pentru că rămâne verde tot timpul anului, simbolizându-l pe Iisus Hristos, veșnic viu. Este un moment emoționant în care toată familia participă la această tradiție veche de sute de ani.

În vechime, bradul era împodobit cu fructe, flori, nuci poleite și lumânările. În zilele noastre, bradul este împodobit cu globuri colorate, beteală, diverse figurine și instalații luminoase. În vârful bradului este pusă o stea, care simbolizează steaua ce i-a călăuzit pe magi până la Betleem. Bradul de Crăciun simbolizează pomul vieții, iar acest simbol se regăsește în arta populară, pe covoarele și iile tradiționale.

ALEGEREA OBIECTULUI DE CĂTRE COPIL (LA VÂRSTA DE UN AN)

„Alegerea obiectului” este un obicei frumos și plin de simboluri care marchează prima aniversare a copilului și este păstrat cu drag în multe familii din spațiul românesc. El are rolul de a celebra creșterea micuțului și, în același timp, de a ghici într-un mod jucăuș ce drum ar putea urma acesta în viață.

La împlinirea vârstei de un an, părinții pregătesc o mică petrecere în familie sau cu cei apropiați. Într-un moment special al zilei, copilul este așezat pe o păturică sau pe o față de masă întinsă pe podea, iar în fața lui sunt așezate mai multe obiecte diferite, fiecare având o anumită semnificație.

Printre obiectele alese se pot afla:

- un pix, o carte sau un caiet – semn al înclinației spre învățătură și meserii intelectuale;
- bancnotă sau o monedă – semn al belșugului și succesului financiar;
- cheie – simbol al spiritului gospodăresc sau al viitorului „stăpân al casei”;
- un stetoscop sau un instrument medical – semn că va lucra în domeniul medicinei;
- oglindă sau un pieptene – semn al preocupării pentru frumusețe și estetică;
- jucărie – simbol al unei firi creative și vesele.

Copilul este lăsat să aleagă liber unul dintre obiecte (uneori chiar două sau trei), iar cel pe care îl apucă primul este considerat a fi „semnul destinului” său.

Deși alegerea nu are valoare profetică în sens strict, obiceiul este încărcat de bucurie și speranță. Familia interpretează cu zâmbet alegerea copilului și rostește urări de noroc, sănătate și

împliniri. Este un prilej de bucurie colectivă și legătură între generații, iar tradiția păstrează ideea că primele gesturi ale copilului pot dezvălui firea și înclinațiile sale viitoare.

Astăzi, „alegerea obiectului” rămâne un ritual simbolic iubit, care aduce împreună familia și leagă prezentul de credințele și tradițiile de altădată, păstrând vie magia primului an din viața unui copil.

AGHEASMA DIN A 8-A ZI/ RÂNDUIALA DIN ZIUA A OPTA DUPĂ NAȘTERE

În ziua a opta după naștere, pruncul era adus la biserică de către moașă, potrivit unei vechi tradiții a Bisericii Ortodoxe. În această zi avea loc „punerea numelui”, o rânduială specială care pregătea copilul pentru botez.

Conform obiceiului, copilul era așezat afară, în pridvorul bisericii, înaintea ușilor, deoarece nu era încă botezat și îmbisericit. Acolo, preotul îl binecuvânta, făcând asupra lui semnul Sfintei Cruci:

- la frunte – pentru luminarea minții și a gândurilor;
- la gură – pentru sfințirea cuvântului și a suflării;
- la piept – pentru păzirea inimii de poftele și patimile trupului.

După aceste gesturi, preotul rostea rugăciunea pentru punerea numelui, act care semnifica începutul vieții creștine și reprezenta o pregătire pentru botez. În vremurile mai noi, această rânduială este adesea unită fie cu cea din ziua întâi după naștere, fie cu slujba botezului propriu-zis.

BALURILE DIN CASELE DE CULTURĂ (CLUBURI)

Pe vremea bunicilor noștri, în satele și orașele mici din Moldova și România, balurile organizate în casele de cultură erau printre cele mai așteptate evenimente ale comunității. Acestea aveau loc cu ocazia sărbătorilor de iarnă, a hramului satului, a zilelor de sărbătoare națională sau pur și simplu la sfârșit de săptămână, fiind adevărate prilejuri de bucurie, socializare și petrecere.

Balurile începeau de obicei în amurg și durau până târziu în noapte. Muzica era cântată fie de o mică orchestră locală, fie redată de un magnetofon, și cuprindea un amestec de melodii populare, cântece de petrecere și dansuri moderne ale vremii. Se dansau hora, sârba, polca, dar și dansuri de salon precum valsul sau tangoul.

Tinerii așteptau cu nerăbdare aceste seri pentru a-și arăta priceperea în dans, dar și pentru a se cunoaște mai bine și a lega prietenii sau chiar povești de dragoste.

BERBECUL (Obicei de Anul Nou) – 31 decembrie /13 ianuarie

Jocul berbecilor era destul de răspândit pe vremuri, tot mai puține alaiuri de Anul Nou sunt cu berbeci.

În general alaiul nu diferă de cel al cerbului sau caprei. Berbecii, de fiecare dată doi (ca să se bată cap în cap), sunt jucați de mascați îmbrăcați în costum popular, au o mască de berbec cu coarne, care, ca și la capră, clămpănește din maxilarul inferior și o blană de oaie peste corp, atașată capului. Sunt și ei împodobiți cu panglici multicolore și canafi la coarne.

BERBECII DE LA PRISĂCANI

Personajele:

Căpitanul. Îmbrăcat în costum militar obișnuit.

Berbecul I.

Berbecul II. Amândoi berbecii au corpul construit din saci pe care este cusută hârtie creponată tăiată fâșii, de diverse culori. Masca feței este realizată din lemn pe care se așază blană de oaie, se atașează coarne de berbec, ca ornamente fiind folosite, mai ales, monede galbene.

Ciobanu. Poartă îmbrăcăminte țărănească obișnuită.

Doctorul. Are pe față mască modernă, de carnaval. Este îmbrăcat cu un halat pe care este cusută o cruce roșie mare.

Mascațul I.

Mascațul II. Amândoi mascații au haine îmbrăcate pe dos, făcute zdrențe. Au măști din piele de iepure și oaie, cu oglinzi și canafi.

Fluierașul. Este îmbrăcat în haine curate obișnuite.

În cântecul fluierașului toți strigă:

Foaie verde de marari,
Bună seara, gospodari,
Gospodari și gospodine,
Ia, uitați-vă la mine
Cât de tare-am asudat
Și cu câte-am alergat,
Printre munți și printre văi
Unde-s dușmanii mai răi;



Printre văi și printre munți,
Unde-s dușmanii mai mulți!
Foliță, fă și-o fragă,
Mândrulița mea cea dragă
Trece drumul, nu mă-ntreabă.
Toți vecinii o aud
Dintr-o sută, dintr-o mie,
Frumoasă-i și-mi place mie!
Și la ochi, și la sprâncene,
Ca doi hulubei la pene.
Fata popii-n sat la noi
Are car cu patru boi
Și țânjala zugrăvită
Și ea nu se mai mărită.
Că s-ar mărita și ea
Când a crește barba mea,
Când a face plopul pere
Și răchita micșunele;
Când a face plopul nuci
Și răchita mere dulci.

Ciobanul:

Văleu, mi s-o-mbolnăvit berbecii!
Văleu, don' doctor, mi s-o-mbolnăvit berbecii!

Doctorul:

Măi, ciobane blestemat,
Apă la berbeci n-ai dat!
Ia, să-i consultăm puțin!
Poate au reumatism la unghii,
Ori poate s-au umflat!?

Ciobanul:

Ba am dat



De la noi,
De la budăi,
C-așa se spune pe la noi.

Doctorul:

Imediat eu am să le fac o injecție.
(Îi consultă și le face injecție).

Berbecii, care se așează jos, se ridică înviorați.

Fluierașul cântă iar.

Toți strigă:

Înc-o roată și-mprejur,
Și mi-o bate ca la ciur!
Ca la ciur, ca la Moreni,
Ca la noi la Prisăcani,
Unde-s oameni gospodari!
(Jocul se încheie).

BOBOTEAZA

Boboteaza se petrece în ultima zi a ciclului sărbătorilor de Anul Nou, marcată în calendarul creștin de celebrarea Botezului Domnului, dedicată purificării mediului înconjurător, în special a apelor, de forțele malefice. În ultima zi a ciclului, Boboteaza cuprinde motive specifice tuturor zilelor de reînnoire a anului: se colindă, se fac și se prind farmece și descântece; se răcește vremea, se face și ultima zi când se umblă cu steaua, se sărbătorește ajunul de Bobotează. Totuși, o pondere deosebită o deține purificarea.

La creștini se sfințește apa și se stropește cu agheasmă. Creștinii de cu seară se pregătesc și anume vesela în care va fi sfințită apa, se pregătește minuțios, unele gospodine chiar opăresc vesela.

Enoriașii se scoală în zori de zi și se duc la fântână pentru a lua apă neîncepută, apoi se duc la biserică. Agheasma de la Bobotează se consideră cea mai scumpă, cea mai purificată și cea mai sfântă. Cu această agheasmă și cu tămâie în ajun de Crăciun, de Paște, Hramul satului se atârână și se stropesc casa, grajdurile vitelor, oilor, cotețul la găini, într-un cuvânt – toată gospodăria. Se



spune că dacă cineva aude un copil de deochet, se stropește cu agheasmă de Bobotează și se zice de nouă ori Tatăl nostru, făcând cruce cu degetul de la călcâiul stâng și deochiul boala trece.

Alimentele rituale specifice Bobotezei sunt pifia și grâul.

La Criuleni, anual, se sărbătorește Boboteaza. Locuitorii merg la Nistru și se scaldă în apa Nistrului. Aceasta sărbătoare se organizează în parteneriat cu preotul și Primăria.

BUHAIUL (obicei de Anul Nou)

Obicei agrar, structurat după modelul colindelor, Mersul cu Buhaiul este o datină păstrată de sute de ani în satele moldovenești. Obiceiul Buhaiului se practică în ajunul Anului Nou, între asfințit și miezul nopții. Obiectul buhai este o bărbântă (putină) cu unul dintre capete acoperit de o bucată de piele de oaie foarte bine întinsă, din centrul căreia atârna o slimnă (coamă) din păr de cal, ce produce un sunet grav, ciudat și nemuzical, care amintește de mugetul unui taur. Uneori buhaiul este împodobit și i se pun coarne de berbec învelite în hârtie colorată și ciucuri. Grupurile de urători poartă costume tradiționale, căciuli împodobite, bice și clopoței, fiind răsplătiți de gazde cu mere, nuci, covrigi și colăcei.

CAPRA (Obicei de Anul Nou)

Capra (*Mersul cu capra*) este numele dat unui dans tradițional românesc practicat în ajun de Anul Nou (Sfântul Vasile). Este executat de un flăcău mascat în chip de capră și îmbrăcat cu un cojoc pe dos. *Capra* și însoțitorii ei umblă din casă în casă, dansând la ușa fiecăruia în prag de Revelion. Personajul central poartă o mască zoomorfă – cap de capră, care, conform unor opinii, ar simboliza fecunditatea. Maska este confecționată din lemn și are corpul învelit cu un covor înflorat sau cu un cojoc întors pe dos. Figurile comice ale dansului sunt însoțite de strigăturile cetei de flăcăi, care însoțește capra. Jocul este acompaniat de vioară, fluier, cobză sau nai.

În Moldova, „Capra” are o amploare deosebită. Urătorii înscenează „vânzarea” caprei, care nu se dă dusă la târg. Până la urmă capra este cumpărată de un boier. Nevrând să-și părăsească stăpânul, capra cade „moartă” jos. La auzul vorbelor că trebuie tăiată, capra sare în sus și începe a dansa. Țiganul-negustor își laudă marfa: „Asta-i capra de la munte, cu o pată albă-n frunte...”

CAPRA CA LA DOROTCAIA

Tot alaiul : moșneagul, baba, vânătorul, doctorul, ciobanul

Moșneagul:

Ța, ța, ța, căprito, ța,
Că pun mâna pe nuia!
Și nuiua-i de cireș,
N-ai să știi pe und-să ieși!
Ța, ța, ța, căprito, ța!
Nu te da nu te lăsa!
Că de când te-am cumpărat
Mult necaz tu ne-ai mai dat
Și cerând mereu la fân
M-ai facut un moș bătrân.
Ța, ța, ța, căprito, ța,
Ța, ța, ța, la munte ța,
Dar de când te-ai liniștit
Vânătorul te-a zărit,
Pușca la ochi a luat
Și pe tine te-a-mpușcat.

Vânătorul:

(Pune pușca la
ochi și se face că trage.)
Poc!!!

(Capra cade la pământ și
rămâne nemișcată).

Moșneagul:

Of, of, of și iară of!
Omule, cu ce-am greșit,
Capra de mi-ai omorât?
M-ai lăsat un om sărac
Fără capră ce mă fac?



Capra noastră dădea lapte
Și mâncam noi doi cât șapte.
Hai, mai babă, tu ce zici?
La vară mâncăm urzici?

Baba:

Încotro s-o apucăm?
N-avem ce să mai mâncăm.

Vânătorul:

Tot să plângeți cât ați vrea!
Ce-a cătat în iarba mea?
Hai, grăbiti-vă acum
Și vă căutați de drum!

Ciobanul:

Ce vă târguiți așa?
Vi s-a întâmplat ceva?

Moșneagul:

Mi-a ucis capra aici,
Și-am rămas oameni calici.

Ciobanul:

Bucurați-vă îndată
Eu v-o cumpăr așa moartă!
Că sunt negustor de piei
Și-mi trebuie blana ei!
Spuneți câți bani vreți pe ea,
Și-mi caut de treaba mea.

Moșneagul:

Două mii de lei să-mi dai,
Și-o baniță de mălai.

Ciobanul:

Eu îți dau o mie de lei
Ș-o baniță de ulei.



Cer un doctor, meșter mare,

Să puie capra-n picioare!

Doctorul:

Eu sunt doctor cu renume,

Ce treabă aveți cu mine?

Ciobanul:

Domnu' doctor, medic mare

Să-mi pui capra pe picioare

Și cât ceri, să-mi spui îndată,

Că eu nu sunt rău de plată.

Doctorul:

Să vedem ce are capra,

Că apoi îți spun eu plata.

Capra voastra nu e moartă

Ci ea este leșinată.

Ce vrei tu, căprița ? apă ?,

Stai un pic și mai așteaptă!

De vrei pâine,

N-am la mine!

Nu ți-i foame?

Vrei bomboane?

(În acest moment capra

sare în picioare și joacă vioaie).

Tot grupul de jucatori:

Am tot plâns și am oftat

Dar căprița s-a-ndreptat.

Ța, Ța, Ța, căpriță, Ța,

Joacă și nu te muia!

Nu te-anina-n podele

Că rămâi fără cordele!

Am o capră, n-am o sută



Și mi-i drag că mă ascultă!

Dacă nu m-ar asculta

Altă capra mi-aș lua!

Ța, ța, ța, la munte ța,

Ța, ța, ța, la munte verde!

Unde lupul nu te vede!

De Anul Nou cu noroc

Și vin mult în poloboc!

Iar la anul când venim,

Mai bogați să vă găsim!

La Anul și La Mulți Ani!

CAPRA

din satul și comuna Rebricea, județul Vaslui

Personajele:

Capra. Corpul ei este acoperit cu hârtie încrețită multicoloră. Capul de lemn are o coroană de aproximativ 30 de cm, triunghiulară. Pe latura de sus a triunghiului scrie: *Trăiască RSR!*

Podoabe prezente: urechi de iepure, oglindă cu lampă, stablă de busuioc, brăduț, cordele, flori de hârtie.

Moșneagul. Cojoc pe dos. Ițari. Mască cu nas de cârpă. În mână poartă măciucă.

Comisarul. Îmbracă costum de milițian.

Dorobanțul. Haine militare.

Arnautul. Costum național.

Harapul. Haine negre. Diagonală. Coif de carton negru. Mască de pâslă. Cureaua cu clopoței. Pușcă de lemn.

Jidanul I.

Jidanul II. Amândoi poartă pelerină. Au cocoadă. Pe cap, pălărie sau șapcă cu beșiță de porc și pene de curcan. Mască pe față. Mapă în mână.

Doctorul. Halat alb cu cruce roșie. Trusă în mână.

Calangia. Haine zdrențuite. Ciocan de lemn în mână și o găleată spartă.

Calangita. Flanea, fustă de imprimeu, pantofi scâlțiați, casancă, mărgelile de ciucalăi albi și roșii. Este însărcinată.

Artista. Ie, fotă, bârneată, căciulă legată cu batistă nylon.

La fereastra casei, **moșneagul** spune urătura:

Bună seara, gospodari,

Bătrânică și unchias,

Copilite, băiețași,

Și voi, tinere copile,

Dați-vă pe lângă mine,

Să vă spun ce am aflat

De când eu m-am liberat!



Căci voi, fetelor din sat,
Și cele din alte sate,
Ați schimbat moda la sate.
Nu mai este cum a fost,
Toate le-ați întors pe dos.
Zi de zi, mereu se schimbă.
Altă modă, altă limbă.
Altă modă și alt port,
Tot trecutul este mort.
Arde-l focul și l-ar arde
Cine-a scos moda la sate!
Că de când e modă nouă
Nici Dumnezeu nu ne plouă.
La tânjală, boi bătrâni,
La mai roată, măi flăcăi!

Alaiul strigă:

Hăi!

Eu să-ncep cu urătura.
Cum am spus, cu-nsurătoarea!
Noi umblăm, nu stăm chiar locu',
Să ne căutăm norocu',
Chiar aici, în sat la noi,
Și prin satele vecine.
Ce-am văzut în alte sate
Le voi spune mai pe toate.
Și vom spune-acuma drept
De-o să rămâneți portret.
Fetele-au pretenții lor
Contra urătorilor.
Au pretenție c-aș bogate,
Se mândresc aproape toate.
S-au făcut croitorese,
De prășit să nu le pese.
Li-e de sapă, frățioare,
Ca și câinelui la soare.
Țin la modă, măi băieți,
Ca și varul pe pereți.
Au destinsă fudulie,
Nu contează pe nimic,
Vrea poșetă și ilic,
Vrea pantof cu toc înalt
Și părul puțin buclat,
Mai vrea și-un dinte-mbrăcat.
Și-apoi spui: am terminat.
De v-aș spune, n-aș uita,
Căci ele mai vor ceva:
Un băiat drăguț și-nalt,

Cu raglanul nestrîcat,
Cu salariu, dacă se poate,
Se gîndesc aproape toate.
Dar nu se gîndesc la mine
Că rămîn de azi pe mâine.
Foaie verde, foaie lată,
Hai cu Rebricea, odată!

Alaiul:

Hăi!

Urătorul:

Erau înainte băietani,
Toți de cîte douăzeci de ani,
Nu ca acum, niște motani,
Toți de cîte sașprezece ani,
Cu cuțite și pumnale
Și la brâu cu iatagane,
Taie, spînzură, omoară,
Cred că n-are să mai moară.
Nu se poate să trăiască,
C-așa-i legea creștinească.
Omul din lut e făcut
Și se duce tot în lut.
Frunzuliță, foaie lată,
Hai cu Rebricea, odată!

Alaiul:

Hăi!

Urătorul:

Unde-s fetele frumoase,
Nu-i nimic pe lângă case,
Decît cloșca și doi pui
Și raglanu pus în cui.
Să vedeți gagică mea
Cum o poartă maică-sa!
Că i-o pus în gât mărgele
Și breton fără inele,
Tot în ciuda vieții mele.
Foioaică, foaie lată,
Opriți plugu-aici pe roată!

Alaiul:

Aho!

La intrarea în casă, muzica cîntă jocul caprei. Fiecare dintre cei care constituie alaiul strigă – pentru puțin timp – dintr-ale sale. În casă,

Jidanul vine să cumpere **capra** de la **moșneag**:

Moșneagul:

Cu 2000 de lei.

Jidanul, furios omoară capra.

Moșneagul îl culcă la pămînt pe **Jidan**.



Jidanul se ridică și-l doboară pe **moșneag**.

Capra învie.

Muzica întonează *ciobăneasca*.

Toți joacă de bucurie că a înviat capra.

Muzica cântă *arăpeasca*.

Arapii joacă și strigă:

Comisarul:

Hupa!

De unde ești,

Unde călătorești

Cu această armă?

De moarte să te pregătești!

Harapul:

Sunt harap la poarta hărăpească!

Și moartea pe tine-are să te răpușească!

Comisarul:

Să deie Dumenezu

Să fii și eu

Mare și tare!

Și când voi porunci,

Praf și pulbere vei fi!

Harapul:

Să trăiți, înălțate împărate,

Să iertați!

Comisarul:

N-am iertat pe scumpii mei părinți,

În timp de revoluție.

Dar pe tine, un nemernic, măi?

Jidanul:

Bună seara, domn' comisăroi,

Ești măgăroi!

Comisarul:

Măi, stai să-ți spun!

Jidanul:

Stai să-ți spun,

Să vedem cum o fost chestiunea, măi!

De trei zile de când viu,

Cu fratele meu, Ițic, măi,

Și-o făcut efectul

Și-o găsit un păduche

Mare și prost

Cât capul tău, măi!

Comisarul:

Și-acum ce-i de făcut, măi!

Jidanul:

Măi, ce să fie?!

A să mergem aicia,



La comitetul raional,
Și-o să luăm un joagar
Și-o să-l tăiem drept în două.
Eu o să-l ieu de cap,
Că are minte;
Iar tu, de fund,
Că pute.

Comisarul:

Da' ce-i, câine, măi?

Jidanul:

Măi, nu-i câine!...

Comisarul:

Dorobanț!

Arnautul:

Porunciți!

Comisarul:

Cât costă capra?

Dorobanțul:

Trei mii de lei.

Comisarul:

Doctore, înscrie moartea!

Jidanul:

Vai de mine, don' doctor,

Di unde să scot eu

Trei mii de lei?

Comisarul:

Hai la miliție!

Muzica cântă jidoveasca. Apoi, pe o altă melodie joacă Artista; după care intră în joc țiganii, pe melodia Căldăreareasca.

Jidanul:

Moșu' Durnea!

Hai să cununăm boalele astea două, măi!

Moșneagul:

Le cununăm, măi.

Muzica cântă Nunta țigăneasca. Țiganii joacă și strigă țigănește.

Jidanul:

Oprește, moșu' Durnea, o leacă!

Să cununăm boalele astea două,

Să le punem nume,

Să nu plece-n lume

Fără nume.

Moșneagul:

Să le cununăm!

Jidanul:

Se cunună robul lui Dumnezeu,

Lupu fierarul,

Prostu' și măgarul,



Iar madama Rifca

‘N scripca,

Cât îi de burduhoasă,

Moșneagul:

Cât coada-i de sănătoasă.

Ia, mai zi, mai cânt-o leacă!

Muzica reia Țigăneasca.

Jidanul:

Moșu’ Durnea,

I-am botezat;

I-am cununat.

Acuma să le dăm și noi câte ceva,

Să nu plece de la nedăruți.

Moșneagul:

Le dăruim, le dăruim.

Măi, din partea mea,

Că sunt mai bătrân,

La acești doi tineri

Le dăruiesc zece oi.

Jidanul:

Moșu’ Durnea,

Și eu, din partea mea,

De la Dumnezeu mult,

De la noi puțin:

Zece lupi, să le mănânce

Pe cele zece oi!

Muzica cântă de joc.

Toți joacă și în final strigă:

La mulți ani!

CAPRA DE TĂCUTA

Ciobanul.

Ța, Ța, Ța, căpriță, Ța

Joacă și nu te lăsa

Te-am adus din obor în sus

Cu cercei și cu hurmuz

Te-am adus cât o găină

Ai crescut cât o jivină

Capra noastră-i din comună

Scoate capul din vitrină.

Jidanul.

Bună seara măi ciobane

Nu ți-i capra de vânzare?

Ciobanul.

De vânzare, de vânzare.

Jidanul.

Și cât ceri pe ea?



Ciobanul.

Două mii de lei, o baniță de nuci
și una de usturoi,
Să nu fie ceartă între voi.

Jidanul.

Păi ți-oi da și așa
Dacă capra o fătă.

Ciobanul.

Ie, o fătă, o fătă
Dar vezi, s-o cauți încetișor
Să nu zvârle vreun picior.

Jidanul.

Păi, hai să fie și așa
Dar capra asta la anu nî a fătă.

Jidanul.

Ța, ța, ța, căpriță, ța
Că de acum ești a mea.
Ța, ța, ța de pe nuiete
Că te prinde Moș Vasile.
Ța, ța, ța, pe-aici, pe-aici
Pe la mine prin harbuji.

Jidanul.

Măi ciobane, tu mi-ai dat capra bolnavă.

Ciobanul.

Cum se poate, vai de mine
Să iau de-acum capra-n spate
Să chemăm doctorul cel mare
Să ne puie capra pe picioare.

Ciobanul.

Doctor bun de la Scânteie
Luate-ar dracu să te ieie.

Doctorul.

Eu sunt doctor cu renume
Vreți vreun bine de la mine
Vă spun îndată
Dar lăsați-mă să vă cer plată.

Ciobanul.

Îți dăm și o sumă mare
Numai să ne pui capra pe picioare.

Doctorul.

Capra voastră nu-i bolnavă
Ci e leșinată
Are vărsături la cap
Și ceva pe la stomac.
Iar eu pentru aceasta
Îi fac o injecție la creierul mare



Contra vărsatului
Prin fundul supatului.

Ciobanul.

Ța, ța, ța, căpriță, ța

Joacă și nu te lăsa

Că de-acum ești a mea.

(Joacă ciobanul cu jidanul, după fluier, de bucurie că s-a sculat capra.)

ALAIUL CERBULUI LA PRISĂCANI

În cadrul obiceiurilor de Anul Nou din com. Prisăcani, ceea ce impresionează este fastuozitatea măștii de Cerb. Asemănătoare măștii de Capră, care se compune tot dintr-un cap cu maxilar clămpănitor și un trup realizat dintr-un covor sau lăicer, masca de Cerb se individualizează prin spectaculozitatea și originalitatea herburilor: un trofeu de cerb este folosit pentru a reda coarnele, iar între ele se realizează adevărate compoziții plastic-decorative din cele mai diverse elemente de podoabă – mărgelă, oglinzi, beteală, ciucuri (canafi) din lână, panglici multicolore, flori artificiale și plante verzi etc.

Jocul ritual al Cerbului este structurat după modelul Caprei, cu o pantomimă exuberantă și plină de virtuozitate. Cerbul este înconjurat de „Moșnegi”, „Babe” și mascați „Ursari”, „Ofițeri”, de fluierași și dansatori cu și fără mască, îmbrăcați în frumoase costume. În majoritatea satelor din zona Iașului, Cerbul apare ca o ceată individuală, nefiind contaminat de jocul altor personaje mascate.

Iată textul unui joc de Cerb, cules de la un rapsod popular:

Foaie verde alunică
După mine, măi Jenică,
Și iar verde fir mătase
Ia poftim, Jenică, în casă

Și cu ochii la icoane
La icoane, la persoane
Și la fete domnișoare

Și-am zis verde și-un hurmuz
Bogproste că am ajuns
C-am ajuns cu Jenică sus
Cu cercei și cu hurmuz
Cu hurmuzul revărsat
De la fete căpătat

Și trecui prin valea seacă



Și uitai să-i dau apă

Și la teiul cel stufos
A căzut Jenică jos.

Cerb Sticlăria

Acum se face descântecul cerbului căzut la pământ.

Cerbarul spune:

Auleu și vai de mine,
Cerbul tatii, ce-i cu tine?
Ce-ai pățit, ce s-a-ntâmpnat?
De ești așa supărat?
Măi puiule, măi!

Poate ai păscut pe Coasta Crucii
Și te-a bătut vântul în pânțece?
Sau te-ai împiedicat de vreun ciot pârlit,
De-ai rămas cu gâtul sucit?
Sau te-ai împiedicat de-o cioată crăpată,
De-ai rămas cu gura căscată?

Măi ursare, ursăraș,
Dă-ncoace un cuțitaș,
Să iau sânge cerbului,
Drept din vena gâtului,
Din urechea cu cercei,
Că de mult era să pei.

Ia pleacă-te la pământ,
Ca și iarba după vânt,
Că și eu m-oi pune
Și din gură așa ți-oi spune:

Măi moroi, moroi, moroi,
În pădure te născui,
În pădurea fagului,
A nimănu,
Ca moșneagul cu baba lui!

Măi, ia mai dă-te peste cap,
Ca Ileana seara-n pat
Când visează la măritat,
Și ca luna printre stele
Tu să ascuți vorbele mele,



Să nu bei țuică, nici apă,
Numai vin, din poamă fragă,
Ia mai zi o polcă, dragă.

De la școală mai în sus,
Toate lămpile s-au stins
Numai la mândruța mea
Arde lampa ca o stea

Arde, arde, nu se stinge
Mândra la fereastră plânge

Tot pe loc, pe loc, pe loc
Să răsară busuioc
Să răsară și iarba
Să dau ochii cu mândra

Mândrulița cu ochi verzi
Niciodată să nu-i crezi
Că se jură vinerea
Că nu stă cu nimenea

Dar aseară la fântână
Am prins-o cu doi de mână.
Alaiul continuă jocul Cerbului cu băți de tobe, cântec de fluier (sau de fanfară ori lăutari), strigăte și zurgălăi.

CĂLUȘARI

Dans tradițional care se joacă la sărbătoarea Rusaliilor, îl execută ceata masculină, de obicei, formată dintr-un număr impar (5, 7, 9, 11, 13) de persoane care însoțesc Călușul – o divinitate cabalină și protectoare a anotimpului călduros. Bărbații, rezistenți prin eforturi fizice deosebite și excelenți dansatori, erau aleși de vătaful Călușului și se legau prin jurământ de Rusalii că vor juca și vor face parte din ceată în numărul determinat.

CĂLUȚUL, CĂIUȚUL (Obicei sărbătorile de iarnă)

O prezență plină de culoare și deosebit de spectaculoasă de Anul Nou, îl reprezintă căiuții. La realizarea jocului participă un alai cu mai multe personaje, cei care poartă căiuții (călărașii), mascați, militarii, fanfară sau instrumentiști.



Căluțul este făcut din lemn, frumos vopsit și ornat cu oglinzi, panglici multicolore. Corpul căluțului făcut din plasă metalică de sită, la care se atașează capul și o coadă din fuior de cânepă sau păr din coadă de cal. Fiind în general destul de greu, are două chingi pentru umeri. Peste chingi și corpul calului se îmbracă o cămașă largă. Pe cap călărașii au o capelă împodobite cu mărgelă, pampon și oglinzi sau căciulă de miel. Peste cămașa largă călărașii au un veston frumos ornat cu epoleți, fireturi, nasturi strălucitori. Frâiele căluțului sunt din mătase răsucită sau chingă cu motive florale. Poartă pantaloni strâmți și cizme.

Muzica este cunoscută în Moldova, și este comună tuturor formațiilor de căiuți. Ce diferă este numărul de căiuți, modul cum se desfășoară jocul.

Unele formații au doar un căluț, pe când alte formații au peste 10 căiuți, care sunt de format mic, cu multe panglici colorate și ornați cu flori artificiale și peteală. Toți dansează sincronizat, spectacolul este extraordinar.

Căiuții, intră în galop într-o gospodărie, pe muzica specifică, săltăreață, a unei mici fanfare sau instrumentiști. Pe rând călărașii, spun strigături:

Hei, săracii călărași

Cum se plimbă prin oraș

Miercurea și vinerea

Trec căluții Dunărea.

Ia-o-ncet, încetinel

Ca oița după miel

Ca vaca după vițel

Bine merge roata mea,

Când îi ard câte-o nuia

Dar i-o ard încetișor,

Să nu meargă roata-n gol

Fetele din sat la noi,

Fă-le Doamne toate oi,

Și pe mine-un ciobănaș

Să merg cu ele-n imăș

Fata mamii cea înaltă,

Dă guriță peste poartă,



Dar acea mai mititea,
Se-ntinde și n-ajungea,
Și-o căzut poarta pe ea!

SCENETA CĂLUȚUL

Personajele, costumația

Căluțul – din lemn, în forma unui cal.

Călărețul – are pe cap o capelă acoperită cu material roșu pe care scrie „Anul Nou”. E îmbrăcat în mantie roșie.

Generalul – în haine militare, în mână o sabie de lemn acoperită cu bronz.

Căpitanul – îmbrăcat la fel ca generalul.

3 soldați – îmbrăcați la fel ca generalul și căpitanul.

Fierarul – pe cap are o cușmă de care se prinde masca. Îmbrăcat într-o pufoaică peticită. În mâini: talgere, un ciocan, o potcoavă, ca să facă gălăgie.

Doctorul – îmbrăcat în halat alb, pe cap cu o bonetă albă cu cruce roșie. În mână poartă o trusă cu medicamente.

Unul din personaje întreabă dacă primesc „căluțul”.

Căpitanul – Primiți căluțul?

Foaie verde castraveți

După mine, măi băieți.

Toți în cor:

„De la mic și pân-la mare

Să ne strângem fiecare

Să-ntâlnim o sărbătoare.”

Se așează toți în cerc iar căluțul, la mijloc, dansează pe loc.

Generalul: – Bună ziua, tovarășe căpitan!

Căpitanul: – Să trăiți, tovarășe general!

Generalul: – Ce-i cu atâta gălăgie?

Căpitanul: – Da’ ce să fie? Am auzit că la dumneavoastră se fac mari petreceri și am venit să ne distrăm și noi. (arată spre soldați)

Generalul: – Bine, bine, dar aceste distracții nu-s pentru dumneavoastră!

Căpitanul: – Ba da, avem dreptul să ne distrăm și noi puțin!



Generalul: – Bine, bine, vă vom permite să vă distrați, dar calul dumneavoastră e bolnav.

Căpitanul: – Noi avem așa doctor, care poate consulta calul. Doctoreee!

Doctorul: – Ce este, tovarășe?

Căpitanul: – Consultă imediat calul.

Doctorul: – (îl consultă, îl caută la picioare să vadă dacă nu-i rănit) Calul e sănătos.

Căpitanul: – Bine, bine, sare, dar ce este așa de trist?

Doctorul: – Calul e bătut la picioare și trebuie potcovit. Măi fierare!

Fierarul: – Ce este?

Doctorul: – Potcovește calul.

Se apropie de cal, se apleacă, îl caută.

Fierarul: – Se ia capul la cal?

Toți: – Nu se poate!

Fierarul: – Se ia capul la cal?

Toți: – Dăruit să fie!

În continuare toți cântă:

Cu recoltă peste plai

Să-ntâlnim noi Noul An.

Haideți să-i ieșim în cale,

Și să-i zicem o urare:

Să ne dea la vară ploi,

S-avem grâu și păpușoi,

Miorițe și cârlani,

Și copii mai dolofani.

Un soldat: – Fierare!

Fierarul: – Smit Haran din hărănie

Cu acest buzdugan

Fărâm capul ca la motan.

Pleacă capul la pământ

Și depune jurământ.

Toți: – Viață bună și frumoasă,

Căci avem de toate-n casă!



Cântă toți:

Cal bălan, cal bălan și șaua-i verde,
Ține-l, bade, ține-l, bade, nu mi-l pierde,
Căci l-am mai, căci l-am mai pierdut o dată,
Și l-am căutat, și l-am căutat lumea toată.

(Muzicantul):

Cine joacă lângă mine
Toată vara-i merge bine,
Ziua-i merge la arat,
Dar seara la sărutat.

Cântă toți:

Foaie verde castraveți
După mine, măi băieți,
Care vreți, care puteți,
Care nu, mai rămâneți!

(Dacă în casă este o fată, muzica continuă să cânte și unul din băieți dansează cu ea)

Rămâi, gazdă, sănătoasă
Noi plecăm la altă casă
Că mai sunt fete frumoase!
Hai, bălane, pas mai mare,
Că ne-apucă noaptea mare.
Noaptea mare ne-a apuca
Noi cu „calul” n-om umbla!

DE-A CHIRALEISA

Chiraleisa este o formă de colind practică de Bobotează de către un alai de copii, care însoțesc preotul comunității la sfințitul gospodăriilor, apelor, vitelor și a pomilor.

Copiii "deschideau" calea preotului strigând "Chiraleisa!"

Iar în schimb, gazdele le ofereau daruri, precum merele, nucile, colăceii sau banii, pe care le adunau în traiste.

Scopul tradiției fiind de a purifica spațiul și a invoca belșugul, precum sugerează versurile colindului *"Chiraleisa/ Spic de grâu/ Până-n brâu/ Spic de secară/ până-n subsoară/ Roade bune/ Mână-n grâne"*.

Cuvântul Chiraleisa e o adaptare românească a neo-grecului "Kirie Eleison", ce se traduce ca "Doamne, miluește".

CLACA

Muncă prestată benevol de un grup în folosul cuiva (însoțită sau) urmată de o petrecere. Claca este o activitate care poate avea loc în toate anotimpurile. Cândva claca se practica la construcția casei, toamna la recoltarea porumbului, vara la strânsul poamei, la tăiatul lemnurilor pentru iarnă, vara la prășit, la cosit ș.a. De obicei participanți erau vecinii, rudele, prietenii. Pe timpuri la unele lucrări venea satul. Se zicea: „Mă duc să ajut că și eu voi avea nevoie” sau pur și simplu săreau în ajutor dezinteresat. Pe timpuri mai existau și clăci speciale pentru preoți, învățători. La preoți, de obicei, se făcea în zilele de sărbătoare, când sătenii nu lucrau pentru ei. Preotul îi dezlega de păcate. Moldovenilor li este caracteristică milostenia, de aceea se mai făcea clacă pentru văduve, oameni în etate. Claca era însoțită de cântece, joc, mâncare, băutură. De obicei se cânta din acordeon, fluier, vioară, chitară. Făceau hore, mai des la muncile agricole și la construcția de case. Spre deosebire de șezătoare, la clacă se servea mâncare caldă, sarmale, plăcinte, din băuturi se serveau rachiu, vin, țuică, vin.

La construcția casei există și până în prezent un ritual interesant care are un caracter atât religios, cât și social. Primul boț de lut și prima piatră de temelie este pusă de către nașul de cununie. Tot nașul pune ulei, bănuți, grâu și invită preotul care la rândul său sfințește locul de casă și pune la temelie o cruce din lemn, plasată spre răsărit. Această cruce, după ridicarea casei, se păstrează la fronton sub acoperișul casei. Se întâmpla ca preotul din diferite motive nu putea să vină la sfințitul locului de casă, atunci nașul și în fața lumii adunate recita „Tatăl nostru”. Înainte de a începe lucrul, toată lumea se invita la masă.

Pentru construcția case, în Moldova, oamenii se adunau la construcția chirpiciului de lut. În forme special se toarnă lut cu paie. Acest lut era frământat cu caii. Mai târziu claca a devenit mecanizată, lutul fiind călcat și cu tractorul.

COLINDELE

Colindele sunt printre cele mai vechi și mai îndrăgite tradiții ale poporului român, având rădăcini adânci în spiritualitatea populară și în credințele precreștine. De-a lungul secolelor, ele au evoluat de la simple cântări legate de ciclul naturii și de obiceiurile agrare, la cântece cu puternic conținut religios, care vestesc nașterea lui Iisus Hristos.

Colindele simbolizează bucuria, speranța și renașterea aduse de sărbătoarea Nașterii Domnului. Prin ele, oamenii transmit urări de sănătate, belșug, noroc și pace gazdelor care îi primesc cu ospitalitate. De asemenea, ele întăresc legăturile comunitare, aducând împreună generații diferite și consolidând sentimentul de apartenență și identitate culturală.

Colindatul are loc în seara de Ajun al Crăciunului (24 decembrie/6-7 ianuarie).

Copiii sunt primii colindători. Ei merg din casă în casă cântând colinde simple și primesc în schimb mere, nuci, colăcei sau dulciuri.

Tinerii și flăcăii formează cete care repetă din timp colindele și uneori pregătesc și scenete sau jocuri tradiționale.

COLINDA SATULUI COȘNIȚA

Sculați, sculați boieri mari

Florile dalbe de măr dulce (se cântă după fiecare rând)

Și sculați și slugile

Că vă vin colindători

Seara pe la cântători

Noi îmblăm și colindăm

Și pe Dumnezeu purtăm

Dumnezeu e mititel

Mititel și-nfășățul

Fașă albă de mătăasă

Să-i fie moale la oase

Și scutin de urșinic

Să-i fie moale la trup

Și chichie de bumbac

Să-i fie moale la cap

Iar în vârful chichiutei

Ardeau 9 lumânări



Sus îmi ard și jos îmi pică

Lac de mir mi se ridică

Iar în lacul cel de mir

S-o scâldat sf. Crăciun

S-o scâldat, s-o botezat

Nouă lege el ne-a dat

La Anul și la Mulți Ani !

STEAUA

De la Crăciun și până la Bobotează copiii umblă cu steaua, un obicei vechi ce se întâlnește la toate popoarele creștine. Acest obicei vrea să amintească steaua care a vestit nașterea lui Iisus și i-a călăuzit pe cei trei magi.

Cântecele despre stea provin din surse diferite: unele din literatura bizantină ortodoxă, altele din literatura latină medievală a Bisericii Catolice, câteva din literatura de nuanță Calvină și multe din ele, chiar din tradițiile locale. Micul cor al stelarilor, care intră în casă în zilele Crăciunului, cântă versuri religioase despre nașterea lui Iisus: „Steaua sus răsare“ (*în toate localitățile implicate în proiect*); sau „Trei crai de la răsărit“ (*Doroțcaia*).

STEAUA SUS RASARE

Steaua sus răsare

Ca o taină mare

Steaua strălucește

Și lumii vestește

Și lumii vestește

Ca astăzi Curata

Preanevinovata

Fecioara Maria

Naște pe Mesia

Naște pe Mesia

Magii cum zăriră

Steaua și porniră

Mergând după rază

Pe Hristos să-l vază

Pe Hristos să-l vază

Și dacă porniră

Îndată-L găsiră

La Dânsul intrară

Și se închinară

Și se închinară



Cu daruri gătite
Lui Hristos menite
Luând fiecare
Bucurie mare
Bucurie mare
Care bucurie
Și aici să fie
De la tinerețe
Pân-la bătrânețe
Pân-la bătrânețe

TREI CRAI DE LA RASARIT

Trei crai de la răsărit
Spre stea au călătorit
Si-au mers după cum citim
Pana la Ierusalim
Acolo dac-au ajuns
Steaua-n nori li s-a ascuns
Si le-a fost a se plimba
Prin oraș a întreba.

Unde S-a născut, zicând:
Un Crai mare de curând?
Iar Irod împărat
Auzind s-a tulburat.
Pe crai grabnic i-a chemat
<https://www.versuri.ro/w/o3t2>
Si in taina i-a-întrebat
Ispitindu-i vru setos
Ca sa afle pe Hristos.

Craii daca au plecat
Steaua iar s-a arătat
Si a mers pân'a statut
Und' era Pruncul născut.
Si cu toti s-au bucurat
Pe Hristos dac-au aflat
Cu daruri s-au închinat
Ca unui Mare-mpărat.

CRĂCIUNUL cu practicile asociate

Pe 25 decembrie (7 ianuarie) este sărbătoarea Crăciunului. Această sărbătoare aniversează Nașterea Domnului Iisus Hristos. Localitățile și casele oamenilor sunt pregătite de sărbătoare. Sunt aprinse luminițe și peste tot se simte spiritul sărbătorilor.



În această zi, toată familia, dar mai ales copiii, desfac darurile primite de la Moș Crăciun, care se află sub bradul frumos împodobit. Fiecare copil își desface cadoul și se bucură de darul primit, verificând astfel dacă scrisoarea lui a ajuns la Moș Crăciun.

Legenda spune că Moș Crăciun, împreună cu cei 11 spiriduși, locuiește în Laponia. În afară de spiriduși, Moș Crăciun are și 9 reni care trag sania. Crăciunul este sărbătoarea care apropie familia. De Crăciun, oamenii se așază la masă alături de cei dragi. Toate bucatele sunt preparate cu grijă de gospodine. De pe masă nu trebuie să lipsească sarmalele, piftia, toba, cârnații, friptura de porc și cozonacul.

Se spune că în dimineața de Crăciun este bine să ne spălăm cu apă curată de izvor, în care se pune un ban de argint, pentru ca tot anul să fim curați ca argintul și să fim feriți de boli. În această zi este bine să primim colindătorii care aduc vestea nașterii lui Iisus.

Spiritul sărbătorilor ne îndeamnă să facem fapte bune, să dăruim, să fim mai buni. Sunt mulți oameni care, din puținul lor, ajută copiii care trăiesc în orfelinate sau în familii sărace. Este un gest care poate aduce bucurie în sufletul unui copil.

CRĂCIUNEII – simboluri dulci ale sărbătorii

Un element distinct al tradițiilor de Crăciun sunt Crăciuneii, prăjituri speciale, modelate sub forma cifrei opt. Aceștia sunt pregătiți de gospodine și au o valoare simbolică: se oferă colindătorilor, se pun la icoană sau, în unele regiuni, se dau vitelor ca să fie sănătoase. Crăciuneii sunt păstrați până la Bobotează, consolidând astfel legătura dintre sărbătorile de iarnă.

MERSUL CU ICOANA – o binecuvântare pentru case

Un alt obicei vechi, încă respectat cu sfințenie mai ales în zonele rurale, este „mersul cu icoana”. Preoții, purtând icoana Nașterii Domnului, trec pe la fiecare casă, binecuvântând gospodăriile și oamenii. Această tradiție este o formă de slujbă în afara bisericii, desfășurată pe ulițele satului, aducând vestea Nașterii Domnului și bucuria sărbătorii în fiecare colț al comunității.

IGNAT, ZIUA SACRIFICĂRII PORCULUI DE CRĂCIUN

În Ajunul Crăciunului, multe familii de la sate sacrifică porcul, o tradiție care simbolizează belșugul și prosperitatea. Ritualul este încărcat de semnificații, iar procesul trebuie respectat cu

atenție. Se spune că porcul nu trebuie plâns, deoarece acest lucru ar afecta calitatea cărnii. Carnea este apoi transformată în preparate tradiționale care vor ajunge pe masa de sărbătoare.

DE-A LICHIU

Lichiu este o prăjitură tradițională făcută din aluat simplu (apă, sare, făină) coaptă pe jarul din fața cuptorului, asemănătoare cu o turtă.

În satele din Criuleni și rîl Dubăsari, implicate în proiect, lichiul era considerat un **dar de suflet**, oferit în semn de **binecuvântare, prietenie și respect**.

În ajun de Crăciun, cu lichiul se merge, de obicei, la :

- Nași (ca semn de respect);
- Persoane care au pierdut pe cineva drag (ca simbol de pomenire);
- Vecini cu care se dorea împăcarea sau apropierea.

Când se oferă această turtă ei spun :

”Cu lichiul’ pe la case / Să aveți belșug pe mese!”

„Cu lichiul’ venim, cu pace sosim, să aveți în casă belșug și noroc!”

„Pe lumea asta al tău, pe lumea cealaltă al meu!”

Tradiția este încă vie, deși lichiul se mai transformă în colac, iar fructele, pomușoarele care acoperea Lichiul, acum sunt daruri din cele mai alese.

CONOCĂRII LA NUNTĂ (TĂCUTA)

„Conocărie” (sau „conăcărie”) este un termen regional/arhaic în limba română care înseamnă orație de nuntă, adică un discurs sau urare rostită mirilor în cadrul nunții.

Bună seara, cinstiți socri mici!

Mulțumim, băieți militari;

Dar ce umblați, ce căutați?

Răspuns:

Ce umblăm, ce căutăm,

Seamă la nimeni nu dăm!

Noi multe mări și țări,

Orașe și sate am colindat

Și nimănui seamă n-am dat.

Dar fiindcă ne întrebați,

Cu încetul să ne lăsați,

Ca să ne spunem cuvântul,

Așa, cu de-amănuntul!



Tânărul nostru împărat,
Dimineată s-a sculat,
Față albă și-a spălat,
Chică neagră-a pieptănat,
Pe cal negru a-ncălecat,
Cu trâmbița a sunat,
Mare oaste a adunat.

Și, la apus de soare,
A plecat la vânătoare,
Și a vânat țara de sus
Până la apus:
Cerul cu stele,
Dealul cu floricele,
Satele cu fete.

Doară una i-a scăpat
Și-a fugit aici, în sat.

Dar stăpânul cel mare,
Cu grija-n spinare,
Călare pe-un cal,
Pe nume „Ducipal”,
Se ridică în scări,
Se umflă în nări,
Și făcu ochii roată
Peste oastea toată.

Și aici zări o floriceică,
Frumoasă și drăgăstoasă,
Și văzând că nu-nflorește,
Ne-a trimis pe noi,
Șase militari,
Pe șase armăsari,
Cu coamele cănite,
Cu brâie zugrăvite,
Cu copite potcovite.

Și pornirăm,
Și venirăm,
Pe aripa vântului,
Pe drumul pământului,
Bând și cântând,
Din pistoale pocnind,
Până ce am sosit.



Și v-am găsit!
Acum, ori floricea ne-o dați,
Ori de noi nu mai scăpați!

Noi am venit cu hârlețe de argint,
S-o săpăm la rădăcină,
S-o aducem la împăratul în grădină,
Acolo s-o răsădească,
Să nu se mai ofilească,
Că aici, cât a stat,
Florile i s-au uscat,
Locul nu i-a priit,
Florile s-au ofilit!

Socrilor mici, ascultați,
Și-n ureche băgați:
Când va da soarele în deseară,
Mare oaste vă-npresoară!
Dacă n-o fi bucate de-ajuns,
Să vă căutați loc de ascuns:

Să aveți butoaie cu vin,
Care cu fân,
Boi grași,
Clamponași,
Vaci lăptoase,
Fete frumoase;
Să mai aveți și lăutari,
Să vină tot satul
Ca să se-nveselească cu împăratul!

Când va fi soarele deseară,
Oaste mare vă-npresoară:
Să lărgiți casa,
Să adăugi și masa,
Că vine împăratul îndată
Cu oștirea lui toată,
Cu fețele alese,
Ca să stea la mese
Cu mânecile suflecate.

Și ca să nu credeți că suntem tâlhari,
Noi avem pecete și carte
De la împăratul, care știe toate.

Cine știe latinească,
Să vie să le citească;



Cine nu știe,
Să nu vie.

Să ne aduceți un popă cu barbă deasă,
Să ne citească carte aleasă;
Să nu aduceți unul cu barbă rară,
Să ne țină până-n seară;
Să ne aduceți un popă cu barbă ca fusul,
Să ne dea pe loc răspunsul!

Răspunsul vrem să fie așa:

Șase pahare cu vin,
Șase năfrâmioare cu in;
Dacă nu aveți,
Poftiți să vedeți:
Puneți mâna și beți!
Munți înalți, luminoși,
Bine v-am găsit sănătoși!

DRĂGAICA

În tradiția populară, ziua de 24 iunie este cunoscută sub numele de Sânziene sau Drăgaica. Drăgaica este un ritual agrar menit să aducă prosperitate și protecție recoltelor.

Un grup de tineri, în frunte cu o Drăgaică și un Drăgan, colindă satul și ogoarele și se opresc, pentru cântec și horă, la casele gospodarilor. Drăgaicele poartă pe cap o cunună împletită din flori de sânziene, care se aruncă, la sfârșitul dansului ritual, spre acoperișul caselor, în speranța că va rămâne atârnată de acesta, ca semn al unui an bun și prosper.

Tot pentru a atrage soarta bună de partea lor, obiceiul cere gospodarilor să își lase copiii să fie „jucați” de alaiul Drăgaicelor, de exemplu în hora Fedeleșului.

CÂNTECUL DRĂGAICELOR (Criuleni):

Hai, Drăgaică, să sărim,
Să sărim, să răsărim,
Că știi iarna ce pășim,
Cu mălai din râșnicioară,
Cu pește din undicioară!
Mi-au venit Drăgaicele
Să reteze spicele;
Holda să rodească,
Să se veselească,
Porumbul să crească!
Rod cu mâna pun,
Îl strâng de pe drum;

Tot porumbul meu
Rodi-l-ar Dumnezeu,
Fir pe fir să apuce,
Drugile să-ncurce;
Peste locul tot,
Drugile di-un cot!
Iană-Sânziană,
Ferește-l de mană
Și de uscătură
Și de udătură,
Căci și eu la toamnă,
Ț-oi da turtă caldă,
Cu sita cernută,
De jar curățită,
Cu spuză-nvelită!

“Hai, Drăgaică să sădim/Să sădim, să răsădim/Că știm iarna ce pățim./
C-a venit iarna bogată/Cu Drăgaica scuturată./Cu Drăgaica scuturată./
Și-au venit Drăgăicili/Și-au venit Drăgăicili/Să reteze spicili./Să reteze spicili./
Spicili sunt măricele/Drăgăicili, frumușele/Drăgăicili frumușele./
Se retează cu plăcere/Că sunt tare multicele/Că sunt tare multicele
Grăul spic ca vrabia/Grăul spic ca vrabia/Și paiul ca trestia/Și paiul ca trestia/
Cu tichii de la copii/Cu tichii de la copii/Cu mărgelile de la fete/Cu cercei de la neveste.
Hai, Drăgaică să sădim/Să sădim să răsădim/Că știm iarna ce pățim.”

DUMINICA FLORIILOR

Această mare sărbătoare, una dintre cele douăsprezece Sărbători Împărătești ale anului, cade totdeauna cu o săptămână înainte de Paște. Numele de Florii a fost dat în amintirea intrării Domnului nostru Iisus Hristos în Ierusalim, când poporul l-a întâmpinat cu ramuri înflorite de finic, salcie și palmier. Intrând ca Împărat în Ierusalim, Iisus anticipează apropiata biruință ca și victorie finală a omenirii pe care o poartă în bine. Pentru că la noi nu crește finic și palmier, oamenii culeg cu crenguțe de salcie, cu mătisoare.

De ce salcie? Se spune că atunci Fecioara Maria a vrut să treacă un râu, o salcie s-a aplecat peste apă, ca să treacă Preacurata. Maica Domnului a binecuvântat salcia, făcând-o să nu ajungă niciodată cărbune și sortindu-i să fie adusă în fiecare an la biserică.

Ramurile verzi din această zi, întrebuințate atât în ritualurile casnice cât și în cele bisericești, întruchipează simbolul castității și al renașterii anuale a vegetației, un substitut fitomorf al zeiței Flora, dar și ramurile cu care a fost întâmpinat Iisus la intrarea sa în Ierusalim.

Pentru buna desfășurare a sărbătorii Floriilor, cu o zi înainte se strâng ramuri de salcie înmugurită, se leagă în snopi și se duc la biserică pentru a fi sfințite de preot. După sfințire, ramurile numite „mâțișori” sunt luate acasă de către credincioși pentru a împodobi cu ele icoanele, ușile, ferestrele, intrările în grajduri sau pentru a le pune la fântâni și la streșinile caselor sau le așează pe morminte.

Aceste ramuri sfințite se păstrează peste an fiind folosite la tămăduirea diferitelor boli. În scopuri profilactice, oamenii se încing cu „mâțișorii” sfințiți, pentru a nu-i dura mijlocul. Importanța sărbătorii este dată și de severele interdicții de muncă precum și de sacrificiul ritual al peștelui, ziua fiind cunoscută și ca dezlegare la pește.

Femeile caută să ia din biserică nuiele de salcie cât mai lungi, crezând că le va crește cânepa mare. Ajunse acasă, numărau mugurii de pe crengile pomilor din livadă, fiind convinse că vor avea tot atâția pui la cloști.

Ajunul sărbătorii era și un important moment pentru invocarea spiritelor morților, pe alocuri fiind cunoscut și sub numele de Moșii de Florii, când se fac pomeniri pentru rudele decedate.

În fiecare casă se coc atâtea pâini câți membri are familia, mărimea acestora diferă în funcție de vârsta fiecărui membru. Aceste pâini se împletesc, fiind cu cunune și cruci.

OBICEIURI DE FLORII:

La miezul nopții dinspre Florii, fetele fierbeau busuioc și se spălau pe cap cu această apă, apoi o aruncau la rădăcina unui păr, zicând: „Cum e părul când e înflorit, așa să fiu de frumoasă; cum se uită oamenii la un păr înflorit, așa să se uite băieții la mine.”

Cine înghite în ziua de Florii trei mâțișori de salcie nu va suferi tot anul de dureri de gât.

Ramurile păstrate la icoane se pun pe foc vara, în momentul în care începe furtuna, sau se aruncă în curte când începe să bată grindina.

În unele case, mâțișorii se puneau în apa în care erau spălați copiii, pentru a fi feriți de boli.

Vânzătorii ambulanți atingeau lucrurile cu un mâțișor de la biserică, convinși fiind că vor avea mai mulți cumpărători.

În ziua de Florii nimeni nu lucrează; singura activitate îngăduită era scoaterea tuturor hainelor în curte pentru aerisire.

Despre cel care se împărtășește în Duminica Floriilor se spune că orice dorință își pune când se apropie de preot se îndeplinește.

Despre cei care se spălau pe cap se credea că vor albi ca pomii; uneori era voie să te speli pe cap doar folosind apă descântată.

Despre vremea din ziua Floriilor se crede că se va repeta în prima zi de Paști.

Despre urzici se spune că înfloresc, nemaifiind bune de mâncat.

Vitele mănâncă câteva ramuri de salcie pentru a se înmulți și a fi sănătoase tot anul.

Pomii fructiferi sau butucii de vie sunt și ei, la rândul lor, împodobiți pentru a da rod bogat și mănos.

GHICIREA IERNII DUPĂ SPLINA PĂSĂRILOR SAU A PORCULUI

După tăierea unei păsări (de obicei o găină sau o rață) sau a porcului de Ignat, oamenii nu aruncau splina, ci o analizau cu atenție. Forma, grosimea și poziția acesteia erau considerate semne despre cum va fi iarna:

Dacă splina era groasă la mijloc și subțire la capete – iarna urma să fie blândă și scurtă.

Dacă splina era groasă la un capăt și subțire la celălalt – iarna urma să fie aspră la început și mai ușoară spre primăvară.

Dacă splina era uniform groasă pe toată lungimea – se credea că va fi o iarnă grea și lungă de la început până la sfârșit.

Dacă era subțire și moale – iarna urma să fie blândă și umedă.

ÎNCONDEIEREA OUĂLOR DE PAȘTE

Tradițional, în Joia Mare din Săptămâna Patimilor, exista datina, perpetuată până azi, ca femeile să vopsească și/ sau să încondeieze ouăle de Paște.

Culoarea consacrată pentru ouăle de Paște monocrome este roșul, deoarece amintește de sângele Mântuitorului. După ce se sfințesc la biserică, ele se consumă în familie, dar se și oferă rudelor, nașilor, finilor.

Cândva, culorile folosite erau obținute pe cale naturală, prin scufundarea lor în fierturi de plante, după rețete păstrate cu sfințenie și transmise din generație în generație. Pe cale naturală se obțineau doar cinci culori, cu nuanțe diferite: galben, verde, roșu, albastru și negru.

Ouăle încondeiate, închistrite sau împistrite, nu se fierbeau și nici nu se consumau (unele era golite de conținut înainte de a fi încondeiate). Ele erau așezate pe masa de Paște pentru a aduce noroc, belșug și a o apăra de rele. Pentru că încondeierea presupune pe lângă îndemânare un efort considerabil ele se mai numesc și „ouă muncite” sau „ouă necăjite”.

De ouăle de Paște se leagă o mulțime de obiceiuri.

- În prima zi de Paște, exista obiceiul să se pună un ou roșu și un bănuț de argint în apa de spălat pe față, pentru ca toți cei ai casei să fie rumeni în obraji așa cum este oul și curați precum argintul.
- Se crede că cei care ciocnesc ouă vopsite de Paște, cu urările creștine bine-cunoscute „Hristos a Înviat! / „Adevărat a înviat!”, se vor întâlni și pe lumea cealaltă.
- În Pîrîta, Pohrebea, capul familiei împărțea primul ou ciocnit cu întreaga familie simbolizând unitatea.
- Dreptul de a ciocni primul îi revine bărbatului și celui mai bătrîn, pe cînd femeia și cel mai tînăr trebuie să țină oul, pentru a fi ciocnit. Oul ciocnit trebuie să fie dat celui care l-a spart.

Obicei de Paște

În com. Costulenii, în satul Coșnița, copii umblă prin sat cu Hristos a înviat (de-a ouăle), primind ouă roșii, dulciuri și uneori bani.

JIENII (TĂCUTA). Jienii sunt un obicei specific sărbătorilor Crăciunului și Anului Nou, sceneta în care rolurile sunt interpretate de opt băieți din care unul (Sortalina) joacă în travesti. Această piesă de teatru popular este remarcabilă prin costumație, măștile și recuzita străveche, prin varietatea elementelor coregrafice și muzicale legate de obiceiurile sărbătorilor de iarnă²⁴.

Iată Anul Nou s-a apropiat

Din ceruri va veni-ncoronat

Ca și un împărat

De Dumnezeu sfântul binecuvîntat.

Primiți cu bucurie

Primiți cu veselie

Anul Nou, Anul Nou

Ce l-ați dorit

Căci iată-l ca o mireasă

Va veni împodobit.

Anul Nou.

Eu sunt Anul Nou sosit

De lume ce m-a dorit

Cîntec.

Bine ai venit Anul Nou

Așa, mîndru ca și un leu

Ca să avem și noi plăcere

De al tău har, Dumnezeu.

Anul Nou.

Ca să am și eu un nume

Lădat de-acest popor

Bună seara veterane



Și ție mândre, căpitane
Tu ești Ștefan, ori Mihai
Sau vreun călăreț de cai
Hai vorbește mai curând
Că-ți zboară creierii-n vânt.

Anul Vechi.

O, mă întreabă cine sunt
Dar cu toată osteneala
Ți-oi spune și stinghereala
La întrebarea pe care mi-ai pus-o
Să chiorăști de ți dau răspuns
Cum ai îndrăznit și m-ai întreat
Un om așa de însemnat
Dar ți-i vine rândul tău
La întrebarea pe care ți-o pun eu,
Spune în grabă cine ești
Și cu ce nume te numești?

Anul Nou.

Eu sunt Anul Nou sosit
De lume ce m-a dorit
Iar pe tine un ghiuj bătrân
Îmi vine să te fac praf și fum
Că nimic nu ai folosit
Un an pe acest pământ.

Haiducul I.

Anul Nou și Anul vechi decăt
Vă veți certa
Mai bine un cântec
Vom cânta.

Cântă toți.

Haideți lei cu chica lungă
Fiți deștepți și nu dormiți
Vă păziți să nu v-ajungă
Poterășii iscușiți.
Ce ne pasă de-ntâmplare
Fie cât de mulți ar vrea
Că avem un căpitan mare
Pe Jian de vreme rea.

Căpitanul.

Băi, nu l-ați văzut pe Ion Jianul
Vestitul și năzdrăvanul?

Haiducul I.

Nu am văzut, dar nici nu îl cunoaștem
(pleacă căpitanul și vânătorul)

Cântec.

I-auziți buciul cum răsună
Pe câmpie-n depărtare



Sună-n deal și sună-n vale
N-o fi căpitanul oare?

Jianul.

Bună seara frați haiduci
De când stați pe la poteci
N-au trecut decât pe-aici

Haiducul II.

N-au trecut bade Jiane
Căci pe-aici dacă trecea
Zău beleaua și-o găsea
Încercând ale noastre arme ruginite
Și-ale voastre pungi golite
Pentru ei sunt pregătite
Că de când ne-ai părăsit
N-am avut nici un venit.

Jianul.

Bine, bine, frații mei
Bani n-avem, veseli suntem
Și un cântec să cântăm.

Cântă toți.

În poiana lui Palade
Tânăr codru și frumos
Ce stai cu crengile-n jos
Tânăr codru și frumos.

Căpitanul.

Ha, ha, ha, vitejilor
Aici îmi stați?
Cine ești și cu ce nume te numești?

Jianul.

Eu sunt Iancu Jianu
Vestitul și năzdrăvanul.

Căpitanul.

Sări măi dragă vânător
Dă-mi un pic de ajutor.

Vânătorul.

Cine, cine, m-a strigat în ajutor?

Căpitanul.

Eu, măi dragă vânător
Că pe acest Jian îngrozitor
Mai îmi vine să-l omor
Cu a mea sabie lucioasă.
La răspunsul ce l-a dat
Merită să fie arestat.
Scoate lanțurile și îl leagă.

Jianul.

Înainte de a fi legat
Să-mi dați voie să-mi cânt cântecul.



Cântecul Jianului.

Fiul tău dorit
Vino să îl vezi maică
În lanțuri chinuit.
Lanțurile-s groase
Și sunt cam feroase
Maică sângele se scurge
Și sunt nemișcat
Nu aș vrea ca la mănăstire
Să fiu îngropat.
Deși trebuie să-mi sap mormântul
Într-un câmp cu flori
Unde bravii mei tovarăși
Trec adeseori
Și stejarul își mână fruntea
Până sus la nori.

Jianul.

Of, fraților
Stând aici pe pajiștea asta
A acestui vânător
Mi-a venit un gând ușor.

Căpitanul.

Ce gând bă?

Jianul.

Căpitane înarmat
Cât să-ți dau să fiu scăpat,
Și de lanțuri dezlegat?

Căpitanul.

Poți să-mi dai tu ce mi-oi da
Eu țara nu voi trăda.

Jianul.

Îți dau o pungă cu poli
Să mă scapi de închisori.
Și una cu mărunțele
Să mă scapi din lanțuri grele.

Căpitanul.

Scoate punga ce-i de dat.

Jianul.

Bă, până punga nu mi-ai luat
Drum din lanțuri nu mi-ai dat.
Hai vorbește mai curând
Că-ți zboară cascheta-n vânt.

Sortalina.

Oprește, oprește numărările
Că tânărul Jian va fi scăpat
Și din lanțuri dezlegat.



Iar tu dragă vânător
Primește acest bilețel.

Vânătorul.

În acest bilețel scrie
Ca Jianul scăpat să fie.

Jianul.

O, tu dragă Sortalina
Fiindcă ai avut plăcere de mine
Să-mi cânti un cântec de dor și jale.

Sortalina.

Foaie verde de stejar
Tinerel Jian, voinicel Jian
Eu ți-am iubit ochii tăi
Tinerel Jian, voinicel Jian
Câte lacrimi ai vărsat
Tinerel Jian, voinicel Jian.

Sortalina.

Măi dragă Jiene
Pe acest câmp înverzit
Se aude un fluieraș doinind.

Jianul.

Să-l auzim și noi.

MUCENICII, 40 DE SFINȚI - 9 MARTIE

De 9 martie, una dintre cele mai cunoscute tradiții respectate de gospodine este pregătirea mucenicilor din aluat, în forma cifrei 8. Mucenicii sunt din aluat dospit și au forma cifrei 8, deoarece cifra reprezintă simbolul echilibrului.

Când se fac mucenici, aceștia se împart vecinilor, rudelor sau oamenilor săraci, pentru pomenirea celor ce nu mai sunt, dar și pentru belșugul recoltelor viitoare.

O altă tradiție cunoscută este consumul a 40 de pahare de vin de Sfinții de Mucenici. Acest obicei provine din Antichitate, de la sărbătorile bahice, atunci când oamenii beau în cinstea ostașilor morți în numele credinței. Ei erau de părere că vinul se va transforma în sânge proaspăt și le va da mai multă putere de muncă.

În ziua de Mucenici se fac praznice și se împart alimente, în memoria persoanelor decedate, iar pe lângă clasicii Mucenici, se obișnuiește să se împartă și fasole, nuci, poame și alune.

În această zi sunt aprinse focuri în curți, grădini, în fața caselor sau pe câmp. Copiii obișnuiesc să sară peste acele focuri pentru a fi feriți de boli.

Femeile iau din cenușa focurilor și o presară de jur împrejurul gospodăriei, pentru a o proteja de șerpi.



Tot de 9 martie, de Mucenici, se retează stupii. Mai exact, se scot stupii afară, se curăță fagurile și se recoltează mierea. Aceasta se folosește la mucenici, dar și la diferite leacuri băbești.

O altă tradiție de Mucenici spune că trebuie să pornești simbolic plugul. Este sărbătoarea consacrată a agricultorilor, iar scoaterea plugului afară simbolizează deschiderea ciclului sărbătorilor de primăvară și a muncilor câmpului, specifice anotimpului călduros. O veche tradiție spune că tot ce este semănat în această zi o să rodească de 40 de ori mai mult.

Ziua celor 40 de Mucenici este și un prilej de a afla prognoza meteo. Se spune că dacă plouă în această zi, atunci și în ziua de Paște va ploua. Dacă tună, atunci va fi o vară prielnică tuturor culturilor. Dacă noaptea dinaintea zilei de Mucenici va îngheța, atunci se spune că va fi o toamnă lungă.

De Mucenici este bine să se împartă și 40 de nuci frumoase, în coajă, tinerilor căsătoriți, pentru ca aceștia să aibă parte de o căsnicie frumoasă și trainică.

MOȘ NICOLAE

Tradiția spune că în noaptea de 6 spre 7 decembrie în România și 17 spre 18 decembrie în Republica Moldova se spune că Moș Nicolae vine la geamuri și vede copiii care dorm și sunt cuminiți, lăsându-le în ghetă dulciuri și alte daruri, însă tot el este acela care-i pedepsește pe cei leneși și neascultători lăsându-le în ghetă câte o nuielușă. Respectiv, în dimineața de Sf. Nicolae, copiii cuminiți găsesc daruri în ghetuțe pe cât cei neascultători o nuielușă. E un obicei vechi de a face cadouri în această zi. Spre deosebire de Moș Crăciun, Moș Nicolae nu se arată niciodată. De altfel, povestea darurilor împărțite pe furiș în această noapte începe din vechime.

Se spune că însuși Sfântul Nicolae a ajutat trei sărmene fete din orașul său, aducându-le dar de zestre, noaptea, fără a fi văzut. Casa în care trăiau cele trei surori era mai mult decât săracă. Tatăl lor plănuia să-și vândă fetele, crezând că astfel se va chivernisi. Plânsetele și rugămințile fetelor nu l-au înduplecat pe bătrânul cu suflet negru. Sfântul Nicolae a aflat despre nenorocirea ce se petrecea nu departe de locuința sa. Noaptea, pe furiș, a aruncat o pungă plină cu galbeni în camera fetei celei mai mari. Astfel, ea a reușit să se mărite curând. La fel a făcut Moșul și în următorii doi ani, iar sora cea mijlocie și apoi cea mică au reușit să se așeze la casele lor. De atunci și până în zilele noastre, în noaptea de Sfântul Nicolae, cei dragi nouă, și în special copiii, primesc daruri, chiar dacă Moșul care nu ni se arată niciodată.

RÂNDUIALA TRADIȚIONALĂ A NUNTII

Căsătoria trecea, în mod tradițional, printr-o serie de momente principale, în general valabile și în alte regiuni: pețitul, chemarea la nuntă, vulpea, masa miresei, jocul zestre, iertăciunea, cununia, masa mare, închinatul, îmbroboditul miresei, calea primară ș.a

Pețitul

În urma unor înțelegeri prealabile, tânărul care dorea să se însoare, însoțit de câteva rude, prieteni sau vecini, mergea la pețit pentru a cere fata în căsătorie. Acolo, el și însoțitorii săi erau primiți de părinții fetei și de câteva persoane apropiate acestora.

Pețitul era un moment de întrecere a vorbelor cu tâlc, a glumelor și a răspunsurilor istețe, atât din partea celor veniți, cât și din partea familiei fetei. Scopul principal era de a se cunoaște mai bine tinerii și familiile lor. Dacă ambele părți rămăneau mulțumite, tinerii se socoteau logodiți. Nu întotdeauna însă, pețitul era urmat de logodnă și căsătorie.

Fata de măritat nu participa direct la pețit, ci doar privea pe furiș.

Apoi urma înțelegerea, care se făcea la casa mirelui. Cu acest prilej se purtau discuții despre zestre și pământ și se fixa ziua nunții. Tot atunci erau aleși nașii – de obicei din partea mirelui – precum și vorniceii, druștele și bucătăreasa principală. Ca semn al înțelegerii, nașilor li se ofereau colaci și un prosop țesut de mireasă, parte a zestre ei.

Pregătirile de nuntă începeau apoi și atingeau apogeul în săptămâna dinaintea evenimentului.

Până la nuntă, tinerii locuiau separat, fecioria fiind o condiție indispensabilă. Realitatea modernă a adus însă schimbări, simpatia dintre soți devenind mai importantă decât această condiție.

Chemarea la nuntă

Invitațiile la nuntă erau duse de vorniceii, care mergeau călare pe cai, legați cu prosoape și purtând o garafă cu vin. De regulă, era invitat întregul sat, care era mult mai mic decât în prezent. Nu toți participanții se așezau la masă – doar rudele și apropiații – ceilalți veneau să joace, să se distreze sau doar să vadă mirii.

Mai târziu, această sarcină revenea părinților mirelui, care mergeau din casă în casă pentru a-i pofti pe oameni la nuntă și îi cinsteau cu un pahar de băutură.

În ziua cununii, druștele se adunau la casa miresei pentru a o găti. În timp ce era împodobită, mireasa trebuia să plângă, chiar dacă mirele îi era drag. Dacă lacrimile nu veneau firesc, o femeie bătrână aducea o ceapă zdrobită pentru a-i provoca lacrimile.

Cerutul miresei

Atunci când oastea mirelui ajungea la casa miresei, părinții acesteia țineau poarta iar mirele pe partea cealaltă încearcă să intre împingând-o, această „luptă” fiind una simbolică și reprezenta truda cu care mirele își convingea viitorii socri că era demn de fiica lor.

Vama

O tradiție care s-a păstrat era răscumpărarea miresei sau „vama”. Fratele ori sora miresei înfigea un cuțit în ușorul ușii și spunea: „Ori îmi dai sutișoara, ori nu-ți dau surioara.” Mirele era nevoit să scoată bani din buzunar, care nu trebuia să fie gol.

Dacă mireasa pleca în alt sat, flăcăii din satul ei puneau vama la poartă cerând „vulpea” (*Dănești*)—bani sau o căldare cu vin. Ei mai luau mireasa o dată la dans și apoi îi dădeau drumul.

Înainte de plecare, mireasa își lua iertăciunea de la părinți, moment plin de emoție, exprimat prin versuri tradiționale.

Zestrea

În văzul tuturor și pe muzică, vorniceii jucau zestrea miresei, pe care apoi o încăreau în căruțe pregătite dinainte. Fetele își începeau zestrea de la vârsta de 7-8 ani, sub îndrumarea mamelor și a bunicilor. La 14-15 ani, ele trebuiau să fie pregătite „să îmbrace o casă”.

Lada de zestre conținea cămăși, catrințe, brâie, ștergare, pânze, covoare, țoluri, animale (vacii, boi, cai, oi, păsări) și, uneori, pământ.

După acest moment, alaiul pleca spre casa mirelui.

Masa mică

În prima zi, nunta avea loc la casa miresei. Familia mirelui, însoțită de nași și de vorniceii călare, venea la mireasă. Acolo se desfășurau numeroase obiceiuri străvechi. Deseori, mirele era păcălit, fie prin aducerea unei „mirese” mascate, fie prin glume și jocuri.

Când era adusă mireasa adevărată, se recitau versuri tradiționale numite „conocării”.

S-a păstrat obiceiul schimbării colacilor împodobiiți cu flori și busuioc. Nașa frângea colacul în patru și arunca bucățile în cele patru puncte cardinale, începând cu răsăritul. Flăcăii se întreceau în a prinde colacul și îl împărțeau cu fetele, în speranța că gustând din el se vor căsători mai repede. Abia după ce vorniceii miresei îi înconjurau de trei ori pe oaspeții mirelui și pe nași, aceștia puteau intra în curte. Socrul mic invita apoi nuntașii la masa miresei (masa mică), care dura câteva ore, timp în care se dansa și se cânta.

Alaiul de nuntă

Alaiul începe cu o domnișoară și un cavaler de onoare, care duc lumânările mirilor. În urma lor se află nașul și mireasa, apoi nașa și mirele, socrii mari și socrii mici. Tradiția spune că toate femeile din alai trebuie să se afle pe partea stângă a bărbaților care le însoțesc. De asemenea, lumânările mirilor nu trebuie așezate alăturat înainte de ceremonia religioasă, ci abia când mirii vor pleca împreună din Biserică.

Cununia

În prima zi, de la casa miresei se pleca la biserică pentru cununie. Mama miresei scotea un covor pe care mirii stăteau pe durata ceremoniei.

În drum spre biserică, femeile și copiii stropeau calea cu apă, semn al belșugului și al norocului.

În schimb, primeau bănuți de la mire.

În timpul slujbei, mirii țineau lumânări legate între ele – simbol al trăinicieii căsătoriei. De asemenea, mâinile drepte ale mirilor erau legate cu un prosop, semn al unirii lor.

Încercarea de a se călca pe picior - În timpul cununiei religioase are loc un moment numit "Dansul lui Isaia" în jurul mesei. Atunci, mirele și mireasa obișnuiesc să încerce să se calce reciproc pe picior. Se spune că cel care îl va călca primul pe celălalt va fi persoana dominantă în familie.

După slujba religioasă urma oficializarea la Primărie, unde tinerii își dădeau acordul, schimbau inelele dintr-un bol cu grâu – cel care găsea primul inelul fiind considerat conducătorul familiei – și își dădeau primul sărut conjugal.

Aruncarea cu grâu și orez

Aruncarea cu grâu și orez reprezintă o tradiție de nuntă care se întâmplă la ieșirea din biserică și de la starea civilă. Acest obicei își are originea într-un străvechi ritual păgân care constă în aruncarea de semințe peste tinerii căsătoriți în ziua nunții, semințe a căror forță și mai ales fertilitate le-ar fi fost transmise prin acest gest simbolic. Astfel, prin transfer, nunta devine una binecuvântată și fertilă.

Gestul aruncării "alungă spiritele rele" din calea mirelui și a miresei, netezindu-le astfel drumul pe care au ales să pășească împreună.

Masa mare

După masa mică, nunta continua la casa mirelui cu masa cea mare. Nuntașii aduceau daruri – animale, cereale, bani sau obiecte gospodărești. Muzica intona marșuri de bucurie, iar mirii îi întâmpinau pe invitați cu colaci, vin și dulciuri.



După ce toți invitații soseau, nașul invita la masă și anunța locurile fiecăruia. La masa mirilor stăteau părinții și nașii.

La a doua masă se înmânau cadourile în bani, care urmau să ajute familia să-și înceapă viața. Înainte de aceasta, femeile jucau colacii „acoperiți” cu daruri și îi prezentau nașilor. Suma totală se anunța public, apoi era predată tinerilor.

După masă, atmosfera devenea veselă și degajată: se dansau hore, se cântau cântece și se spuneau glume.

Spre dimineață, se aducea tortul mirilor (în trecut, dulceată), iar apoi avea loc dezbrăcatul miresei. Nașa îi scotea miresei coronița și voalul, înlocuindu-le cu o basma și un șorț, semn că devenise femeie măritată. Nașul îl aranja pe mire și îi scotea buchetul. Coronița era pusă pe capul druzei mari, iar buchetul era aruncat fetelor nemăritate. Se credea că cea care îl prindea urma să fie următoarea mireasă.

Petrecerea ținea trei zile, până în zori, cu muzică, dans și voie bună.

Dansul găinii

În timpul serii, spre sfârșit se făcea dansul găinii (găina umplută era considerată o mâncare deosebită). O femeie sau soacra, aducea o găina mare, prăjită frumos, împodobită cu beteală, flori, cu spice de grâu în cioc și pe lângă ea, diverse fructe. Se juca un dans și apoi se duce la naș, care o și cumpără, în mod simbolic; apoi o rupea și o împărțea celorlalți meseni. Uneori era păcălit și descoperirea că în vas era un pui viu sau o pasăre. Cel care gusta din găină era considerat „ușor ca pasărea”.

Darul, de obicei, se striga la sfârșit. Strigatul darului se făcea de către un lăutar, un vornic sau de către naș. Primul care dădea banii era nașul, care trebuia să dea și cel mai mult. Urmau socrii mari, care promiteau casă, bani, animale, etc., mesenii dădeau ce aveau: de la bani, la animale, cereale, lucruri pentru casă (carpete, perne, așternuturi etc.). După ce nașul îi strângea, îi așeza într-o batistă, pune sare peste ei și îi dădea miresei, care îi săruta mâinile.

Furatul miresei

Tradiția furatului miresei, are o semnificație simbolică: mirele trebuie să aibă ochi doar pentru mireasa sa și să nu permită nuntașilor să o „fure”. În cazul în care mireasa este totuși răpită și scapă vigilenței mirelui, acesta are datoria de a o căuta și de a o răscumpăra în fața mesenilor.

Conform tradiției, dacă mireasa este furată înainte de miezul nopții, responsabilitatea răscumpărării îi revine nașului. Dacă „răpirea” are loc după miezul nopții, mirele este cel care



trebuie să plătească „hoții”. Pentru a dovedi că mireasa a fost furată, „hoții” trimit, de obicei, pantoful acesteia. După negocieri aprinse între cele două tabere și stabilirea „prețului”, mireasa este adusă înapoi, purtată pe brațe, iar petrecerea continuă în voie.

Spălatul mâinilor la nași

Este un ritual vechi, neschimbat de secole. Se aduce un bol cu apă în care se presoară petale de trandafir, un ulcior cu apă curată și un prosop.

Mirele toarnă apa pe mâinile nașilor, iar mireasa le șterge mâinile. Acest lucru se face întrucât mirii urmează să închine nașilor, - părinții spirituali, colacii și darurile. Astfel mâinile nașilor ar trebui să fie curate pentru ca pâinea, considerată simbol al vieții, purității și prosperității, urmează a fi primită doar cu mâinile curate.

Calea primară (Facerea căei)

La o săptămână după nuntă, părinții miresei pregăteau o masă festivă, la care îi invitau pe nași, socri și rudele apropiate. Acest moment se numea „calea primară”, deoarece apropiații veneau cu daruri mici – de obicei obiecte de uz casnic – pentru a le deschide tinerilor „calea în viață”.

Ciorba de potroace (în România) - În următoarea zi după nuntă, mirii și apropiații acestora se vor întâlni acasă la tinerii căsătoriți ori la părinții acestora pentru a mânca ciorba de potroace. Preparatul ar trebui gătit de către soție pentru a-și demonstra calitățile de gospodină.

Superstiții legate de nuntă

Printre atâtea obiceiuri era imposibil să nu existe și câteva superstiții legate de momentul nunții. Iată ce nu ar trebui să faci la nunta ta:

1. Se spune că mireasa nu trebuie să poarte perle în ziua nunții pentru că acestea aduc ghinion și suferință.
2. Mireasa care va scăpa din mână buchetul pare-se că va divorța de soțul său la un moment dat.
3. O tradiție veche spune că nunta nu trebuie să aibă loc în luna mai pentru că altfel mariajul celor doi se va termina la fel de repede precum se scutură florile de primăvară.
4. Mireasa nu trebuie să privească în urma sa atunci când pleacă de acasă spre Biserică, la fel cum același lucru trebuie respectat și la ieșirea de la slujba religioasă.
5. Se spune că poartă ghinion ruperea lumânărilor în timpul nunții pentru că înseamnă că unul dintre miri va suferi.

6. Un semn rău pentru căsnicie este acela dacă mirii pierd verighetele sau le uită acasă în ziua nunții.
7. De asemenea, se crede că cei care se căsătoresc într-o zi ploioasă vor avea parte de o viață plină de belșug.

PAPARUDA/PĂPĂLUGA ȘI CALOIANUL/SCALOIANUL/PĂPUȘICA DE GUNOI-„chemarea” ploii pe timp de secetă

PAPARUDA/PĂPĂLUGA – obicei practicat de grupul de copii pentru invocarea ploii, împreună cu toate practicile și reprezentările asociate.

Paparudele reprezintă una dintre cele mai vechi tradiții din spațiul românesc, care s-a păstrat până în zilele noastre. Ritualul este, însă, pe cale de dispariție și numai bătrânii din sate mai știu să vorbească despre ce înseamnă acest obicei și după ce reguli se joacă dansul ploii.

Obiceiul paparudelor în Moldova era descris ca fiind un joc al fetelor foarte tinere, care, îmbrăcate în frunze, foi și iarbă, jucau pe ulițele satelor, oprindu-se la porțile caselor, unde gospodina le uda cu apă, în timp ce acestea invocau ploaia, cîntînd.

„Paparuda” este un personaj mitologic, închipuit ca o femeie, îmbrăcată în zdrențe, și care aduce ploaie. Este un obicei executat pe timp de secetă. Datina are ca scop invocarea protecției cerului asupra recoltelor. Copiii și tinerii împletesc cununi pe care le împodobesc cu panglici. Apoi dansează și trec din casă în casă. Stăpînii caselor aruncă după ei cu apă sau lapte. Copiii și tinerii trebuie să primească un ban sau grîu, mălai, făină, fasole.

Cîntecul pe care-l cîntă este cam așa:

Paparudă rudă,
Vino de ne udă,
Ca sa-nceapă ploaie,
Să curgă șiroaie,
Cu găleata, leata,
Peste toată gloata.
Unde dă cu maiul,
Să crească mălaiul;
Unde dă cu sapa,
Să curgă ca apa.
Hai, Catrino, să sarim,



Paparudele!

Că știi iarna ce pățim,

Paparudele!

Ca pasărea prin copaci,

Ploaie multă ca să faci!

Tot Paparudele trebuie să țină, într-o anumite zi, „Dansul Paparudelor”. Această zi era hotărâtă în joia a patra de după Paște, sau, în alte zone, odată cu Caloianul. În vreme de secetă, acest obicei se repetă și în iunie și iulie. Există credința că acelei case unde nu joacă Paparudele nu îi va merge bine în vara ce urmează. Frunzișul cu care se îmbracă Paparudele e bun de leac, dar numai pînă la ziua lor. După ce trece Ziua Paparudei, ierburile de leac nu mai au nicio putere

Paparuda cuprinde trei secvențe ceremoniale:

- 1) nașterea:** alcătuirea cetii sau alaiului paparudei din persoane pure, de obicei fete și fete nemăritate; alegerea persoanei care va juca rolul personajului sacru, Paparuda; confecționarea măștii sau costumului vegetal din frunze de Boz, Brusture sau din alte plante; îmbrăcarea Paparudei, împodobirea Paparudei cu flori sau coronițe de flori;
- 2) desfătarea zeiței:** pornirea alaiului alcătuit din Paparudă și ceata sa divină pe ulițele satului pentru a vizita fîntînile și gospodăriile oamenilor; dansul executat de Paparudă pe o melodie simplă, cîntată și ritmată de participanți prin bătaia palmelor; udarea Paparudei cu apă, uneori cu lapte sau zer; udarea cu apă a alaiului Paparudei; primirea darului (alimente, bani, vase de lemn). Textul Paparudei invocă, prin formule poetice, ploaia și, uneori, efectul practic așteptat (roadele bogate) și eficiența apotropaică a ploilor, urări de sănătate și referiri la darurile ce le va primi de la gazdă;
- 3) moartea și ritul funerar:** dezbrăcarea măștii vegetale, de obicei pe același loc unde a fost îmbrăcată (rîu, pîrîu, fîntînă); depunerea în apă a măștii vegetale (mortului); petrecerea cu privirea și cu cîntece de Paparudă a „mortului” dus de apa curgătoare; scăldarea rituală a membrilor cetii; împărțirea darurilor și, uneori, ospățul funerar.

CALOIANUL/SCALOIANUL/PĂPUȘICA DE GUNOI – obicei practicat de grupul de copii pentru invocarea ploii, împreună cu toate practicile și reprezentările asociate.

Obiceiul Caloianului este un ritual arhaic practicat în a doua sau a treia săptămână după Paște, având rolul de a invoca ploaia și de a aduce rodnicie pămîntului. Acesta presupune un întreg

ceremonial legat de crearea, îngroparea și dezgroparea unei mici păpuși din lut, care se considera trimisul oamenilor la zeul ploilor pe timp de secetă pentru a-l determina să dezlege ploile.

La ritual participă mai multe fete, care se adună într-un loc și se împart în două sau mai multe cete, în funcție de vârstă, fiecare având o conducătoare. Ele modelează din lut o păpușă mică, denumită Calian, Caloian sau Scaloian, pe care o împodobesc cu panglici, cârpe colorate și flori. Pe cap îi pun o coajă de ou roșu – simbol al renașterii și al Soarelui. În unele sate, păpușa este îmbrăcată în haine țărănești, cu opincuțe și căciuliță.

Caloianul este așezat într-un sicriu mic sau pe o scândură, înconjurat de coji de ouă roșii rămase de la Paște și de flori, în special busuioc. Sicriul este apoi îngropat într-un loc ascuns – pe câmp, printre culturi, în apropierea unei ape sau între măracini.

Înainte de înmormântare, rolurile sunt împărțite: una dintre fete joacă rolul preotului, alta este dascăl, iar o alta duce steagul – o trestie cu o batistă albă. Sicriul este purtat în procesiune, urmat de celelalte fete cu lumânări aprinse, care bocesc și rostesc invocații menite să aducă ploaia:

„Caloiene, Ene,
Cum ne curg lacrimile,
Să curgă și ploile,
Zilele și nopțile,
Să umple șanțurile,
Să crească legumile
Și toate ierburile!”

După înmormântare, Caloianului i se face o pomană, în cadrul căreia este din nou bocit și invocat pentru fertilitate:

„Iene, Scaloiene!
Tinerel te-am îngropat,
De pomană că ți-am dat,
Apă multă și vin mult
Să dea Domnul ca un sfânt,
Apă multă să ne ude,
Să ne facă poame multe!”

La trei zile după înmormântare (de obicei în a doua sau a treia joi după Paște, ori în ziua de Paparude), fetele revin la locul ritualului și dezgroapă Caloianul, bocindu-l din nou:



„Caloiene, Ene,

Mă-ta te căta

Prin pădurea deasă,

Cu inima friptă, arșă,

Prin pădurea rară,

Cu inima friptă, amară!”

Caloianul este apoi dus în sat și aruncat într-o fântână, sau i se dă drumul pe un râu sau lac, dorindu-se ca anul să fie ploios și bogat. În unele locuri, păpușa este frântă în bucăți înainte de a fi aruncată.

După terminarea ritualului, fetele se adună într-o casă și coc o plăcintă mare numită *ghizmană*, alături de alte bucate. În continuarea obiceiului, băieții aduc vin și lăutari, iar toți cei prezenți participă la masa ritualică – „Pomana Caloianului”.

PETRECEREA LA ARMATĂ

Toamna și primăvara satul petrecea tinerii la armată, de obicei se petreceau duminica. Recrutul mergea prin sat și chema rudele, apropiații, vecinii și tot tineretul doritori să-i ureze flăcăului ”armată ușoară”. În popor se numea ”vecer”. Când inșera, cânta muzica toți cei care erau invitați intrau sub melodia unui „marș”. Intrând în casă femeile legau recrutul cu prosop, iar fetele cu 1-2 lenți.

În timpul petrecerii se cântau cântece de militărie, făcând o roată cuprinzându-se de umeri, numai flăcăii. Prietena care petrecea recrutul la armată trebuia să stea în capul mesei, lângă el, făgăduindu-i că-l va aștepta să se întoarcă. Dimineața tare rudele, tineretul și toți care doreau îl petreceau până la hotarul satului, despărțindu-se cu lacrimi.

PLUGUȘORUL

Tip de urare făcută de ceata de feciori, în cadrul obiceiului numit „Uratul cu plugul”, ce se desfășoară în seara de 31 decembrie/13 ianuarie (Ajunul Anului Nou). Ceata de colindători parcurge toate gospodăriile din sat, recitând scandat textul specific.



Aho, aho, copii și frați,
stați puțin și nu mânați,
lângă boi v-alăturați
și cuvântul mi-ascultați.
S-a sculat mai an
bădica Traian,
ș-a încălicat
p-un cal învățat
cu nume de Graur,
cu șeaua de aur,
cu frâu de mătăasă
cât vița de groasă;
și-n scări el s-a ridicat,
peste câmpuri s-a uitat
ca s-aleag-un loc curat
de arat
și semănat.
Și curînd s-a apucat
câmpul neted de arat,
în lungiși și-n curmeziș.
S-a apucat într-o joi,
c-un blug cu doisprece boi,
boi bourei
în coadă coldăbei,
în frunte țintăiei.
Mânați, copii!
— Hăi, hăi!



Ziua toată a lucrat,
brazdă neagr-a răsturnat,
și prin brazde-a semănat
grâu mărunț și grâu de vară,
deie Domnul să răsară.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
Și cât lucrul s-a sfârșit,
iată, mări, s-a stârnit
un vânt mare pe pământ
și ploi multe după vânt,
pământul d-au răcorit
și sămânța a-ncolțit.
Mânați, copii!
— Hăi, hăi!
La luna,
la săptămâna,
își umplu cu apă mâna,
și se duse ca să vadă
de i-a dat Dumnezeu roadă,
și de-i grâul răsărit,
și de-i spicul aurit.
Era-n spic cât vrabia,
era-n pai ca trestia!
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
Traian iute s-a întors
și din grajd pe loc a scos
un alt cal, mai năzdrăvan,
cum îi place lui Troian,
negru ca corbul,
iute ca focul,
de nu-l prinde locul,
cu potcoave de argint
ce sunt spornici la fugit.
Mânați, copii! — Hăi, hăi!

El voios a-ncălicat,

zece iepe

La Coșnița-a apucat
și oțel a cumpărat,
ca să facă seceri mari
pentru secerători tari,
și să facă seceri mici
pentru copilași voinici,
ș-altele mai mărunțele,
cu mănunchi de floricele,
pentru fete tinerele
și neveste ochișele.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
S-a strâns fine
și vecine,
și toți finii
și vecinii,
și vreo trei babe bătrâne
care știu rândul la pâne.
Și pe câmp i-a dus,
și pe toți i-a pus,
la lucrul pământului,
în răcoarea vântului.
Mânați, copii!
— Hăi, hăi!
Ei cu stânga apuca
Și cu dreapta secera,
și prin lan înainta
de păreau că înotau;
alții-n urma lor legau,
snopuri nalte adunau,
și clăi mândre rădicau
ce la soare se uscau.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
Apoi carele-ncărca
și pe toate le căra,
și girezi nalte dura
în capul pământului,
în sterița vântului;
apoi aria-și făcea
și din grajd mai aducea

tot sirepe,
și de par că le lega,
și pe toate le mâna
împrejurul parului,
d-asupra fățarului.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
Iepele mereu fugea,
funia se tot strângea,
de par iute ajungea.
Și grâul se treiera,
și flăcăi îl vântura.
Dimerlia scutura,
harabalele-ncărca
și la moară le pleca.
Mânați, copii!
— Hăi, hăi!
Iară hoța cea de moară,
când văzu atâtea cară
încărcate cu povară,
puse coada pe spinare
și plecă în fuga mare
la cea luncă de scăpare.
Lunca mare
frunză n-are,
lunca mică,
frunza-i pică.
Iar morarul, meșter bun,
zărea moara prin cătun,
și-și lua cojoc mișos
și mi-l îmbrăca pe dos;
și-și lua ciocanu-n brâu
și mai lua și un frâu;
apoi iute alerga,
moara cu frâu o lega
ș-o apuca de călcâi
d-o pune pe căpătâi,
și-i da cu ciocanu-n șele
d-o așeza pe măsele.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!

El o lua de lăptoc
ș-o da iar în vad la loc,
și turna d-asupra-n coș
grâu mărunțel de cel roș;
grâul s-așeza pe vatră
și din coș cădea sub piatră;
de sub piatră în covată
curgea făină curată.
Mânați, copii! — Hăi, hăi!
Traian mult se bucura,
zeciuală morii da,
pe morar îl dăruia,
apoi călare suia
și voios se înturna
cu flăcăii ce mâna,
iar boii se opintea
și roțile scârțâia.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
Iată mândra jupâneasă,
Dochiana, cea frumoasă,
c-auzea tocmai din casă
chiotul flăcăilor,
scârțâitul carelor,
și-n cămară că mergea
și din cui își alegea
sită mare și cam deasă,
tot cu pânza de mătăasă.
Sufleca ea mâneci albe,
'și-arăta brațele dalbe,
și cernea, mări, cernea,
ninsoarea se așternea:
pe sus tobele băteau,
negurele jos cădeau.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
Apoi mama plămădea
ș-o lăsa până dospea;
apoi colaci învârtea,
pe lopată mi-i culca
și-n cuptor îi arunca,
apoi iară cu lopata

Cum a dat Dumnezeu an
holde mândre lui Traian,
astfel să dea și la voi,
ca s-avem parte și noi;
Să vă fie casa casă,
să vă fie masa masă;
tot cu mesele întinse
și cu fețele aprinse;
tot cu casele grijite,
cu buni oaspeți locuite;
și la anul să trăiți,
să vă găsim înfloriți
ca perii,
ca merii
în mijlocul verii.
Mânați, măi!
— Hăi, hăi!
De urat am mai ura,
dar ne-i că vom însera
pe la curtea dumneavoastră
departe de casa noastră.
Dumneavoastră aveți parte
de curți nalte, luminate,
văruite,
șindrilitate
și cu ferești strălucite;
noi avem bordeie mici,
bune de plugari voinici,
veltucite
și lipite
și cu stuh acoperite;
dar câte paie-s la noi,
atâți bani fie la voi!
De urat am mai ura,
dar ne-i că vom însera,
și avem a trece-n cale
o dumbravă rea din vale,
unde sunt fete nebune
ce azvârlă cu alune
și se leagă de feciori
ca albinele de flori,
și le-ncurc cărările

rumeni îi scotea și gata.
Atunci ea-mpărțea vreo cinci
la flăcăii cei voinici,
și-mpărțea trei colăcei
la copiii mititei,
iară mîndrului bărbat
îi dădea un sărutat.

Mânați, măi! — Hăi, hăi!

PLUGUȘORUL (*Doroțcaia, Pîrîta*)

Aho, aho, copii și frați,
Stați puțin si nu mânați,
Lângă boi v-alăturați
Si cuvîntul mi-ascultați.
Maine anul se înnoiește
Plugușorul se pornește
Și începe a ura
Pe la case a colinda
Iarna-i grea omătu-i mare
Semne bune anul are
Semne bune de belșug
Pentru brazda de sub plug
Plugușor cu patru boi
Ia mai mânați, mai flăcăi!
Hai, hai..
S-a sculat mai an
Bădica Traian
Si-a-încălecat
Pe-un cal invatat
Cu șaua de aur,
Cu nume de Graur,
Cu frâu de mătăsă,
Împletit în șase,
Cât vița de groasă.
El in scări s-a ridicat,
Peste câmpuri s-a uitat,
Sa aleagă-un loc curat
De arat si semănat.
Si-a pornit într-o joi
Cu un plug cu doisprezece boi
Boi boureni,
In coada codalbei,
In frunte țintăiei.
Ia mai mânați, mai, flăcăi!
Hai, hai..

tot cu dezmierdările.

Cu luna, cu săptămâna,
Își umplu cu aur mana
Și se duse ca să vadă
De i-a dat pămîntul roadă.
Era-n spic cât vrabia,
Era-n bob cât trestia.
Ia mai mânați, mai flăcăi!
Hai, hai..
Traian iute s-a întors
Si din grajd alt cal a scos.
Un alt cal mai năzdravan,
Cum ii place lui Traian,
Negru ca corbul,
Iute ca focul,
De nu-l prinde locul.
Cu potcoave de argint,
Ce da sporul la fugit.
Traian iute-a-încălecat,
La Pîrîta a apucat
Si otel a cumpărat,
Ca sa facă seceri mari,
Pentru secerătorii tari.
Si-altele mai mititele,
Pentru fete ocheșele
Si neveste tinerele.
De urat, am mai ura,
Dar mă tem ca va-insera,
Pe-aici, pe la dumneavoastră,
Departe de casa noastră.
Si ne-așteaptă si-alte case,
Cu bucate mai gustoase,
Cu pâine calda pufoasa,
Cu vinul de vita-aleasa,
La anul si la mulți ani!

RUSALIILE

Duminica Rusaliilor - „Duminica Cincizecimii”.

În cadrul acestui obicei se manifestă reprezentările mitice feminine, în unele zone din țară Rusaliile sunt atestate ca sinonim al obiceiului Lelele. Această sărbătoare populară este celebrată de obicei la 50 de zile după Paște. În unele regiuni durata sărbătorii era de 3 zile, în alte zone ținea o săptămână. La rusalii aveau loc mai multe obiceiuri și ceremonii cum ar fi: „jocul călușarilor”, „împodobirea locuințelor, porților și anexelor gospodărești cu ramuri de tei, stejar, care anterior erau sfințite. Fetele purtau la brâu crenguțe de pelin sau alte plante de care se temeau Lelele, acestea ajutau și la alungarea duhurilor rele. Tot de Rusalii se împleteau coronițe din spice de grâu și plante medicinale pe care ulterior tinerii le purtau la celebrarea căsătoriei. Mai este de remarcat că, anume de Rusalii se prepara unsoarea pentru ungerea ugerului vacii. Pe timpuri se mai ungea ușa casei cu usturoi pentru ca duhurile rele să nu pătrundă în ea. Tot în această zi, de Rusalii, practicile de pomenire a morților erau dublate de obiceiuri și ceremonii dedicate celor vii cum ar fi: prinsul verilor și al vărurilor.

În Doroțcaia, Pohrebea, Pîrîta, Coșnița, se mai numea în glumă ziua când gospodinele sunt libere în acțiuni, iar bărbații aveau de muncit. Ne vom strădui să descriem acest obicei interesant.

În ajun de Rusalii vecinele se întâlneau și hotărau la cine să se adune, dar, de obicei era o rotație, de fiecare sărbătoare de Rusalii se schimba casa. Gospodinele se înțelegeau care dintre ele ce fel de mâncare face, dar în majoritatea cazurilor se adunau la casa unde trebuia să petreacă Rusaliile și pregăteau mâncare, și anume: plăcinte, sarmale, răcituri. Se pregăteau bucate și pentru bărbați, deoarece bărbații pregăteau ciubere, cângi, haine speciale și în ziua de Rusalii se ocupau cu curățitul fântânilor. Gospodarii mai în vârstă care nu participau la curățirea fântânilor se duceau pe valuri pe văi cu copii, anume băieți, nici într-un caz cu fete (și la curățitul fântâni nu participau femeile, nu era voie) la curățat izvoarele.

În acest timp gospodinele se așezau la masă, serveau din bucate și vin.

Bărbații, copiii care se ocupau de curățarea fântânilor, izvoarelor, serveau din bucate când terminau lucrul, serveau puțin vin, apoi strângeau uneltele de muncă, făceau ordine împrejurul fântânilor, izvoarelor. Apoi glumeau: „haideți mai repede la nevestele noastre ca să nu le pierdem”, se duceau și continuau sărbătoarea împreună.

SÂNZIENELE



Du-te Soare, vino Lună,
Sânzienele îmbună,
Să le crească floarea floare,
Galbenă, mirositoare;
Fetele să le adune,
Să le prindă în cunune!

Flori sub pernă pentru a-și visa ursitul de Sânziene

În ajunul Sânzienelor, pe 23 iunie, fetele culegeau de pe câmp flori de sânziene și împleteau cununi pe care le aruncau peste case. Dacă acestea se agățau de horn, era semn ca se apropie cununia. Cei în vârstă aruncau coronițe peste casă, pentru a afla când vor muri. Se credea că atunci când coronița va cădea de pe acoperiș, moartea este aproape. Tot în noaptea de Sânziene, fetele își pun sub pernă flori de sânziene pentru a-și visa ursitul.

Tot pentru aflarea ursitului, se mai face următorul ritual. Fetele fac coronițe de flori pe care le lasă în grădină peste noapte. Dacă dimineața acestea sunt acoperite de rouă, atunci sigur se vor căsători în cursul acestui an. Florile culese de Sânziene trebuie să fie culese în zorii zilei, înainte ca roua să se ridice, însă nu trebuie să fie smulse ci tăiate dintr-o singură mișcare. Coronițele de flori în ziua de Sânziene sunt ținute la capul patului de fete pentru a fi protejate de spiritele rele, dar și pentru a avea vise frumoase tot anul.

Se mai spune, de asemenea, că cucul va înceta să cânte cu mult înainte de Sânziene e semn că vara va fi la început călduroasă, apoi secetoasă. Dacă însă cucul continuă să cânte și după Sânziene, atunci vor veni foamete, războaie și alte necazuri.

SĂMĂNATUL

Un vechi obicei, care ca și cele precedente, este legat de poezia tradițiilor calendaristice, având în trecutul îndepărtat o funcție ritual-ceremonială. Sămănatul este practicat în prima zi a lunii ianuarie și, ca regulă, îi are ca interpreți pe copiii. Sămănătorii aruncă boabe de grâu, orz, secară, porumb sau floarea soarelui, rostind formulele specifice creației artistice date. Urările tradiționale se referă la roade bogate, trai îmbelșugat și fericit. Cea mai cunoscută este formula:

„Să trăiți, să înfloriți,
Ca merii, ca perii,



În mijlocul primăverii!

La anul și la mulți ani!”

SORCOVA

În tradiția populară, cântecele care vestesc venirea noului an sunt aducătoare de noroc în gospodăriile care primesc urătorii și îi cinstesc cu dulciuri, fructe sau bani. Atât Sorcova, cât și Plugușorul nu au legătură cu sărbătorile religioase.

Sorcova este numită o rămurică de pom fructifer, de obicei, de măr, păr, dar și de zărzar, vișin sau gutui. În orice casă se are grijă ca fiecare membru al familiei să dispună de trei rămurele diferite, legate împreună. La început crenguțele erau tăiate la sfârșit de noiembrie, se puneau într-un vas, schimbându-li-se apa în fiecare dimineață. Până la Anul Nou rămurelele înfloreau.

La 1 ianuarie (14 ianuarie), dimineața, copiii porneau cu „Sorcova”. Ei îi loveau ușurel peste umăr pe fiecare din cei întâlniți și îi urau sănătate, pace, bucurie și noroc. Rămurica verde simboliza viață, tinerețe, fericire. În ultimul timp se folosesc crenguțe împodobite cu flori artificiale, legate cu panglici sau bete.

Pe lângă orațiile tradiționale, interpreții „Sorcovei” recită versuri umoristice, pline de haz, se fac glume. Colindătorii pregătesc un program distractiv bine chibzuit, care include cântece populare, specifice localității date, dansuri săltărețe.

Sorcova, vesela,

Să trăiți, să-înfloriți,

Ca un păr, ca un măr,

Ca un fir de trandafir,

Tare ca piatra,

Iute ca săgeata,

Tare ca fierul,

Iute ca oțelul.

„La Anul și La Mulți Ani!”...

SF. GHEORGHE

sf. Gheorghe – începutul anului calendaristic păstoresc

Dar de Sf. Gheorghe toți țăranii în ajun taie brazde de iarbă verde pe care le pun în vârful parilor de la poartă, care se zice că acest ritual va aduce bogăție și liniște în familie. Se mai crede că de Sf. Gheorghe nu trebuie să se vadă cioara din grâu, aceasta însemnând că grâul s-a înfrățit și va fi roadă bogată.

Ramuri verzi la poartă și la casă

O tradiție importantă este punerea crenguțelor verzi (de obicei de stejar, frasin sau salcie) la porți, uși, ferestre, grajduri și fântâni. Acest gest simbolizează protecția împotriva spiritelor rele și a bolilor.

Măsuratul oilor și începutul pășunatului

În zonele rurale, de Sfântul Gheorghe are loc „măsuratul laptelui”, adică verificarea cantității de lapte produsă de fiecare oaie, pentru a stabili partea fiecărui proprietar în cazul turmelor comune. Tot în această zi, ciobanii încep urcarea turmelor la „munte”.

Practici de protecție și fertilitate

Femeile obișnuiau să se spele dimineața cu rouă pentru sănătate și frumusețe, iar unele gospodine puneau la fereastră spice de grâu sau usturoi pentru a proteja casa de fărmece. În unele zone se rosteau descântece pentru spor și belșug.

Potrivit tradiției, dacă în dimineața zilei de Sfântul Gheorghe va fi rouă sau ceață densă, înseamnă că vom avea un an bogat.

Superstiții populare

Se spune că cine doarme în dimineața Sfântului Gheorghe va fi somnoros tot anul.

Animalele se tămâiază și se stropesc cu apă sfințită pentru a fi ferite de boli.

Fetele își pun busuioc sub pernă pentru a-și visa ursitul.

Sf. ANDREI împreună cu toate practicile asociate

Colacul de Andrei

Acest produs alimentar reprezintă o pâine dospită, în formă de colac, preparată de fete în noaptea de Sf. Andrei pentru aflarea ursitului.

Fetele nemăritate, adunate la o casă, își preparau câte un colac, și după ce îl coceau îl lăsau să se răcească, semănau în mijlocul lui un cățel de usturoi. Fiecare fată își ducea colacul acasă și îl lăsa timp de o săptămână la un loc cald să răsară usturoiul. Răsăritul usturoiului este interpretat ca semn bun că fata va avea noroc la măritat.

În localitățile din Moldova, implicate în proiect, fetele mai coc niște pâini mici, apoi le pun în fața câinelui din gospodărie, și pe care aliment câinele îl va mânca primul, aceea se va mărita.

Această sărbătoare, ori mai corect acest obicei interesant se petrece de Sf. Andrei pe data de 13 decembrie.

Flăcăii satului se adunau în cete și schimbau porțile gospodariilor. Se întâmpla ca gospodarii nu își găseau porțile câte 2–3 zile și evident cum găseau o poartă că ea trebuia să bei aldămaș. Deseori tinerii luau porțile domnișoarelor îndrăgostite reciproc se zice că: tânărul bate șaua ca să se priceapă calul.

ȘEZĂTOAREA

De obicei șezătorile se organiza iarna, când lucrările agricole se sfârșeau și în grădina de pe lângă casă era de lucru puțin. Strămoșii noștri organizau șezătorile cu un scop educativ, de comunicare între prieteni, vecini, rude. Evident că acest obicei coincidea cu postul Crăciunului și postul mare. Gospodina casei unde se petrecea șezătoarea pregătea mâncare pentru oaspeți. Când toată lumea lucra, femeile mai în vârstă și fetele mari, și adesea bătrânii cântau, povesteau cazuri interesante din viață, ori spuneau povestiri istorice despre formarea Moldovei, Transilvaniei, Munteniei și dacii – strămoșii noștri. Astfel, se transmiteau cântecele, istoria neamului, tradițiile și, evident, diferite povestiri hazlii. Adunați la șezătoare, în afară de povestiri și cântări se preocupau cu următoarele îndeletniciri:

gospodina dacă avea natră în casă, era ajutată de către vecinele care nu își luau lucrurile de acasă;

- torceau;
- scărmanau;
- împleteau;
- croșetau;
- brodau;
- țeseau în stative lăicere, covoare
- bărbații făceau suveici;
- dezghiocau porumb.

Povestirile și cântecele sus-menționate se efectuau concomitent. Gospodarul casei avea grijă să mai toarne câte un pahar de vin.

Șezătoarea mai oferea o posibilitate de a se face cunoștință celor tineri, deseori sub supravegherea celor mai în vârstă, ori dacă erau prieteni – încă un prilej de a se revedea. Se mai petreceau șezători doar din rândurile tineretului, dar, cu siguranță, sub supravegherea gazdei unde se desfășura șezătoarea. Se considera că primul pas spre logodnă este șezătoarea, apoi jocul satului sau hora. Pe timpuri era foarte important de a păstra cinstea și onoarea atât trupească, cât și sufletească.

TRÂNTA LA BERBEC DE HRAMUL LOCALITĂȚII

Lupta la berbec, cocoș și iepure se desfășura, de obicei, la hramul satelor. Categoriile de vârstă sunt următoarele: până la 14 ani tinerii se întrec la iepure, 14–18 ani la cocoș, de la 18 la berbec. Regula jocului este simplă: primul care se atinge de pământ cu spatele pierdea. În unele cazuri cei care ajungeau în final puteau să se trântescă mult timp fără a se atinge de pământ. În acest caz cel mai bătrân locuitor al satului cu experiență în domeniul respectiv putea să joace rolul de arbitru, se aprecia învingătorul pe o sistemă asemănătoare de azi, așa-numitul sistem de baluri. Cine lua în 5 minute mai multe baluri acela și era învingătorul.

Este de remarcat că trânta la berbec începea numai după slujba religioasă de la biserică. După luptă, berbecul era tăiat la friptură și erau serviți toți participanții. Pe timpuri câștigătorii, adică cei care luau berbecul, erau cei mai respectați oameni din sat. Tradiția trântei la berbec mai există și astăzi, iar pentru unele sate ea a rămas un obicei care are o importanță fundamentală în viața cotidiană.

URSUL

Umblatul cu Ursul este un obicei practicat de Anul Nou. Ursul este întruchipat de un flăcău purtând pe cap și umeri blana unui animal, împodobită în dreptul urechilor cu ciucuri roșii. Masca este condusă de un „ursar”, însoțită de muzicanți și urmată, adesea, de un întreg alai de personaje (printre care se poate afla un copil în rolul „puiului de urs”). În răpăitul (zgomotul) tobelor sau pe melodia fluierului și ajutată de un ciomag (băt mare și gros), masca mormăie și imită pașii legănați și sacadați ai ursului, izbind puternic pământul cu tălpile. Semnificația este purificarea și fertilizarea solului în noul an.

URSUL DE LA CRIULENI, SLOBOZIA-DUȘCA

Personaje:

Ursul (Masca și corpul acestuia se confecționează din blană de oaie. Pe cap sunt aplicate diferite podoabe ca: oglinzi, beteală, ținte etc. Ursul are un ciomag. El este legat cu un lanț pe care îl duce ursarul. Ursul sare pe două picioare și joacă după strigăturile ursarului mormăind mereu.)

Ursarul (Poartă haine de culoare închisă. În picioare are cizme. Pe cap are căciulă neagră. Folosește o tobă pe care o bate în ritm sacadat, după care joacă ursul.)

Fluierarul (Are haine țigănești obișnuite. Fluierul cântă melodie în ritm vioi, specifică pentru jocul ursului.)

Ursul de Criuleni

Bună seara, gospodari!
Venim cu ursul din deal,
Dacă bine și voiți
Ursul nostru să-l primiți!
Na! Na! Na! Martine, na!
Nu te da, nu te muia,
Că pun mâna pe nuia,
Și nuiaua-i de răchit,
Hai, Martine, la pământ,
Și ascultă-mă ce-ți cânt!
Când erai mai mititel
Erai tare frumușel,
Dar de când ai crescut mare,
Mă dai jos de pe picioare!
Na! Na! Na! Martine na!
Mai întoarce-te așa!
Joacă, joacă, Moș Martine,
Că-ți dau miere de albine
Joacă, joacă tropotit
Ca țiganul la prășit!
Ursul meu din Spania
L-am adus cu sania!
Joacă, joacă, urs nebun,
Că de nu-ți fac pielea scrum!
Na! Na! Na! Martine Na!
Joacă, joacă, nu mai sta!
Foaie verde de brăduț,
Ursul meu cu doi puiuți,
Foaie verde de dudău,
Ursul meu de la Bacău
A venit la dumneavoastră
Ca să joace-o ursărească
Na! Na! Na! Martine, na!
Nu te da nu te muia!
Joacă, joacă, ursule,

Că s-or coace murele,
Mai tare te-i îngrășa
Și prin case vei juca.
Saltă, saltă tot mai sus,
Ca și anul care-i dus!
Ia apleacă-te în jos,
Să saluți gazda frumos!
Foaie verde de secară,
Să ieși ursule afară!
Foaie verde de stejar
Sănătate, gospodari!
La anu' și "La mulți ani!"

VĂLĂRETUL (de Paște, de Anul Nou)

Vălăretul de Paști (de Anul Nou) reprezintă un obicei străvechi, specific zonei Vasluiului, păstrat de-a lungul timpului ca expresie a solidarității și coeziunii comunității rurale. În trecut, locuitorii satului se adunau într-un spațiu convenit și alegeau doi flăcăi, denumiți „cămărași” sau „comorași” — tineri necăsătoriți, care aveau rolul de a organiza evenimentul și de a întocmi fanfara locală.

Cetele de flăcăi, însoțite de fanfară, colindau gospodăriile satului cântând și aducând voie bună. În schimb, erau răsplătiți cu daruri, alimente sau bani, aceștia din urmă fiind destinați organizării unei hore mari în centrul satului. Fetele care ofereau masa lăutarilor erau scutite de taxa de participare la hora tradițională. Lăutarii erau răsplătiți abia în a treia zi de Paști, la hora mare din centrul satului, de către cămărași. În cazul în care sumele colectate de la gospodarii satului nu acopereau plata muzicanților, cămărașii contribuiau din fonduri proprii, demonstrând responsabilitate și implicare comunitară.

MĂRȚIȘOR

În fiecare an, de întâi martie, indiferent dacă afară e soare, plouă, sau ninge, pe străzile, în autobusele, în sălile de clasă și peste tot în România și Republica Moldova apar mărțișoare. Acestea sunt niște amulete obținute prin răsucirea a două fire albe și roșii, de lână, bumbac, sau mătase, care ne protejează de cele rele și anunță venirea primăverii. Mărțișoarele sunt dăruite celor dragi și sunt purtate la piept, în jurul încheieturii mâinii, sau în jurul gâtului, pentru a aduce noroc și feri de pericol.

Simbolul marchează trecerea dinspre iarnă spre vară și poate fi întâlnit în diferite forme în tot spațiul geografic cuprins între Republica Moldova și Macedonia de Nord. Una dintre legendele



asociate mărțișorului ne povestește cum în prima zi a lunii martie, Primăvara se plimba prin pădure și a văzut în zăpadă un ghiocel înflorit. A început să dea zăpada la o parte. Iarna s-a supărat și a suflat un vânt rece care a înghețat mărțișorul. Primăvara l-a acoperit cu mâinile sale ca să-l încălzească și s-a agățat de niște spini. A curs o picătură de sânge peste ghiocel, a topit zăpada de pe acesta, iar el a reînviat. Așa câștigă Primăvara bătălia cu Iarna în fiecare an, iar victoria acesteia este sărbătorită prin îmbinarea celor două culori – alb și roșu.

În spatele acestei legende, apărută în secolul XVIII stau însă multe obiceiuri mult mai vechi. Se crede că mărțișorul există de peste două mii de ani, iar în 2017, în urma unui efort comun al Republicii Moldova, României, Bulgariei și Macedoniei de Nord, a fost inclus în Lista reprezentativă UNESCO a patrimoniului cultural imaterial al umanității.

Din vremuri străvechi, în zona geografică în care acum se află Republica Moldova și România, de întâi martie are loc un ritual de purificare. Se face curat în toată casa, din ultima odaie până în stradă, iar odată cu acest proces sunt alungate toate relele iernii și este invitată primăvara cu bunătatea și căldura ei. Confecționarea mărțișorului în timpul iernii, agățarea la piept în dimineața zilei de întâi martie și purtarea acestuia timp de o lună, reprezintă un ritual simplificat al trecerii de la iarnă la vară. Dăruirea mărțișoarelor celor apropiați subliniază spiritul unei comunități apropiate, solidare, care sărbătorește împreună venirea primăverii.

Îmbinarea firelor albe și roșii oferă protecție în special copiilor sau puilor de animale, care odată cu venirea primăverii încep să comunice cu soarele și să cunoască natura din jurul lor. Dacă la oraș vedem mărțișoarele în piepturile oamenilor, la sat vedem și animale care poartă mărțișoare în jurul gâtului și sunt astfel protejate de cele rele. Obiceiul zice că la sfârșitul lunii martie, sau când se întorc berzele din țările calde, mărțișorul trebuie să ajungă pe crenguța unui pom fructifer, încărcându-l astfel cu energia noastră. Pomul va crește fructe mari și dulci datorită mărțișorului pe care i l-am dăruit. Dăm înapoi naturii căldura pe care am primit-o de la ea.

ANEXA 3 – LISTA MEȘTEȘUGURILOR TRADIȚIONALE ȘI A PRACTICILOR ARTIZANALE DOCUMENTATE

Am identificat 12 meșteșuguri tradiționale, specifice atât României, cât și Republicii Moldova.

1. Olăritul
2. Cioplitul/sculptatul în lemn
3. Croșetatul
4. Împletitul în paie
5. Confeccionarea măturilor
6. Țesutul fuștilor, catrințelor, iilor
7. Tricotatul/împletitul
8. Țesutul
9. Împletitul în lozie/nuiele
10. Confeccionarea măștișoarelor
11. Confeccionarea lumânărilor
12. Împletitul din pănuși

Nr.	Denumire	Descriere și tehnici tradiționale	Localitate/Zonă	Potențial turistic și economic
1	Olăritul	Olăritul reprezintă unul dintre cele mai vechi și mai nobile meșteșuguri românești, cu rădăcini adânci în istoria milenară a poporului. Această artă ancestrală a modelării argilei nu este doar o simplă activitate meșteșugărească, ci o adevărată formă de expresie artistică care îmbină utilitatea cu frumusețea.	Ciortești	Atelier de olărit Confeccionarea oalelor, cănilor, vazelor pentru flori

		Totul începe cu selectarea și pregătirea argilei. Olarii tradiționali știau exact de unde să extragă argila potrivită pentru diferite tipuri de obiecte. Argila se curăță de impurități, se amestecă cu nisip fin sau cioburi măcinate pentru a îmbunătăți rezistența, și se lasă să se odihnească pentru a căpăta consistența potrivită. Tehnica principală de modelare este pe roata olarului, o metodă care necesită ani de practică pentru a fi stăpânită. Olarul așază bulgărele de argilă pe roata care se învârtă, iar cu mâinile abile ghidează transformarea acestora în vase de diferite forme și dimensiuni. Pentru obiecte mai mari sau forme speciale, se folosea tehnica modelării cu mâna liberă sau cu ajutorul unor unelte simple din lemn sau os.		
2	Cioplitul / sculptatul în lemn,	Această formă de artă nu doar că reflectă tradițiile culturale ale unei societăți, dar și inovațiile artistice aduse de sculptori. Arta sculpturii tradiționale în lemn este una dintre cele mai vechi și mai rafinate forme de expresie artistică, prezentă în diverse culturi din întreaga lume. Aceasta îmbină măiestria tehnică cu o profundă simbolistică, fiecare sculptură reflectând identitatea, credințele și tradițiile comunității din care provine. Sculptura tradițională în lemn implică	Ciortești, Țuțora	Atelier de cioplit în lemn

		mai multe tehnici, printre care: Cioplirea directă – folosind dalta, toporul sau cuțitul pentru a da forma dorită. Relieful sculptat – decorarea suprafețelor lemnoase prin sculptare în adâncime. Sculptura în lemn a fost practică încă din preistorie, fiind folosită inițial pentru obiecte de cult, unelte și arme. În timp, această artă s-a dezvoltat și a devenit un mijloc de exprimare artistică, întâlnit în arhitectură, mobilier, icoane religioase, măști, totemuri și decorațiuni interioare. În România, sculptura în lemn are o tradiție îndelungată, fiind puternic influențată de stilurile populare și religioase. Sculptura în lemn nu este doar o formă de artă, ci și un mijloc de transmitere a tradițiilor și valorilor culturale.		
3	Croșetatul	Croșetatul este o formă de artă manuală care oferă nu doar o modalitate de a crea obiecte frumoase, ci și o activitate relaxantă și plină de satisfacții. Croșetatul reprezintă tehnica de realizare a materialelor textile cu ajutorul unor unelte metalice lungi cu o îndoitură la vârf, cu ajutorul cărora firele sunt împletite în șablonul materialului. Croșetatul nu doar creează obiecte frumoase, ci și stări de bine. Mulți pasionați afirmă că această activitate le reduce stresul și anxietatea, fiind o formă	Ciortești, Schitu- Duca Aroneanu	Atelier de croșetat batistuțe Atelier de croșetat flori

		excelentă de mindfulness. Când mâinile sunt ocupate cu mișcările repetitive ale croșetei, mintea se liniștește, iar grijile se estompează.		
4	Împletitul în paie	Împletitul din pai s-a practicat (se practică) ca meșteșug sau îndeletnicire casnică. Articolele împletite din pai solicită multă răbdare, îndemânare și finețe în execuție. În lucru se utilizau paie de grâu, secară, orz, ovăz din soiurile cu tija lungă, dar și unele graminee sălbatice. Ca materie primă au servit mai mult paie de grâu, fiindcă au o culoare aurie deschisă. Paiele de secară în secolele trecute au servit ca material pentru acoperirea caselor și acareturilor gospodărești, se știau multe metode tehnico-decorative de formare a acoperișului ecologic, dar nu au rămas descrieri și mărturii ale acestei practici. Pentru obiectul de artă din paie contează culoarea, luciul, lungimea cât mai mare. Paiele de ovăz au o mare flexibilitate și o culoare aurie de multe nuanțe, care sânt binevenite nu numai pentru împletirea pălăriilor, dar și pentru obiectele de lemn cu paie încrustate. Sânt folosite paie de ovăz, grâu, orz, deseori îmbinate pentru a oferi mai multă frumusețe pieselor împletite. Paiele în secțiune au formă rotundă de cilindre goale, unite prin noduri, sânt ușoare și fără măduvă, sânt ecologice. Particularitățile paielor depind de	Criuleni	Atelier de confeccionare a păpușilor dansatoare

		modul lor de creștere, de felul solului și al soiului plantat. Pentru împletire se folosește numai segmentul dintre spic și primul nod de la vîrf, iar celelalte părți pot fi folosite la încrustare ș. a. Paiele nu acumulează umezeala din aer, ele pot fi pregătite pentru păstrare îndelungată. Paiele se recoltează pe timp uscat și la viziunea meșterului, depinde ce culoare vrea să aibă obiectul împletit – argintiu, verzui, sau galben-deschis, recoltate în faza „coacerii de ceară”, la sfîrșitul lunii iunie – primei decade a lunii august. Paiele recoltate se curăță, se pun pe o suprafață uscată la soare pentru 7-8 ore, iar între timp tot se întorc ca să le usuce uniform razele. Apoi are loc selectarea lor după grosime în cîteva categorii, se leagă snopușori nu mari și se pun la păstrare în locuri uscate și bine aerisite. Pregătirea paielor pentru împletire constă în continuare în amplasarea unei porțiuni de paie într-un vas peste care turnăm uncrop și punem o greutate peste ele ca să rămână scufundate timp de 15-20 minunte. Apoi le scoatem, le scuturăm și le punem într-o pungă de polietilenă ca să nu se usuce. În cazul dacă dorim să vopsim paiele cu o anumită culoare, atunci din uncropul turnat trebuie să facem infuzie de coji de ceapă, coji		
--	--	--	--	--

		de nuci, scoarță de stejar. Paiele de diferite culori pot fi îmbinate pentru a obține diverse aspecte cromatice.		
5	Confecționare de măhuri	Meșteșug sau îndeletnicire casnică, practică de confecționare a măturilor din sorg (<i>sorgum vulgare</i>). Denumirea populară a acestei plante graminee este mălai, băliuc, mălai de măhuri, mălai negru, mălai tătarăsc, mălai turcesc. Are tulpină plină, cilindrică, erectă, înaltă până la 1,5-2,5m. Inflorescența reprezintă un panicul răsfrânt sau recurbat, cu ramificații lungi până la 100cm. Acest material, este crescut special și valorificat complet în diverse scopuri în gospodăria țărănească - sămânța ca hrană pentru oameni sau animale și parțial pentru însemnare iar restul tulpinei mălaiului-ca material combustibil. Legatul măturilor se practica ca îndeletnicire sezonieră(toamna-iarna). Se lucrează în cadrul familiei. Este practicat la 3 nivele – ca îndeletnicire individuală ce servește necesitățile casei, ca ocupație extinsă servind necesitățile unei comunități mai mari(sat) și ca activitate permanentă orientată spre o piață largă. În creșterea mălaiului și confecționarea măturilor femeile, copii participau activ la operații potrivite vârstei și gradului de abilitate.	Golăiești	Atelier de confecționare a mini măturilor, ca suvenir

6	Brodatul fustelor, catrințelor Brodatul iilor	Broderiile sunt un alt element esențial al rochiilor tradiționale românești, adăugând o dimensiune suplimentară de complexitate și frumusețe acestor piese vestimentare. Fiecare regiune a României are propriile sale motive brodate, care sunt inspirate din natură, mitologie sau viața de zi cu zi. De exemplu, motivele florale sunt foarte comune în broderiile tradiționale și simbolizează fertilitatea, renașterea și frumusețea naturii. Alte motive populare includ soarele, care simbolizează viața și energia, sau crucea, care este un simbol de protecție și credință. Broderiile sunt realizate cu o atenție deosebită la detalii, folosind fire colorate sau chiar fire metalice, care adaugă strălucire și rafinament rochiei. Aceste broderii nu sunt doar decorative, ci și încărcate de semnificații culturale și spirituale, reflectând valorile și credințele comunității din care provin. Purtarea unei rochii brodate manual este o modalitate de a onora această tradiție și de a păstra vie moștenirea culturală a României.	Ciortești, Aroneanu, Codăiești, Ghergheleu, Pribești, Costuleni	
7	Tricotatul/ Împletitul	Împletitul cu andrele, cunoscut și sub denumirea de tricotat, este o tehnică tradițională de creare a materialelor textile din fire, folosind două (sau mai multe) ace lungi numite andrele. Această activitate, deopotrivă	Rebricea	Atelier de împletit, cămăși pentru soacre, batistuțe pentru druște

		practică și artistică, a fost transmisă din generație în generație și cunoaște astăzi o adevărată renaștere, fiind apreciată atât pentru rezultatele sale — obiecte vestimentare sau decorative — cât și pentru efectul relaxant asupra minții. Origini și tradiție Deși originile exacte ale tricotatului sunt greu de stabilit, primele dovezi datează din Egiptul Antic, iar tehnica s-a răspândit rapid în Europa în Evul Mediu. În România, femeile împleteau cu andreele pentru a crea haine groase de iarnă, șosete, fulare și pulovere pentru întreaga familie, folosind lână naturală, toarsă în casă. Împletitul cu andreele a fost mult timp considerat o activitate domestică feminină, însă astăzi este practicat de oameni de toate vârstele și genurile, în scopuri diverse — de la utilitar la artistic sau terapeutic. Materiale necesare 1. Andreele – pot fi: - o drepte (clasice, în pereche) - o circulare (legate cu un cablu flexibil, ideale pentru lucrul în cerc)		
--	--	--	--	--

		○ cu două capete (pentru lucrul tubular, de exemplu la șosete) 2. Fire de tricatat – disponibile într-o gamă variată: ○ lână, bumbac, acril, mohair, mătase, bambus sau mixuri ○ alegerea firului influențează textura, căldura și aspectul final 3. Accesorii opționale: ○ ac de tors (pentru îmbinarea pieselor) ○ marcatori de rânduri ○ riglă de măsurat tensiunea ○ foarfecă, ac de lână Tehnici de bază Împletitul cu andrele se bazează pe două ochiuri fundamentale: • Ochiul pe față (ochi drept) • Ochiul pe dos (ochi invers) Prin combinarea acestora se pot obține numeroase modele, de la cele simple (jerseu, punct leneș) la cele complexe (torsade, dantelă tricotată, motive texturate).		
--	--	---	--	--

8	Țesutul	Țesutul este un meșteșug ancestral care a traversat secolele, transformându-se dintr-o artă tradițională practică într-o formă de expresie artistică sofisticată. De la atelierele modeste ale bunicilor noștri, unde meșteșugarii localnici își puneau în aplicare priceperea și creativitatea, până la covoarele moderne ce îmbină tehnologia cu designul inovator, evoluția țesutului reflectă schimbările sociale, culturale și tehnologice ale vremurilor. Istoria țesutului este strâns legată de dezvoltarea civilizațiilor umane. Primele dovezi ale acestui meșteșug provin din epoca preistorică, când oamenii utilizau fibre naturale precum lână, in sau bumbac pentru a-și confecționa haine și covoare. Încă din cele mai vechi timpuri, țesutul a avut o funcție esențială nu doar în domeniul îmbrăcăminte, ci și în decorarea locuințelor. În tradițiile populare, fiecare regiune avea propriile tehnici și modele specifice care reflectau identitatea culturală a comunității. În România, de exemplu, țesutul a fost întotdeauna considerat o artă de familie, transmisă din generație în generație. Femeile din sate, în special, își dedicau timp și talent confecționării covoarelor, care nu erau doar obiecte de utilitate, ci și expresii ale tradițiilor și credințelor locale.	Costuleni, Todirică Prisăcani Comarna	Mioara	Atelier de confecționat trăistuțe portmonee, huse de telefon Atelier de lucru la războiul de țesut
---	---------	---	--	--------	--

		Fiecare covor avea un rol simbolic, adesea legat de sărbători și evenimente importante din viața comunității.		
9	Împletitul în nuielo- lozie	Mestesugul împletitului, unul dintre cele mai vechi din lume, are din ce în ce mai puțini practicanți la noi în țară. Cei care mai practică acest mestesug, confecționează din diferite fire și fibre vegetale diverse obiecte cu rol decorativ dar și practic pentru gospodărie. Ca materii prime se folosesc coaja de tei, paie de secară, ovăz, orz sau grau, nuielo de alun, rachita. În zona Dobrogei de Nord principala resursă pentru împletituri este papura, aceasta având o rezistență mare la uzură și fiind ușor de procurat. Din papura sunt țesute în principal rogojinile, împletituri simple, destinate acoperirii duselelor. Tot din papura se împletesc posete, palarii, cosuri și alte obiecte decorative.	Costuleni, Hilița Comarna, Ungheni Dorofcaia – R. Moldova	Atelier de împletit coșuri din nuielo
10	Confecționarea mărțișoarelor	Confecționarea mărțișoarelor este o îndelungată strâns legată de venirea primăverii și de tradițiile populare românești. Practicată cu pasiune atât de copii, cât și de adulți, această activitate nu doar că păstrează viu un obicei străvechi, dar oferă și ocazia de a crea ceva frumos, simbolic și	Mamele Costuleni	Atelier de confecționat mărțișoare

		personal. Mărțișorul, purtat pe 1 martie, este un simbol al renașterii naturii, al dragostei și al norocului. Ce este mărțișorul? Mărțișorul este un mic obiect decorativ legat de un șnur alb cu roșu, oferit în dar în prima zi a lunii martie. Acesta este purtat la piept, la încheietura mâinii sau ca accesoriu, iar în unele zone, după o perioadă, este agățat într-un pom înflorit, ca simbol al norocului și speranței. Materiale folosite la confecționarea mărțișoarelor Confecționarea mărțișoarelor poate fi realizată dintr-o varietate de materiale, în funcție de imaginația și preferințele fiecăruia: • Hârtie colorată sau carton • Fimo (pastă modelatoare) • Mărgel, sârmă, paiete • Lână, fetru, material textil • Lemn, ceramică, scoici, pietricele • Șnur alb-roșu (tradițional) • Lipici, silicon cald, ace de broșă, agrafe Idei de mărțișoare handmade		
--	--	---	--	--

		Flori din hârtie sau fetru – simboluri ale primăverii Figurine din pastă Fimo – buburuze, trifoi, fluturi, inimioare Mărțișoare broșă – cu motive tradiționale românești Mărțișoare cu mesaje scrise de mână – personalizate Forme geometrice abstracte – pentru un stil modern Mărțișoare ecologice – din materiale reciclate Miniaturi croșetate – pentru iubitorii de lucrul manual		
11	Confecționarea lumânărilor	Confecționarea lumânărilor este o artă străveche, ce îmbină îndemânarea manuală cu simțul estetic și al miresmelor. De-a lungul secolelor, lumânările au fost folosite nu doar ca sursă de lumină, ci și ca simboluri spirituale, elemente decorative sau daruri cu valoare emoțională. Astăzi, acest meșteșug revine în actualitate sub forma artizanatului și a produselor handmade, devenind o activitate apreciată pentru farmecul său creativ. Materiale de bază Pentru confecționarea lumânărilor, se folosesc în principal următoarele materiale:	Comarna Ungheni	Atelier de confecționare a lumânărilor mirositoare

		Ceara – poate fi de mai multe tipuri: ceară de albine (naturală și parfumată subtil), parafină (foarte folosită pentru lumânări decorative), ceară de soia (ecologică și vegană), ceară de palmier sau mixuri speciale. • Fitilul – acesta trebuie ales în funcție de dimensiunea lumânării și tipul de ceară. Fitilul asigură arderea corectă și uniformă. • Coloranți – pigmenți speciali pentru ceară, care oferă lumânărilor culori vii sau pastelate. • Arome și uleiuri esențiale – conferă lumânărilor un parfum plăcut, transformându-le în obiecte de aromaterapie. • Molduri și recipiente – formele pot varia de la simple cilindri până la figuri complexe. Se pot folosi borcane, pahare, forme din silicon sau metal.		
12	Împletitul din pănușe	Împletitul din pănuși este un meșteșug tradițional care valorifică una dintre cele mai simple, dar versatile resurse naturale: frunza uscată de porumb, cunoscută în limbaj popular drept pănușă. Această activitate este practică în special în mediul rural, acolo unde oamenii au învățat, din generație în generație, să folosească fiecare parte a plantelor	Criuleni Natalia Cangea	Șezătoare/atelier de confecționare a diferitor obiecte (Ex – păpuși dansatoare)

		cultivate, inclusiv frunzele porumbului, care altfel ar fi fost considerate deșeuri agricole. Dincolo de utilitate, împletitul din pănuși este o formă de artă populară care exprimă creativitate, respect față de natură și o profundă conectare cu viața de la țară. Ce sunt pănușile? Pănușile sunt frunzele lungi, subțiri și flexibile care învelesc știuletele de porumb. După recoltare, acestea sunt uscate, curățate și sortate, devenind materie primă pentru împletituri și obiecte artizanale.		
--	--	--	--	--

ANEXA 4: LISTA JOCURILOR DIN BĂTRÂNI

Nr.	Denumire	Localitate/Zonă	Descriere succintă a jocului
	Am o călimară	Criuleni, Doroțcaia, Coșnița	Context „Am o călimară” este un joc tradițional simplu și amuzant pentru copii, practicat în grădiniță sau în aer liber. Este folosit mai ales în activitățile educative pentru dezvoltarea atenției și recunoașterii culorilor. Cum se joacă • Participanți: minimum 4–5 copii. • Copiii se așază în cerc și ating pe rând degetele celorlalți, rostind o formulă despre culori (ex.: „Cine are roșu?”). • Cel vizat trebuie să arate rapid culoarea respectivă pe hainele sale sau ale altcuiva. Semnificație Jocul dezvoltă spiritul de observație, atenția și viteza de reacție, ajutând copiii să învețe culorile într-un mod ludic și interactiv.
	De-a baba oarba	Toate localitățile implicate în proiect	Context „Baba oarba” este un joc tradițional de socializare și încredere, practicat de copii în interior sau în aer liber, adesea la grădiniță sau în timpul activităților de grup. Cum se joacă • Participanți: minimum 4 copii. • Un copil are ochii legați și trebuie să prindă unul dintre ceilalți participanți doar ghidându-se după sunete și mișcări. • După ce îl prinde, trebuie să încerce să-l recunoască după voce sau atingere. Semnificație Jocul dezvoltă orientarea în spațiu, simțul auzului, curajul și încrederea în ceilalți, consolidând legăturile dintre copii și stimulând comunicarea nonvizuală.

	Băsmăluța (De-a băsmăluța)	Coșnița	Context „Băsmăluța” este un joc popular vechi, practicat de copii, în special cei de la sate. Cum se joacă • Număr de participanți: minimum 5–6 copii • Materiale necesare: o basma (eșarfă) sau o batistă ușoară. Desfășurarea jocului: Copiii formează un cerc, stând în picioare sau pe vine. Un copil este ales „purătorul băsmăluței” și începe jocul. El merge în jurul cercului cu basma în mână, în timp ce toți ceilalți cântă o rimă: <i>„Băsmăluța se plimbă, Cine nu se uită schimbă! Cine stă pe loc, Aleargă acum pe loc!”</i> În timp ce ceilalți cântă, purătorul lasă pe furiș băsmăluța în spatele unuia dintre copii. Dacă cel ales observă imediat, trebuie să ia repede băsmăluța și să fugă după purător, încercând să-l prindă înainte ca acesta să ocupe locul gol. Dacă reușește să-l prindă, cel care a pus băsmăluța rămâne „purător” și jocul continuă. Dacă nu reușește să-l prindă, el devine noul purător și jocul reîncepe. Semnificație și rol educativ „Băsmăluța” este mai mult decât un simplu joc: • Dezvoltă atenția și reflexele – copiii trebuie să fie vigilenți și să reacționeze rapid. • Întărește spiritul de echipă și socializarea – se joacă în grup, fără competiție individuală. • Încurajează activitatea fizică – implică alergare, mișcare și coordonare. • Are valoare tradițională – păstrează formulele orale și atmosfera jocurilor copilăriei de odinioară.
	Bâza Buzoiul (Cine mă lovește)	Golăiești Criuleni Dorotcaia	Buzoiul (Cine mă lovește) Context

			„Buzoiul”, cunoscut și sub numele de „Cine mă lovește?”, este un joc ce se joacă în cel puțin 3 jucători și este practicat, în diverse variante. Cum se joacă Un copil este ales „victimă” și stă în mijlocul cercului sau cu spatele la ceilalți. Restul copiilor se așază în jurul lui. Unul dintre copii se apropie și îl lovește ușor peste spate sau umăr (lovitura trebuie să fie jucăușă, nu dureroasă), apoi se retrage rapid la locul său. „Victima” trebuie să ghicească cine l-a lovit. Dacă ghicește corect, copilul respectiv devine noua „victimă” în mijloc. Dacă nu ghicește, rămâne el până la următoarea încercare. <i>Regulă opțională:</i> Dacă „victimă” ghicește greșit de 3 ori la rând, poate alege să iasă din joc sau să primească o „pedeapsă amicală” (de exemplu, să spună o poezie sau o ghicitoare). Semnificație și rol educativ • Stimulează atenția și memoria senzorială – copilul trebuie să asocieze senzația cu posibilele persoane. • Dezvoltă reacțiile emoționale și empatia, întrucât este nevoie de autocontrol.
	Bob (jocuri cu bob)	Schitu Duca	

	În bungi (Jocul cu nasturi)	Schitu Duca Costuleni	Context Jocul cu nasturi era foarte popular printre copiii de altădată, mai ales la școală sau pe uliță, când nu existau jucării moderne. Cu un simplu nasture și un perete, copiii își petreceau recreațiile într-un mod competitiv și distractiv. „La școală, când apăreai în recreație, îi găseai pe ceilalți la jocul cu nasturi. Aruncau nasturele pe perete, ăla cădea și dacă cădea cu fața în jos câștigai, dacă era cu fața în sus pierdeai.” (Rador.ro) Cum se joacă Fiecare jucător are un nasture. Se trasează o linie la 1–2 m de un perete. Pe rând, copiii aruncă nasturele spre perete astfel încât să lovească și să cadă pe jos. Dacă nasturele cade cu fața în jos, jucătorul câștigă; dacă cade cu fața în sus, pierde. Se pot aduna puncte sau se joacă pe miză (cine câștigă ia toți nasturii). Semnificație Jocul dezvoltă atenția și coordonarea și arată cum copiii foloseau obiecte simple pentru a se distra. El reflectă creativitatea și spiritul de competiție al copilăriei tradiționale și contribuia la socializarea și legăturile dintre copii. Sursă: „Jocuri de copii, cu un secol în urmă... Grigore Rădulescu”, Rador.ro, 2021
	Capra Lapte gros	Criuleni, Țuțora, Golăiești, Tăcuta	Context „Lapte gros” este un joc tradițional românesc de echipă. A fost foarte popular în trecut, mai ales în mediul rural, fiind considerat un joc de „rezistență” și „strategie”. Cum se joacă • Participanți: două echipe (minimum 4–5 jucători fiecare) și un „stâlp” (jucător neutru). Reguli și desfășurare: O echipă face un șir, format din „stâlp” (jucător neutru), iar primul jucător al echipei care se află la „bătaie” stă aplecat, cu capul în mâinile jucătorului neutru (care ține mâinile împreunate aproximativ în dreptul brâului). Următorul jucător, tot aplecat, cu capul între picioarele primului

			jucător, se ține cu mâinile de picioarele primului jucător sau de ale sale și așa mai departe (se caută ca fiecare să aibă cât mai mare stabilitate). Membrii celeilalte echipe sar, pe rând, pe spatele echipei adverse, strigând obligatoriu „lapte gros”, astfel încât să dea posibilitatea ca toți membrii echipei să se poată urca pe șirul format, să nu se dezechilibreze sau să atingă cu piciorul pământul și, dacă este posibil, să aterizeze cu forță și să rupă șirul format. Dacă la aterizare șirul se rupe, atunci cei care sunt aplecați rămân la „bătaie” și formează în continuare șirul. Dacă șirul nu a fost rupt, atunci primul jucător care este pe șir (cei care stau aplecați) arată cu degetele de la una dintre mâini un număr de la 1 la 5 jucătorului neutru. Căpitanul echipei care este la bătaie trebuie să ghicească numărul degete arătat. Jocul este pierdut dacă: - jucătorul care sare pe spatele jucătorilor aplecați se mișcă după ce a aterizat pentru a se așeza mai bine (obligatoriu trebuie să rămână nemișcat, fapt care poate determina pierderea jocului prin: căderea acestuia, atingerea pământului, imposibilitatea de a se urca toată echipa pe șir); - unul dintre jucătorii care au sărit (și se află pe spatele jucătorilor celeilalte echipe) atinge cu piciorul pământul; - dacă unul dintre jucătorii care sare uită să spună „lapte gros”; - dacă un jucător care dorește să sară nu mai are loc pe șir; - dacă șirul a fost rupt (acest lucru poate fi provocat atât de lovitura puternică la aterizare, cât și de poziția incomodă sau greutatea celui care a sărit). Semnificație „Lapte gros” este un joc complex care întărește spiritul de echipă, încrederea și colaborarea, dar și dezvoltă echilibrul, forța și rezistența fizică. În plus, presupune strategie și comunicare, deoarece echipa trebuie să își coordoneze săriturile pentru a menține stabilitatea. Pe lângă valoarea ludică, jocul are și un rol social important, promovând cooperarea și solidaritatea între copii.
	Cartoful fierbinte	Doroțcaia	Context

			Jocul „Cartoful fierbinte” este o activitate potrivită pentru copii. Se practică adesea în cadrul orelor de educație fizică, al activităților recreative sau al atelierelor de dezvoltare personală. Denumirea vine din ideea amuzantă că mingea (sau obiectul pasat) este un „cartof fierbinte” care trebuie transmis cât mai repede, fără a-l ține prea mult în mâini. Scopul jocului este de a stimula atenția, viteza de reacție, coordonarea mișcărilor și spiritul de echipă. Cum se joacă Copiii se așază în cerc (în picioare sau pe scăunele). Un adult sau un copil desemnat controlează muzica (sau un fluier/semnal sonor). Se folosește o minge ușoară sau un obiect moale care poate fi pasat rapid. La pornirea muzicii, copiii încep să își paseze mingea din mână în mână, cât mai repede, în sensul stabilit (de obicei, în sensul acelor de ceasornic). Când muzica se oprește brusc, copilul care ține mingea în acel moment este considerat „ars” de cartoful fierbinte și iese din joc sau primește o mică provocare amuzantă (ex.: să spună o ghicitoare, un vers, un compliment etc.). Jocul continuă până rămâne un singur copil în cerc, care este declarat câștigătorul. Variante: În loc de eliminare, se pot acorda puncte sau sarcini creative pentru a menține implicarea tuturor copiilor. Se pot folosi mai multe mingi simultan pentru a spori ritmul și dificultatea. Semnificație Jocul „Cartoful fierbinte” are o valoare educativă și socială importantă. Dezvoltă atenția distributivă și capacitatea de reacție la stimuli sonori, încurajează cooperarea și participarea activă, cultivă autocontrolul emoțional, oferă un cadru recreativ sigur, favorizând buna dispoziție, integrarea socială și reducerea tensiunilor din grup.
--	--	--	---

	Colțunașul (Joc culinar ritualic)	Doroțcaia, Codăiești	Origine și context: „Colțunașul” (numit și <i>colțunași</i>, <i>colțunașe norocoase</i> sau <i>colțunași de Anul Nou</i>) este o activitate tradițională de iarnă, prezentă în special în satele din Doroțcaia, Codăiești și alte localități moldovenești, care îmbină gastronomia cu elemente ludice și simbolice. Cum se desfășura: în cadrul seratelor de iarnă, șezătorilor sau meselor festive, gospodinele pregăteau colțunași (asemănători cu găluștele umplute) și ascundeau în interior obiecte mici simbolice – de exemplu: o boabă de fasole, un fir de ață, un miez de nucă sau chiar un bănuț. Copiii și adulții participau ca la un joc: fiecare primea un colțunaș fără să știe ce este în el, iar obiectul găsit era interpretat ca semn sau „prevestire” pentru anul care vine (noroc, belșug, căsătorie, sănătate etc.). În unele sate, copiii organizau mici competiții amuzante: cine găsește „colțunașul cu surpriză”, cine adună cele mai multe etc. Semnificație: • Este un joc-ritual de imitație și predicție, parte integrantă din cultura gastronomică și socială a comunității. • Contribuie la transmiterea tradițiilor, la coeziunea comunitară și la educația copiilor despre simboluri și semnificații.
	De-a briciul / briceagul /Țările	Pohrebea, Coșnița	Context Este un joc tradițional practicat mai ales de băieți, pe teren moale (pământ sau nisip). Jocul are un caracter strategic și competitiv, combinând îndemânarea, precizia și tactica. Deși popular în trecut, el trebuie practicat cu mare atenție, ținând cont de regulile de siguranță și de legislația actuală privind protecția copiilor. Cum se joacă • Participanți: minimum 2 jucători. • Se trasează un cerc împărțit în părți egale – fiecare jucător deține o „bucată de teritoriu”.

			- Fiecare jucător folosește un briceag sau cuțitaș și încearcă, prin aruncări succesive din diferite poziții prestabilite (din palmă, de pe frunte, nas etc.), să înfingă lama în teritoriul adversarului. Reguli principale: - Aruncările se fac numai din propriul teritoriu. - Dacă lama se înfinge în pământ, se trasează o linie în direcția ei, iar jucătorul își mărește teritoriul cu acea parte cucerită. - Dacă aruncarea eșuează, jucătorul pierde șansa de a cuceri teren în acea rundă. - Jocul continuă până când unul dintre jucători nu mai poate sta stabil (pe ambele picioare sau pe un picior) în teritoriul său pentru a face o nouă aruncare. <i>Regulă de siguranță:</i> În afara momentului aruncării, jucătorii trebuie să stea departe de direcția în care se aruncă pentru a evita accidente. Semnificație Acest joc dezvoltă îndemânarea, precizia, coordonarea și răbdarea, dar și gândirea strategică, deoarece fiecare aruncare trebuie planificată cu atenție pentru a maximiza terenul cucerit. Atenționare: Datorită riscurilor implicate, acest joc trebuie adaptat condițiilor moderne de siguranță sau practicat doar sub supravegherea adulților și cu obiecte nepericuloase.
	De-a ascunsul/ De-a v-ați ascunselea, De-a mijatca	Toate localitățile	Context „De-a ascunsul” – cunoscut și sub numeroase alte denumiri regionale precum <i>De-a mijatca</i>, <i>Mijoatca</i>, – este unul dintre cele mai răspândite și mai vechi jocuri de copii din spațiul românesc. Practicat în sate și orașe deopotrivă, el reprezintă o formă de joacă spontană, dar și un exercițiu de inteligență, agilitate și spirit de echipă. Jocul are loc, de obicei, în aer liber – în curtea casei, la marginea satului sau în fața școlii – și se desfășoară într-un spațiu bine delimitat, ales de comun acord, cu ascunzători potriviți. Cum se joacă Număr de participanți: minimum 3 copii, fără limită superioară.

			• Materiale necesare: nu sunt necesare obiecte speciale. Reguli și desfășurare: 1. Se stabilește prin numărătoare cine va fi „cercetătorul” sau „mijitorul” (cautătorul). 2. Acesta stă cu fața la un perete, copac sau alt punct fix, numit „loc de mijit”, cu ochii închiși și numără cu voce tare până la un număr convenit (de obicei 10, 20 sau 30). 3. În acest timp, ceilalți jucători se ascund în zona prestabilită. 4. La finalul numărătorii, există mai multe formule tradiționale: „Cine-i gata sau nu-i gata, îl iau cu lopata!” – după care căutătorul pleacă în căutare. În alte variante, căutătorul strigă „Gata!”, iar un jucător stabilit răspunde „Nu!” până când toți s-au ascuns și atunci strigă „Gata!”. Descoperirea și marcarea: • Dacă cercetătorul vede un jucător, trebuie să-i strige numele cu voce tare și să fugă rapid spre locul de mijit pentru a-l atinge cu mâna, spunând: „Ptiu [numele]!”. • Dacă greșește numele, jocul se întrerupe și toți jucătorii ies din ascunzători strigând formula tradițională: „Ai spart oalele și-ai mâncat sarmalele!” • Uneori, pentru a induce în eroare căutătorul, jucătorii își schimbă între ei haine sau accesorii. Reguli speciale: • Jucătorul descoperit poate încerca să ajungă înaintea căutătorului la locul de mijit pentru a nu fi „marcat”. • Ultimul jucător descoperit devine căutător în runda următoare. • Dacă ultimul jucător reușește să ajungă primul la locul de mijit și strigă „Ptiu – ultimul scapă turma!”, căutătorul rămâne din nou la mijit. • În unele versiuni, cuvântul „ptiu” este înlocuit cu „pui”, considerat mai potrivit în contexte școlare sau urbane. • În alte variante, simpla pronunțare a numelui este suficientă pentru marcarea jucătorului.
--	--	--	---

			- Alegerea celui care „mijește” se poate face și prin numărătoare, cântec sau alte jocuri prealabile. Semnificație și rol educativ - Stimulează gândirea strategică și creativitatea - Dezvoltă coordonarea, agilitatea și spiritul de observație - Întărește legăturile sociale și spiritul de echipă - Păstrează expresii și formule orale tradiționale
	Elasticul	Toate localitățile	„Elasticul” era un joc tradițional și foarte îndrăgit de copii, practicat mai ales înde fete. Este un joc dinamic și antrenant, care contribuie semnificativ la dezvoltarea condiției fizice, memoriei, atenției și dexterității. Copiii trebuiau să memoreze o succesiune de sărituri și să le execute în ordinea corectă, fără greșeli. Cum se joacă - Număr de jucători: minimum 3 (doi jucători țin elasticul, unul sare). - Materiale: un elastic de 4–5 metri, unit la capete, și un spațiu liber pentru sărituri. Desfășurare: - Doi jucători stau față în față și țin elasticul întins cu gleznele. - Al treilea jucător efectuează un set de sărituri prestabilite – peste elastic, în interior, pe un picior etc. - Dacă jucătorul greșește secvența, trece la ținut elasticul, iar altul vine la sărit. - Dacă sunt doar trei participanți, cel care greșește preia rolul de „suport” și jocul continuă. - Jocul se poate juca și individual, întinzând elasticul între două scaune – însă această variantă este folosită mai mult pentru exersare. Tipuri de sărituri - Cu ambele picioare peste elastic. - Cu ambele picioare în interiorul elasticului. - Cu un picior în elastic și unul afară.

			• Cu un picior larg peste elastic și schimbarea direcției. • În afara elasticului și apoi aducerea elasticului după un picior. • Pe elastic. • Cu un picior sub elastic și unul deasupra. Niveluri de dificultate • Elasticul întins pe glezne, cu picioarele depărtate. • Elasticul întins pe glezne, cu picioarele apropiate. • Elasticul întins pe o singură gleznă. • Se repetă cele trei variante cu elasticul ridicat la nivelul genunchilor. • Pentru nivel avansat, se repetă cu elasticul ridicat pe coapse. Tip de joc – „Moara” (succesiunea mișcărilor) 0 – sari cu ambele picioare afară din elastic. 1 – sari cu picioarele apropiate în interiorul elasticului. 2 – sari cu un picior în elastic, apoi sari lateral cu celălalt picior în elastic. 3 – ca la punctul 2, dar scoate un picior afară. 4 – sari cu ambele picioare pe prima linie a elasticului (apoi și pe a doua). 5 – calcă pe rând cu picioarele pe a doua linie, apoi pe ambele linii și eliberează prima linie. 6 – sari pe fiecare linie într-un picior, de trei ori. 7 – repetă punctul 6 și sari afară din elastic. 8 – ca la punctul 2, dar de patru ori pe fiecare picior. 9 – ca la punctul 4, de patru ori, apoi sari afară. 10 – agață elasticul cu vârfurile picioarelor și sari cu el peste celălalt fir; depărtează picioarele și sari din „fundita” formată în afara elasticului. Semnificație „Elasticul” este un joc cu multiple beneficii: • Dezvoltă memoria • Stimulează condiția fizică și coordonarea • Antrenează dexteritatea și echilibrul
--	--	--	---

			Încurajează cooperarea și socializarea
	Fierbinte sau rece (Apă-apă, foc-foc)	Pohrebea, Criuleni	Context „Fierbinte – Rece” este un joc tradițional simplu și interactiv, practicat de copii atât în încăpere, cât și în aer liber. Cum se joacă - Participanți: minimum 3 copii. - Un copil ascunde un obiect mic într-un loc stabilit dinainte. - Un alt copil trebuie să găsească obiectul, ghidat de ceilalți prin stimuli verbali: - Cald – este aproape de obiect. - Fierbinte – este foarte aproape. - Rece – este departe. - Gheață – este foarte departe. - Jocul continuă până când copilul reușește să găsească obiectul ascuns, după care rolurile se schimbă. Semnificație Acest joc dezvoltă atenția, memoria spațială, capacitatea de orientare și gândirea logică. De asemenea, stimulează comunicarea și cooperarea, fiind un joc ideal pentru socializare și învățare prin joacă.
	Oină/Hoina	Rebricea, Golăiești, Tăcuta, Schitu Duca, Costuleni, Ungheni, Comarna, Negrești, Doroțcaia	Context „Hoina” este un joc vechi de echipă, cu reguli complexe, asemănător cu baseball-ul sau cricketul, dar cu origine autohtonă. A fost practicat inițial de păstori și tineri la sate, fiind o formă de antrenament pentru viteză, forță și strategie. În 1936 a fost recunoscut oficial ca sport național al României, iar în perioada interbelică era inclus chiar în programa de educație fizică a școlilor. Cum se joacă - Participanți: Două echipe (7–11 jucători fiecare). - Materiale: O bătă (lemn lung de ~70 cm) și o minge mică de piele sau cârpă. - Spațiu: Teren dreptunghiular împărțit în două zone – „baza” și „câmpul advers”. Reguli de bază:

			1. Echipa atacatoare lovește mingea cu bâta și încearcă să o trimită cât mai departe în terenul advers. 2. După lovitură, jucătorul pornește în alergare și trebuie să atingă punctele de siguranță („posturi”) înainte ca adversarii să recupereze mingea și să-l atingă cu ea. 3. Echipa adversă recuperează mingea și încearcă să elimine jucătorii în alergare. 4. Se acordă puncte pentru parcurgerea completă a traseului fără a fi atins și pentru fiecare tur finalizat. Semnificație • Spirit de echipă • Viteză și forță • Strategie • Competiție • Patrimoniu cultural
	Împărate, împărate, dă-ne un soldat (Țară, țară, vrem ostași)	Coșnița, Criuleni, Țuțora	Context Este unul dintre cele mai populare jocuri tradiționale românești pentru copii, practicat în curțile școlilor sau în aer liber. Jocul are un caracter competitiv și strategic, evocând simbolic lupta și apărarea teritoriului, și este adesea asociat cu spiritul de echipă și curajul. Cum se joacă • Participanți: două echipe cu număr egal de jucători (minimum 4–5 fiecare). • Echipele se aliniază față în față, formând câte un rând și ținându-se strâns de mâini. Desfășurarea jocului: 1. Prima echipă strigă: „Țară, țară, vrem ostaș!” 2. A doua echipă răspunde: „Pe cine?” 3. Prima echipă numește un jucător din echipa adversă. 4. Jucătorul ales trebuie să alerge și să încerce să spargă lanțul de mâini format de prima echipă. Mulți copii își împreunează mâinile în față și lovesc cu ele în lanț pentru a-l rupe. 5. Dacă reușește să rupă lanțul, se întoarce la echipa sa și, după unele reguli, poate alege un adversar care să treacă în echipa sa.

			6. Dacă nu reușește, rămâne în echipa adversă. Jocul continuă până când o echipă rămâne cu un singur jucător, moment în care este declarată învinsă. Semnificație „Țară, țară, vrem ostaș!” dezvoltă forța fizică, curajul, cooperarea și spiritul de echipă, dar și strategia, întrucât copiii trebuie să decidă unde să atace lanțul pentru a-l rupe. În același timp, jocul are o valoare simbolică, evocând solidaritatea, apărarea și unitatea – valori fundamentale cultivate prin jocurile copilăriei tradiționale
	Înghețată-dezghețată	Criuleni	Context Este un joc de mișcare simplu și distractiv, practicat de copii în aer liber sau în spații largi. Este un joc dinamic și interactiv, care implică viteză, atenție și coordonare, fiind adesea folosit și în activitățile educative pentru dezvoltarea motricității. Cum se joacă • Participanți: minimum 4 copii. • Un copil este desemnat „urmăritorul” și trebuie să alerge după ceilalți participanți. • Când reușește să atingă unul dintre ei, acesta este considerat „înghețat” și trebuie să rămână nemișcat. • Jucătorul înghețat poate fi „dezghețat” doar dacă atinge o altă persoană (de obicei, un alt jucător care nu a fost prins). • Jocul continuă până când toți copiii sunt înghețați sau până la expirarea unui timp stabilit. Semnificație „Dezvoltă viteza de reacție, coordonarea, atenția și spiritul de echipă. Jocul promovează mișcarea, colaborarea și distracția, fiind potrivit atât pentru activități recreative, cât și educative.
	Leagănul pisicii (Jocul cu ața)	În toate localitățile	Context Ata pe degete (sau Leagănul pisicii) este un joc vechi al copilăriei, potrivit pentru copii de 5–9+ ani, jucat de fete și băieți deopotrivă. Este un joc simplu, dar captivant, care dezvoltă atenția, creativitatea și îndemânarea, fiind jucat cu o singură sfoară colorată. Cum se joacă

			Se folosește o sfoară subțire, colorată, de aproximativ 80 cm, legată la capete pentru a forma un cerc. 1. Jucătorul pune sfoara peste palme, trecând-o pe după degetele mari și cele mici, formând un dreptunghi între mâini. 2. Cu degetele mijlocii, ridică firul din mijloc, formând prima figură. 3. Dacă se joacă în doi, partenerul introduce degetele în sfoară din partea opusă și, prin mișcări atente, preia firele și creează o nouă formă. 4. Jocul continuă prin alternarea formelor, fără a rupe sfoara, iar scopul este să nu se repete modelele și să nu se piardă firul. Modelele cele mai cunoscute sunt pânda de păianjen, fluturele, laba gâștei, turnul sau pătuțul pisicii. Semnificație Jocul dezvoltă coordonarea mână–ochi, atenția, răbdarea și imaginația, oferind o alternativă educativă și distractivă la jocurile moderne. Este o formă de creativitate tradițională, care unește generațiile prin simplitate și ingeniozitate.
	Macao	Golăiești	Context „Macao” este unul dintre cele mai populare jocuri de cărți din spațiul românesc, jucat cu un pachet clasic de cărți (52 sau 54, dacă se folosesc și jokerii). Cum se joacă • Număr de jucători: 2–6. • Materiale: un pachet complet de 54 de cărți (inclusiv jokerii). Distribuirea: 1. Cărțile se amestecă bine. 2. Fiecare jucător primește câte 5 cărți distribuite pe rând. 3. Restul pachetului se așază cu fața în jos pe masă, iar prima carte se întoarce cu fața în sus pentru a începe jocul. Desfășurarea jocului:

			- Jucătorii joacă pe rând câte o carte care are același semn sau culoare cu cea aflată pe masă. - Dacă un jucător nu are (sau nu dorește) să joace o carte, poate trage una din pachet. Dacă aceasta se potrivește, o poate juca imediat. - Când pachetul se termină, cărțile „arse” sunt amestecate și refolosite. Regulă importantă: Când un jucător rămâne cu o singură carte, trebuie să spună „Macao!”. Dacă uită și este observat de ceilalți, este penalizat (de obicei, prin tragerea a 2 cărți). Cărți speciale și efectele lor Carte Efect principal 2 / 3 Următorul jucător trage 2 sau 3 cărți (se pot cumula dacă se joacă mai multe). K - ♠ / ♣ (negru): jucătorul anterior trage 5 cărți. - ♥ / ♦ (roșu): jucătorul următor trage 5 cărți. 4 Carte de „stop” – jucătorul următor își pierde rândul. 7 Anulează orice pedeapsă anterioară. Joker Poate forța următorul jucător să tragă 5 sau 10 cărți, în funcție de culoare. Poate adăuga sau cumula pedepsele deja în curs. Notă: Aceste efecte se pot juca peste orice carte (sau doar peste aceeași culoare/semn, în funcție de regulile stabilite la început). Variante și moduri de joc - Cu „închidere” – jucătorii pot păstra cărțile speciale până la final, folosindu-le strategic. - Cu puncte – fiecare carte valorează un număr de puncte; jocul continuă în mai multe runde până la atingerea unui prag stabilit. Semnificație „Macao” dezvoltă strategia, memoria și gândirea anticipativă, învățând jucătorii să calculeze riscurile și să ia decizii rapide. De asemenea, jocul are un rol social important, încurajând interacțiunea, comunicarea și cooperarea într-un cadru competitiv și distractiv.
--	--	--	--

			<i>Sfaturi:</i> Se stabilesc regulile speciale înainte de începerea jocului, pentru a evita neînțelegerile. Fiecare grup își poate adapta varianta de Macao în funcție de preferințe, ceea ce face jocul mereu interesant și imprevizibil.
	Mingea helca sau Mingea la halcă De-a hâlca	Criuleni, Dorotcaia	Context „De-a hâlca” este un joc popular de copii, răspândit în satele din Moldova, Muntenia și sudul României, practicat mai ales în perioadele de vară și în timpul pauzelor școlare. Denumirea provine, cel mai probabil, din turcescul halka – „cerc, inel” – și desemnează jocuri în care copiii se mișcă sau aruncă obiecte în jurul unui cerc ori a unei ținte. Acest joc făcea parte din repertoriul tradițional de joacă al copiilor, fiind transmis din generație în generație și jucat în curțile școlilor, pe uliță sau în ogrăzile gospodăriilor. Cum se joacă Există mai multe variante regionale ale jocului „de-a hâlca”, dar cea mai frecventă are la bază următorul mecanism: Participanți: 5–12 copii. Spațiu: Un loc liber (curte, uliță, teren de joacă). Materiale: O minge sau un obiect rotund (în trecut, putea fi o bucată de cârpă împachetată în formă de minge). Desfășurarea jocului: Se trasează un cerc („hâlca”) pe pământ. Copiii se așază în jurul cercului și, pe rând, încearcă să arunce mingea în interiorul lui fără ca aceasta să atingă marginile. Dacă mingea rămâne în interiorul cercului, jucătorul primește un punct. Dacă mingea iese sau atinge marginea, este eliminat sau pierde punctul. În unele variante, după fiecare aruncare, jucătorii trebuie să alerge în jurul cercului fără să fie atinși de mingea aruncată de ceilalți. Semnificație Socială: „De-a hâlca” aduna copiii satului și le oferea un spațiu comun de socializare, comunicare și joacă, contribuind la integrarea lor în comunitate.

			Educațională: Dezvolta coordonarea, atenția, reflexele și spiritul de competiție, fiind și un exercițiu de precizie.
	De-a Țâcul, De-a minge-a-n Țâc, De-a ciocota	Țuțora	Context „De-a ciocota” este un joc popular de mișcare practicat de copii în mediul rural, mai ales vara, în curtea școlii sau pe uliță. Nu necesită echipament special, doar o minge, un băț și o mică gropiță săpată în pământ. Cum se joacă Participă 4–8 jucători împărțiți în două echipe: una „la bătaie” și una „la prindere”. Jucătorul aflat „la bătaie” lovește mingea cu un băț, încercând să o trimită cât mai departe pentru a avea timp să atingă cu piciorul gropița din pământ înainte ca adversarii să recupereze mingea. Dacă reușește, echipa sa primește puncte; dacă mingea este prinsă sau nu ajunge la timp, rolurile se schimbă. Semnificație Jocul dezvoltă coordonarea, viteza și spiritul de echipă și reprezintă o formă tradițională de socializare și competiție în comunitățile rurale. Astăzi poate fi valorificat în activități educative sau turistice.
	Mingea – Castelul 7/9 pietre	Țuțora	Context „Castelul/ 7/9 pietre” este un joc tradițional de echipă foarte popular în satele românești, practicat mai ales în timpul verii. Cunoscut și sub numele de <i>7 pietre</i> sau <i>9 pietre</i> (în funcție de numărul pietrelor folosite), jocul combină elemente de precizie, viteză, strategie și spirit de echipă. Este jucat de obicei în curtea școlii, pe un teren plat sau pe ulița satului. Cum se joacă • Participanți: două echipe cu minimum 3–4 membri fiecare. • Se construiește în mijlocul terenului un „castel” din 7, 9 sau mai multe pietre plate suprapuse. • Jucătorii primei echipe aruncă pe rând o minge mică spre castel pentru a-l dărâma.

			• Dacă pietrele cad, echipa adversă le împrăștie în interiorul unui cerc desenat în jurul castelului și încearcă să atingă cu mingea membrii echipei care a dărâmat construcția. • În acest timp, echipa care a dărâmat castelul încearcă să-l reconstruiască rapid, suprapunând pietrele înapoi în forma inițială, evitând în același timp lovitura cu mingea. <i>Regulă finală:</i> • Jocul este câștigat dacă echipa reușește să reconstruiască castelul înainte de a fi eliminată sau, invers, dacă echipa adversă reușește să elimine toți jucătorii. Semnificație „Castelul” stimulează cooperarea, spiritul competitiv, strategia și agilitatea fizică. De asemenea, jocul dezvoltă coordonarea, precizia și capacitatea de a acționa sub presiune, promovând în același timp fair-play-ul și lucrul în echipă.
	Parponița (joc cu coș din papură)	Negrești	Context „Parponița” este un joc tradițional de copii practicat în mediul rural, denumit după coșul de papură (<i>paporniță</i>) folosit în joc. Se juca afară, în curte sau pe uliță, mai ales vara. Cum se joacă • Materiale: un coș din papură și o minge mică sau ghem de cârpă. • Participanți: 3–8 copii. • Coșul este așezat sau agățat, iar copiii, de la o distanță stabilită, aruncă mingea încercând să o introducă în coș. • Fiecare are un număr afix de aruncări, iar punctele se acordă pentru fiecare reușită. • Câștigă cel cu cele mai multe puncte. Semnificație • Coordonare • Precizie • Spirit competitiv • Distracție în grup

	Păscarea (joc de viteză și atenție)	Dănești	Context • Tip: joc popular de reflex și agilitate • Participanți: 4–10 copii sau adolescenți • Loc: afară, pe iarbă, în curte sau la marginea satului Cum se joacă 1. Se trasează pe pământ un cerc sau un spațiu delimitat (numit „turmă” sau „stână”). 2. Unul dintre jucători este „păstorul”, iar ceilalți sunt „oi” sau „miei”. 3. Oile se află în cerc, iar păstorul stă în afara lui. 4. Păstorul încearcă să atingă („păscare”) cât mai multe „oi” care încearcă să iasă și să intre în cerc fără să fie prinse. 5. Când o „oaie” este prinsă, iese din joc sau schimbă rolul cu păstorul. 6. Jocul continuă până rămâne o singură „oaie” neînfrântă sau până toți jucătorii au fost păscuți. Semnificație • Exersează viteza, atenția și spiritul competitiv. • Are rădăcini în viața pastorală a satului tradițional și simbolizează grija păstorului pentru turmă.
	Podul de piatră	Slobozia-Dușca, Pârâta	Context „Podul de piatră” este un joc tradițional pentru copii, de tip colectiv și ritmic, care combină mișcarea cu versurile. Cum se joacă • Participanți: minimum 4 copii. • Doi copii stau față în față, cu mâinile împreunate și ridicate, formând un „pod”. • Ceilalți copii trec în șir pe sub pod, cântând: „Podul de piatră s-a dărâmat A venit apa și l-a luat Vom face altul pe râu, în jos Altul mai trainic și mai frumos”

			- În momentul pronunțării ultimului cuvânt, cei doi care formează podul lasă brusc mâinile în jos, „prinzând” copilul care se află dedesubt. - Copilul prins este scos din șir și se așază în spatele unuia dintre cei doi jucători care formează podul. - Jocul continuă până când toți copiii sunt prinși, formând un „zid” uman. Semnificație „Podul de piatră” dezvoltă atenția, reacția rapidă și coordonarea, dar și spiritul de echipă și cooperarea între participanți. În același timp, jocul are o valoare educativă și culturală, îmbinând mișcarea cu tradiția orală și muzicală, fiind o modalitate plăcută de a învăța ritmul și sincronizarea prin joacă.
	Rața și vânătorul (Rațele împușcate, Gâștele împușcate)	Criuleni, Coșnița, Doroțcaia, Golăiești	Context „Ratele și vânătorii” este un joc tradițional de mișcare pentru copii. Este un joc dinamic și amuzant, care implică îndemânare, viteză de reacție și coordonare. Cum se joacă - Participanți: minimum 4 copii. - Doi copii sunt vânători, iar restul sunt rațe și se așază în mijlocul terenului, între vânători. Desfășurarea jocului: Vânătorii își pasează mingea de la unul la altul, încercând să lovească „ratele” din mijloc. Fiecare rată atinsă este eliminată din joc. Jocul continuă până când toate ratele sunt eliminate. <i>Variantă:</i> La ultima „rățușcă”, după prima atingere, aceasta trebuie să spună vârsta ei în ani, iar vânătorii trebuie să o atingă de atâtea ori câți ani are înainte de a o elimina. După eliminarea ultimei rațe, echipele se schimbă: noii vânători devin rate și invers. Semnificație „Ratele și vânătorii” dezvoltă coordonarea, reflexele, precizia și agilitatea, stimulând în același timp spiritul competitiv și distracția în grup.
	Rem pam pi (Carolina)	Codăiești	Context

			„Rem pam pi” este un joc tradițional de ritm și coordonare, foarte popular printre copiii din școli și grădinițe. Face parte din categoria jocurilor de palme și versuri, în care elementele de mișcare sunt sincronizate cu formule orale sau rime jucăușe. Cum se joacă • Participanți: minimum 2 copii. • Copiii se așază față în față și își lovesc palmele într-un ritm stabilit, rostind în același timp formula: „Rem pam pi, Rem pam pi, Cine greșește va plăti!” • Jocul presupune un ritm fix și repetitiv, în care fiecare copil trebuie să atingă palmele celuilalt într-o ordine corectă (palma dreaptă – palma stângă – ambele palme etc.). • Cine greșește ritmul sau versul este „pedepsit” simbolic – de exemplu, iese din joc, spune o ghicitoare sau primește o provocare amuzantă. Semnificație „Rem pam pi” este un joc excelent pentru dezvoltarea coordonării mână–ochi, atenției, memoriei și ritmului, contribuind și la îmbunătățirea abilităților sociale și comunicării.
	Săritul cu coarda	Toate localitățile	Jocul începe de la numărul 10 și se termină la 1. De exemplu, sărituri cu mâinile încrucișate, într-un singur picior, cu un picior înainte și cu altul în spate. Când greșește un copil, atunci coarda trece la celălalt.
	Șapte oameni fac o casă	Doroțcaia	Copiii formează un cerc și ating ritmic palmele numărând. La cifra finală, cel vizat trebuie să-și ferească mâna sau este eliminat.
	Șotron	Criuleni, Doroțcaia, Golăiești	Context „Șotron” este unul dintre cele mai vechi și mai populare jocuri tradiționale pentru copii, practicat în spații deschise – curtea școlii, trotuar sau în fața casei. Este un joc de echilibru, coordonare și concentrare, cu reguli simple și multă varietate. Cum se joacă • Participanți: minimum 1 copil.

			• Materiale: o bucată de cretă (sau un băț ascuțit pentru desen pe pământ) și un obiect mic (piatră, nasture, monedă) folosit drept marcaj. Desfășurare: 1. Se desenează pe pământ sau asfalt un traseu format din pătrate numerotate (de obicei 1–8 sau 1–10) dispuse în linie sau cu ramificații. 2. Jucătorul aruncă piatra în primul pătrat (1) fără să atingă liniile. 3. Sare cu un picior sau cu ambele (în funcție de forma pătratului) pe fiecare căsuță, evitând pătratul cu piatra. 4. La capăt, se întoarce și, în drum spre început, ridică piatra fără să-și piardă echilibrul. 5. Jocul continuă cu aruncarea în pătratul 2, apoi 3, și așa mai departe, până la final. <i>Reguli de bază:</i> • Dacă piatra iese din pătrat sau atinge linia → se pierde rândul. • Dacă jucătorul calcă linia sau își pierde echilibrul → se pierde rândul. • Câștigă cel care parcurge primul toate pătratele corect. Semnificație „Șotron” dezvoltă echilibrul, coordonarea motorie, concentrarea și precizia, fiind în același timp un exercițiu de atenție și disciplină.
	Sfoara cu noduri	Criuleni	Context „Sfoara cu noduri” este un joc tradițional de societate practicat la șezători și serate de iarnă, folosit ca formă de divertisment și transmitere orală a tradițiilor. Un adult sau un copil aduce o sfoară de aproximativ 1 metru, în care sunt legate 4–10 noduri, la distanțe diferite. Fiecare nod reprezintă o probă, o întrebare sau o provocare. Copiii (sau tinerii, în cadrul șezătorii) trag la sorți un nod și trebuie să îndeplinească o sarcină stabilită anterior de gazdă sau de grup. Exemple de sarcini: • Spune o ghicitoare • Povestește o istorioară sau o pățanie • Spune o poezie • Cântă un cântec scurt

			• Spune un banc • Răspunde la o întrebare de cultură populară Dacă jucătorul ezită sau nu știe să răspundă, poate fi „pedepsit” amical (de ex. să imite un animal sau să spună un compliment grupului). Este un joc de memorie, improvizație și cultură orală. Ajută la dezvoltarea imaginației, curajului de a vorbi în public, umorului și capacității de a crea. În același timp, funcționa ca metodă de transmitere a patrimoniului oral și de consolidare a comunității prin joacă.
	Telefonul stricat (Telefonul fără fir)	Coșnița	Copiii stau în șir și transmit un cuvânt în șoaptă până la ultimul, care îl spune cu voce tare – de obicei distorsionat. Dezvoltă atenția și abilitățile de comunicare.
	Țurca Poarca Țâc	Pârâta, Dorotcaia Tăcuta, Golăiești	Joc de îndemânare cu două bețe – unul mic („țurca”) și unul lung („bătaia”). Țurca este lovită pentru a fi aruncată cât mai departe. Câștigă echipa cu cea mai lungă aruncare.
	Znamia (Steagul)	Criuleni, Dorotcaia	Context „Znamia”, cunoscut în română ca „Steagul”, este un joc tradițional de echipă, dinamic și competitiv, practicat în aer liber. Denumirea de „znamia” provine din limba rusă („знамя” – <i>steag</i>), iar jocul a fost preluat și adaptat în multe zone din România și Republica Moldova, mai ales în perioada sovietică, devenind un clasic al activităților recreative și sportive pentru copii. Este un joc care combină viteza, strategia, curajul și cooperarea, având și o ușoară temă „militară” de cucerire a teritoriului sau a steagului adversarului. Cum se joacă • Participanți: două echipe egale (de obicei 5–10 jucători fiecare). • Materiale: două „steaguri” (bucăți de pânză colorată, batiste, eșarfe etc.) și un teren împărțit în două jumătăți egale. Desfășurarea jocului: 1. Fiecare echipă își plasează steagul în partea sa de teren, de obicei într-un loc vizibil, dar protejat de jucători. 2. Scopul principal este ca jucătorii să pătrundă în terenul advers și să captureze steagul, aducându-l înapoi în baza proprie fără a fi atinși.

			3. Dacă un jucător este atins în terenul advers, acesta este considerat „prizonier” și fie iese din joc, fie trebuie eliberat de un coechipier (în funcție de regulile stabilite). 4. Jocul continuă până când una dintre echipe reușește să captureze steagul advers și să îl aducă în siguranță în zona sa. <i>Variante populare:</i> • În unele versiuni, jucătorii pot „elibera” prizonierii atingându-i fără a fi prinși. • În altele, există „zone sigure” unde jucătorii nu pot fi atinși. Semnificație Dezvoltă: • Gândirea tactică și strategia • Agilitatea și rezistența fizică • Cooperarea și comunicarea • Curajul și inițiativa
--	--	--	--

ACTIVITĂȚI CULTURALE OBIECTIVE TURISTICE CULTURALE

CRIULENI

Evenimente și festivaluri

- Hramul orașului – 19 septembrie
- Festivalul Internațional de Folclor „MEȘTERUL MANOLE”, bienal (august)
- Festivalul de română românească „PETALE DE TRANDAFIR”, bienal (noiembrie)
- Festivalul “MINUNILE ARTEI”- pictură
- Festival ”CÂNTECE PASCALE”
- Magia sărbătorilor de iarnă
- Festivalul Doinelor-Criuleni
- Zilele râului Nistru
- Toamna de Aur (TÂRG -copturi, vinuri-concurs – CANGEA-se decernează agricultorii)
- Festival ”UN TRANDAFIR, O LUMÂNARE PENTRU SFÂNTUL ȘTEFAN CEL MARE” – unde se expune mâncare tradițională de post
- Festivalul-concurs Național al interpreților fluierar și a formațiilor de fluieriști
- Ziua iei
- Ziua internațională a femeii – 8 martie
- Tabere de pictură
- Gala Culturii „VIVAT CULTURA 2025”
- "Cupa Raionului Criuleni la fotbal”

Obiective turistice și patrimoniu

- Muzeul de Istorie și Etnografie Criuleni:
 - Covorul „Criul și Leana”
 - Covorul „Opt curcani” (1700)
 - Covorul surorilor Caraman (1814)
 - „Pomul vieții” (1797)
- Biserica „Arh. Mihail și Gavriil”
- Peștera Surprizelor
- Galeria pictorilor din Casa de Cultură
- Galeria de sculpturi în piatră
- Galeria de Artă a pictorului Iurie Grajdian
- Muzeul Național de Etnografie și Istorie Naturală
- Casa Cangea din Zolonceni

Colective artistice:

- Ansamblul vocal “Basarabia”
- Formația folclorică „Șezătoarea”, conducător artistic Elena Sclifos;
- Ansamblul de muzică și dans popular „Lozioara”, conducător artistic Natalia Corețchi;

COSNIȚA

Evenimente și festivaluri

- Hramul satului Coșnița – 8 noiembrie
- Ziua internațională a copiilor -1 iunie (Copiii au avut parte de multă distracție, dulciuri și surprize. Aceștia au participat la concursurile: Desenul pe asfalt; desenul pe balon; Desenul facial; Competiții sportive la Mini fotbal, Pionerball, Ciclism, Șah și Dame)
- „Mă-nchin în fața ta, dragă mamă” – 8 Martie
- Dragobetele
- Șezătoarea Coșnicenilor
- Zilele diasporei -iulie-august
- ”Dor de țară dor de neam”

- ”Mărțișor călător - o punte de dor dintre cei plecați și cei de acasă” – 1 martie
- Festivalul Colindelor
- Festivalul ”Aho, aho răsună Nistrul,,
- Festivalul ”Țara mea de cântec, vatra mea de Dor”
- Șezătorile
- Cuplurile care au 50 ani de casatorie se sarbatoresc
- Dynamic Drift

Obiective turistice și patrimoniu

- Ambrazura DOT, monument istoric;
- Î.M. Centrul de Odihnă pentru Copii și Tineret ”Prietenia”
- Casa de cultură
- Biserica „Sf. Dumitru”

Colective artistice

- Colectivul „Flori de măr”, conducător Anatol Cojuhari
- Ansamblul de dans modern "Divertis"
- Ansamblul folcloric "Stejărel"

POHREBEA

Evenimente și festivaluri

- Hramul satului Pohrebea – 18 octombrie
- Festivalul Hodina Fest
- Festivalul Lupilor
- Explore Pohrebea Hackathon

Obiective turistice și patrimoniu

- Schitul rupestru din s. Pohrebea
- Biserica Sf. Alexei din s. Pohrebea, monument arhitectural, edificat în sec. XIX;
- Kozy- orașul caprelor
- Insula vacilor
- Nistru
- Pensiunea „Căsuța din deal” a familiei Repida – un loc ideal pentru odihnă și pentru priveliști frumoase spre râul Nistru.
- Pensiunea Yarmurati – oferă refugiu turiștilor, dincolo de gălăgia și grija orașului
- Pensiunea „ Casa părintească,, - unde turistul se poate caza, dar și să savureze din bucatele tradiționale și chiar să învețe arta gătitului de la gospodina casei.
- Pensiunea Activis - Activități de teambuilding
- Pensiunea „Doi hulubași,,

DOROTCAIA

Evenimente și festivaluri

- Sărbătorile de iarnă
- Festivalul folcloric zonal „Nistrule, pe Malul tău”, ediția a IV-a
- Arena Dacilor, Cursa cu obstacole care îți testează limitele!
- Ziua internațională a Femeii – 8 martie
- Festivalul Mărțișor



- Festival de muzică folclorică
- [Hora ca la Dorotcaia](#)

Obiective turistice și patrimoniu

- Casa de cultură
- Școala de Arte
- Muzeul de Istorie și Etnografie
- Memorialul „Gloria Militară”
- Muzeu acasă la dna Berzan Eugenia
- 14 izvoare cu apă potabilă

Colective artistice

- Orchestra de fanfară „Generație” , cu titlul onorific „Model”
- Ansamblul folcloric „Nistrenii”
- Orchestra de muzică populară „Doina Nistrului”
- Formația de muzică ușoară „Miracol”
- Ansamblul de dans popular “DORULEȚ”
- Orchestra de muzică populară “Mugurașii”

PÎRÎTA

Evenimente și festivaluri

- Hramul localității – 19 septembrie
- Festival folcloric „ Râul care ne unește,,- Ziua Nistrului 2023
- Festivalul cântecului pascal
- ”Ziua Independenței
- „Limba noastră”
- Iarmaroc de Toamnă
- Magia Crăciunului

Obiective turistice și patrimoniu

- Stejarul lui Suvorov din localitatea Pîrîta, cu vârsta de peste 400 de ani; sec. XV-XVI
- Biserica „Minunea Sfântului Arhanghel Mihail”

Colective artistice

- Formația de muzică ușoară „Meridian”
- Ansamblul de fluierari „Stejărel”

SLOBOZIA DUȘCA

Evenimente și festivaluri

- Hramul satului
- Toamna de aur
- Concursul sarmalelor ”Vai, ce sarmale gustoase”
- Concursul vinului de casă
- Sărbătorile de iarnă
- Expoziție de pictură
- Festival: De ziua Nistrului
- Hora de sărbătoare
- 8 martie
- Hai să sărbătorim copilăria
- Concurs de creație: Satul meu-vatră aleasă

Obiective turistice și patrimoniu

- Râul Nistru
- Casa de Cultură
- Biserica
- Pensiunea ”3 mușcate”
- Ferma de familie ”DOMAMI”
- Mini muzeu acasă- Claudia Șerșun

Colective artistice (5 colective cu Titlu onorific ”Model”)

1. Ansamblul folcloric de femei ”Nemurele,,
2. Ansamblu folcloric de copii ”Rămurele-Nemurele” – Șerșun C.
3. Ansamblul de dansuri populare Țărăncuța – cond, Ruslan Sitișco
4. Fanfara ”Stejăreii” -cond. Iulian Ceban
5. Ansamblul de flueriști ”Nistrenii”- cond.Alexandru Țurcan

ARONEANU

Evenimente și festivaluri

- Zilele Comunei Aroneanu -20-27 iulie 2025
- FAMILIA ÎN ARONEANU-CONSECVENȚĂ,STABILITATE,CREDINȚĂ-activitatea la care se premiază familiile care au atins 50 de ani de căsătorie neîntreruptă-.
- FII SATULUI-sărbătoarea tinerilor din comuna Aroneanu care au împlinit 18 ani în anul 2018.
- Șezătoarea Aroneanu
- Campionatul Național de Volei pe Nisip – Brizo, Aroneanu -final de august
- Cupa României la canotaj (juniori) – Baza Nautică Dorobanț (Aroneanu) -23-24 iunie 2024
- Ziua Satului Românesc – ultima săptămână din septembrie
- Canotaj
- Kayaking
- Cercul „Mâini Îndemânatică”, coordonat de profesorii: Maricela Tăbăcaru și Mărioara Lupu, din cadrul Școlii Gimnaziale „Aron-Vodă”, cu ateliere de creat podoabe din mărgel, împletituri prin tehnica nodurilor, tehnica împâslirii lânei, tehnica broderiei, cusături tradiționale

Obiective turistice și patrimoniu

- Căminul Cultural „Aron Vodă”
- Bustul lui Aron Vodă
- Lacul Aroneanu
- Lacul Dorobanț
- Biserica Sfântul Nicolae, satul Aroneanu
- Biserica Sfântul Gheorghe, satul Dorobanț
- Biserica Sfântul Ilie, sat Reditu Aldei
- Biserica Sfânta Varvara, sat Șorogari
- Afumătoria Noastră
- Baza Nautică Dorobanț
- Liria Events
- Enpi Lake Resort
- La Moșie la Șorogari
- Stână
- Punct de belvedere spre Copou din dealul Șorogari

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

- Sârba de la Aroneanu - <https://www.youtube.com/watch?v=PpX8UCy1uiI>
- Dansul de la Flămânzi

REBRICEA

Evenimente și festivaluri

- Festival de datini și obiceiuri de iarnă-
<https://www.youtube.com/watch?v=jOAjMNeLfUE>
- „Cupa caravelor la fotbal” – 7-10 ani, 11 – 14 ani
- „Crosul copiilor” - pe două categorii de vârstă.
- „CURAT- MURDAR, COANE FANICĂ” Minifestival teatral. Concurs cu premii pentru cel mai bun actor; cel mai frumos costum și cea mai buna interpretare a unei piese din dramaturgia lui Ion Luca Caragiale
- „O MAMĂ DULCE MAMĂ” Spectacol dedicat Zilei Internaționale a Femeii
- „HRISTOS A INVIAT!” Program de muzica corala laica-religioasa. Expozitie de icoane și oua încondeiate
- „ELEVI DE NOTA 10!” Acordarea premiilor pentru cei mai buni elevi din comună. Program de muzică, poezie și dansuri populare
- „DACĂ NU AI UN BĂTRÂN, SĂ ÎL CUMPERI” Program artistic închinat zilei persoanelor vârstnice
- „ȘEZĂTOARE LITERARĂ” Concurs de povești cu participarea elevilor de la școlile gimnaziale din comuna Rebricea. Premiera celor mai frumoase povești
- Concurs ”Caravana Verii”

Obiective turistice și patrimoniu

- Monumentele eroilor din satele: Rebricea, Tatomirești, Crăciunești
- Conacul Pangrați Ermil
- Biserica Adormirii Maicii Domnului din Tatomirești
- Gara Rebricea făcută pe traiectoria istorica
- Rebricea de la Rebricioara – râu
- Case tradiționale
- Biserica Sf. Ierarh Nectarie
- Biserica „Duminica tuturor sfinților”, sat Rebricea
- Biserica din cimitirul Rateșu Cuzei

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

- Ansamblul de dansuri „Rebricioara”

CIORTEȘTI

Evenimente și festivaluri

- Zilele comunei
- Premiera cuplurilor căsătoriți de 50 ani
- Club sportiv Ciortești - Kickboxing, la Școala Deleni
- Firul care leagă generații- atelier de țesut la Ciortești-
- <https://www.youtube.com/watch?v=YPiQI4uxN6Y>
- Colinde de Crăciun
- Obiceiuri de Anul Nou
- Ziua Iei
- Festivalului Colinele Ciorteștilor

Obiective turistice și patrimoniu

- Cămin cultural Ciortești
- Biblioteca Ciortești
- Restaurant Coropcenii
- Monumentul eroilor Ciortești
- Biserica Veche din Ciortești
- Iaz Rotăria
- Biserica Sf. Ilie
- Parcul din Deleni
- Salcia bătrână din Deleni
- Biserica Adormirea Maicii Domnului
- Biserica parohială „Tăierea Capului Sf. Ioan”
- Biserica de lemn din satul Rotăria
- Biserica Adormirea Maicii Domnului
- Salcia de la Deleni
- Parcul din Deleni
- Dealul Ratisului

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

- Fanfara de copii Ciortești-Dolhești
- Ansamblul Folcloric de Copii și Tineret „FLORILE MOLDOVEI”

SCHITU-DUCA

Evenimente și festivaluri

- Zilele comunei
- Festivalul Istoric Getodava, ediția a VI-a – sat Poiana, c14,15 iulie
- Tabăra din pridvorul satului -28-30 iulie 2023
- ADVENTURE FESTIVAL – ediția 2025, un eveniment național dedicat pasionaților de motorsport! 31 iulie – 3 august 2025
- Etapa a V-a a Campionatului Național de Off-Road – TROPHY JD365
- Etapa a VII-a a Campionatului Național de Enduro Cross MOTO/ATV –
- Cupa Rally-Raid – ARISTHROTTLER

Obiective turistice și patrimoniu

- Biserica „Sfântul Nicolae” din Poieni
- Sit arheologic „tarlaua Rachiță I – II”
- Biserica „Adormirea Maicii Domnului”

PRISĂCANI

Evenimente și festivaluri

- Zilele comunei
- Hramul localităților
- Roadele de Prisăcani - târg de produse locale și tradiționale (24 august)
- Festivalul național de Folclor „Mugurașii” (25 august)
- Nunta țărănească – Datini și Obiceiuri de iarnă-
<https://www.youtube.com/watch?v=Rejg1m-fakw>
- Spectacol organizat cu ocazia zilei de 8 martie
- Zilele Școlii Gimnaziale — satul Prisăcani.
- Șezătoare

Obiective turistice și patrimoniu

- Muzeul „Dorul satului” din incinta „Școala Prieteniei”
- Râul Prut
- Digul Prutului
- Biblioteca comunală Prisăcani
- Case tradiționale
- Biserica de lemn din Moreni
- Pădurea dintre Prisăcani și Măcărești
- Biserica Sfinții Voievozi din Prisăcani și digul Prutului
- Școala veche tip Spiru Haret din satul Prisăcani
- Zonă de faună de păsări
- 3 iazuri mari
- Case rurale- vechi peste 150 ani

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

- Ansamblul de dansuri populare ”Mugurașii”
- Sârba de la Prisăcani - <https://www.youtube.com/watch?v=YEEEX-EehUGI>
- Ursul din Brod — tradiție de iarnă.
- Boul din Munteni — urătură care prezintă o filă din istoria comunei.
- Moșnegeasca de la Prisăcani

COSTULENI

Evenimente și festivaluri

- Zilele comunei
- Sărbătoarea Teiului - 16 - 17 iunie
- Spectacol: Obiceiuri și datini de Crăciun
- Șezătoare
- De urat am mai ura
- Motocros – Costuleni- Schitu Duca

Obiective turistice culturale și patrimoniu

- Conacul boieresc din Hilița - Casa Kogălniceanu, sec 19 (conac), cu beci din piatră cioplită, făcută de italieni
- Conacul boierului Săulescu din satul Cozia
- Căminul Cultural Costuleni, din satul Costuleni, comuna Costuleni;
- Căminul Cultural Cozia, din satul Cozia, comuna Costuleni.
- Biserica cu hramul Sf. Cuvioasa Parascheva, din satul Costuleni, comuna Costuleni;
- Biserica cu hramul Sf. Treime, din satul Covasna, comuna Costuleni;
- Biserica cu hramul Sf. Mihail și Gavril, din satul Cozia, comuna Costuleni;
- Biserica cu hramul Sf. Dumitru, din satul Hilița, comuna Costuleni
- Ansamblul obiectivelor din centrul satului Hilița: Biserică, conac, arbore remarcabil, punct muzeal
- Punctul de belvedere de la Cruce - Cozia
- Casa familiei Alexandrescu din Covasna
- Buncăre din al Doilea Război Mondial
- Salcâm oriental (Saphora Japonica)

Colective artistice/ Repertoriu artistic local



- Ansamblul "Cununița Moldovei" - Costuleni
- Purtata de la Costuleni (la nuntă)
- Mamele Costuleni -țes, împletesc

COMARNA

Evenimente și festivaluri

- Zilele comunei
- Teatru la cămin cultural
- Spectacol dedicat Obiceiurilor de iarnă
- Spectacol dedicat sărbătorii de 8 martie

Obiective turistice culturale și patrimoniu

- Monumentul Eroilor din Comarna
- Biblioteca „George Mărgărit”
- Biserica Buna Vestire, sat Osoi (1845)
- Biserica din satul Stânca
- Biserica Sf. Împărați, sat Comarna
- Pontonul lui Ovidiu - Pescuit sportiv și organizare mici evenimente
- Zonă pomi-viticolă, Livada cu cireșe

DOBROVĂȚ

Evenimente și festivaluri

- Ziua comunei
- Drumeție, bicicletă prin Pădurea Bârnova
- Nunta țărănească
- Jienii
- Sărbătoare mamelor
- Hramul Mănăstirii Dobrovăț, de Rusalii

Obiective turistice culturale și patrimoniu

- Casa Racoviță
- Pădurea Dobrovăț - drumeție, bicicletă
- Mănăstirea Dobrovăț - ultima ctitorie a lui Ștefan cel Mare
- Biserica de lemn Pahomie
- Ocolul Silvic Dobrovăț
- Bustul lui Ștefan cel Mare
- Zona de agrement – Afterhills
- Pădurea Bârnova
- Cabana Rădăcina
- Agropensiunea Gabriel
- Pensiunea Ulița Satului
- Caminul Cultural Dobrovăț
- Centrul de Informare Turistica
- Manastirea Stefan Cel Mare Si Sfant
- Biserica de Lemn Sf. Pantelimon Pahomia
- Biserica Sf. Pantelimon Si Sf. Mihail Si Gavril Moldoveni
- Biserica Nasterea Maicii Domnului Rusi

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

- Formația de dansuri a școlii Dobrovăț

GOLĂIEȘTI

Evenimente și festivaluri

- Zilele comunei
- Petrecerea din week-endul copiilor
- Ziua mondială a educației
- Concurs ”Maratonul creativității”
- Spectacol: Datini și obiceiuri de iarnă

Obiective turistice culturale și patrimoniu

- Căminul cultural Golăiești
- Canotaj pe Lilia
- Stejari seculari la Medeleni
- Case tradiționale
- Școala de la Medeleni/ Conacul de la Medeleni
- Punctul muzeal „Ionel Teodoreanu”
- La Medeleni - școala veche, biserica din cimitir cu arborii monument (Portocal fals)
- Jijia veche și biserica veche din Cotu lui Ivan
- Biserica Sf. Nicolae din Cilibiu
- Rezervația naturală Cotul Bran pe râul Prut
- Pomul portocală, sălbatic
- Pădurea Ecușeni

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

- Hora de la Golaiești

CODĂIEȘTI

Evenimente și festivaluri

Ziua comunei 30 ianuarie

Hramul Pribești – Nașterea Maicii Domnului, 8 septembrie

Hramul Ghergheleu – Sf. Arh. Mihail și Gavriil, 8 noiembrie

Hramul Codăiești – Sf. Trei Ierarhi, 30 ianuarie

Datini și obiceiuri – Jienii, berbecul din Pribești

Obiective turistice culturale și patrimoniu

Biserica Nașterea Maicii Domnului din Pribești

Biserica Cimitir din Rediiu-Galian

Biserica Sf. Trei Ierarhi, sat. Codăiești

Mănăstirea Ștefan cel Mare Codăiești

Conacul Rosetti-Balș – Pribești

Cimitirul evreesc din Codăiești

Casa memorială Emil Racoviță

Monumente funerare din curtea Bisericii, Pribești

Lacul Rediu

Pădurea Pașcani

Pădurea Clăpoaia

Colective artistice/ Repertoriu artistic local



TUȚORA

Evenimente și festivaluri

Ziua comunei – 8 septembrie

Premierea copiilor care ating majoratul

Premierea cuplurilor din Țuțora care au 50 ani de căsătorie

Hramul Țuțora – Nașterea Maicii Domnului – 8 septembrie

Hramul Oprișeni – Sf. Arhangheli Mihail și Gavriil – 8 noiembrie

Hramul Chiperești – Sf. Nicolae – 6 decembrie

Colinde tradiționale de Crăciun

Tabăra de vară „Reuniți în bucurie,, - 20-22 august

<https://www.youtube.com/watch?v=917hE49B25w>

Spectacol omagial țara mea de glorie țara mea de dor partea II-

https://www.youtube.com/watch?v=z4NdC_2PqIM

Ziua Iei- 24 iunie

Datini și obiceiuri de iarnă

Ziua internațională a femeii

Obiective turistice culturale și patrimoniu

Căminul cultural Țuțora

Biblioteca comună

Biserica veche din Chiperești

Biserica Nașterea Maicii Domnului din centrul satului Țuțora

Biserica Sf. Arh. Mihail și Gavriil, satul Oprișeni

Digul râului Prut

Case tradiționale

Monumentul eroilor – Țuțora, Oprișeni, Chiperești

Situl arheologic, Țuțora, Cotul lui Bogdan

Situl arheologic, Chiperești – La Țăruș

Râul Prut, Țuțora – Rezervație acvatică

Pădurea Odăii

Cotul lui Bontaș

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

Imnul comunei Țuțora

Asociația Sportivă Țuțora

Ansamblul de dansuri al comunei Țuțora

OR. NEGREȘTI

Evenimente și festivaluri

Hramul Negrești, Căzănești – Sf. Nicolae, 5 decembrie

Hramul Parpanița – Sf. Treime. 13 iunie

Hramul Valea Mare – Sf. Dimitrie, 26 octombrie

Datini și obiceiuri

Festivalul de datini și obiceiuri de iarnă

Obiective turistice culturale și patrimoniu

Lac de acumulare, Căzănești
Biserica de lemn din Negrești
Case tradiționale (Negrești, Glodeni)
Biserica de lemn Negrești
Biserica Sfânta Treime din Parpanița
Biserica de lemn, Parpanița
Biserica Sf. Arh. Mihail și Gavriil din Poiana
Muzeul din Casa orășenească de cultură Neculai Cioată
Muzeul și biblioteca din Parpanița
Monumente memoriale, Negrești
Situl Arheologic din sec. IV, Negrești – La Țigănie
Situl Arheologic Negrești – La Lutărie
Fosta moară
Vechea curte boierească, Negrești
Pădurea Negrești
Malul râului Albești
Crucea de la Dealul Valea Mare

Colective artistice/ Repertoriu artistic local

Obârșii Negreștene – Ans. Folcloric de dansuri și cântece populare
<https://www.slideshare.net/slideshow/prezentare-obarsii-negrestene/11319261>

UNGHENI

Evenimente și festivaluri

Ziua comunei – 8 noiembrie
Hramul Bosia, Mânzătești – 6 decembrie
Hramul Ungheni – Sf. Ilie, 20 iulie
Hramul Coadă Stâncii – Sf. Dumitru, 26 octombrie

Datini și obiceiuri

Colinde, capra, nunta – sat. Bosia

Obiective turistice culturale și patrimoniu

Biserica Sf. Nicolae, sat Mânzătești
Biserica Sf. Nicolae, Bosia
Biserica Sf. Nicolae, Mânzătești
Biserica Sf. Ilie, satul Ungheni
Podul Eiffel de la Ungheni
Case tradiționale
Râul Jișea, Bosia
Râul Prut, Ungheni

DĂNEȘTI

Evenimente și festivaluri

Ziua Emil Racoviță - 15 noiembrie
Zilele comunei Dănești -



Obiective turistice culturale și patrimoniu

Casa Memorială Emil Racoviță
Casa părintească a lui Ion Mitican
Monument cu pomelnicul familiei Racoviță
Casa părintească a medicului Grigore T. Popa
Biserica Sf. Nicolae, sat Boțoaia
Biserica Sf. Nicolae, sat Dănești
Case tradiționale
Casa memorială „Emil Racoviță” (sat omonim)
Casele tradiționale din Dănești
Biserica familiei Racoviță
Primăria veche
Biserica cu hramul Sf. Mare Mucenic Gheorghe, sat Emil Racoviță
Biserica Ortodoxă din Tătărași
Cămin cultural - Dănești

TĂCUTA

Evenimente și festivaluri

Ziua comunei – Sf. Ilie, 21 iulie
Hramul – Sf. Gheorghe, 23 aprilie – Tăcuta
Hramul – Sf. Împărați Constantin și Elena, 21 mai, Mircești

Obiective turistice culturale și patrimoniu

Biserica de lemn din Mircești
Case tradiționale Mircești – Protopopești
Conacul Sturdza și Biserica Sf. Gheorghe
Biserica Sf. Nicolae Protopopești
Biserica Focșeasca
Biserica Adormirii Maicii Domnului Dumasca
Situl arheologic de la Tăcuta – Dealul Miclea
Ruinele bisericii din satul Cujba
Muzeul sătesc, Tăcuta
Iazul Tăcuta
Pădurea Palâncii
Pădurea Prisaca
Punctul de belvedere – La stână

ANEXA 6. LEGENDELE SATELOR DIN GAL INIMA NISTRULUI

1. Legende genealogice ale or. Criuleni

Legenda I – Povestea de iubire a lui Crio și Leana

La originea denumirii orașului Criuleni se află o legendă romantică și plină de simbolism. Se spune că demult, pe malurile Nistrului, trăiau doi tineri îndrăgostiți – Crio și Leana – locuitori ai două sate vecine. Dragostea lor era pură și profundă, însă nu a fost binecuvântată de părinți. Neputând suporta despărțirea impusă, cei doi au ales să-și unească destinele pentru totdeauna în apele Nistrului, înecându-se împreună. În amintirea iubirii lor nemuritoare, cele două sate s-au unit și au purtat de atunci înainte numele celor doi tineri: Criuleni. Această legendă vorbește despre forța dragostei spirituale, capabilă să învingă chiar și barierele impuse de societate, și despre începuturile unei comunități născute din sentimentul pur al iubirii.

Legenda II – Eroismul viteazului Criu

O altă versiune a legendei este legată de istoria militară a Moldovei medievale și de figura impunătoare a lui Ștefan cel Mare. Domnitorul, cunoscut pentru dragostea și respectul față de oștenii săi, a dorit ca jertfa lor pentru patrie să nu fie uitată. Astfel, în semn de recunoștință pentru curajul și vitejia unui soldat numit Criu (sau Crio/Crin), căzut eroic în luptă, Ștefan cel Mare a hotărât ca așezarea de pe malul Nistrului să poarte numele său. Această legendă subliniază puterea memoriei istorice și transformă orașul Criuleni într-un simbol al patriotismului și al sacrificiului pentru neam.

2. Legenda satului Slobozia-Dușca

În inima pământului moldovenesc, pe malul liniștit al Nistrului, se află satul Slobozia-Dușca — o așezare cu rădăcini adânci în istorie și tradiție, a cărei poveste începe încă din secolul al XVII-lea. Prima sa atestare documentară datează din 5 mai 1618, când era cunoscut sub numele de Caliceni, denumire care evocă vechiul său început și legătura strânsă dintre oameni, pământ și destin.

Potrivit legendei, satul de odinioară era împărțit în două de un pâraiaș limpede, izvorât din adâncul izvoarelor. Pe una dintre malurile sale se întindea moșia unui boier pe nume Calenici, care



și-a lăsat amprenta asupra locului, dăruindu-i numele său – Caliceni. În acele vremuri, locuitorii satului erau recunoscuți pentru hărnicia și priceperea lor: cultivau legume, creșteau animale și transportau mărfuri dintr-o așezare în alta, ducând faima satului peste hotarele sale.

Timpul, însă, a adus cu el nu doar schimbări, ci și o nouă identitate. Între vechiul Caliceni și teritoriul actualului sat exista o cârciumă mică și primitoare, unde oamenii se adunau seara, după o zi grea de muncă, pentru a se destinde. Cu vorba lor simplă și plină de haz, spuneau: „*Haideți să ne mai slobozim, să tragem o dușcă la cârciumă!*” — expresie care, repetată de-a lungul anilor, a dat naștere noului nume al satului – Slobozia-Dușca, un nume ce poartă în el spiritul de comunitate, bucuria de a trăi și forța legăturilor umane.

O altă pagină a legendei ne amintește de bogăția moșiilor din jur, fiecare purtând un nume ce povestește despre trecutul așezării: „Moșia lui Mihalachioaie”, „Pădurea lui Foma”, „Cimitirul turcesc” sau „La movilă”. Fiecare colț de pământ păstrează urmele generațiilor care au muncit și au iubit aceste locuri, dând satului identitatea sa aparte.

Astăzi, Slobozia-Dușca rămâne nu doar un sat cu o istorie de peste patru secole, ci și o mărturie vie a legăturii dintre tradiție și spiritul oamenilor săi. Legenda sa, născută din hărnicie, din bucuria de a trăi și din firea omului simplu care știe să-și prețuiască munca și clipele de tihnă, continuă să fie transmisă din generație în generație, asemenea unui fir nevăzut care leagă trecutul de prezent.

3. Legenda satului Pîrîta

Pe malul stîng al Nistrului, acolo unde apele fluviului își domolesc curgerea și pămîntul devine roditor, se află satul Pîrîta, o așezare cu o istorie veche și o legendă care poartă în ea glasul naturii și al oamenilor de demult. Se spune că, în vremuri străvechi, aici se întindea o băltoacă mare, hrănită de apele Nistrului, din care se desprindeau două pâraie limpezi. Unul era numit „*Gârla Morii*”, iar celălalt – „*Pîrîta*”. De fiecare dată când Nistrul își sporea apele, acestea se revărsau în băltoacă, iar de acolo, prin cele două pâraie, se întorceau iarăși în marele râu.

Locul era unul bogat și primitor, iar țăranilor moldoveni de pe malul drept le plăcea să vină aici pentru a pescui în apele liniștite și pline de viață. Cu timpul, unii dintre aceștia s-au îndrăgostit de frumusețea și belșugul locului și au hotărât să rămână aici pentru totdeauna, așezându-și gospodăriile de-a lungul pâraiașului *Pîrîta*. Astfel a luat naștere satul care, peste veacuri, avea să



păstreze numele izvorului ce i-a adăpat începuturile. Băltoaca de altădată a dispărut demult, dar pământul roditor a rămas, oferind oamenilor belșug de fructe, legume și grâne.

Bătrânii mai spun că aceste locuri, cândva acoperite de păduri dese și insule tănuite, au fost adăpost și scăpare pentru cei ce fugeau din calea năvălirilor turcilor și tătarilor. Pescarii care s-au refugiat aici – Mazur, Ciobanu, Bălan, Sandu, Crețu, Tincul – sunt considerați întemeietorii satului, oameni simpli, dar curajoși, care au ridicat primele vetre și au aprins primele focuri.

O altă legendă povestește că numele satului ar veni, de fapt, de la Pererîta, un vechi sat din nordul Moldovei, din care s-ar fi mutat primii locuitori în aceste ținuturi, aducând cu ei obiceiurile, tradițiile și chiar numele locului de baștină. De-a lungul secolelor, denumirea a suferit transformări, iar în anul 1795, la dorința localnicilor, așezarea a primit oficial numele de Pîrîta – nume care amintește și astăzi de izvoarele din care s-a născut viața aici: apele Nistrului, pescuitul, curajul și dorința de a începe o nouă existență.

4. Legenda satului Coșnița (variantă susținută de surse locale)

Tradiția locală leagă numele satului de îndeletnicirea veche a împletitului de coșuri în lunca Nistrului: „coșniță” (paner, coș împletit; prin extensie și „coșar”, „hambar”). Din această ocupație ar fi ieșit toponimul Coșnița, formă care apare pe hărți militare rusești ca Kaschniza – detaliu reprodus și în materialele instituțiilor locale.

5. Legenda satului Pohreba (două tradiții locale consemnate)

Cea mai răspândită explicație spune că primii așezători își făceau case asemănătoare cu beciuri – în rusă *pogreby* –, iar de la aceste „pogrebe” s-a fixat numele Pogreba/Pohreba. O altă tradiție, mai rar atestată, afirmă că denumirea ar proveni de la venetici din satul Pogrebeni (Orhei), care ar fi adus cu ei numele așezării; această ipoteză apare în unele texte populare, dar este notată ca necesitând sursă suplimentară.

6. Legenda satului Dorotcaia

Pe un picior de plai, pe-o gură de rai, acolo unde apele Nistrului se întâlnesc cu pajiști verzi și izvoare limpezi, s-a născut o poveste veche cât timpul însuși – legenda satului Dorotcaia.

Se spune că, în vremuri străvechi, un cioban rătăcitor, purtând cu el doar oile și fluierul său, și-a găsit adăpostul sufletului pe aceste meleaguri. Obosit de pribegie și fermecat de frumusețea locurilor, cu iarba lor grasă și izvoarele reci ca sticla, ciobanul a adormit în sunetul liniștit al naturii. Când s-a lăsat seara, și-a dat seama că oile îi dispăruseră. Coborând în vale în căutarea lor, le-a găsit păscând pașnic pe malul bătrânului Nistru, însoțite de o tânără frumoasă, cu ochii limpezi ca cerul, care aduna flori sălbatice. Ea se numea Dora, iar între cei doi s-a născut o dragoste curată și puternică.

Ciobanul și Dora au decis să rămână acolo, pe acel pământ binecuvântat, și și-au construit o casă chiar pe malul Nistrului. În cinstea iubirii care i-a unit și care i-a alinat dorul, ciobanul a numit locul Doroțcaia – un nume care, peste veacuri, continuă să poarte ecoul dorului și al dragostei adevărate.

Astfel, satul Doroțcaia s-a născut dintr-o poveste de iubire, din liniștea naturii și din legătura profundă dintre om și pământ – o legendă care dăinuie și astăzi în sufletele celor care îi calcă pragul.

Biserica „Sfântul Alexei” din Pohrebea - Legendă

Tradiția locală spune că biserica „Sfântul Alexei” din Pohrebea (ridicată în 1912) ar fi fost comandată de țarul Nicolae al II-lea, ca una dintre „12 biserici” recomandate de Rasputin, pentru a se ruga pentru însănătoșirea țareviciului Alexei, bolnav de hemofilie. Numele hramului amintește de Sf. Alexei, Mitropolitul Moscovei. Povestea circulă în comunitate și în presa locală ca „legendă” (nu ca fapt dovedit documentar), fiind redată în mai multe surse actuale.

Biserica „Sfântul Alexei” din Pohrebea - Istorie (pe scurt)

- **Construcția (1910–1912):** Biserica a fost edificată în 1912, în stil eclectic cu detalii neobizantine. Unele relatări menționează arhitectul eparhial „Todorov”.
- **Perioada interbelică:** Lăcaș de cult activ al comunității din Pohrebea (r. Dubăsari). (Mențiunile apar în sintezele locale despre monument.)
- **Al Doilea Război Mondial:** Clădirea a fost folosită ca punct fortificat de armatele aflate în zonă; fațadele au rămas pline de urme de gloanțe și schije — aspect vizibil și astăzi.

- **Regimul sovietic:** Ca multe biserici din spațiul RSSM, a fost dezafectată și transformată în depozit; ulterior a intrat într-un proces de degradare accentuată (acoperiș prăbușit, vegetație în interior).
- **După 1990:** Situl a devenit un reper arhitectural-istoric foarte fotografiat, dar fără lucrări majore de restaurare mult timp. Diverse inițiative civice și ecleziale au încercat să coaguleze proiecte de conservare.
- **Inițiative de restaurare:** În 2019 Mitropolia a anunțat demararea unor pași pentru proiect de restaurare (cu arhitecți și binecuvântare mitropolitană). În paralel, în 2016 a fost sfințită **o nouă biserică parohială** în sat (alt edificiu decât ruina istorică), pentru nevoile liturgice curente.

Notă: În comunicare publică, recomandăm mențiunea explicită că elementul cu „12 biserici ale lui Rasputin” ține de tradiția orală locală (legendă), în timp ce datele certe sunt: anul 1912, utilizarea militară în WWII, dezafectarea sovietică și inițiativele recente de restaurare. Astfel păstrezi farmecul narativ, dar rămâi corect(ă) istoric.

Proverbe și zicători

1. Nădejde-n tine ca într-un cui de tei.
2. Dacă ar fi după cum nu-i, ce bine ar fi.
3. A prins la unghii.
4. S-a suit scroafa-n răchită.
5. Nevoia te-nvață, nevoia te scapă.
6. Decât secetă, mai bună-i ploaia cu gheață.
7. Ploaia de mai face mălai.
8. Fiecare pai are umbra lui.
9. Câinele moare de drum lung și prostul de grija altuia.
10. Ursul merge, câinii latră.
11. Nu te întinde mai mult decât e plapuma.
12. Înțeleptul fâgăduiește și prostul trage nădejde.
13. Omului cu învățătură îi curge mierea din gură.
14. Cămașa e mai aproape decât haina.
15. Nu are boii acasă.
16. Ce poți face astăzi, nu lăsa pe mâine.
17. Boii ară, caii mănâncă.
18. Decât să vorbești aiurea, mai bine taci.
19. Dacă tăceai, filosof rămâneai.
20. A fi om e lucru mare, a fi domn e o-ntâmplare.
21. De zece ori măsoară și o dată taie.
22. Și-a găsit lelea bărbatul.
23. Port mărgelă, la urechi cercei, ca să nu port balauri pe lumea cealaltă.
24. Cine nu poartă mărgelă, pe lumea cealaltă poartă șerpi.

ANEXA 7: GHID DE INTERVIU ȘI CHESTIONARE APLICATE

GHID DE INTERVIU STRUCTURAT

Cercetarea tradițiilor culturale și gastronomice locale

Proiect: „Patrimoniul transfrontalier – Dezvăluirea tradițiilor culturale și gastronomice comune pentru un turism durabil”

1. Date generale ale interviului

- Localitatea:
- Data:
- Persoana intervievată:

2. Introducere și context

Scopul interviului este de a cerceta și documenta tradițiile culturale și gastronomice locale, reconstituind amintirile, mirosurile, obiceiurile și gusturile copilăriei. Răspunsurile vor contribui la elaborarea unui raport de cercetare și a unor recomandări pentru revitalizarea patrimoniului imaterial local.

3. Dimensiunea gastronomică

1. Ce mirosuri sau arome vă amintiți din copilărie, din curtea bunicilor sau din casa părintească?
2. Ce feluri de mâncare se pregăteau atunci, în zilele de sărbătoare sau în zilele obișnuite?
3. Ce produse tradiționale locale considerați că *nu se mai gătesc astăzi* sau sunt pe cale de dispariție?
4. Care erau ingredientele locale de bază folosite cel mai des (din grădină, pădure, vie, livadă)?
5. Existau rețete sau tehnici speciale de preparare transmise din generație în generație (ex: la foc de lemne, în cuptor, la ceaun)?
6. Cum se organiza masa de familie de sărbători? Ce bucate nu lipseau niciodată?
7. Cum s-au schimbat gusturile și obiceiurile culinare în ultimii ani în comunitatea dvs.?
8. Ce rețete tradiționale ar trebui, după părerea dvs., *reactivate și promovate*? Cum s-ar putea face acest lucru (atelieri, festivaluri, gastronomie locală, turism rural)?

4. Dimensiunea culturală și ritualică

1. Ce tradiții sau obiceiuri se mai păstrează astăzi în sat (legate de sărbători, muncile câmpului, nunți, iarnă, Paște etc.)?
2. Ce obiceiuri au dispărut sau s-au schimbat semnificativ față de trecut?
3. Cum era atmosfera de sărbătoare în copilăria dvs.? Ce cântece, jocuri sau dansuri se organizau?
4. Existau meșteșuguri sau ocupații tradiționale specifice localității (olărit, tors, țesut, prelucrarea lemnului, vinificație etc.)? Se mai practică astăzi?
5. Ce rol aveau „șezătorile”, „claca”, sau alte activități colective în viața comunității?
6. Ce persoane din comunitate sunt considerate *păstrătoare ale tradițiilor* (bătrâni, artiști populari, ansambluri, profesori, preoți, etc.)?

5. Revitalizarea patrimoniului cultural și gastronomic

1. Ce propuneri aveți pentru revitalizarea tradițiilor gastronomice și culturale locale?
2. Cum pot fi implicate tinerii și școlile în păstrarea acestor tradiții?
3. Ce resurse ar putea fi valorificate pentru a promova gastronomia și cultura locală (festivaluri, muzee, gospodării tradiționale, pensiuni, media locală)?
4. În opinia dvs., cine ar trebui să se implice în aceste activități (autorități locale, GAL, ONG-uri, școli, biserică, comunitate)?
5. Ce ați fi dispus(ă) dvs. personal să contribuiți pentru păstrarea tradițiilor (transmiterea rețetelor, organizarea atelierelor, participarea la evenimente etc.)?

6. Concluzii și reflecții personale

1. Ce înseamnă pentru dvs. „tradiție”?
2. Cum vedeți viitorul tradițiilor gastronomice și culturale în localitatea dvs.?
3. Dacă ați putea transmite un mesaj generațiilor tinere, care ar fi acela?

Chestionar pentru locuitori – Tradițiile gastronomice și culturale în localitățile cuprinse în teritoriul GAL ȘTEFAN CEL MARE

Scopul chestionarului:

Identificarea celor mai valoroase **tradiții culinare și culturale** din GAL Ștefan cel Mare, care pot fi transformate în **servicii turistice inovative și atractive**, promovate de membrii *GAL Ștefan cel Mare*.

Ce înțelegem prin tradiții gastronomice și culturale?

- **Tradiții gastronomice** – reprezintă felurile de mâncare care se gătesc în mod tradițional la sărbători, evenimente speciale sau zilnic, în familie, și care se transmit din generație în generație. Pot fi mâncăruri calde, conserve, dulciuri, băuturi sau alte produse.
- **Tradițiile culturale** includ obiceiuri, meșteșuguri, sărbători, jocuri vechi, povești sau practici comunitare care reflectă identitatea locală și pot deveni activități turistice (festivaluri, spectacole, ateliere, tururi tematice etc.).

Secțiunea I. TRADIȚII GASTRONOMICE LOCALE

1. Care este mâncarea tradițională principală în familia dvs.?

- Denumirea preparatului:

- Cu ce ocazie se gătește?

- Ce îl face tradițional (ingredient, rețetă veche, tehnică de pregătire)?

2. Ce alte mâncăruri tradiționale se gătesc în gospodăriile din satul Dvs.?

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Plăcinte cu diverse umpluturi | ☐ Friptura | ☐ Sarmale cu diverse umpluturi |
| ☐ Mămăligă cu pește | ☐ Iahnie de fasole | ☐ Ficăței |
| ☐ Miel la proțap | ☐ Ciorbă de perișoare | ☐ Ciorbă de burtă |
| ☐ Borș | | |
| ☐ Altele (specificați) _____ | | |

3. Cum credeți că ar putea fi prezentate aceste bucate turiștilor? (bifați toate variantele posibile)

- | | |
|---|--|
| ☐ Atelier de gătit tradițional (cu turiștii) | ☐ Demonstrații de gătit cu povești locale |
| ☐ Degustări la gospodărie | ☐ Seri tematice cu bucate tradiționale |



☐ Produse ambalate (borcane, pachete) de vândut

☐ Altele: _____

4. Ați fi dispus(ă) să participați la activități culinare pentru turiști?

☐ Da ☐ Poate ☐ Nu

5. Ce produse alimentare ați putea oferi turiștilor? (bifați toate variantele posibile)

☐ Dulceață ☐ Miere ☐ Plăcinte ☐ Vin de casă ☐ Pâine ☐ Murături ☐ Brânză

☐ Altele: _____

Secțiunea II. TRADIȚII CULTURALE ȘI OBICEIURI

6. Ce sărbători sau obiceiuri specifice se păstrează în localitatea dumneavoastră?

7. Ce meșteșuguri se mai păstrează în localitatea dvs.? (bifați toate variantele posibile)

☐ Țesut ☐ Sculptură în lemn ☐ Împletituri ☐ Cusături ☐ Olărit

☐ Broderie ☐ Alte meșteșuguri (menționați): _____

8. Ce jocuri tradiționale se jucau în copilărie sau „din bătrâni”? (bifați toate variantele posibile)

☐ Țurca ☐ Baba oarba ☐ De-a v-ați ascunselea

☐ Jocuri cu bățul sau mingea ☐ Nouă pietre

☐ Podul de piatră ☐ Rața împușcată ☐ Capra

☐ Cartoful fierbinte ☐ Coarda ☐ Am o călimară

☐ Altele (specificați): _____

9. Cum ați vedea reintroducerea acestor jocuri ca activitate turistică? (bifați toate variantele posibile)

☐ Ateliere pentru copii turiști

☐ Concursuri în aer liber

☐ Festivaluri de jocuri populare

☐ Tururi tematice cu jocuri interactive

☐ Altele: _____

Secțiunea III. IDEI PENTRU TURISM LOCAL

10. Ce ați dori să prezentați unui turist venit în localitatea dvs.?

11. Ce idei aveți pentru atragerea turiștilor, folosind tradițiile locale?

12. Ați dori să colaborați cu GAL Ștefan cel Mare pentru promovarea culturii locale?

☐ Da ☐ Poate ☐ Nu

Secțiunea IV. DATE SOCIODEMOGRAFICE

13. Nume (opțional) _____

14. Sexul: ☐ Feminin ☐ Masculin

15. Vârsta: ☐ Sub 18 ani ☐ 18–35 ani ☐ 36–55 ani ☐ Peste 55 ani

16. Localitatea: _____

17. Ocupația: ☐ Agricultor ☐ Muncitor ☐ Elev/student ☐ Pensionar ☐ Antreprenor ☐ Șomer
☐ Altul (menționați): _____

Vă mulțumim pentru contribuție!

Răspunsurile Dvs. vor ajuta comunitatea să-și redescopere valorile și să dezvolte activități turistice autentice și sustenabile.

Chestionar pentru locuitori – Tradițiile gastronomice și culturale din zona Inima Nistrului

Scopul chestionarului:

Identificarea celor mai valoroase **tradiții culinare și culturale** din localitățile Criuleni, Pîrîta, Doroțcaia, Coșnița, Pohrebea și Slobozia Dușca, care pot fi transformate în **servicii turistice inovative și atractive**, promovate de membrii clusterului turistic *Inima Nistrului*.

Ce înțelegem prin tradiții gastronomice și culturale?

- **Tradiții gastronomice** – reprezintă felurile de mâncare care se gătesc în mod tradițional la sărbători, evenimente speciale sau zilnic, în familie, și care se transmit din generație în generație. Pot fi mâncăruri calde, conserve, dulciuri, băuturi sau alte produse.
- **Tradițiile culturale** includ obiceiuri, meșteșuguri, sărbători, jocuri vechi, povești sau practici comunitare care reflectă identitatea locală și pot deveni activități turistice (festivaluri, spectacole, ateliere, tururi tematice etc.).

Secțiunea I. TRADIȚII GASTRONOMICE LOCALE

1. Care este mâncarea tradițională principală în familia dvs.?

- Denumirea preparatului:

- Cu ce ocazie se gătește?

- Ce îl face tradițional (ingredient, rețetă veche, tehnică de pregătire)?

—

2. Ce alte mâncăruri tradiționale se gătesc în gospodăriile din satul Dvs.?

3. Cum credeți că ar putea fi prezentate aceste bucate turiștilor? (bifați toate variantele posibile)

- | | |
|--|--|
| ☐ Atelier de gătit tradițional (cu turiștii) | ☐ Demonstrații de gătit cu povești locale |
| ☐ Degustări la gospodărie | ☐ Seri tematice cu bucate tradiționale |
| ☐ Produse ambalate (borcane, pachete) de vândut | |
| ☐ Altele: _____ | |

4. Ați fi dispus(ă) să participați la activități culinare pentru turiști?

- ☐ Da ☐ Poate ☐ Nu

5. Ce produse alimentare ați putea oferi turiștilor? (bifați toate variantele posibile)

- ☐ Dulceață ☐ Miere ☐ Plăcinte ☐ Vin de casă ☐ Pâine ☐ Murături ☐ Brânză
- ☐ Altele: _____

Secțiunea II. TRADIȚII CULTURALE ȘI OBICEIURI

6. Ce sărbători sau obiceiuri specifice se păstrează în localitatea dumneavoastră?

—

7. Ce meșteșuguri se mai păstrează în localitatea dvs.? (bifați toate variantele posibile)

- ☐ Țesut ☐ Sculptură în lemn ☐ Împletituri ☐ Cusături ☐ Olărit
☐ Broderie ☐ Alte meșteșuguri (menționați): _____

8. Ce jocuri tradiționale se jucau în copilărie sau „din bătrâni”? (bifați toate variantele posibile)

- ☐ Țurca ☐ Țurț ☐ Baba oarba ☐ De-a v-ați ascunselea
☐ Jocuri cu bățul sau mingea ☐ Jocuri cu strigături
☐ Altele (descrieți): _____

9. Cum ați vedea reintroducerea acestor jocuri ca activitate turistică? (bifați toate variantele posibile)

- ☐ Ateliere pentru copii turiști ☐ Concursuri în aer liber
☐ Festivaluri de jocuri populare ☐ Tururi tematice cu jocuri interactive
☐ Altele: _____

Secțiunea III. IDEI PENTRU TURISM LOCAL

10. Ce ați dori să prezentați unui turist venit în satul dvs.?

11. Ce idei aveți pentru atragerea turiștilor, folosind tradițiile locale?

12. Ați dori să colaborați cu clusterul turistic Inima Nistrului pentru promovarea culturii locale?

- ☐ Da ☐ Poate ☐ Nu

Secțiunea IV. DATE SOCIODEMOGRAFICE

13. Nume (opțional) _____

14. Sexul: ☐ Feminin ☐ Masculin

15. Vârsta: ☐ Sub 18 ani ☐ 18–35 ani ☐ 36–55 ani ☐ Peste 55 ani

16. Localitatea: ☐ Criuleni ☐ Pîrîta ☐ Doroțcaia ☐ Coșnița ☐ Pohrebea ☐ Slobozia Dușca

17. Ocupația: ☐ Agricultor ☐ Muncitor ☐ Elev/student ☐ Pensionar ☐ Antreprenor ☐ Șomer
☐ Altul (menționați): _____

Vă mulțumim pentru contribuție!

Răspunsurile Dvs. vor ajuta comunitatea să-și redescopere valorile și să dezvolte activități turistice autentice și sustenabile.