

DIETE TRADIȚIONALE. PREPARAREA ȘI CONSERVAREA ALIMENTELOR

Eva Giosanu

«Mâncarea este unul dintre acele elemente ale lumii sociale care au importanță și care funcționează ca purtător de informații. Pe lângă menținerea vieții (fiecare trebuie să mănânce), mâncarea servește la exprimarea caracteristicilor culturale (în fiecare societate sunt alte alimente, feluri de preparare și de consum), la prezentarea relațiilor sociale (nu toți pot mânca împreună; la masă este o ordine a locului care arată rangul social), dar și la reflectarea stărilor psihologice (la evenimentele fericite se mănâncă fără reținere, la cele triste de obicei se postește)»¹.

Oamenii nu se mulțumesc niciodată și nicăieri cu simpla achiziție a alimentelor preferate. Există întotdeauna acțiuni culturale aflate în strânsă legătură cu mâncarea.

Cultura începe cu rafinarea și diferențierea consumului. Cultura începe în momentul în care omul nu consumă doar pentru a-și potoli foamea, ci și pentru a-și satisface o necesitate estetică care nu este, bineînțeles, condiționată numai individual, ci își găsește expresia completă în relațiile sociale.

Cultura (d. Ralph Linton, antropolog american) este modul de viață al societății. În acest context o *istorie a alimentației*, ca indicativ de măsurare a gradului de civilizație al grupului etnic, se confundă, în linii mari, cu istoria civilizației sau, altfel spus: „omul e ceea ce mănâncă”².

Limbajul este completat în valoarea lui comunicativă printr-o simbolică culinară substanțială iar fără noțiunile din domeniul culinar este mai sărac, mai puțin expresiv.

Analiza unui spațiu culinar (bucătărie tradițională) impune cercetarea felului în care se combină ingredientele, condimentele, studierea demersurilor și tehnicilor culinare specifice spațiului studiat și descoperirea influențelor, condiționărilor și implicațiilor sociale.

¹ Eleonore Schmitt, *Das Essen in der Bibel*, Hamburg, 1994, p. 6.

² „diet makes the man” –proverb galez.

Sistemele culinare cuprind ansamble de ingrediente, condimente și demersurile de preparare și consum, cu normele implicite, dezvoltate în contexte istorice și teritoriale.

O încercare de identificare și clasificare a sistemelor culinare o face Isabel Gonzales Turmo, ce propune două criterii de apreciere a acestora:

a) existența și abundența *seminței* (cerealelor) ca bază a alimentației – determină diviziunile orizontale – a permis identificarea unor grupe de populații majoritare, dependente de cereale în opoziție cu o minoritate a elitelor, ce pot fi contextualizate în fiecare spațiu și epocă, și care consumă puține cereale, în general în forme din cele mai rafinate, mai prelucrate;

b) al doilea criteriu selectiv operează în interiorul majorității granivore: în funcție de cereala sau grupul de cereale pe care s-au specializat, coroborat cu numărul și tipul condimentelor folosite și cu demersurile ce le stau alături se identifică sistemele culinare³.

Teoria *Optimal Foraging*⁴, influențată de orientarea actuală a ecologiei evoluționiste, susține ideea *adaptării ideale a populației la mediul înconjurător* (un maximum de adaptabilitate și conformare la condițiile ambientului, o condiționare psihică și influență genetică).

Abordarea temei alimentație / cultură este pe cât de nouă pe atât de tentantă. Tendința generală este de abordare științifică, sistemică, cu elaborarea de metode specifice și adoptarea unei terminologii adecvate temei de cercetare. Metodologia presupune mijloace de identificare, analiză, cuantificare, sinteză și interpretare a datelor. Demersurile actuale ale cercetării fenomenului se revendică tendinței și preocupărilor generale. Se propun: identificarea funcțiilor mâncării, identificarea și caracterizarea sistemelor culinare, evoluția și interferența sistemelor culinare.

În studiul sistemelor culinare există un consens, cvasiunanim, în utilizarea termenului *dietă*. Prin *dietă* se înțelege totalitatea alimentelor consumate într-o perioadă de timp de către o anumită populație (grup social). În această accepțiune se poate descrie dieta unei familii, unei comunități rurale sau a unei comunități identificate etnic sau național. Aprecierea dietei se face și diacronic prin raportare la succesiunea dietelor, altfel spus prin analiza evoluției în timp a acesteia.

³ Isabel Gonzales Turmo, *De cómo abordar el estudio de las cocinas*, în „Acomer”, Madrid, Espana, 1998, p. 22.

⁴ Eric Alden Smith, *Anthropological implications of optimal foraging theory: a critical review* în „Current Anthropology”, nr. 24, p. 5.

În studierea sistemului culinar determinarea parametrilor dietei este esențială dar nu suficientă. Este necesară și o *abordare pe procese* a tehnologiei culinare. Cu aceeași importanță trebuie tratată cercetarea factorilor sociali, culturali și spirituali care personalizează sistemul culinar.

Pe lângă funcția principală, *nutritivă (survivance)*, s-a identificat o funcție *socială*, dar și una *simbolică* a mâncării, căci mâncarea nu asigură numai supraviețuirea individului ci, în cadrul larg al speciilor ordonează, în cadrul relativ restrâns al grupurilor umane socializează (generează coerență a grupului uman) și departajează (creează statut social).

În acest context și locul în care se pregătește mâncarea, vatra, cuptorul familiei are un statut aparte: la populațiile *hindi* era interzisă atingerea vetrei, folosirea ei de către femeia impură. Impuritatea avea grade diferite și era determinată de cauze diverse: de exemplu femeia adulteră (adulterul era percepută ca o trădare a unității grupului) nu se putea apropia de vatră fără ca grupul social aparținător s-o sancționeze. Dacă totuși faptul se petrecea trebuia purificată vatra (sacră) a familiei.

La populația românească s-a identificat un obicei ce trădează vechi credințe și o anume percepție a vetrei ca loc sacru cu puteri generatoare pentru familie. Vatra era centrul spațiului vital al familiei, *altarul* ei sacru. Cine se atingea de acest loc avea impunitate și trebuia acceptat de către familie (ca anticii ce căutau protecție la altarele templelor). Dovada că opera efectiv această credință în comunitatea tradițională este și faptul că atunci când o fată nu era acceptată de mama băiatului ales, pentru a se face acceptată, încerca să se atingă de vatra din casa acestuia, de cuptorul familiei. Ea veghea ascunsă în preajma casei băiatului și încerca să se strecoare înăuntru. Dacă reușea să urce pe cuptor era acceptată «de facto» și se încheia căsătoria celor doi.

Creația populară furnizează documente pentru frățiile de cruce întemeiate pe pâine și sare; mai mult, comesenii, prin însăși actul hrănirii împreună, stabilesc o relație ce suprimă orice intenție beligerantă, de aceea cel cu care «împarți pâinea și sarea», fie și o singură dată, îți devine aliat în virtutea unor cutume ancestrale. În crearea statutului social nu numai consumul ci, mai ales, prepararea hranei generează valoare.

În anumite zone din Spania pâinea sau turta de nuntă nu se făcea în cuptorul de pâine, ci se frământa sau se cocea cu făină luată fie de la familiile mirilor (în Cuenca – Belmonte, în Arbeca – Lerida) fie de la femeile invitate la nuntă (Navahermosa – Toledo). Faptul că pâinea era făcută de mai multe persoane, cu făină din mai multe cămine, pusă împreună, arată că nu întâlnim numai ideea de ritual al consumului de

pâine, ci și ritual al preparării, al elaborării (paralelism cu prepararea sarmalelor, bucatelor de nuntă la români)⁵.

Mâncarea comună este evaluată superior din punct de vedere social și e considerată ca semn al unei intimități mai profunde decât băutul la un loc. A mânca cu cineva, *a mânca pâine cu sare*, traduce o împărtășire totală cu cealaltă persoană, comuniune sufletească mai degrabă decât materială. În Noua Guinee și Thailanda faptul că un bărbat și o femeie mănâncă împreună echivalează cu o situație de maximă intimitate. În Moldova, *colacul de Anul nou* pe care o fată îl pregătea și-l oferea unui anume flăcău, avea conotații speciale: echivala cu o făgăduială de logodnă tainică între cei doi⁶.

În multe societăți umane, precum la comunitățile din munții Stara Planina, în comunitățile de albanezi (v. Ismail Kadare, *Aprilie spulberat*) a funcționat «răzbunarea sângelui»: când un membru al familiei, clanului era ucis, fratele sau cea mai apropiată rudă a mortului, lua asupra-și răzbunarea sângelui celui mort: practic din acel moment era o chestiune de timp suprimarea ucigașului rival, care intra într-o existență de hăituit Acesta își căuta ascunzișuri și foarte puține drumuri, cele «Jurate», îi asigurau securitatea. De răzbunare nu scăpa decât cel care reușea să ajungă la mama celui mort sau la mama răzbuătorului ca să fie alăptat de aceasta. Ades mama era o bătrână, care desigur nu putea alăpta, dar alăptatul era simbolic și trebuia făcut. Practic printr-un alăptat ritual femeia înfia, *năștea* simbolic pe acest nou fiu, care devenea frate cu cel ce-l urmărea să-l omoare. Aici se încheia curgerea sângelui: nu era posibilă o răzbunare fratricidă. Iată, deci, una din expresiile funcției simbolice și rituale ale hrănirii.

O altă expresie este *pâinea euharistică*, cu întreaga semnificație vasicunoscută. Această simbolistică a fost înțeleasă și asumată de comunitățile creștine primare ai căror membri se identificau (simbolic) cu *bobul de grâu* ce se face pâine prin și spre împărtășire cu Hristos, după mărturia explicită a unor martiri, precum Sfântul Ignatie Teoforul: «*că mor de bunăvoie pentru Dumnezeu (...) Lăsați-mă să fiu mâncarea fiarelor, prin care pot ajunge la Dumnezeu. Sunt grâu al lui Dumnezeu și voi fi măcinat de dinții fiarelor ca să fiu făcut pâine curată a lui Hristos (...)*»⁷.

⁵ Consolación Gonzáles Casarrubios, *El pan ritual en Espana* în „A comer”, Madrid, 1998, p. 69.

⁶ Informații de teren, Eva Giosanu, sat Ulmi, com. Belcești, jud. Iași, 2000. O mărturie (a unui bătrân) în acest sens: „Când aveam vreo 16-17 ani m-am vorbit cu o fată să-mi dea colacul la Anul nou; voiam să mă însor, dar tata nici să audă. Am ascuns colacul în sobă, în casa mare, dar mi l-au găsit și m-au răs cu însurătoarea”.

⁷ Sf. Ignatie, *Epistola către Romani*, IV, ed. P.Th. Camelot, *Ignace d'Antioche, Lettres*, apud. *Actele martirice*, București, 1997, p. 8.

Foarte importantă este funcția *socială* a mesei, și implicit a mâncării. Într-un anume context prepararea mâncării seamănă cu o oficiere iar consumarea ei cu un ritual (deși nu este). Contextul este cel al sărbătorii, percepută ca timp sacru (sărbători creștine) și ca timp festiv, ceremonial (evenimente familiale: botez, nuntă, înmormântare). În cazurile amintite prepararea mâncării creează statut social, consumarea (și prepararea) mâncării socializează prin împărtășirea comensalilor din aceleași bucate.

O poziție considerabilă o deținea bucătăreasa nunții (bucătar în Bucovina, *socăcița* în Ardeal), uneori femeie străină de familie și care, tacit, era recunoscută de comunitate ca cea mai pricepută în ale bucătăriei: știa să propună și să facă un anume fel de mâncare a cărei reușită o garanta, știa să dea gust mâncării, era *curată* (din punct de vedere igienic și comportamental: nu *spurca* mâncarea cu necurății, *bozgoane* – era *om de încredere*)⁸.

În plus, bucătăresei îi revenea sarcina, nu tocmai ușoară, de a potrivi la fiert mâncarea după timpul servirii (sincronizare cu evenimentele): găluștele (sarmalele) erau cele ce făceau *pocinogul* cel mai ades pentru că au un timp de fierbere mare, timp ce diferă în funcție și de compoziție. Sarmalele (găluștele) nefierte bine sunt compromise, prea fierte își pierd calitățile organoleptice (pierd din gust și se sfărâmă), reci sau reîncălzite nu *au haz*⁹.

De calitatea mesei de nuntă era condiționată reușita nunții, determinând, se zice, uneori darul oferit. Una din temeile predilecte dezbătute după nuntă, uneori malițios, era calitatea și bogăția mesei, modul de prezentare (cu câtă atenție au fost serviți nuntașii, *cinstea* care li s-a acordat, fiind rememorate, interpretate gesturile, făcându-se comparații). De aici mărimea responsabilității bucătăresei, care, e drept, era și răsplătită pe măsură și recunoscută de către nuntași (la sfârșitul nunții bucătăreasa este chemată la masă, i se cântă, este *cinstită* etc.). Dacă masa de nuntă era reușită, *cinstea* era a socrilor iar *fala* a bucătăresei, considerată de acum unanim drept *strașnică* gospodină și care pe viitor v-a fi invitată să pregătească și alte mese la nunți, praznice.

Sistemul de nutriție specific unei populații este determinat de mediul geografic prin elementele de nutriție furnizate de ambient și prin condițiile climaterice, ce presupun adaptarea modului de recoltare și păstrare în vederea unei utilizări ulterioare în alimentația zilnică. De fapt

⁸ Informații de teren, Eva Giosanu, com. Pipirig, jud. Neamț, 2001.

⁹ *Eadem*.

însăși supraviețuirea omului într-un anumit mediu presupune identificarea surselor de hrană și adaptarea lor.

Sistemul alimentar tradițional al populației est-carpătice s-ar putea descrie astfel:

- un sistem axat pe diete predominant vegetale¹⁰ (alimentele de natură vegetală situându-se în jurul a $\frac{3}{4}$ din totalul ingredientelor folosite); urmează laptele și subprodusele sale (naturalistul olandez Jacob Moleschott consideră că: “brânza e o garanție de independență”),¹¹ apoi carnea¹²;

- sistem închis, în condițiile economiei autarhice: se consuma ceea ce se producea în și de către familie (grup social) – de aici mari variații cantitative și, mai ales, calitative, funcție de specializarea familiei / grupului social (într-o familie de agricultori hrana diferă semnificativ de cea folosită de o familie de crescători de animale sau de pescari);

- suplimentarea hranei din surse externe gospodăriei se făcea în funcție de zona geografică (rezervele furnizate de mediu) și de capacitatea de apropiere a elementelor naturale (prin cules din natură, pescuit și vânat ocazional) iar o mică parte din alimente erau obținute prin troc sau ca plată pentru muncă;

- prelucrarea alimentelor era sumară, felurile de mâncare suportând minimum de elaborare și tehnologie de gătit (fie fiert, fie copt, fie prăjit), o importantă cantitate din alimente fiind consumate în stare naturală (crudă, neprelucrată);

¹⁰ În nr. 8 / 1906 al revistei „Viața Românească” este prezentată o listă cu „alimentele consumate de țaran zilnic (ca medie pe un eșantion de 150 săteni ce aparțin la 40 familii):

1000 g făină de păpușoi	1 g mazăre	20 g lapte (o lingură)
10 g fasole boabe	50 g făină de orz	5 g ouă
800 g borș	45 g struguri	115 g moare de curechi
10 g brânză	65 g cartofi	5 g ardei verzi
25 g făină de seacă	50 g varză	20 g pâine de târg
2 g untdelemn	4 g orez	10 g ceapă
40 g carne	250 g vin	20 g făină de grâu
10 g fasole păstăi	30 g buruieni (știr, lobodă, urzici)	

Cantitatea de carne consumată în medie de sătean ar fi fost de cca 2g /zi. Cele mai mari cantități de substanțe ce figurează în hrana săteanului erau: păpușoiul, borșul, moarea de curechi (mai degrabă condiment decât aliment), apoi brânză”.

¹¹ D. Cantemir, *Descrierea Moldovei*, București, 1961, p. 61: „în special în părțile apusene ale Moldovei, unde terenurile nu erau prea prielnice semănăturilor, creșterea oilor fiind singura cale care oferea hrana zilnică”.

¹² Gautier apreciază că popoarele cele mai active și răzbitătoare (popoarele războinice, prin excelență) sunt cele ce mănâncă mai multă carne. Ori consumul de carne la țaranii români era foarte scăzut în timp ce munca și energia cheltuită sunt considerabile (cca 14 ore de muncă zilnic).

pentru a disimula gustul de seu și mirosul specific, iar peștele cu gust de mîl nu se folosea la borș ci se mânca prăjit cu usturoi);

- verdețurile (*burenile*) erau folosite masiv la aproape toate felurile de mâncare;

- erau cunoscuți și folosiți ocazional coloranți alimentari vegetali: șofran și bostan alb (pentru culoarea galbenă a copturii), sfecla roșie (pentru moare), siropuri de fructe și zahăr caramelizat (băuturi), morcovul, spanacul, menta, urzica etc. Aceștia li se adaugă coloranții la încondeiat ouă.

- femeia era cea care *oficia* în bucătărie, loc interzis bărbatului;

- performanța culinară genera statut social (bucătăreasa la nuntă, praznic etc.);

- comunitatea sancționa nepriceperea sau dezinteresul în prepararea mâncării.

Sistemul culinar presupune tehnologii culinare, ustensile și sisteme de preparare a hranei care evoluează sincron și diacronic.

Tehnologiile culinare se dezvoltă din necesități obiective (ingredientele oferite de mediul ambiant) și subiective (condiționare de experiența individului, de motivația și creativitatea lui, de timpul alocat preparării hranei).

Sistemele de preparare a hranei (de gătit) sunt condiționate mai ales de gradul de civilizație al grupului uman, de nivelul tehnic. De exemplu, odată cu performarea realizării vaselor de ceramică (când se trece de la faza realizării *vaselor pentru păstrarea și servire* la vasele pentru *prepararea hranei*, rezistente la foc, deci apte de gătit) se diversifică modurile de pregătire a alimentelor, cu practicarea din ce în ce mai largă a fierberii. Înainte de momentul când vasul de fiert poate sta deasupra focului sau în cuptor, pe vatra fierbinte s-a practicat fierberea cu pietre încinse în foc, care apoi erau aruncate într-un recipient cu apă (acest principiu rămas în uz în alte utilizări, precum baia lipovenească, până aproape de zilele noastre, dovedește că fierberea a fost posibilă și înaintea realizării vaselor rezistente la foc).

S-ar putea spune că stilurile culinare fac carieră istorică, întrucât ele variază funcție și de perioada istorică, într-o condiționare decisivă. Evenimente istorice precum cucerirea unor noi teritorii, înființarea de colonii, duc la apariția în cultură a noi plante,¹⁷ care se încetățenesc treptat și

¹⁷ A. Lora Gonzáles, *La contribución americana a la dieta Europea* in „Acomer”, Madrid, 1998, p. 35: „De los siete cultivos más importantes en el mundo moderno se obtiene al menos la mitad de los nutrientes que consume la humanidad, y cuatro de estos cultivos – maíz, papa o patata, camote o batata y yuca o cazabe (1) son origen americano y por lo tanto recientes en la escena agrícola a nivel global”.

sunt preluate în alimentație, deși la început sunt prelucrate după tehnologii existente, folosite la plantele autohtone. Un exemplu edificator este porumbul, care a înlocuit la noi meiul, cereală autohtonă, slab productivă și hrănitoare. Tehnologia de preparare a alimentelor cu porumb preia rețetele de preparare ale meiului. Aceasta explică diferențele semnificative, atât cantitative cât și calitative, ale modurilor de preparare a porumbului la noi în țară și în zona de origine: țări din America latină (porumbul are cel mai complet rețetar putând fi realizate feluri de mâncare principale cât și numeroase gustări și prăjituri din porumb, băuturi; foarte prezent este și în salate, domeniu în care lipsește cu desăvârșire din rețetarul tradițional românesc). Cutumele, inclusiv alimentare, determină anumite deprinderi, specializări, atât la nivel psihosocial cât și anatomic și fiziologic. Un text dintr-o colecție de cimilituri ne-a atras atenția: *Am un cuptoraș cu 36 de iepurași*. (gura cu dinții). Conform acestei cimilituri gura ar fi avut 36 de dinți (comparativ cu 32 în aparatul dentar actual). Dacă faptul este adevărat se pune problema evoluției (mai corect involuției funcționale) aparatului dentar uman la indivizii unui grup uman în decurs de câteva generații, prin schimbarea accentuată a spectrului alimentelor curente ce constituie baza alimentației grupului respectiv. Mai precis: un regim alimentar ce presupune consumul majoritar, predilect al unor alimente mai dure, reprezentate prin semințe slab sau ne-prelucrate, fructe și legume crude, alimente bogate în fibre, carne nefiartă, ce solicitau dentiția puternic, determină prezența și a altor molari (câte unul pe fiecare arcadă jos și sus, în total patru molari). Când modul de hrănire se schimbă în favoarea alimentelor elaborate, a semipreparatelor, ultimul molar de pe fiecare arcadă își pierde rolul funcțional și la una din generațiile ulterioare dispare (proces ce ar fi similar cu evoluția (involuția funcțională) *măselei de minte*, molar ce apare ultimul, foarte târziu, uneori și spre vârsta de 30 ani, este puțin rezistent și creează probleme, fiind între primii molari bolnavi și extrași). În susținerea acestei teze ar pleda și cazurile de dinți supranumerari ce apar la anumite persoane, în virtutea unui atavism sporadic¹⁸. Fenomenul se întâlnește în natură și la alte specii: schimbarea modului de hrănire la speciile fitofage de pești determină modificări majore funcționale ale dentiției.

Deci, pe măsură ce alimentul este mai elaborat, mai rafinat, dantura este mai puțin solicitată și ultimii molari pierd funcționalitatea; în cursul a mai multor generații se înregistrează un proces filogenetic¹⁹ de

¹⁸ Consultant: medic specialist stomatolog Felicia Juravlea.

¹⁹ Dr. N. Gh. Cădere, *Însemnări de igienă rurală în legătură cu starea sanitară a județului Tutova*, Iași, 1910, p. 46.

aglutinare și restrângere a numărului de molari. Această informație ar documenta un regim de viață mult diferit de cel actual pentru populația autohtonă din secolele trecute și presupune practica unor diete specifice: alimente sumar prelucrate, multe crudități, cantități importante de semințe dure (crude, ușor preparate). Aceasta ar putea orienta și cercetarea pe tema alimentației.

Vom încerca să abordăm tema dietelor tradiționale comparativ cu prezentarea sumară a metodelor de preparare și conservare a alimentelor pe baza ingredientelor furnizate de mediul de viață. *Prepararea* presupune o prelucrare a ceea ce s-a cules sau s-a obținut prin vânăre, pescuire, prelucrare a pământului. Tehnicile de prelucrare impun de obicei o recuzită adecvată (ustensile, recipiente, sistem de gătit).

Primii care au abordat științific problema alimentației au fost medicii, dar motivația a fost pur medicală, metoda de cercetare era statistică (se mergea pe inventariere și cuantificare), segmentul temporal bine determinat și limitat la o scurtă perioadă de timp. Putem utiliza datele și rezultatele pe care aceștia le-au obținut pentru o analiză secvențială ce permite raportarea și orientarea interpretării.

Cercetările medicale amintite datează de la începutul secolului XX²⁰. Cu mențiunea că situația descrisă diferă mult de cea estimată pentru deceniile anterioare, perioada respectivă reflectând pauperizarea țăranimii la începutul secolului XX, asupra căreia voiau de fapt să atragă atenția medicii, prezentăm concluziile acestora.

Cifrele arată că rația calorică ridicată dedusă (peste 3000 cal.) provine în principal din cantitatea foarte importantă de glucide care intra în compunerea rației alimentare a țăranului. Rezulta pentru căminele rurale un consum foarte ridicat de hidrocarbonați de carbon. Explicația ar putea fi:

a) consumul ridicat de glucide provenind majoritar din cereale – ceea ce relevă resurse alimentare puțin variate, consumul mare de glucide compensând carențele calitative;

b) rația ridicată de glucide corespunde unei nevoi reale impuse de volumul ridicat de muncă cerut de sistemul agricol autarhic în care se folosește numai munca brațelor membrilor familiei, muncă făcută în condiții tehnice rudimentare, în lipsa dotării tehnologice, ceea ce presupune un efort suplimentar și petrecerea majorității timpului în aer

²⁰ D. G. Georgescu, *L'Alimentația de la populația*, în „La vie en Roumanie”, București, 1940, p. 211: „Alimentația în care predomină alimentele de origine vegetală este caracteristică pentru populația noastră rurală”.

liber, într-un climat cu mari variații de temperatură și consumuri calorice mari)²¹.

În linii generale rația calorică medie este mai ridicată în regiuni predominant sau exclusiv agricole în timp ce în zonele mai puțin propice agriculturii (terenuri agricole reduse) rația calorică este cea mai scăzută.

În majoritatea comunităților rurale studiate, cca 80%, (excepție Transilvania, Banat – peste medie, Bucovina în jurul valorilor medii) s-a observat predominanța alimentelor de origine vegetală în totalul kaloriilor consumate zilnic²².

În ceea ce privește alte categorii de alimente vegetale trebuie acordat un loc relativ important cartofului și leguminoaselor uscate, fasolei, linteii și mazărei, ingredientele de bază, alături de varză (curechi) în alimentația a cca. unei jumătăți de an (zilele de post de peste an care, însumate, acopăr jumătate din întinderea anului).

Consumul cartofului și al leguminoaselor era mai ridicat în Moldova, Dobrogea și Bucovina, regiuni în care, în special cartoful, furnizează cca 9,3% din totalul proteinelor, 16,1% din totalul glucidelor și 12,1% din totalul kaloriilor consumate²³.

²¹ *Ibidem*, p. 227: „Rația calorică documentată a fost de 3682 calorii. Diferență de 1282 calorii (față de rația teoretică de întreținere, 2400 cal.), împărțită la 8 ore de muncă (dar țăranul lucra frecvent 14 ore zilnic!) dă un consum mediu de 160 calorii pe oră de muncă. Raportat la scara de clasificare propusă de comisia tehnică a *Comitetului de igienă a Națiunilor Unite*, acest supliment plasează agricultorul român în categoria activităților ce depășesc cu puțin limita inferioară a unui efort intens. Principiile nutritive: un larg consum de grăsimi, rația zilnică de grăsimi situându-se ușor sub limită. Din contră rația de proteine este cantitativ excedentară. În schimb sub aspectul calității proteinele care intră în regimul alimentar al populației rurale nu corespund unui regim bine echilibrat. De la regiune la alta rația alimentară variază calitativ. cifrele cele mai ridicate pentru proteine se întâlnesc în Transilvania (calitate ridicată a alimentului și un consum sensibil superior cantitativ) în timp ce în Dobrogea proporția de hidrați de carbon este mai ridicată față de alte regiuni”.

²² *Ibidem*, p. 231; în consumul de proteine s-a constatat predominanța cele de origine vegetale (70-71 %, mai dificil și incomplet asimilate), abia 29 –30% fiind de origine animală. Dacă proteina vegetală este mult mai slab asimilată de organismul uman această indică de fapt un consum real mult mai sărac în proteine decât cel estimat inițial. Cerealele conțin 3/5, adică 59,4 %, din totalul proteinelor ce intră în consumul populației rurale. Din acestea porumbul reprezintă mai mult de jumătate și constituie sursa principală (33,2 %) de proteine. Dar proteinele provenind din porumb sunt de calitate inferioară din punct de vedere alimentar. Porumbul constituia alimentul de bază în 4 regiuni ale țării: Muntenia, Moldova, Oltenia și Bucovina (unde furnizează peste 40 % din totalul proteinelor și peste 50% din calorii, mai puțin în Bucovina unde procentajul este mai mic: 45,8 %).

²³ *Ibidem*, p. 232.

Fructele și legumele proaspete își aveau locul în dieta tradițională dar utilizarea lor era condiționată și limitată la o jumătate de an, perioada de fructificare, de rodire și recoltare (din mai – fragi, cireșe – până în octombrie – mere, gutui, pere, în lunile de toamnă – iarnă sporadic mere, pere).

Consumul de zahăr era atât de scăzut că, practic, aportul său alimentar tindea spre zero. Consumul zahărului de sfeclă este foarte redus: 1,5% din totalul glucidelor. Ori, zahărul era un produs obținut exclusiv din comerț, trebuia cumpărat și, probabil, nu era foarte ieftin, din moment ce nici cultura sfeclei de zahăr nu avea o extindere deosebită, planta fiind printre ultimele, și cele mai recente, plante introduse în cultură în țara noastră. Mult mai important era în trecut consumul mierii, de care Moldova, ca de altfel toată țările române, nu ducea lipsă²⁴.

Din punct de vedere al alimentației rezistența specifică rasei este destul de mare: s-a observat aceasta și din faptul că țăraniii desfășurau munci foarte grele având în acest timp o alimentație săracă.²⁵ Se aprecia că alimentația cu acest specific, având caracter permanent și propagându-se în timp la generații succesive ar fi determinat în mod necesar o fragilizare a indivizilor și subminare a sănătății și rezistenței națiunii. Din contră, indivizii și națiunea au rezistat tocmai pentru că au fost adaptabili la schimbări și la situații de criză²⁶.

Sursa principală a proteinelor animale o constituie carnea (cca. 50%), laptele și derivatele sale. În zone de munte, precum Bucovina,

²⁴ Mai târziu a ieșit vădrăritul. Se plătea zeciuală la ceară și miere de fiecare stup o *para*; și la 50 de stupi se lua unul pentru Domnie, ceea ce arată că un stup de albine prețuia prin sec. XVIII-lea cam 50 *parale*. Boierii vechi se ocupau mult cu stupăritul având priseci atât în Moldova, mai cu seamă în județul Vaslui, cum și în Muntenia, marca județului Mehedinți fiind un stup de albine; făceau dese dani de priseci și locuri de priseci și Domnia putea scuti pe boeri de o seamă de stupi, căci era darea către domn, stupăritul (deseatina). După obiceiul țării, un stăpân de moșie, când avea a-și trage dijma din veniturile moșiei avea drept să ia din 50 stupi unul sau altfel o para de stup. După izvodul de ridicătură (unde se prevedea darea boerilor deseatina era pentru stupi cam 4 bani la sfert de stup, sau 24 bani pe an (Apud Nicolae Iorga, *Documentele casei Calimachi*, vol. II, p. 82).

²⁵ Dr. N. Gh. Cădere, *op. cit.*, p. 42.

²⁶ *Ibidem*, p. 84: „Românii vechi erau atât de puțini bolnavi încât dacă ar fi existat doctori în acele vremi ar fi tras mâța de coadă. Cronicarul polon Oricovrū numea pe români sălbateci pentru că nu sunt niciodată bolnavi. Obiceiul pământului din vechime era: când unul din membrii familiei se bolnăvea mai greu, vara era scos afară pe prisăpă. Cine trecea trebuia să întrebe de ce este bolnav și era dator să spuie dacă își aduce aminte de la el de acasă sau dacă pe la cunoscuți fusese cineva bolnav de o așa boală și ce leacuri luase. Medicii din acea epocă, ca și babele dădeau aproape aceleași doctorii, băuturi, alifii și ierburi. Și medicina doctorilor greci se asemena cu rețetele babelor, până la începutul sec. al XVIII-lea”.

laptele furnizează predominant cantitatea de proteină animală: „Dacă ai vacă cu lapte și porc tăiat de Crăciun, ești fără grija mâncării”²⁷.

În condițiile în care în perioadele mari de post²⁸, în toate regiunile, se consumau importante cantități de bureți, ciuperci, mai puțin melci, scoici putem spune că un procentaj semnificativ din cantitatea de proteine era susținut de alimentele de post, mai ales vegetale (bureți).

Uleiurile vegetale, extrase din semințe de dovleac, cânepă sau floarea-soarelui se consumau mai ales în trei regiuni Basarabia, Dobrogea și Moldova. La acestea se adăugau nucile care, pisate, erau folosite în mâncăruri, chiar la prăjit²⁹.

Facem o prezentare sumară a ingredientelor naturale autohtone ce au intrat în compunerea felurilor de mâncare care au constituit în trecut dieta tradițională.

Semințele (cerealele, leguminoase uscate etc.) erau prelucrate primar prin zdrobire (*pive*), măcinare (*rășniță*, moară), înmuiere, fierbere (grâul bătut în piua, apoi fiert și îndulcit, știuleți de *porumb în lapte*³⁰ fierți cu sare, boabe de porumb matur fierte, consumate ca atare sau și coapte, *păsatul*, *cirul*, *terciul*, *chisălița*, *mămăliga*, *balmușul* etc.), coacere (*turtele* nedospite).

Majoritatea semințelor se puteau consuma cu o preparare minimală, coapte: porumb, linte, bob, mazăre, cânepă, dovleac, năut (*nohăt*), floarea-soarelui etc.). Unele se consumau și crude: grâul *în lapte*, bob, mazăre, cânepă, floarea-soarelui, dovleac, gule, ceapa, usturoi, varza, rădăcinoase etc.).

Atât toamna cât și primăvara, când se curăță grădinile, se coc în jarul gunoaielor (buruienilor) arse cartofi („barabule”). Astfel, în timp ce munca e în toi (să nu uităm că sunt două perioade ale anului aglomerate cu munci agricole, deci timpul alocat preparării hranei este redus!), fără efort și fără a fi supravegheată se pregătește și mâncarea: cartofii copti

²⁷ Nicolae Cojocaru, *op. cit.*, p. 87.

²⁸ Simion Hîrnea, *Datinile și obiceiurile noastre de la sărbătorile Paștelor*, Focșani 1931, p. 2: „În postul mare tot creștinul postește cu multă dragoste cele șapte săptămâni. Înainte vreme (...) tot satul, cu mic cu mare, respecta cu trageră de inimă posturile, mai ales postul mare (...) Iar de se întâmpla să se înfrupte cineva cu de dulce era privit de toți ceilalți ca un netrebnic și păgân, om care spurcă legea creștină”.

²⁹ Informații de teren, Eva Giosanu, com. Cotnari, jud. Iași, 2000.

³⁰ *Eadem*. Determinarea gradului de maturare a porumbului verde, apreciat ca *porumb în lapte* sau *porumb în ținte*, se făcea prin *cercare cu unghia*: se apăsa cu unghia degetului mare oblic pe boabele știuletelui și dacă ieșea lapte era *porumbul în lapte*, numai bun de copt pe jar sau fiert cu sare. Dacă la apăsare boabele erau relativ tari și se cunoștea germele plantei se zicea că porumbul e *în ținte* și nu peste mult timp va fi copt, gata de recoltat.

vor fi scoși pe rând din jar și mâncați cu sare, simpli sau cu malai (sau mămăligă rece), uneori și cu câțiva căței de usturoi.

Tot copt, în spuza din vatră, se mănâncă, în posturi mai ales, bostanul alb (dovleacul). Uneori putea fi fiert, dar își mai pierdea din gust. Se consuma ca atare (copt, fiert) sau cu mujdei.

Primăvara, la curățatul și lucratul grădinilor se scot din pământ *gule*, tuberculii unei plante spontane (crește până la 1,5 m), foarte dulci și plăcuți la gust. Gulele nu sunt mari dar se găesc din belșug și sunt fragede din cauza statului în pământ peste iarnă. Se mănâncă până la momentul când încep să le dea colțul³¹. Au statut de trufandale.

Prin prelucrare primară din semințe se obțin făini grosiere (*crupe*)³² sau fine (făina propriu-zisă). Crupele de porumb se fierbeau și se consumau în combinație cu grăsimi vegetale (julfă – jufă – juflă, oloi de dovleac, oloi de cânepă), lapte (pâsat – pâsat cu lapte dulce), cu dovleac (la prepararea covașei, la Sf. Andrei) sau se foloseau la prepararea unor alimente complexe precum *găluște cu crupe* (sarmale), *chișcă* (caltaboși) cu crupe. Crupele³³ se obțineau prin râșnire la râșnița de mână.

Grâul fiert constituie un aliment arhaic, dovadă fiind și tehnologia foarte simplă de preparare. Bine muiat, grâul fierbe repede și ușor. Combinația cu miere de albine, zahăr mai târziu, face din acesta un aliment plăcut, sățios, consistent. Cu denumirea de colivă este cunoscut ca aliment ritual (ritual de înmormântare) și cultural (cultul morților)³⁴. De fapt, după cum vom prezenta și așa cum o dovedește practica curentă, alimentele rituale și culturale la orice populație, sunt cele de factură arhaică cu o semantică și un simbolism consistent, profund, ce țin de marea vechime a alimentului și de îndelungata sa carieră. Aceste alimente au și modurile

³¹ *Eadem*, sat. Munteni, com. Belcești, jud. Iași, 2000.

³² *Les littératures populaires*, XXII, Paris, 1886, p. 332: „La galette de sarrasin ou blé noir est plus en usage que le pain. Dans certains pays, au lieu d’envoyer le blé noir au moulin, on le moud dans un petit moulin à bras, qui est généralement attache a une poutre du grenier”.

³³ Dimitrie Dan, *Comuna Straja și locuitorii ei*, Cernăuți, 1897, p. 31: „Tot în tindă se țin marile poloboace cu curechi, pepeni și must de mere uscate... râșnița în care se râșnește câteodată făină de păpușoi, mai adese însă crupele... Mai că fiecare gospodar are o piuă de lemn cu pilug din același material. În ea se pisează grâul, mălaiul mărunțel..”

³⁴ Simion Hîrnea, *op. cit.*, p. 5: „În ziua de sfântul Toader, -săptămâna întâia din postul mare, intră prescurile. Atunci fiecare femeie își poartă prescurile ...merge și duce la biserică o pereche de prescuri și colivă, iar preotul le slujește, pomenind pe cei pentru care au fost aduse. De atunci tot postul, în fiecare sâmbătă, trebuiesc aduse câte o pereche de prescuri până în Joia mare de lângă Paști, când ies prescurile. Se aduce atunci la biserică, pe lângă prescuri și colivă, un talger, o căniță și un colac, precum și mâncare pregătită, căci după slujbă se pune masă în curtea bisericii pentru pomenirea celui răposat”.

cele mai simple de preparare, ceea ce ne-ar asigura și mai mult de vechimea lui căci este un argument că, demult, foarte de timpuriu, a putut fi preparat alimentul în forma pe care o are alimentul ritual (cum este cazul turtelor de pâine nedospită, a grâului fiert). Coliva de grâu, potrivit tradiției creștine³⁵ este pusă în legătură cu sf. Teodor Tiron și ar fi intrat în alimentație în sec. IV, pentru paza postului (mâncând colivă creștinii se puteau feri de mâncărurile întinate prin jertfe idolești). Coliva a devenit apoi, prin comemorarea minunatei întâmplări, aliment festiv și ritual. Căpătând acest statut s-a impus apoi în practica culturală ca aliment – ofrandă în cultul morților. Valențele simbolice ale colivei sunt deosebite și au fost semnalate de cercetătorii în domeniu.

Făina de mălai sau *popușoi* (porumb) se folosea la prepararea *cirului* (*păsat, păsat*) cu apă sau lapte, *balmoșului* (fiert cu zer de oaie), *chisăliței, mălaiului, alivencilor, mămăligii, turtelor*. Încă se adăuga la prepararea altor alimente ca ingredient dar în cantități mici: la omletă (*scrob*) pentru ca aceasta să crească și să fie crescută, la prăjit peștele pe plită sau în *oloi* etc.

Varietatea alimentelor în care participă porumbul nu se explică prin cariera istorică scurtă pe pământ românesc a acestei plante ci prin adaptarea rețetelor vechi ale meiului (*malai*). Meiul, cereală de bază în alimentația țărănească până la încetățenirea porumbului, folosea la prepararea mămăligii și păsatului pentru masa cotidiană. Introducerea porumbului în cultura și alimentația tradițională a avut și urmări neplăcute: apariția bolilor digestive. Consumul porumbului alterat (cules prea curând, depozitat incorect și mucezit de la umezeală sau măcinat și depozitat grămadă în cantități prea mari) a dus la apariția pelagrei³⁶.

³⁵ Pr. Gavril Bighigean, *Sărbătorile băbești*, Lugoj, 1926, p. 24: „Acest sfânt (Sfântul Teodor Tiron – Sf. Toader) s-a arătat episcopului de Constantinopol și i-a spus să învețe poporul să mănânce grâu fiert cu miere (colivă) ca să nu se spurce cu mâncările jidovești cu care îi silea împăratul Iulian (pe la anul 362)”.

³⁶ Primele manifestări de pelagră au apărut la unii în primăvara anului 1906 și s-au datorat consumului de „*păpușoi dat de milă*” la 1904, adică „*faimosul păpușoi american*” La copii de 5-6 ani, născuți în 1905-1906 s-au observat „*fenomene pelagroase, deși părinții nu avuseseră pelagră*”. Gospodari cu stare au devenit pelagroși în 1906 după ce au consumat „*popușoi cumpărat, din cei aduși de milă*” (în fapt vânduți țăranilor). Un asemenea gospodar spunea că „*popușoii aveau un fel de oloi iute de te otrăvea la inimă și se întindea mămăliga parcă era cu clei. (...) Reiese că pelagra își are cauza în alimentația cu porumb stricat*” (fie cules prea verde și neuscat, fie mucegăit în grămezi, fie din făina măcinată în cantități mari și depozitată în condiții improprii, căci, adaugă medicul citat „*înainte de domnia lui Nicolae Mavrocordat, în timpul căruia s-a introdus porumbul, n-am avut pelagră. (...) Pe la 1830 au apărut*

Alături de mei s-a cultivat și folosit odinioară foarte mult *hrișca*, cereală nepretențioasă dar slab hrănitore și care acum a dispărut din culturi.

Dacă *mămăliguța* s-a menținut în consum și prepararea ei este cunoscută de toată lumea (mai ales mămăliga pripită; mămăliga fiartă îndelung la foc, „coaptă” pe foc este preparată azi rar, poate și pentru faptul că la cele două moduri de preparare era folosită făina de porumb din soiuri diferite, una din făini impunând chiar o fierbere prelungită).

Mămăliga³⁷ caldă se consuma cu diferite alte alimente, combinația cu brânză fiind parcă cea mai reușită și mai proprie. Cu mămăliguță caldă *prinzi la inimă*³⁸. Brânza proaspătă (caș) frământată cu sare sau cea de puțină sau burduf (bătută pentru iarnă) nu lipseau decât în zilele de post de pe masa țăranului. În mămăliguța fierbinte răsturnată pe fundul de lemn de pe masă se făceau cuiburi cu brânză, care se topea la căldură și era consumată cu poftă.

De amintit și *boțul cu brânză*, sau *ursul de mămăligă* cu brânză: se făceau din bucăți de mămăligă caldă frământată cu brânză sau cu brânza pusă la mijloc. Dacă mămăliguța era rece sau spre răcire, boțul (ursul) se cocea pe plită sau se punea pe sobă la cald pentru a fi mâncat mai târziu. La prepararea mămăligii se lua ades din ceaur *cir*. În cir fierbinte se adăuga oloi și, eventual zahăr (miere) sau numai brânză de puțină. Uneori în cir se puneau bucăți de mămăligă și se consuma ca atare. Cirul fierbinte cu oloi era atât aliment cât și medicament: mai ales iarna și primăvara cei răciți sau gripați consumau cir fierbinte, cu atât mai mult dacă aveau dureri de gât. Și ades era eficient și avea efect imediat. În trecut în hrana armatei un loc important îl ocupa brânza, alături de mămăligă.

Din mămăliga frământată cu făină de grâu se fac turte coapte în vatră. Cea rece se coace pe plită, se prăjește în oloi, se frământă și se folosește la *balmuș* (se prăjește în grăsime apoi i se adaugă brânză de puțină). Balmoșul se face și vara din făină de porumb fiartă în *zăr*, la consistența unei mămăligi, după care i se adaugă brânză de oi.

Mămăliguța rece era păstrată pentru mâncare: se consuma ca atare la borșuri sau se prăjea pe plită (se tăiau felii de mămăligă și se coceau pe

primele cazuri de pelagră și nu ar fi apărut dacă în locul grâului, orzului și hrișcei de altădată nu s-ar fi introdus porumbul în alimentația zilnică”. Pe de altă parte, s-a constatat că „în zonele de munte, unde se cultivă popușoiul hângănesc, care se coace foarte repede, sunt puțini pelagroși”. Cf. Dr. N. Cădere, *op. cit.*, p. 31-32.

³⁷ N. Cojocaru, *op. cit.*, p. 87: „Pâine nu se mânca decât la sărbătorile mari. În restul anului se consuma tot timpul mămăligă de porumb simplă sau amestecată cu cartofi, alivenci și mălai, preparate tot din făină de porumb și făcute la cuptor”.

³⁸ Informații de teren, Eva Giosanu, sat Popeni, com. Pipirig, jud. Neamț, 2000.

plită) sau în tigaie pentru *balmoș* (mămăliga era frământată cu mâna și prăjită în tigaie cu grăsime de porc sau untură apoi se adăuga brânză de puțină –era o mâncare de iarnă, foarte gustoasă). Balmoșul (balmuș) preparat vara se făcea cu zer: se fierbea o mămăligă, folosind zerul în locul apei, iar la sfârșit se adăuga brânza.

*Malaiul*³⁹ era preparat înainte-vreme pentru servit la nunți, cumătrii, praznice. La Sf. Toader, când se făcea și pomenirea morților, se coceau mai multe *malaie* pentru consum cotidian („pentru o săptămână”) întrucât era începutul postului mare, când se gătește puțin, se muncește mult (este din ce în ce mai puțin timp de gătit) iar malaiul poate constitui singur o masă (frugală, cum este masa țăranului în perioada amintită).

Pentru a face *malai*⁴⁰ se fierbea bostan alb, tăiat cuburi; cu această fiertură se opărea făina de porumb. În compoziție se adăuga ceapă călită, sare. După așezarea compoziției în tăvi, în strat subțire, se acoperea – „muruia” – cu un terci din făină de grâu, apoi se dădea în cuptor. Se coceau mai multe malaie odată⁴¹. Se practica și coacerea malaiului pe frunză de varză, direct pe vatră. Singura „nenorocire” ce putea veni asupra gospodinei era „să-i crape malaiul!”.

Varianta de *frupt* sau de *dulce* a malaiului este *alivinca*, *alivanca*, care se face numai vara întrucât se prepară cu zer de oaie. La alivancă și proporția de făină de grâu este mai mare. În alivancă se adaugă ceapă călită și mărar tocat, deasupra, în tavă, se pune terci de făină de grâu, iar la scosul din cuptor se *muruieste* cu smântână⁴². La prepararea alivancei se folosea și lapte acru.

Semințele sunt folosite și în preparate elaborate: ca ingredient în umpluturi în combinație cu carne (în *chișca* – caltaboș, găluștele / sarmale) sau cu substanțe grase vegetale (*julfa*, *oloi de cânepă* sau de dovleac cu crupe fierte etc.).

Nelipsit din bucătăria tradițională este *borșul de crupe (de țărăte)*, ce se prepară și se consumă tot timpul anului. *Borșul de puțină* (borșul umplut), foarte sănătos și plăcut la gust, este ingredientul folosit la prepararea dietei curente: de la masa țăranului nu lipsește borșul, considerat

³⁹ Bela Bartok, *Cântece populare românești*, București, 1913, p. 234:

„Pe drumuțu'n delungat / merge domnul malai cald
Și cu doamna mămăligă, / amândoi într-o tiligă!”.

⁴⁰ N. Cojocaru, *op. cit.*, p. 88: „Unele gospodine puneau în mălai și făină de sâmburi (de dovleac) sau mac și atunci să tot fi mâncat așa delicatesă”.

⁴¹ *Ibidem*, p. 88: „Sâmbăta, de obicei fiecare bună gospodină își pregătea hrana casei (...) făcea un cuptor de mălai și alivenci, mai dihai ca turta dulce (...)”.

⁴² Informații de teren, Eva Giosanu, sat Popeni, com Pipirig, jud. Neamț, 2000.

fel principal, iar pe lângă borș, fie ce-o fi „numai borșul să nu lipsească”⁴³. Borșul este un aliment vechi, de tradiție: și aici intervine mecanismul arhaic de denominalizare: ingredientul (partea) și alimentul (produsul finit) poartă același nume, precum în cazul sumanului (material și haină).

În culturile tradiționale acest mecanism semnalează elemente arhaice. Într-o altă lucrare semnalăm pentru francezi un caz asemănător: termenul *meulière* era folosit atât pentru pietrele de moară cât și pentru roca din care se confecționau aceste pietre (în regiunea în care se confecționau de sute de ani pietrele de moară).

Condimentarea borșului crud (umplut) se face din momentul preparării, în chiup (bâdâi) cu crenguțe de vișin, pangică sau rozmarin (reg. Galați). El folosește atât la pregătirea mâncării (la borșul sau zama de carne, borșul de fasole, de cartofi, de *bureni* – *buruene*) cât și la tratament (leac natural). Ingredientele pentru borșul umplut: făină de porumb, tărâțe de grâu (în proporție de 3:2), apă.

Din informații documentare și bibliografice reiese faptul că *pâinea* era un aliment consacrat sărbătorii⁴⁴ (este denumită *fruntea* sau *cinstea mesei*, bobul de grâu fiind *fața lui Hristos*⁴⁵), pentru consumul cotidian folosindu-se mămăliga – fiertura de mei, ulterior de porumb (popușoi)⁴⁶.

Făina de grâu a fost utilizată din vechime la prepararea pâinii, sub formă nedospită și dospită. Cea mai veche formă de pâine de grâu este *pâinea nedospită*, cunoscută sub formă de *azimă* (pâine) și *turtă*. Turtele foarte subțiri din aluat nedospit care se puteau coace și la soare au fost documentate pentru zone din Africa de nord: în zonele calde (tropicale, subecuatoriale) la soare, întinse pe pietre sau mărcini. Forma veche de pâine, fără ferment, coaptă la soare, pe pietre fierbinți, pe vetre sau în cuptoare a fost documentată la diverse populații ale globului; ea a rămas în practica alimentară ca o relicvă, frecvent ca aliment ritual, cu funcție

⁴³ *Eadem*.

⁴⁴ *Frământături de limbă: „Pâinea și mămăliga*

-*Bună dimineața, călcăie crăpate!*

-*Bună dimineața, sașiul casei!*

-*Mulțumim, neșațiul casei!*

-*Mulțumim, cinstea mesei!*”

⁴⁵ Informații de teren, Eva Giosanu, com. Erbiceni, jud. Iași, 2001.

⁴⁶ Dimitrie Dan, *op. cit.*, p. 18-19: „Înainte nu se semăna prin aceste locuri păpușoiu, ci numai pâine albă (grâu), iar pentru mămăligă se aducea mălai mărunțel din țară. Hrana locuitorilor consta pe atunci mai mult din cărnuri de vite. (...) Mori nu erau, de aceea avea fiecare casă o râșniță de mână. (...) Pe horn stă de regulă o covățică sau o scafă cu făină de popușoi, ca făina să fie caldă, căci atunci mămăliga fiartă din ea este mult mai bună, decât când făina se aduce rece de afară”.

simbolică (cum este cazul *turtelor cu julfă – pelincile Domnului* la români, a azimilor evreiești – folosite la *Sărbătoarea Azimilor* și a pâinii euharistice utilizate în cultul catolic).

Pâinea cu ferment⁴⁷ a fost descoperită ulterior și se pare că este destul de veche și a folosit inițial un ferment obținut din plante⁴⁸. Asocierea pâinii care crește sub puterea fermentului cu conceptul de fecunditate a avut drept consecință tabuizarea preparării pâinii de către bărbați: doar femeii (masa „madre”⁴⁹ – marea zeiță) îi este permis să o facă, pentru că în creșterea sub puterea plămădei este un mister comparabil cu cel al maternității. Se poate vorbi de „o semantică a comportamentului față de pâine”⁵⁰.

Încălcarea acestui tabu era pedepsită probabil pentru că până în zilele noastre în zone de munte s-a menținut o veche credință ce se regăsește în povestirile populare despre timpul când „Dumnezeu și Sf. Petru umblau pe pământ” (În Bucovina, se zice, femeia avea voie să-și bată bărbatul cu mangalul. Pentru că ea a considerat că un par ar fi mai bun, întrucât ar bate bărbatul mai bine, fără să-i scape vre-un locșor nelovit, Dumnezeu, de mila urgisitului bărbat, i-ar fi luat femeii acest drept asupra bărbatului)⁵¹: unele femei bătrâne cred că au dreptul o dată pe an să-și bată bărbatul, fără a fi pedepsite. Dar să-l bată numai cu cociorba, la Crăciun, la copt. Mai mult, bărbatul nu are voie să protesteze, să se mânie, dar poate să se ferească. Dar cum el pregătește

⁴⁷ Cea mai veche pâine dospită cunoscută în Europa este datată 1800 ani î. Hr. și a fost descoperită la Montdsee (Austria). Cf. Acad. Ștefan Bălan și colab., *Dicționar cronologic al științei și tehnicii*, București, 1979, p. 459.

⁴⁸ Assunción Lizarazu de Mesa, Rosario Pérez Martín y Marta Marcos: *La exposición „El pan de cada día” del Museo de Salamanca*, in *Alimentación y cultura. Actas del Congreso Internacional*, 1980, Madrid: „Esta masa madre, que la persona que la preparaba solía repartir entre distintas casas, se amasaba en un barreño mezclando con agua y sal la cantidad de harina necesaria para hacer un pan, hasta conseguir una especie de bola que se dejaba reposar de un día para otro. Para propiciar la fermentación era costumbre bendecirla con la siguiente fórmula: *Dios te crezca. Dios te bendiga, en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, Amén*. La fermentación del pan se asoció en toda Europa con la fecundidad”.

⁴⁹ masa madre – marea mamă.

⁵⁰ O. Văduva, *Pași spre sacru*, București, 1996, p. 63: „Nu mai puțin semnificativă este adăugarea fermentului. Simbol al forței vitale, prin care aluatul capătă viață, răsare, înflorește, crește, fermentul învie coca – ea dospește, devine vie. Coca reia, astfel, drumul grăuntelui semănat care răsare, înflorește, crește, ființă vie...”.

⁵¹ Șt. Șt. Tuțescu, *O parte din sfinții poporului*, 1908, p. 59: „Mai înainte vreme, când umbla Dumnezeu și sfântul Petru pe pământ, se zice că femeia avea și ea dreptul să bată o zi pe an pe bărbat”.

lemnele pentru foc e greu să scape. Are o singură soluție: să se poarte frumos, cu grijă să nu mânîie pe mînuitoarea cociorvei⁵². Este aici, poate, o reminiscență a comportamentului arhaic față de femeia ce *oficiază la altarul familiei*, „masa madre”. Gesturile femeii întăresc această impresie: când *se apucă de copt* femeia se *însamnă pe chip cu sfînta cruce*. Când începe să cearnă făina în covată, în cruce desparte făina ca să pună maioua la mijlocul făinii, cruce face după frămîntat (își *închină aluatul* făcînd o cruce⁵³ deasupra lui), cu cruce înseamnă cuptorul înainte și mai ales după ce a pus aluatul în el. La scoaterea din cuptor *se închină* pâinea. Cruce se face cu cuțitul pe pâine înainte de a o tăia (femeia pregătește pâinea, bărbatul o împarte; pâinea se frînge pentru mîncare, de tăiat o tăia numai bărbatul și numai după ce-i făcea cruce cu cuțitul) și cu cruce se înseamnă cel ce mîncîncă din pâine.

Țărăncile romînce au folosit un ferment din vița de vie: vinul (drojdia de pe mustul în fierbere) sau chiar din plămădă din frunze de vie dospite⁵⁴. Există și astăzi femei în vîrstă care, în lipsa drojdiei din comerț, strîng drojdia de pe vin și frămîntă cu ea apoi, din aluatul crescut, cu ferment, prezervă o parte, sub formă de turtițe uscate, pentru viitoarele frămîntături⁵⁵. Muiate în apă caldă turtițele acționează ca o drojdie slăbuță. Din aluatul de pâine se prepară atît formele și tipurile curente de pâine cît și pâinea rituală, festivă, ceremonială, cu formele consacrate. Din aluatul dospit se făcea *pâine coaptă pe vatră, în cuptor* sau *în tuci*, fiecare fel avînd gustul său. Din același aluat se coceau turte pe vatra cuptorului sau pe plită. Acestea erau mîncate ades cu miere de albine deasupra și constituiau o mîncare (o masă).

Din aluat dospit de făină de grâu și făină de porumb (într-o proporție mare) se făceau *pogace*, turtițe (din făină de grâu și porumb) rotunde, destul de groase, coapte în vatră sau pe plită. Ades aluatul se făcea numai de făină de grâu și apoi se frămînta în făina de păpușoi, încorporînd-o treptat. Turtele cu făină de porumb rămîn moi. Un mod arhaic de coacere era cel pe vatră: pe vatra liberă, după ce ardea bine focul (eventual după prepararea mîncării) se trăgea deoparte jarul ars sau cenușa fierbinte, se curăța vatra și imediat se puna pe ea pogace sau turte și se coceau.

⁵² Informații de teren, Eva Giosanu, com. Pipirig, jud. Neamț, 2000.

⁵³ *Les littératures populaires*, XXII, Paris, 1886, p. 331: „On entame toujours le pain en faisant un signe de croix avec le couteau.

⁵⁴ Informații de teren, Eva Giosanu, com. Cotnari, jud. Iași, 2000.

⁵⁵ *Eadem*, com. Pipirig, jud. Neamț, 2000.

O gamă largă de umpluturi (ceapă, dovleac, cartofi, brânză de vaci, de oi, urdă, magiun, nuci pisate, mac măcinat sau opărit – mai ales în zonele de munte, în Bucovina – fructe fierte și scăzute – mere, pere –, coloniale: cacao, cafea de năut sau de cicoare etc.) transformau turtele în plăcinte. *Ceapa călită*, uneori și cu condiment iute, cu piper (fără zahăr!) face din plăcinta cu ceapă coaptă pe plită să fie un fel deosebit de mâncare, apreciată în mod special de cunoscători. *Plăcinta cu cartofi*, fierți în prealabil, frământați cu mână și îndulciți puțin este plăcută și apreciată mult mai ales de copii și bătrâni. *Plăcinta cu varză murată (vărzări)*, călită mai întâi în oloi de cânepă sau bostan, „sau, barim, în oloi de răsărită” este una din bucatele cele mai gustoase. Apreciată era și plăcinta cu bostan (putea fi fiert sau copt în prealabil).

În fruntea plăcintelor stă apreciată plăcintă cu brânză: cu brânză de vaci îndulcită, cu brânză bătută de oi sărată sau iute, cu urdă ea a ajuns să domnească în forma plăcintei *poale-n brâu* moldovenească. Și este cu adevărat moldovenească întrucât numai moldovencele își sumețeau în brâu poalele catrinței. Pentru cei ce n-au avut cu ce umple aluatul *plăcinta proastă* sau *a săracului*⁵⁶ este destul de bună: pe foaia întinsă de aluat se pune oloi și se presară zahăr apoi se *pătorește*. Din ea se face plăcintă și se coace pe plită sau se face învârtită în tavă.

Mai recentă decât plăcintele sunt cozonacii. Există și variante (rețete) de post: culoarea le este dată de bostanul fiert și terciuit cu care se opărește o parte din făina de frământat. În trecut se cultiva în grădini șofranul, folosit atât la vopsit ouă, textile, cât și colorant alimentar la cozonacii de post și chiar și la cei de frupt. Reușita cozonacului ținea de calitatea făinii și, în egală măsură, de dibăcia gospodinei. În trecut cozonacii se făceau cu multe ouă: „puneai și 25 ouă la oca de făină”⁵⁷. Cozonacii reușiți aveau „o palmă jumate înălțime”. Se făceau *cozonaci umpluți* (cu umplutură de nuci, brânză, cacao, mac – „babe” în Bucovina) și *cozonaci bătuți*. *Cozonacii bătuți* sunt astăzi aproape necunoscuți: aluatul se făcea foarte moale, curgea, de aceea nu se frământa ci se bătea cu cantul palmei. Erau puși în tăvi cu pumnul: ieșeau foarte pufoși, înalți de două palme. Foarte puține femei le știau secretul, pe care nu-l spuneau cu nici un chip. *Coptura* reușită impunea gospodina în comunitate (câștiga în valoare ca statut social), întrucât era o competiție tacită, asiduă și perpetuă pe terenul preparării bucatelor, iar statutul de bună gospodină impunea, era valoros și, deci, foarte jinduit.

⁵⁶ *Eadem.*

⁵⁷ *Eadem.*

Preparatele festive și rituale sunt colacii rotunzi (colăceii, colacul de nuntă, colacii de dat pe lumânări, colacii de botez, colacii pentru urători), sfințișorii (mucenicii), pomenile (colaci, păsări, scară, opturi, jugul etc.)⁵⁸, pasca și cozonacii. Pasca era din aluat de pâine cu brânză, indicând prin aceasta o combinație tip arhaic de ingrediente primare, iar crucea cu care era însemnată o destina unei întrebuințări rituale, o închina divinității ca jertfă de pocăință ce înlocuia mielul jertfei, mielul pascal⁵⁹. Întrucât pasca se sfințea la biserică în ziua de Paști era neapărat să iasă coptura bună, altfel gospodina ieșea de răs în sat⁶⁰. Pasca era anturată obligatoriu de ouă roșii.

Din aluat nedospit se pregătesc turtele pentru alimentul ritual „*pelincile Domnului*” – un aliment arhaic *creștinat*. S-a practicat în mediile țărănești și prepararea unui fel de prăjitură din turte nedospite (forma arhaică a pâinii) cu fructe, asemănătoare cu preparatul modern, rafinat *plăcinte în foi*. Același aluat nedospit era întrebuințat la prepararea *colțunașilor (călțunași)*: aceștia erau de fapt un fel de plăcinte (pliate o singură dată) cu brânză, uneori și cu *povirlă (magiun)* de fructe și apoi fierte în apă cu puțină sare. Prin ingrediente și tehnica de preparare acest fel se revendică grupele alimentelor arhaice.

În afară de săptămânile de harți, în restul timpului din 7 zile ale săptămânii se posteau 2 sau 3. Acestea, adunate cu perioadele compacte de post (cele 4 posturi) fac ca zilele de post de peste an să echilibreze zilele de *dulce (de fruct, harți)*. În perioadele *de dulce*, se sacrificau și se consumau anumite animale sau păsări. Prin gust și consistență carnea a fost totdeauna alimentul preferat. Când nu era posibil consumul ei cotidian se asigurau măcar mesele festive și ceremoniale. Pentru calitățile hrănitoare și organoleptice s-a practicat de timpuriu conservarea cărnii în vederea consumului ulterior la perioade variate de timp.

Între Crăciun și începutul postului mare (martie), timp de două luni – două luni jumătate, se sacrifică și consuma porcul⁶¹ îngrășat

⁵⁸ *Eadem*, com Cucuteni, jud. Iași, 2002.

⁵⁹ Simion Hîrnea, *op. cit.*, 1931, Focșani, p. 8: „De aceea în zilele ce urmează până la Paști peste tot satul plutește în aer plăcutul miros de pască și de cozonaci proaspeți. Mai demult nu se pomenea pe la noi de cozonac, și toată lumea făcea numai pască din grâu curat de casă, muncit de dânșii, dar acum au deprins a face și cozonaci”.

⁶⁰ *Ibidem*, p. 9: pască bună, frumoasă: „*halal de mâna care a făcut pasca asta!*” / pască rea, necrescută: a trudit-o cineva: „*Că biata pâine, a păzit-o Dumnezeu de secetă, de grindină, de vânturi mari și puhoae, numai de mâna cea ră n-a putut fi scăpată!* Femeile cată să nu dea prilej de răs în sat”.

⁶¹ *Les littératures populaires*, p. 339: „La viande la plus en usage est celle du cochon; il n'est guère du ménage, même pauvre, qui n'en tue un par an. Le lard sert à faire la

special pentru aceasta. Nu întâmplător pentru cea mai rece perioadă a anului s-a prevăzut consumul celei mai grase cărnii. Și dimensiunea animalului îl recomandă pentru lungimea perioadei de timp și pentru temperaturile scăzute.

Slăcina⁶² afumată în podul casei sau în afumătoare, tochitura, costița afumată și cârnații sunt preparate cu vechime în dieta tradițională. Facem precizarea că în cârnați carnea se pune tocătă „din bårdiță, că nu erau mașini ca amu”. Caltaboșii (chișca) cu crupe, toba (simplă sau în sânge), sângereții (deși este o interdicție de ordin religios de a nu mânca sânge de animal, totuși se colecta la tăiat sângele într-o strachină pentru a-l folosi la anumite preparate) se preparau pentru perioada sărbătorilor de iarnă.

Peste iarnă se prindeau *la șfac* iepuri, iar cei ce aveau puști împușcau, pe lângă iepuri, și câte-o capră (căprioară). Vânatul cunoaște moduri specifice de preparare, familiare mai ales celor ce dețineau o armă de vânătoare, pădurarilor. Și aici, funcție de zona geografică se întâlneau diferențe: carnea de căprioară era o raritate pentru cei din zone de șes, în schimb carnea de iepure de câmp sau cea de păsări sălbatice (precum: lișița, găscă și rața sălbatică, becaținele, graurii) constituiau suplimente alimentare importante. În zonele de șes puteau prinde păsări sălbatice și cei fără arme de foc⁶³.

La Paști și Crăciun se recomandă să se consume întâi pește (nu carne) pentru ca să fie omul ușor tot anul precum peștele în apă. În acest scop se păstrau la sare câțiva pești, atât cât *să guste fiecare* câte puțin. La fel se proceda și cu strugurii păstrați într-un beci sau pe pod pentru gustat la început de an nou. Peștele „(cu simbolistică aparte în religia creștină, dar și precreștină) și strugurii, cu bogată semantică simbolică creștină și precreștină (vinul mistic – sângele lui Hristos, *vița de vie* – simbol al fecioriei etc.)⁶⁴ sunt consumați ritual în astfel de contexte.

soupe, et est ensuite mangé chaude ou froid. Les boyaux font des saucisse et de la boudin.... La tuerie du cochon est une occasion de réjouissances entre voisins et amis; à peu près dans toutes les classes on s'offre de la saucisse et du boudin”.

⁶² *Les littératures populaires*, p. 340: „Les fèves cuites à l'eau et servies avec du lard fumé forment un mets très apprécié (...) on mange des oies vers le mois de décembre et de janvier”.

⁶³ Informații de teren, Giosanu Eva, sat Munteni, com. Belcești, jud. Iași, 1998: În nopțile senine, luminoase de toamnă unii presărau cenușă făcând roate largi, circulare pe pământ, în zona unui drum. Păsările sălbatice, zburând noaptea la înălțime, confundau pata deschisă la culoare, radiantă, de cenușă cu un ochi de apă și se lăsau din zbor. Atunci puteau fi prinse.

⁶⁴ *Biblia, Cântarea cântărilor* 2.15, 8.12.

La ieșirea din Postul Paștelui începe tăierea mieilor, cu greutate mică, putând fi consumați la câteva mese de către toată familia. În concordanță cu temperaturile în creștere este și dimensiunea animalului sacrificat, cei mai mari miei de tăiat cântărind în jur de 10 kg. Se făcea deosebire între mielul luat de la oaie și cel ce-a pus gura pe iarbă (al cărui buft nu mai era bun de *chiag*, sau dacă se folosea, totuși, trebuia spălat pe dinăuntru și dădea un cheag de calitate inferioară).

Primăvara devreme peștele are gust de mâl, dar după Rusalii, când se încheie sezonul tăierilor de miei, peștele este numai bun de mâncat. El va suplini alte cărnuri la masa cotidiană și chiar festivă. Deja în timpul verii puii scoși din primăvară sunt buni de gătit așa încât alături de pește, puii la țigla sau în ciulama constituie mâncare de sezon, mâncarea verii. Pentru toamnă, găștele îngrășate, rațele înlocuiesc puii în oala de gătit. Se prepară mâncăruri cu varză din păsări grase (rațe, găște). Toamna se alegea oile bătrâne îngrășate sau cârlanii de tăiat și se sacrificau⁶⁵. De obicei o familie tăia o singură oaie dar era posibil să taie și două, rar chiar trei *babane* (oi bătrâne). Dacă în unele zone ale țării s-a dezvoltat în timp un întreg sortiment de preparate din carne de oaie, tocana rămâne undeva între alimentele cu preparare sumară (oaia se porționează și se pune la fiert în întregime, până ce toate oasele se desfac de carne. Acestea se scot și se continuă fiertul până ce se sleiește rămânând carnea numai în seul ei) probabil între cele mai vechi feluri de mâncare din carne de oaie.

*Carnea*⁶⁶ se conservă în vederea preparării ulterioare (carnea și oasele de vită puse în saramură, oase afumate) sau pentru a fi mâncată ca atare (slănină la sare, slănină și mușchi, afumate). Untura de porc se păstra topită în vase de lut (pentru consum direct, mai ales în vestul țării, și pentru gătit) iar seul de vită și de oaie se păstra sleit în sloiuri ce se țineau agățate de grindă (în sloi se punea o ață, formând o ureche, de care apoi putea fi agățat). Vasele cu carne erau păstrate în încăperi reci. *Tochitura* era una din formele de conservare a cărnii peste an, cea mai sigură și mai îndelungată: carne (slănină și *macră* -mușchi) era tăiată bucăți (uneori felii de grosimea degetului) și era prăjită pe toate părțile în untură fierbinte, apoi se punea în borcane (chiupuri, gavanoase) de lut în straturi alternând cu costiță și bucăți de cârnați, de asemeni prăjite. După

⁶⁵ Dimitrie Dan, *op. cit.*, p. 50: „Cârlanii și o seamă din oile bătrâne se taie toamna pentru hrana casnicilor (...)”.

⁶⁶ *Ibidem*, p. 31: „(...) tot în pod se ține carnea de porc și cârnații la fum. Carnea de oaie însă și cea de sălbăticiuni nu se ține în pod la fum ci se conservă în bărbânțe în salamură și se ține în cămară sau în pivniță”.

umplere se completa cu untură topită până deasupra. *Chiupul* răcit se păstra în cămară sau beci. La 1-1,5 luni se verifica: dacă se simțea miros de ranced se încălzea pe plită vasul până ce untura se topea complet și era fierbinte. Se lăsa din nou la sleit.

Cârnații se preparau cu carnea tocată cu bărdița (nu se cunoșteau între țărani mașinile de tocat. Din aprecierile celor vârstnici deducem că acei cârnați erau nespun mai gustoși. Pentru gust li se adăuga piper, cimbru din grădină și *nucșoară de prăvălie*.

Păsările. Un mod arhaic de preparare a cărnii de pasăre s-a menținut până aproape de zilele noastre. Pasărea nu se opărește după obicei ci se lasă cu pene. Se acoperă bine cu lut pe deasupra penajului apoi se bagă în spuză, sub jar. Se pregătea uneori o groapă cu jar mult și în spuză se acoperea puiul uns cu lut. Era lăsat un timp la copt, după care se scotea și se cojea de lutul ars. Odată cu lutul se luau și penele iar carnea rămânea curată. Era o carne foarte gustoasă și bine coaptă. Se mânca și cu mușdei de usturoi. Acest mod de preparare, coacerea fără prelucrare prealabilă, fără recipiente și ustensile speciale, numai cu ajutorul focului (coacere în *spuză*), este unul arhaic și s-a utilizat pentru legume (v. coacerea cartofilor în jar) pentru pește (peștele întreg, cu solzi și intestine, se coace în spuză: la masă se îndepărtează solzii și se alege carnea îndepărtând intestinele), ouă (ouă coapte pe vatră), carne (Pe lângă păsări găsim informații despre fripturile haiducești: cârlani unși cu lut peste lână erau puși într-o groapă cu jar, ce era mai apoi astupată. Peste câteva ore se descoperea groapa și se desfăcea animalul copt).

Vara se prepara *pui la țigla*. *Țigla* era o țepușă de lemn, ascuțită în care se fixa puiul pentru a putea fi ținut deasupra jarului. Astfel se rumenea jur-împrejur puiul iar apoi se dădea la masă. Se mânca cu mușdei.

În rețetarul tradițional un loc de cinste îl ocupă *zama de găină*, folosită mai ales în contexte festive: la sărbători, la evenimente precum botezul, nunta, înmormântarea (praznic).

Peștele se pescuia (se prindea sau se vâna) atât în râurile de munte cât și în bălțile, gârlele și iazurile de câmpie, diferind speciile, cantitatea și modul de pescuit. Frecvent se pescuiau *chișcari*, foarte gustoși la mâncare (capul chișcarilor nu se consuma niciodată, se arunca).

Se pescuiau, de asemeni, scoici (de primăvară până toamna) și raci⁶⁷ (toamna).

Dintre rețetele tradiționale cu pește amintim de *peștele copt în jar*, în frunză de hrean sau varză, *peștele copt pe plită* cu făină de porumb

⁶⁷ Informații de teren, Eva Giosanu, sat Munteni, com. Belcești, 2000.

peștele prăjit în oloi, *chiftelele de icre* bătute cu ou, *pește scăzut* (pește cu verdețuri, ceapă și pătrunjel, în straturi alternante, cu sare și piper, fiert fără apă, acoperit în tuci; nu se mesteca ci doar se scutura vasul cu pește), *pește în dulce* (verdețuri și ceapă ușor călite în oloi erau stinse cu lapte dulce, atât cât să cuprindă peștele; la primul clocot se adăuga peștele curățat sau numai capuri de pește; se fierbea puțin), *borșul de pește*, *chiftele de pește* (peștele opărit era dezosat, apoi se adăugau condimente și verdețuri, ou și se făceau chiftele). Peștele copt pe jar, plită, în spuză era consumat predilect cu *saramură* făcută din apă cu sare și ardei iute pisat, la care se puteau adăuga și alte condimente vegetale. Prăjit sau copt peștele era anturat deseori de usturoi, care-l făcea să piardă și gustul de mâl (atunci când era evident).

Borșul de pește, pe lângă rețeta clasică, se pregătea și în felul *borșului pescăresc*: dacă era *chisoacă*, *caracudă* (pește mărunț) aceasta se fierbea bine și apoi se pasa prin ciur, apoi se adăuga în borșul de pește făcut cu pește mare.

Peștele⁶⁸, care nu se găsea în cantități mari și rareori se conserva, era sărat mai puțin și afumat atunci când se păstra un timp relativ lung sau era sărat puternic și uscat bine pentru păstrare îndelungată. Se practica și păstrarea peștelui în saramură.

Pe perioade scurte de timp, vara, se păstra peștele nesărat în urzici. Curățat bine peștele era pus între straturi groase de urzică vie, la întuneric. În satele cu gârle (bălți cu pește) iarna ieșeau oamenii la tăiat crucea de gheață pentru Bobotează. Dacă gheața era groasă tăiau și pentru ghețarie (o groapă săpată în malul gârlei și acoperită cu stof gros). Acolo puteau păstra până vara o oarecare cantitate de gheață.

Melcii, *scoicile*, *racii*⁶⁹, „vietăți fără sânge”, intră în categoria alimentelor *de post* (*de săc*), consumul lor fiind permis și în posturi; deși se consumau, nu se conservau. De fapt prin cantitățile reduse ce puteau fi colectate numai în anumite perioade ale anului, acestea erau suplimente apreciate dar ocazionale și nu erau luate în calcul atunci când se făcea necesarul de alimente și se estima rezerva unei familii de-a lungul unui an. *Melci* (*Culbeci*, *colbeci*) s-au cules și s-au consumat în Moldova, atât de către țărani cât și de alte categorii sociale. Melcii figurau, de exemplu, pe lista de bucate a clerului de mir sau monahal, în timp instituindu-se un

⁶⁸ *Les littératures populaires*, p. 341: „Le poisson n’entre que pour une assez faible part dans l’alimentation. – pour les jours maigres elle remplace la saucisse. Les pecheurs font sécher pour leur usage personnel les poissons”.

⁶⁹ *Ibidem*, p. 342: „Les coquillages: pendant la dernière semaine de carême”.

obicei: se ofereau în dar (*prezent*) de către preoții de mir melci protopopului. Obiceiul împământenit a stârnit vâlvă în secolul XIX, când a fost exagerată “pretenția” protopopului de Neamț, insinuându-se că ar fi instituit o *dajdie* a culbecilor. De fapt lucrurile stăteau altfel: unii preoți, în virtutea obiceiului mai aduceau primăvara, la post, o cantitate mică de melci. Cum doar unii preoți mai ofereau *culbeci* protopopului obiceiul părea desuet și, ca atare, nepotrivit. De aceea a creat reacție adversă. De fapt și stareții ofereau în perioada postului mare, pentru masa mitropolitului, o cantitate de melci. În Postul Mare, un post aspru, cu doar două „dezlegări” la pește, suplimentul alimentar constituit de mâncarea de melci sau de scoici este binevenit dar și deosebit de apreciat. Acest fel de mâncare era apreciat în mod deosebit și de țărani.

Melcii erau buni de mâncare abia după ce tuna, primăvara. Se consumau prăjiți, cu mujdei, sau tocăniță. Cei mai apreciați erau melcii mari (după cochilie) care erau mai cărnoși. După cules erau spălați și fierti în cochilie. Se scotea apoi carnea din cochilie cu o țâncușă de lemn sau cu un ac. Se curățau, apoi se spălau. Carnea rezultată era gătită prin prăjire, simplă sau cu alte ingrediente. Condimentul folosit era usturoiul. S-a practicat și curățirea „în viu” a colbecilor: după cules melcii erau puși într-un vas larg, sau pe o masă cu făină de păpușoi. Mâncând făina li se curățau intestinele apoi treceau prin operațiile știute ale preparării.

Scoicile. Scoicile de apă dulce (bălți și pâraie măloase, de șes) erau destul de mari. Le pescuiau mai ales copiii care umblau prin apa puțin adâncă, cu fund mălos (scoicile cel mai ades erau îngropate în mъл). Pentru a le găti trebuiau să fie puse la fiert de vii ca să se desfacă cochilia, căci dacă scoica e moartă când o pui la fiert cochilia rămâne închisă și n-o poți scoate, nici găti. Se verifică dacă sunt vii bătându-le una de alta. La fiert se deschid. Se scoate carnea dintre valve, se curăță și apoi se gătește: se fac prăjite sau tocăniță. Frecvent se mănâncă cu usturoi. Sunt de post. Scoicile se culegeau din primăvară până în toamnă.

Racii se pescuiesc toamna, când sunt mari: cu cât sunt mai mari cu atât sunt mai buni, mai cărnoși. Deseori se găsesc în plasele pescarilor, printre pești, fiind adunați de pe fundul apei. Pentru a fi gătiți racii se freacă cu peria (se curăță). Se fierb întregi. La fiert capătă culoarea roșu aprins (Expresii precum *fiert ca racul* sau *roș ca racul* își găsesc cu greu sinonimii, și poate nu atât de proprii, mai ales că uzul îndelungat le-a nuanțat semnificația: ele au și conotații psihologice).

Carnea racilor este foarte albă și are un gust aparte, apreciat. Ea se găsește în clești și coadă. Coadă lată și viguroasă a racilor se termină cu solzi. Racii se curăță după fiert: se prinde solzul din mijloc, se trage

puțin, se răsuțește și se smulge; prin aceste mișcări solzul îndepărtat trage afară intestinul ce traversează longitudinal coada. Carnea racilor se mănâncă ca atare (fiartă), fără o altă prelucrare. Racii constituie o apreciată mâncare de post. Gospodinele care vor să impresioneze golesc toracele (carapacea) racilor și o umplu cu amestec de carne și verdețuri, prezentându-i astfel la mese pretențioase.

Ciupercile și bureții, care cresc în toate zonele geografice (repartiția speciilor diferă) și au fost dintotdeauna folosite în alimentație, constituind în zonele cu păduri o parte semnificativă a rezervei de hrană pentru anotimpul rece. Se păstrau prin uscarea pe ațe sau pe scânduri: hribi, gălbiori, pânișoare sau hulubițe, popinci etc. (zone de munte) bureți de rouă, ciuperci grase sau de târlă (zone de șes); prin murate cu sare: râșcovi, păstrăvi de fag, de stejar, nicoreți, opintici / ghebe, creasta cucoșului etc. Ciupercile reprezintă o sursă importantă de proteine (vegetale), fiind denumite de nutriționiști „carne albă, carne vegetală”.

Credem că una dintre cele mai vechi mâncăruri este cea constituită din ciuperci coapte pe jar și aceasta pentru că presupune un ingredient cules din natură (cere efortul minim pentru recoltare, ușor și frecvent de găsit) și cel mai simplu și mai vechi mod de preparare: coptul pe jar, la vatra liberă. Ciupercile, tuberculii și apoi carnea, coapte la foc, pe vatră liberă, reprezentau, alături de rădăcinile, fructele și semințele culese și consumate ca atare, elementele sistemului culinar arhaic al omului aflat în copilăria civilizației. Am putea denumi aceste elemente *paleodietă*. Putem estima cu aproximație prin comparație în ce măsură elemente ale paleodietei se regăsesc în dieta unei anumite perioade.

Brânza. Cea mai bună brânză este considerată „brânza de sub lână” (brânza de mai, prima brânză) și cea grasă dinspre toamnă. Brânza se consuma toată perioada anului, exceptând *zilele de săc*. Odinioară articolul nelipsit de la cămara și bucătăria oștirii era brânza, care se păstra în putini mari sau burdufuri: era ușor de păstrat, ușor de servit, pe gustul tuturor, sățioasă, sănătoasă și sigură (în condițiile în care bolile digestive făceau ravagii dacă se declanșau epidemii brânza era cel indicat aliment căci brânza „strânge burta” –după cum se spune). Un „boț de brânză hrănea o casă” – o vorbă ce reflectă realitatea. Într-adevăr „nu se intra pe iarnă fără o putinică de brânză”, oricât de necăjit era omul.

Deși constituia singură un fel de mâncare, poate chiar singurul, brânza se folosea și la prepararea altor bucate: se combina cu cartofi prăjiți, uneori după ce au fost fierți (se pune peste cartofi când aceștia erau bine prăjiți), sau cu ardei copti (după curățat aceștia se prăjeau în

oloi apoi se adăuga brânză de burduf / de puțină și se lua tigaia de pe foc; se mâncau fierbinți). Se folosea la plăcinte și colțunași.

Pentru conservare peste an (brânza bătută, brânză de puțină, brânza la burduf) se preferă brânza dinspre toamnă începând cu cea din iulie (după sfântul Ilie spun țăranii că este „Pintilie Călătorul, când se călătorește vara” iar după două săptămâni, la 6 august, la Schimbarea la Față, „se schimbă vremea, se schimbă fața pământului și iaca, vara-i gata!”), cea din august și septembrie (brânză grasă, *toată numai unt*). Pentru a fi conservată pe iarnă brânza era frământată cu sare și *bătută* în putini, burdufuri, racle de lemn sau în chiupuri de lut sau chiar în coajă de copac. Mai rar se conserva brânză de vacă⁷⁰, închegată. Putină de lemn în care se bătea brânza era ulterior înfundată (zerul rămas în brânză se scurgea printre doage). Dacă brânza era bătută în chiup de lut acesta se întorcea cu gura în jos pentru ca zerul să se scurgă (zerul rămas în brânză o iuțește, o amărăște). Deasupra brânzei se puneau frunze (nuc, bostan etc.), sare sau lut. În brânza frământată pusă la păstrat se puneau uneori felii sărate de brânză și straturi de urdă. Urdă nu se bătea separat. Feliile de caș, la desfundatul brânzei, erau duse spre binecuvântare (ca jertfă) la biserică, în ziua de Crăciun. În unele zone (ale mocanilor) s-a practicat făcutul păpușilor, calupurilor de caș (sărat și afumat). Se conserva și brânză în saramură, felii. Saramura era fie naturală, slatină (de la izvor de slatină), fie, mai curând, făcută din zer sau apă și sare mare (din *huscă* /drob sfărâmat).

Zerul gras, nefiert (nu se scoate urda din el) se păstra în sticle, ulcioare, putini bine închise, la loc rece în zemnic, beci, sau chiar îngropat, pentru a fi folosit mai târziu la dres, acrit mâncarea. Pentru zilele de dulce, în timpul verii, se preparau *deresăli* / *deresală* / *sărbuscă* – o fiertură de verdețuri cu cartofi sau păstăi verzi acrită cu zer acru gras (din care nu s-a scos urda) sau chiar cu jântuit.

Laptele. Pe timp îndelungat se conserva laptele de oaie, lapte acru⁷¹, făcut din *ultimii lapți*, adică din laptele de toamnă de la ultimele mulsori (când oile au împutinat laptele și sunt mulse o dată, cel mult de

⁷⁰ Dimitrie Dan, *op. cit.*, p. 49: „Brânza de vaci se face cu chiag, ca și cea de oi și apoi se păstrează ca și ea în berbinți”.

⁷¹ *Ibidem*: „Străjenii sunt meșteri la facerea acruului, a laptelui acru de oi sau de vaci, a cașului, urdei și brânzei. Laptele cel de oi se face așa de des încât se poate tăia cu cuțitul. Laptele cel de oi și cel de vaci se face ori în niște vase cu capac bine potrivit numite *cofăeli* sau în berbinți, în care se toarnă după ce s-a fiert. răcindu-se el așa că se poate ține degetul în el, atunci se pune în el *cuib*, adică lapte acru de mai înainte, se lasă să se prindă și laptele este gata”.

două ori pe zi), foarte gras, gros ca și consistență. Acesta era fiert în două vase: vasul cu lapte era așezat într-un vas cu apă și acesta la foc. Prin fierbere laptele se îngroșă. Era pus într-un *bâdâi*, *bâdâieș*, *putină*, care apoi se înfunda. Putina cu lapte acru se desfăcea, precum brânza, la Crăciun. Atunci avea consistența untului: era tăiat felii.

*Verdețurile*⁷² (burueni, *burene*) folosite pe scară largă la prepararea și condimentarea mâncărilor, se păstrau fie uscate (la umbră), fie murate cu sare.

Condimente. Constituiau condimente unele din ingredientele curente din alimentația cotidiană, când acestea erau folosite mai ales în scopul aseasonării mâncării, pentru că altfel *nu merge* sau *nu pică bine mâncarea*. Spre exemplu, ceapa este ingredient de bază în multe feluri de mâncare dar se cere, pentru gust, la brânză sau la slănină afumată, la borșul de post, în lipsa ardeiului. Cele mai utilizate condimente erau: ceapa, usturoiul, ardeiul iute, pătrunjelul, mărarul, tarhonul, săcărica (chimionul), leușteanul, hațmațuchi, piperul, scorțișoara etc.

Păstrarea alimentelor presupune minimum de efort și de prelucrare (cel mai ades uscarea, ciuruirea etc.); nu se intervine asupra alimentului cu alte substanțe, ci se asigură un microclimat inhibitor proceselor de alterare (mucezire, fermentare, carbonizare, descompunere etc.). *Conservarea* presupune o metodologie mai complicată și adaptată tipului de aliment, avându-se în vedere și utilizarea ulterioară (metode de preparare specifice), ades ustensile, instrumentar adaptat. Conservarea alimentelor, ca mod de rezolvare a nevoilor alimentare pentru perioade de timp deficitare în hrană, s-a practicat de către toate populațiile, pentru Europa fiind atestate tehnici de conservare⁷³ de cel puțin 2500 ani, dar ele sunt sigur mai vechi.

Semințele se păstrează în recipiente și locuri adaptate, funcție de zona geografică, de condițiile climaterice și materiale. *Cerealele* se păstrează în coșere din nuiele lipite cu lut (grâu, orz, ovăz, secară, mei, hrișcă etc.) sau nelipite (porumbul știuleți) – în zonele de șes și colinare –

⁷² *Les littératures populaires*, p. 344: „Les paysans mangent l'oignon sur leur pain; pour les pauvres, il remplace le beurre. On fricasse aussi, les jours maigres, de l'oignon qui est coupe en tranches minces comme des tripes on ajoute des cives pour en relever le gout. On fait surtout de la salade en ete”.

⁷³ *Dicționar cronologic al științei și tehnicii*, p. 459: Cu circa 500 ani î. Hr. „se diversifică mult procedeele de conservare a alimentelor, fiind cunoscute, afară de uscare: afumarea, îngroparea în nisip, păstrarea cărnii în grăsime sau în oțet cu un strat de miere, păstrarea fructelor în miere, saramuri aromate pentru pește. De asemenea se păstra zăpada din timpul iernii, în puțuri acoperite, pentru vară”.

sau în buduroaie scobite în trunchiuri groase de copaci –în zone montane cu păduri. *Leguminoasele uscate* (fasole, mazăre, bob, linte etc.) erau păstrate în buduroaie, lăzi, pe pod (pe sufît) sau chiar în saci de cânepă. Pentru fasolea păstăi s-a practicat și uscatul. În prealabil păstăile erau opărite în apă cu sare și apoi uscate pe ațe. Se cunoștea și conservarea păstăilor la sare (opărite mai întâi). Prin uscare erau conservați și ardeii.

*Cartofii*⁷⁴ erau ades îngropați în gropi special amenajate pe loc uscat, fără pericol de inundare: se căpțușea fundul gropii cu paie de grâu, secară iar cu un mănunchi de stuf se făcea *răsuflătoare*. Erău dezgropați primăvara, în martie (la postul mare). Se păstrău și în zemnice sau, ulterior, în beciuri (unde ades se amenaja o groapă pentru cartofi).

Legumele se păstrău fie uscate (ardei, gogoșari uscați pe ațe la umbră în locuri aerisite) fie murate (tratate în soluție apoasă cu sare în concentrație ridicată: castraveți, pătlăgele verzi sau coapte). Se practica și protejarea plantelor pe locul plantat, cu prelungirea perioadei de vegetație prin acoperire cu paie de grâu, ovăz sau secară. În cazul în care legumele se conservău prin murare foarte importantă, alături de cantitatea corespunzătoare de sare, era condimentarea lor, căci de aici le venea gustul. Condimentele aveau și rolul conservării. Se foloseau: mărar, țelină, hrean (la toate murăturile), săcărîcă (chimion – la varză), pătrunjel (castraveți), busuioc (castraveți), mere (pentru gust), frunze de stejar, frunze de vișin, ceapă pangică (pentru gust), sfeclă roșie (pentru culoare la varză), ardeii iute etc. Dacă fiecare din murături avea gust specific se practica des combinația lor, întrucât moarea și legumele căpătau o savoare aparte, mai rafinată. Unii țărani (și lipovenii) practica u îngroparea butoaielor cu murături în pământ sau în apă⁷⁵. *Varza* se păstra mai ales prin murare în apă cu sare sau planta întregă, cu rădăcină, se păstra câteva luni în locuri răcoroase, cu temperatură constantă (zământice, beciuri). Uneori se acopereau plantele pe locul cultivat cu paie de grâu sau secară și apoi cu un strat de pământ: varză creștea în pământ, se cocea și se păstra chiar după brumele groase. *Pepenii verzi (harbujii)* se murău în apă cu sare. Unii țărani practica u și păstrarea harbujilor în stoguri cu fân (se puneau mai ales pepenii mari, necoți). În preajma Crăciunului, sau chiar în post, când se consuma fânul la hrănirea animalelor, erau scoși din fân numai buni de mâncat: coți și proaspeți.

⁷⁴ N. Cojocar, *op. cit.*, p. 70: Anexele gospodărești pentru păstrarea alimentelor sunt de mai multe feluri: groapa de cartofi, zământicul de sub casă, pivnița din coasta livezii, cămările. La locuințele din prima parte a secolului al XIX-lea întâlnim și groapa de sub casă în care se păstrău cartofii”.

⁷⁵ Informații de teren, Eva Giosanu, com. Focuri, jud. Iași, 1999.

Castraveții – numiți popular *pepeni* erau murați în apă și sare, constituind alături de *varză* principalele *murături*. Pentru că ades erau amari se țineau în prealabil în apă rece (se schimbau chiar două ape) ca să iasă amăreala. Murați erau și bureții de toamnă (ghebe) și unii de primăvară (nicoreții, păstrăvii de fag și râșcovii – folosiți numai ca salată și garnitură). *Rădăcinoasele* (pătrunjel, morcov, păstârnac, sfecla roșie etc.) se păstrau ades cu cartofii în zemnice, beciuri, frecvent îngropate în nisip sau numai depozitate pe pământ.

Culesul din natură. În funcție de zona geografică, proximitatea sursei, anotimp se culeg *fructe* (fragi, cireșe sălbatice, mere și pere pădurețe, coarne, zmeură, mure, afine, alune), *plante* (grâușor, untișor, măcriș, urzici, ștevie – pentru mâncare, frunze de stejar, hrean pentru murături, frunze de tei sau potbal pentru găluște, plante pentru ceai etc.), rădăcini (*gule* la noi, *trufe* în Franța), *miere* (sălbatică), *ciuperci* și bureți (se găesc și se culeg în toate zonele, diferind ca specie), *melci* (primăvara).

Fructele. Din vechime Moldova a avut livezi multe și mari. Practic, odată cu întemeierea gospodăriei se plantau și pomii apoi toată viața membrii familiei *ridicau copaci cu rod*, (*altoni, oltoni, oltoane*⁷⁶). Fructe se consumau proaspete la cules sau se păstrau pentru mai mult timp crude⁷⁷ (fructele sănătoase) sau conservate prin murare, afumare, uscare⁷⁸ sau fierbere, sub formă de gemuri (magiun, povirlă). *Nucile* (și alunele), după decojire, se păstrau pe poduri, pe sufaturi. *Merele* erau păstrate crude în cămară rece, în beciuri sau zămnice sau în gropi făcute în pământ precum cele pentru cartofi⁷⁹. Merele păstrate în cămări sau beciuri erau cercetate din timp în timp să nu se strice și se alegeau cele stricate. În zonele de munte și de deal din mere coapte (din cele căzute, ce nu pot fi păstrate pe iarnă) se făcea must iar din cele stricate rachiu.

De livezi își legau existența prisăcile⁸⁰. Și erau numeroase!

⁷⁶ *Eadem*, sat Popeni, com. Pipirig, jud. Neamț, 2000.

⁷⁷ Dumitru Rusan, Marcel Zahaniciuc, *Zona etnografică Câmpulung Moldovenesc*, Câmpulung Moldovenesc, 1996, p. 103: „Fructele sunt păstrate peste iarnă în beciuri, în gropi, în podul cu fân sau otavă. Uneori sunt așezate într-un colț *în casa cea mare*”.

⁷⁸ Dimitrie Dan, *op. cit.*, p. 50: „Mulți usucă poamele și perjele în loznițe, care în urmă sunt foarte bune”.

⁷⁹ Informații de teren, Eva Giosanu, com. Pipirig, jud. Neamț, 2000: „merele *răpănoase* le pui în groapă și le scoți la postu' mare. Atunci sunt ele bune de mâncat”.

⁸⁰ Gh. Ghibănescu, *op. cit.*, p. 70-71: „Mai fiecare sat vechi avea loc de moară, grădini fructifere și mai cu seamă priseci, cu pomet împrejur; și după obiceiul vechiu să descăleca prisaca cât se cade unei prisăci, și se făcea atât de mare cât putea arunca omul cu măciuca în toate părțile; sau un loc în lături din mijlocul prisecei cât svârlește cu

În toate zonele geografice s-a practicat făcutul *jumerelor*, *scrijelelor* – felii de mere uscate la soare, pe ațe sau întinse pe scânduri.

Merele se și murează, fie singure, fie în combinație, pentru a da gust altor murături (gogoșari umpluți cu mere și țelină).

Perele sunt sensibile, se păstrează greu. Perele de toamnă (se culeg aproape de căderea brumei). Perele pietroase se pot păstra până la Crăciun sau chiar până în Postul Mare. Ele se coc în acest răstimp. Altfel, din pere se fac *scrijele* (*jumere*), ca și cele de măr. Datorită conținutului mare de apă se usucă mai întâi în cuptor, puțin timp. Perele făinoase întregi se pot păstra dacă se dau în cuptor așezate în tăvi, deseori în urma copturii, când cuptorul este cald. După uscare se așează în putini.

Pentru conservarea alimentelor se alocă spații speciale care se amenajează în funcție de cantitatea și tipul alimentului conservat⁸¹.

După succinta expunere alimentelor utilizate în sistemul culinar al populației românești la est de Carpați încercăm să prezentăm secvențial, prin meniuri, diete tradiționale, susținute pe baze bibliografice, documentare. Ilustrăm aceasta cu un text edificator pentru Bucovina la sfârșitul secolului al XIX-lea: „(...) mămăligă de popușoi, care câte odată se amestecă cu barabule, apoi pâne de orz, secară sau grâu(...) La mămăligă sau pâne se adauge brânză de oi sau vaci, urdă, unt de vaci sau oi, carne de miei, cârlani și oi proaspătă sau sărată, carne de mascuri, de care se consumă foarte multă, câte odată și de vită și de sălbăticiuni, mai rar de rață, găscă și de găină și ouăle acestor celor trei soiuri de paseri (...). În loc se fierbe curechiu cu carne de oaie sau de porc. Se fac găluște cu crupe de păpușoi și cu slănină, care se învălesc în frunze de curechiu murat, în frunze de potbal și de sfeclă. Se mai fierbe o supă acră, numită *iucșcă* cu carne și tocmagi din făină de grâu. Carnea din această sorbitură se cheamă *zamă*. Se coc plăcinte din făină de grâu amestecată cu de păpușoi. Ele sunt foarte moi și înfoiate și se coc în tavale de tinichea în cuptor. Se mai coc malaie de făină de popușoi făcute pe drojdie și coapte pe frunze de curechi. (...) Adese se fac colțunași cu perje sau cu brânză

măciuca în toate părțile. În vechime exista slujba de *miedar*, adică un boier care strângea miedul, așa că în vremurile vechi via de vie nu era așa de răspândită ca astăzi și vinul era nmai rar; țara având mai mult păduriș deci un articol de mare venit și de care domnia strângea zeciuiială, era *miedul*, făcut de la hostopina de la fagurii de miere”.

⁸¹ Dimitrie Dan, *op. cit.*, p. 31: „Clădirile laterale de lângă o casă din loc sunt: o șandrama numită *șoproan* sau *cămară* dinapoia casei. (...) În cămară se ține brânza de oi, laptele, berbințele cu carne, poloboacele cu făină ș.c.l. O samă de gospodari au în ogradă un fel de hambar, numit *hâji*, unde țin: pânea, carne, poloboacele cu felurite murături ș.a.”.

de vaci sau oi, cari se ung cu unt de oi sau de vaci (...) un fel de mâncare, numită *mleşniță*, care se face din orez sau crupe de popușoi, ori de grâu, ferte în lapte dulce (...) plăcinte mari în forma pâinilor, care se umplu cu pături de mac, brânză de vaci și tocmagi. Foarte căutate sunt alivencile, care se fac din făină de popușoi bătut cu lapte acru. Această amestecătură se întinde pe-o frunză de curechiu, apoi se pune; la mijloc brânză, se îndoie frunza în două, se așază pe lopată și se aruncă în cuptor. Din copturi trebuie a aminti încă, afară de frumoșii colaci în felurite forme și înfoietele și gustoasele babe, care se fac pe lapte dulce și ouă multe și se coc în forme anumite de lut sau tinichea. (...) Altă friptură uzitată mai ales primăvara este cea de miel, care se cheamă *tocană* și se prepară totdeauna cu usturoi. Se prepară barabule cu unt, păstăi de fasole cu unt, pește cu unt, sfecele cu usturoi, piper și oțet. Mulți fac podvilă de perje... Adese se fac plăcinte cu podvilă, sau cu mac, cu ceapă, cu curechi (...). În post se mănâncă cu pâne sau mămăligă: pepeni, curechiu, barabule, fasole, bob, mazăre, vișine, cireșe, mere (...) Borșul de fasole se face cu moare de curechiu. Bobul și mazărea se fierbe cu borș din tărâte de secară. Se mai fierbe și un borș prost cu crupe (...)⁸².

Descriind proprietățile nutritive și implicațiile fiziologice ale sistemului alimentar am încercat o prezentare a rețetelor tradiționale și a unui mod de viață aflat sub condiționări mai numeroase. Apartenența unui individ la o comunitate cu un anumit specific culinar (fiecare comunitate are propriul sistem culinar) este recunoscută de facto. Faptul că un individul manifestă anumite predilecții culinare, ades justificând prin "*așa am fost învățat sau așa am mâncat acasă*", demonstrează că se moștenește un comportament culinar dar se poate dobândi sau schimba prin învățare (în timp) și prin practică apar condiționări. Practic, o cale bătătorită la nivelul centrilor nervoși la una din generații devine condiționare psihică la următoarea generație, adică ceea ce este dobândit, alogen, devine semnătură genetică pentru generații ulterioare (cazuri de alcoolici a căror predispoziție este motivată de ascendenți alcoolici).

Corectorii de gust în orice sistem culinar sunt: sarea, substanțele dulci (miere, ulterior zahăr) și condimentele. În timp ce nevoile de săruri și zaharuri ale organismului uman nu variază esențial la indivizi aparținători la grupuri sociale și etnice diferite, în privința condimentelor lucrurile stau diferit: există grupuri etnice, populații ale globului cu alimentație foarte condimentată (Orient, populații hindi etc.) în timp ce populații de pescari, eschimoșii consumă semnificativ mai puține

⁸² *Ibidem*, p. 60-62.

condimente. Consumul de condimente este condiționat de mediul geografic prin ceea ce furnizează și prin solicitările pe care le impune). Modul în care sunt folosite condimentele, proporția și frecvența utilizării poartă amprenta fiecărui sistem în parte. În sistemul nostru culinar condimentele sunt folosite moderat, nu sunt agresive, constând mai ales din ierburi aromatice cultivate lângă casă. De la prăvălii sau magazine de *coloniale* se cumpăra piper, eventual, alte condimente precum nucșoară, scorțișoară, vanilie etc. Din acest punct de vedere apreciem ca echilibrat sistemul culinar analizat aici, personalitatea lui venind din însuși acest echilibru.

Băuturile folosite erau cele obținute în gospodărie: vinul, miedul (din miere) mai târziu și rachiul simplu sau cu diverse siropuri din plante sau fructe, mustul și vinul de fructe, berea de casă (de *hemei*).

Vinul era nelipsit de la masa de sărbătoare și de la masa rituală sau culturală. Vinul alb, de fragă, sau roșu (numit *negru* pentru culoarea lui închisă) era preparat și păstrat cu grijă⁸³.

În zonele de munte, unde vița de vie nu rezistă sau nu se coc strugurii, se făcea must de fructe. În Bucovina se făcea și must din poame coapte sau amestecate cu poame uscate, pe care le puneau într-un vas mare, pe care-l umpleau apoi cu apă. Unii storceau cu mâna vin din afine și mure.

Paharul dulce, întâlnit la nunțile din Bucovina, era de fapt o băutură de fructe: must din fructe crude și uscate amestecat cu ceai de mentă și îndulcit ce se servea *la închinat paharele* (momentul darului la nuntă).

În lehzuzie se bea rachiul de cazan cu miere și oloi, bine *zbătute*.

Sistemul culinar analizat este un sistem echilibrat, coerent, cu personalitate, un sistem normat și ritmat pe perioade, evenimente, cutume. Pe sistem funcționează norme care reglează conduita și valorizează actele. Putem aprecia că, dacă la baza oricărui sistem alimentar stă o sumă de reguli general valabile, nuanțarea vine din condiționarea geografică, istorică și socială. Sistemul culinar nu este static, se schimbă continuu contextual, ca un organism viu, atât sincronie cât și diacronic.

⁸³ George G. Maxim, *Obiceiurile juridice ale poporului român*, Iași, 1921, p. 87: „De notat că boala podagră nu era cunoscută în țările române cu 150 ani în urmă și doctorii de pe acea vreme atribuiau această binecuvântată lipsă calității excelente și naturale a vinurilor indigene”.

Note:

1. Traducerea textelor din limba germană și spaniolă a fost făcută de Oana Corina Melinte, Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași.

2. La citarea informației obținute pe teren am trecut la note *culegătorul, zona de investigare* (sat, comună, județ), *anul* cu precizarea că nu s-au folosit informații disparate ci fiecare informație a fost validată prin răspunsurile mai multor subiecți chestionați asupra aceleiași teme.

3. În interpretarea din punct de vedere medical a unor probleme am beneficiat de asist. univ. dr. Felicia Juravlea, Universitatea de Medicină și Farmacie *Gr. T. Popa*, Iași.

Résumé

Outre sa fonction de survivance l'alimentation est considérée généralement comme un fait social don't l'analyse peut renvoyer à la question de l'appartenance sociale ou communautaire, culturelle est culturelle de ceux qui s'alimentent. Les investigations sur le sujet alimentation supposent aborder l'alimentation dans toute la complexité qu'elle recèle en tant que processus global incluant de même les aliments consommés que la manière de les apprêter et la manière de les manger, qui permettent de s'exprimer l'identité des mangeurs.

Il existe des traditions bien établies en matière d'alimentation et on peut définir un system culinaire à partir de diètes identifiées. Nous avons choisi d'examiner ici le système culinaire de la population de Moldavie c'est à dire le système "gastro-ethnique".