



GASTROFEST

Festival Gastronomic Montan
GASTROFEST 2015 - Piatra Neamț

**Poteca deliciilor culinare montane
(mic tratat de gastronomică)**





Itinerar gastronomic

Piatra Șoimului

1. Rasol de oaie

Carnea de oaie se tranșează și se fierbe până se desprinde de pe oase. În apa de fierbere se pune sare, dafin și piper. Se adaugă mujdei de usturoi sau pastă de roșii. Se poate consuma în forma rezultată, caldă. ca garnitură se recomandă cartofi tăiați și fierti.

Borlești

2. Tochitură moldovenească

După tăierea porcului și obținerea preparatelor o parte din ele se pregătesc pentru păstrare până în vară. Se topește grăsimea într-un ceun la foc potrivit și se adaugă în ea bucăți de slănină, mușchi și cârnați (acestea sunt afumate în prealabil). Se separă carnea de untura topită. Aceasta se răstoarnă parțial în vasul de păstrare care poate fi borcan din sticlă, oală emailată, oală conică cu capac (garniță) sau chiar vas din lemn (care a fost folosit anterior cel puțin un an la stână și s-au impermeabilizat porii). Se pune apoi partea solidă separată și se completează cu untură. Prin răcire compoziția se solidifică. Se păstrează la rece (beci) pentru a nu râncezi.

Pe timpul verii, mai ales la coasă, se scot porții din borcan se preîncălesc în tigaie, se adaugă brânză frământată (păstrat în putinele din lemn de brad) cu sare și ou bătut ca pentru omletă și se servește cu mămăligă și cu murături (castraveți, varză).

Tazlău

3. Chinul tăzlăoanului (Tazlău)

Într-o tigaie pe foc potrivit, se prepară un amestec de bucăți de cabanos (carne de porc tocată introdusă în mațe de oaie), carne proaspătă și tochitură. Se servește caldă cu mămăligă. Acest fel

solicită foarte mult ficatul. Digestia se face lent, iar omul nu trebuie să facă efort. Se recomandă să se consume cu iaurt (care dezvoltă flora digestivă).

Tarcău

4. Borș de bureți cu jintuit și cu verdețuri

Se taie varza (acră) fin, se presară cu făină și se prăjește.

Se fierb hribii, se scot din zeama, se taie mărunț, se pun peste varza prăjită. Apoi se toarnă deasupra zeama.

Se taie mărunț verdeață proaspătă: pătrunjel, mărar, lobodă, salată

Se continuă fierberea și când sunt gata se toarnă jintuitul, sare și verdeața. După un clocot, borșul este gata.

Dămuc

5. Roladă de porc

Se ia slănină de pe burtă, așa cum a rezultat la tranșare. Se îndepărtează șoricul și grăsimea. Se bate. Se presară boia dulce, piper măcinat, sare. Se așează deasupra felii de mușchi. Se pune apoi un cârnaț afumat și se rulează în sens invers (spre om). Se fierbe în supă în care se fierb măruntaiele sau toba. Aceasta conține sare și frunze de dafin. Se dă un clocot, apoi se zvântă. Se înfășoară în prapor, apoi se expune la fum cald.

Praporul este structura care ține într-o formă ordonată intestinul subțire la animale. La porci, oi, vite, când se face sacrificarea pentru consum, se separă praporul. Acesta se usucă la vânt și se păstrează agățat în cui. Astfel își păstrează flexibilitatea.

Bicaz Chei

6. Toapșă

Într-un ceainic se prepară o măcăligă cu zer sau jintuit sau apă. Prepararea se face în două moduri: 1. se pun la un loc apă și întreaga cantitate de făină. Are loc încălzirea treptată fără a se

amesteca cele două componente. Când apa începe să fiarbă se începe amestecarea cu un făcăleț. Se dau 300 de făcălețe cu mici întreruperi. 2. Făina se adaugă treptat în apa fierbinte până se obține consistența dorită. Se mai amesteca cu întreruperi până se consideră

Într-o cratiță emailată se așează în straturi succesive porțiuni din măcăligă și un amestec de brânză frământată cu jumări și cu ou. Primul și ultimul strat sunt din măcăligă. Se dă la cuptor. Brânza se topește și imersează celelalte componente. Se servește caldă eventual cu iaurt sau lapte acru.

Bicazu Ardelean

7. Mâncărică de pasăre

Se taie un pui ajuns aproape de greutatea maximă (1,5 kg). După ce se îndepărtează penele se tranșează, se spală și se usucă cu un prosop absorbant. Apoi se rumenește pe grătar până devine ușor aurie.

Se curăță o ceapă, se spală, se toacă și se călește. Când a devenit sticloasă și transparentă se adaugă carnea rumenită, apoi suc de roșii și roșii decojite și tocate. Se lasă să fiarbă la foc mic, până scade sosul. În timp ce fierbe, se adaugă câteva boabe de piper și frunze de dafin. Se sarează după gust. Se adaugă verdeață.

Taşca

8. Pastramă de oaie

Din oaia tăiată se aleg mușchii și pulpele dezosate. Se ține 2 zile într-un baie preparat în două variante: rețeta 1: usturoi, piper, pătrunjel, leuștean, morcov, vin; rețeta 2: vin, bere, sare, morcov, țelină, ceapă, cimbru. Se întoarce din când în când. Se afumă la fum cald cu lemn de esență tare (fag), fără coajă. La urmă se adaugă un lemn de prun sau cireș, pentru ca pastrama să aibă o culoare frumoasă.

Pentru consum se taie felii subțiri.

Ceahlău

9. Pastramă de mistreț

Se prepară un amestec format din usturoi pisat cu sare, piper măcinat, pătrunjel tăiat mărunt, cimbru, morcov rondele, vin, da-fin. Carnea spală și se usucă cu un prosop apoi se presară cu zahăr, usturoi, sare și se lasă la macerat circa 8 zile. Cu 2 zile înainte de sfârșitul macerării se presară cu piper și boia.

Se scoate de la macerat, se scurge, se împănăază cu slănină și se afumă la fum cald circa 4 ore. Se ține într-o cameră răcoroasă 24 ore.

Grințieș

10. Pește la hârzob

Se poate folosi orice specie de pește din apele curgătoare, dar cel mai bun este păstrăvul. Se curăță peștele și se ține de seara până dimineața într-un baiț preparat din vin, piper nemăcinat, usturoi tăiat, rozmarin etc.). Se afumă pe lozniță (grătar pus deasupra cuptorului) cu fum cald rezultat din lemn de fag și/sai prun. Se ține astfel aproximativ 10 ore. Focul pentru fum este mic. Din pește iese apa și se formează la suprafață o pojghiță de culoare închisă.

Separat, se construiește hârzobul: se fac două suporturi circulare sau ovale din crengi și vârguțe de lemn uscat (mesteacăn) legate cu sfoară și apoi se prind ramuri de brad în strat compact. Pe unul din suporturi se așează un rând de pești, încă fierbinți de la afumat. Deasupra se așează al doilea suport, rezultând o structură sandwich. Se țin astfel de seara până dimineața. Se servesc reci.

Borca

11. Zamă de găină cu tăiței de casă

Pregătirea tăițelilor: Din 3 gălbenușuri de ou, făină și sare se face un aluat rapid. Se întinde în foaie (turtă) cu un sucitor. Se freacă cu făină pe ambele fețe până capătă un tușeu de uscat. Se mai

ține pe planșetă 1 – 2 ore, apoi se rulează și se taie fâșii. Acestea se derulează, se mai amestecă cu ceva făină, dacă e cazul, și se mai usucă un timp. Se păstrează într-un săculeț de tifon și de aici se iau cantitățile de care este nevoie.

Se fierbe găina într-o porție de apă la care se adaugă o compoziție de zarzavat (iarna) și legume verzi, tăiate mărunt (vara). Când se constată că a fiert carnea, se adaugă o cantitate mică de borș, pentru corectarea acrelii și apoi tăiței de casă. Se consumă proaspătă și caldă.

Farcașa

12. Alivenci

Se prepară mai multe variante de compoziție: rețeta 1: resturi de brânză cu mălai, ouă, lapte, rețeta 2: făină de porumb prăjit, lapte acru, slănină tăiată mărunt, foi de ceapă tăiate mărunt și prăjite, brânză de puțină (puțin iute); rețeta 3: lapte acru, ou, mălai, făină de grâu, zahăr. După omogenizare se pune în tăvi în strat de 2 – 3 cm și se coace la cuptor. Se presară deasupra smântână, frunze de leuștean și zahăr și se servește caldă.

Poiana Teiului

13. Cocoș gelatinos

Se taie cocoșul, se opărește și îndepărtează penele și se pârlește pentru a ne asigura ca nu mai are cotori.

Se fierbe în prealabil în apă. Se prepară un amestec cu o parte din apa defirebere la care se adaugă ceapă verde tăiată marunt, ardei roșu tăiat mărunt și unt. Se foerbe în continuare înăbușit. se lasă la răcit timp în care amestecul se solidifică în formă gelatinoasă. Se servește ca mâncărică rece.

Se mai numește mâncare de fân (pentru că se consumă la vremea coasei).

POTECA DELICIILOR CULINARE MONTANE



R - RETETA
M - MENIU

Hangu

14. Balmoș

Se pune în ceaun, la foc potrivit, jintuit de la oi sau smântână de la vacă. La fierbere se pune făină de mălai (măcinat pe moară de piatră). Se face de fapt un fel de mămăligă punându-se cantitatea de făină pentru a rezulta o formă mai viscoasă de mămăligă. Se lasă să se încălzească aceasta prin transfer static de la lichidul în fierbere, amestecându-se cu făcălețul sau cu un tel pentru înmuiere și omogenizare. În același timp compoziția se coace. Spre final se taie bucăți de caș și se introduc în ceaun. Cașul se topește și se dispersează în compoziție prin amestecare. Se ia ceaunul de pe foc și, cât este încă fierbinte, se mai adaugă o cantitate de caș tăiat bucăți, care se introduce în interiorul compoziției fără a se mai dispersa.

Se pune în farfurii și se servește cald împreună cu un pahar de lapte acru. Acesta are gust astringent și conține fermenți care ajută la digestie și pentru a ajuta efortul ficatului pentru acest aport masiv de componente complexe.

Pângărați

15. Iepure la ceaun

Carnea de iepure se spală și se taie în bucăți mici / medii. Într-un ceaun se încălzește bine uleiul și se adaugă carnea. Se acoperă jumătate din suprafața ceaunului cu un capac și se lasă 15 minute la foc mare. (E important să se lase suprafața ceaunului semideschisă, deoarece iepurele elimină multă apă.) După ce s-a evaporat o parte din apă, se dă focul la minim, se adaugă roșii și se lasă încă pentru 5 - 7 min, până ce se înroșește zeama. Se adaugă ceapă tăiată mărunt și se condimentează după gust cu sare, piper, boia de ardei dulce, cimbru, foi de dafin. Se acoperă întreaga suprafață a ceaunului cu capacul și se continuă încălzirea până ce carnea și toate ingredientele sunt fierte.

Se poate servi cu smântână.

Alexandru cel Bun

16. Tocăniță de hribi

Hribii proaspeți sunt opăriți, iar cei conservați se desărează. Se pun într-o oală hribii tocați, ceapă tocată, supă de găină etc. Se fierbe pe plită până scade partea lichidă la jumătate. Cât e încă fierbinte, se adaugă pătrunjel verde tocat, usturoi și alte verdețuri.

Se servește cald cu mămăligă sau cu pâine.

Gârcina

17. Boț de mămăligă (Bulz)

Se prepară o mămăligă simplă. Se face un strat de mămăligă fierbinte, se face o adâncitură, se adaugă un cub de unt, și o movilă de caș frământat sau brânză frământată. Se mai adaugă câteva bucățele de slănină prăjită pe jar.

Se aduce deasupra mămăliga de pe margine și se formează un bulgăre de mămăligă cu brânză în interior. Mărimea acestui bulgăre este cât se poate ține în mâini.

Se coace pe plită sau pe jar (grătar). Se servește cald sau rece.

Crăcăoani

18. Salată de rășcovi cu ceapă

Se curăță rășcovii și se dau în clocot. Ceapa se curăță și se tăie peștișori. Cantitățile se pun după gust. Se prepară oțetul ca pentru gogoșari (1 parte oțet și 2 părți apă) și se pune la fiert. Se adaugă câte o lingură de sare și una de zahăr la 1 l. Se pun foi de dafin, boabe de piper, ienibahar, muștar, după gust. Se pune ceapa și se lasă 5 minute să clocotească după care se adaugă rășcovii. Se mai lasă aproximativ 5 minute să clocotească. Se pun în borcane și apoi se sterilizează. Se servesc în loc de murături.

Agapia

19. Puigan la ceaun

Puigani sunt puii ieșiți din ou în primăvară și cărora spre toamnă le-au crescut aripi și se îndreaptă spre maturitate. Ei pot fi tăiați după Sfânta Maria Mare (15 august).

Se taie puilul (de aproape 1 kg), se tranșează și se pun bucățile rezultate în ceaun, unde se fierb în amestec de apă și ulei (înăbușire) până la rumenire ușoară. Se adaugă 1 kg smântână și se continuă fierberea.

Se servește cald cu mămăligă și cu mujdei de usturoi.

Vânători Neamț

20. Sărmăluțe de pește în dovleac copt

Se pregătește compoziția pentru sarmale formată din file de pește tocat, ceapă, orez, verdeață, sare piper. Se modelează sărmăluțe cu foi de varză și se fierb. Unui dovleac turcesc i se taie un capac și se curăță de semințe. Se învelește într-o folie alimentară sau în foi de varză, cu tot cu capacul decupat și se coace o oră și jumătate în cuptorul încins. Se introduc sărmăluțele în dovleac și se pune capacul decupat. Se servește pe o tavă ornată cu crenguțe de brad. Se consumă atât sarmalele cât și dovleacul (fără coaja exterioară).

Pipirig

21. Sloi

La sfârșitul văratului se aleg din turmă oile cele mai grase (de obicei acestea sunt sterpe). Se pune oaia întreagă (carcasă curățată și spălată) la fiert într-un cazan în care s-a adăugat și apă. Are loc un proces de fierbere îndelungat, termic moderat prin fierberea apei și înlocuirea acesteia cu seu care iese din carne. Când se desprinde carnea de pe oase, se întrerupe fierberea și se scot oasele și bucățile de calitate inferioară (cele cu zgârnciuri). Rămâne numai carne bună. Se adaugă condimente, dafin, sare și piper

boabe. Se mai adaugă 1 - 3 kg de ceapă tocată (la 20 kg de carne). Se continuă fierberea numai până se îndepărtează toată apa. Se lasă să se răcească. Are loc un proces de solidificare și de formare a unei mase consistente. Se scoate masa compactă din oală și se agață în grindă legată cu sfori de cânepă. Se consumă treptat prin tăiere de felii. Nu este necesară altă prelucrare.

Meniuri tradiționale

1. Meniu de hram

Hramul este o sărbătoare a satului sau a bisericii și constituie un bun prilej pentru etalarea priceperilor culinare. Masa se organizează la biserică sau în centrul satului (curtea școlii sau a bisericii), dar și la fiecare gospodar acasă. Aici sunt primiți oaspeții personali (prieteni, rude), dar și oameni săraci.

În mod tradițional, meniul de hram se compune din:

- ciorbă (zeamă) de păsări de curte sau de vițel, se servește cu pâine de casă; se servește rachiu (aperitiv);
- sarmale (cu rețete specifice fiecărei zone) servite cu cozonac; se servește vin sau bere de casă pe bază de malț;
- friptură de pui, vită, porc (a apărut mai recent) servită cu murături sau salată și cu pâine și stropită cu vin;
- cozonac (se constituie și în desert).

2. Meniu de praznic

Pentru praznice (la înmormântări) și parastase (pomenirea morților) masa se organizează în curtea casei celui pomenit, cu aportul în muncă a urmașilor apropiați, al rudelor, vecinilor și a altor persoane cărora li se solicită ajutorul.

Meniul constă în:

- o salată de varză cu măsline (ca aperitiv) cu colac; se servește țuică;

Forumul Montan din Romania filiala Neamț



Proiectul:
**„GASTROFEST - valorificarea și diseminarea
patrimoniului imaterial alimentar nemțean”**

Proiect finanțat de Consiliul Județean Neamț prin legea
350/2005, apelul de proiecte 2015, secțiunea cultură.

Septembrie 2015

Conținutul acestui material este responsabilitatea Forumului
Montan din România filiala Neamț și nu angajează cu nimic
Consiliul Județean Neamț