



# Capsula armoniei

Ajunge și-n stomac, ajunge și la suflet

**Mai bine**  
etic. ecologic. echitabil.

**OUR FOOD  
OUR FUTURE**

**SCHIMBĂM HRANA, NU CLIMA**



**AUTOARE**

Andra-Petruța Vultur (coordonatoare)  
Andreea Cristian  
Andreea Songhül Mîcnea

**EDITARE GRAFICĂ**

Geometria Mundi

**CORECTURĂ**

Asociația *Mai bine*

**ILUSTRAȚII**

Elena Daniela Tanasă

Acest material face parte din proiectul Our Food. Our Future, care este implementat în România de asociația *Mai bine*. Proiectul este finanțat de Uniunea Europeană.

Our Food. Our Future este reprezentat de un consorțiu global format din 16 organizații din Europa, Brazilia și Africa de Sud și este coordonat de organizația Christliche Initiative Romero, din Germania. Detalii suplimentare puteți găsi pe site-urile sau la adresa de contact de mai jos.

[WWW.OFOF.EU](http://WWW.OFOF.EU) | [WWW.MAIBINE.EU](http://WWW.MAIBINE.EU) | [CONTACT@MAIBINE.EU](mailto:CONTACT@MAIBINE.EU)

*Conținutul acestui material intră în responsabilitatea asociației *Mai bine* și nu reflectă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.*



APRILIE 2022

Proiect finanțat de  
Uniunea Europeană

7	<b>CUVÂNT ÎNAINTE</b>
12	<b>10 INGREDIENTE PENTRU O CAPSULĂ A ARMONIEI</b>
15	Sfecla roșie – buna prietenă a inimii
21	Ceapa – leguma nelipsită din bucate
27	Morcovul – un izvor nesecat de vitamine și frate cu vederea
33	Țelina – o altă minune a lumii
39	Fasolea – do re mi FASOLA si do
45	Leușteanul – planta aromatică asociată cu Soarele și Focul
51	Miezul de nucă - un energizant de excepție
59	Borșul acru – licoarea magică a tuturor ciorbelor
63	Pruna – fructul cu iz tomnatic
73	Roșia – mai roșie decât inima
79	<b>MENIUL TĂU PENTRU O ZI</b>
82	<b>REȚETE PENTRU TINE</b>
83	Salată de sfeclă roșie coaptă
84	Sfeclă roșie murată
86	Paste crude de sfeclă cu muhammara
88	Dulceață de ceapă
89	Morcovi la cuptor
90	Supă cremă de morcovi cu ardei copti
91	Tagliatelle crude de morcov cu prune uscate și nucă
93	Curry de morcov și fasole cu lapte de nuci
95	Piure de țelină
95	Chips-uri de legume (rădăcinoase)



96	Caserolă cu legume de toamnă
98	Smoothie
99	Fursecuri
101	Chiftele din legume
102	Borș de fasole
103	Mâncărică de fasole
105	Fasole bătută
107	Zacuscă de fasole
109	Pastă de leuștean
110	Brânză de nuci
112	Pastă de nuci
113	Lapte de nuci
115	Borș acru (de puțină)
116	Prune uscate cu nuci
117	Prune uscate
119	Compot de prune
121	Prune murate în oțet
122	Supă de roșii
124	Roșii uscate
125	Suc de roșii
126	Dulceață de roșii
128	Roșii murate
130	<b>CUVÂNT DE FINAL</b>
132	<b>BIBLIOGRAFIE</b>







# Cuvânt înaînte

*Crezi în povești?* – Povestea legumelor care cântă de fericire prin piețe ca noi să ni le dorim în frigider. Astfel de povești există de când lumea și pământul. Doar trebuie să ne acomodăm cu ele și să le introducem în stilul nostru de viață pentru că da, ne pot face viața lungă, frumoasă și sănătoasă. Nimic nu se compară cu mirosul legumelor și fructelor proaspete provenite din grădinile producătorilor locali. Nu se compară cu nimic nici gustul mâncărilor gătite din aceste ingrediente. Fie că vorbești de o salată, fie că te răsfеți cu o tocăniță de legume *à la carte*, toate acestea te pot împlini sufletește, astfel încât papilele gustative o vor lua razna cu siguranță.

Cum te simți atunci când guști dintr-un preparat 100% vegetal? Nu-i așa că gustul este unul inconfundabil? Și gândește-te un pic cât bine ai făcut în lume! Cât bine îți faci ție și naturii. Ghidul de față te va ajuta să iei decizii bune cu privire la stilul tău de viață, să trăiești sănătos și în armonie cu natura, să iubești hrana pe bază de plante care te va umple de bucurie. Îți va hrăni propriul suflet. Este atât de simplu... însă contează doar să vrei. Din iubire pentru Planetă și pentru un viitor mai sănătos și de lungă durată, alege plantele.

În continuare vreau să-ți vorbesc despre rolul alimentelor vegetale, locale și de sezon pentru mediu și de ce acestea au o amprentă de carbon mai mică. Probabil pentru mulți dintre noi, conceptul de amprentă de carbon este mai puțin cunoscut. Așadar, pentru a face o mică trecere în revistă a ceea ce înseamnă

asta, pot spune că aceasta se poate defini prin acele emisii de gaze cu efect de seră pe care un anumit produs, o persoană sau o companie le poate produce într-o anumită perioadă. Aceasta ne specifică care este impactul climatic asupra planetei. Drept urmare, este deosebit de important pentru mediu să înțelegi și să îți calculezi singur această amprentă. Tocmai de aceea, îți recomand un website ușor de „manevrat” și foarte util pentru tine: [myemissions.green](https://myemissions.green).

Cantitățile de emisii de gaze cu efect de seră variază de la un aliment la altul. Spre exemplu produsele de origine animală emit o cantitate însemnată, aflându-se la capătul superior al scalei, iar plantele precum linte la nivelul de jos, acestea având o emisie foarte redusă. Un alt aspect important de menționat este că amprenta de carbon poate fi diferită în funcție de cum și unde este produs respectivul aliment. Așa cum s-a menționat adineauri, carnea este alimentul cu cel mai mare nivel de carbon, carnea de vită și cea de miel fiind în fruntea listei. Spre exemplu, creșterea vitelor duce la emisii de circa 15-27 de kilograme de emisii per kilogram de carne de vită, în timp ce un kilogram de miel poate duce la până la 39 de kilograme de emisii, ceea ce este enorm de mult. Brânza are, de asemenea, scoruri destul de ridicate în emisiile de carbon. Aceasta are aproximativ în jur de 10-14 kg de emisii per kg de hrană, ceea ce nu este surprinzător dacă luăm în considerare că este de obicei fabricată din lapte produs de vaci.

În schimb, legumele și fructele au o amprentă mult mai redusă în comparație cu alimentele de origine animală, acestea contribuind la un mediu mai sănătos și mai verde. Spre exemplu, un kilogram de cartofi este responsabil pentru circa 2,9 kg de emisii, iar linte generează doar 0,9 kg. Deoarece au o amprentă de

carbon mai mică decât alte alimente, în acest caz transportul joacă un rol mai important în amprenta generală de carbon, așa că, în general, căutarea legumelor din surse locale va însemna emisii mai reduse cantitativ. Merită să amintesc aici că amprenta de carbon a unui aliment nu este întotdeauna la fel. Spre exemplu, roșiile și castraveții cultivați în Marea Britanie pot avea amprente de carbon mai mari decât carnea de pui, asta din cauza gazului natural și a electricității folosite pentru a încălzi serele și a menține plantele suficient de calde. În acest caz, cultivarea roșiilor într-o seră din Spania, unde clima este mai caldă, și apoi transportul lor în Marea Britanie ar putea duce, de fapt, la mai puține emisii de carbon decât cultivarea acestor roșii în Marea Britanie. Este foarte important ca atunci când mergem la cumpărături, să citim mereu pe etichetă proveniența alimentelor și ar fi bine să le recomandăm asta și celor din familie, prietenilor și colegilor de muncă. Gustul unei roșii din grădină cumpărată din piață de la o bătrânică nu se va compara niciodată cu o roșie provenită dintr-o țară străină, chiar dacă aspectul acesteia este unul fără cusur.

Amprenta de carbon a celor mai ecologice surse de proteine (cum ar fi legumele) este de până la 100 de ori mai mică decât cea a producției de carne de vită și miel care este cea mai neprietenoasă pentru climă, iar reducerea sau eliminarea cărnii și a lactatelor din stilul de viață alimentar ar putea reduce amprenta personală de carbon cu două treimi.

Dacă deocamdată îți este greu să renunți la alimentele de origine animală, un lucru pe care fiecare dintre noi îl putem face cu ușurință este să reducem cantitatea de alimente pe care o risipim. Până la o treime din toate alimentele din lume sunt risipite. Pentru a putea reduce acest lucru, poți alege să cumperi și să

gătești doar ceea ce ai nevoie pentru tine și familie. De asemenea, poți încerca să utilizezi toate alimentele din frigider (în special alimentele cu mult carbon, cum ar fi carnea și produsele lactate) înainte de a-și schimba gustul sau de a expira. În schimb, dacă îți este ușor să renunți la aceste produse alimentare sau dacă ai făcut-o deja, încearcă să gătești mereu din legumele și fructele pe care le ai deja în frigider, cămară, magazie sau oriunde alegi tu să le depozitezi. Consumul de produse sezoniere cultivate local este un alt pas pe care îl poți face aducându-ți atât ție, cât și mediului un aport de bine.

Îmi doresc să îți demonstrez că dintr-un număr destul de redus de ingrediente ai posibilitatea de a găti numeroase feluri de mâncare. De asemenea, îți pun la dispoziție idei alternative de legume în cazul în care poate nu le preferi pe cele propuse de mine. Poți înlocui orice ingredient din lista de mai jos cu unul care îți place ție mai mult. Secretul este doar unul: să gătim fără să risipim. Iar dacă meniul include alimente pe bază de plante locale și de sezon, povestea va fi completă. Haide să începem această călătorie împreună!

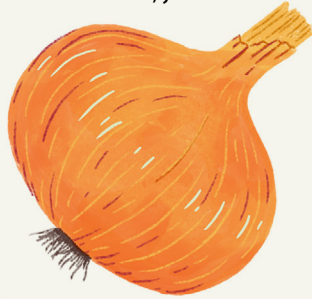


# 10 ingrediente pentru o capsulă a armoniei

Iată lista celor 10 ingrediente (și a înlocuitorilor acestora) care vor fi protagoniștii meniului capsulă pe care ți-l propun aici:



**CEAPĂ**  
Praz, fenicul



**LEUȘTEAN**  
Pătrunjel, frunze  
de țelină, coriandru

**MORCOV**  
Bostan







**ȚELINĂ**

Pătrunjel, păstârnac

**FASOLE**

Mazăre, linte,  
năut, hrișcă



**PRUNĂ**

Struguri sau alte fructe



**NUCĂ**

Jir, semințe de  
floarea-soarelui,  
castane



**ROȘII**

Ardei roșu copt,  
gogoșar

**BORȘ ACRU**

Zeama de varză



# Sfecla roșie



# Sfecla roșie – buna prietenă a inimii

Natura ne ambalează hrana în cele mai creative forme. Doar uitându-te la sfeclă vei putea observa asemănarea cu o inimă, atât forma cât și culoarea sa ne inspiră viață și forță. Cu o culoare atât de caldă, copiii cu siguranță o vor iubi. De la mic la mare, această legumă trebuie consumată în mod regulat, nu ar trebui să lipsească din camera noastră cu bunătați și nicidecum din meniul nostru săptămânal.

Din timpuri străvechi, există legende în care sfecla roșie este supranumită “alimentul minune”, datorită proprietăților vindecătoare în tratarea bolilor de sânge și hepatice.

## PROPRIETĂȚI

*100 GRAME DE SFECLĂ ROȘIE CONȚINE – 43 DE CALORII, 1,7 GRAME DE PROTEINE, 9,6 GRAME DE CARBOHIDRAȚI, 2,8 GRAME DE FIBRE.*

- Conține vitamina B9 care mai este denumită și folat. Acesta este important pentru creșterea normală a țesuturilor și funcția celulară. Este deosebit de necesar pentru femeile însărcinate.
- Este o legumă bogată în potasiu. Acest mineral are efecte pozitive asupra sănătății inimii.
- Este redusă în grăsimi.
- Conține pigmenți cunoscuți sub numele de betalaine,

## PROPRIETĂȚI

printre care și betanina, care au proprietăți antiinflamatorii.

- Conține vitamina C care este un antioxidant semnificativ pentru funcția imună și pentru sănătatea pielii.

## ȘTIAI OARE CĂ...

- În unele culturi există credința că un bărbat și o femeie care gustă din aceeași sfeclă roșie se vor îndrăgosti? Știința ne arată că această idee nu este prea departe de adevăr, căci este recunoscută pentru efectele sale afrodisiace, încă de pe vremea imperiului Roman.
- Sfecla roșie este folosită pentru tratarea depresiei?
- Conține triptofan, pe care îl întâlnim și în ciocolată și care este cunoscut pentru faptul că induce o stare de bine?
- Sfecla roșie este un aliment alcalin, ceea ce face din ea un bun tratament pentru acidoză, creșterea concentrației de acid din sânge, care poate produce o dereglare semnificativă a echilibrului acido-bazic al organismului?

### **MOD DE PLANTARE ȘI ÎNTREȚINERE**

Sfecla roșie preferă temperaturi cuprinse în intervalul 15-25 grade Celsius, temperatura minimă suportată fiind de 4 grade, iar cea maximă de 35. Semințele încolțesc la temperatura minimă de 4-5 grade. Este o plantă de zi lungă, având cerințe ridicate față de lumină. Schemele de semănat sunt variate, însă între plante pe rând distanța nu trebuie să fie mai mică de 5 cm.

Din punct de vedere al umidității, sfecla roșie are nevoie de cantități mai mari de apă în perioada de germinație, în primele faze de vegetație și la îngroșarea rădăcinilor (iulie-august). Umiditatea din sol trebuie menținută la limitele de 60- 75% din capacitatea de câmp. Lipsa de umiditate, în perioadele de secetă, duce la formarea unor rădăcini mici, lipsite de suculență. Sfecla roșie se simte cel mai bine în soluri bogate în humus și potasiu, cu un pH de 6-7.

Culturile se înființează prin semănat. Culturile premergătoare recomandate de specialiști includ următoarele: roșii, ardei, varză, castraveți, ceapă, mază verde, vinete, pentru sfecla semănată primăvara. Culturile timpurii sunt destinate obținerii rădăcinilor de sfeclă roșie pentru consum în timpul verii. Chiar și așa, pregătirea solului începe toamna, cu fertilizarea terenului. Sfecla roșie se seamănă la începutul lunii aprilie, atunci când temperaturile din sol sunt de 8-10 grade Celsius. Acestea se introduc în pământ la o adâncime de 3-4 centimetri. Recoltarea se face eşalonat, începând cu


**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

luna iulie. Este un proces manual, care presupune smulgerea rădăcinilor când au circa 3,5 centimetri.

Culturile de toamnă sunt destinate rădăcinilor pentru păstrare și consum în timpul iernii. Semănatul se face în luna iunie. Recoltarea în acest caz se face integral și se realizează prin smulgerea rădăcinilor. Acest proces se face la sfârșitul lunii octombrie sau la început de noiembrie, chiar înainte de primul îngheț.

## Spațiu pentru tine

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de sfeclă roșie:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ceapa



*Of, tinerețe dragă, că repede te-ai dus!*



# Ceapa – leguma nelipsită din bucate

Știi jocul acela din copilărie „de-a v-ați ascunselea” în care se striga de către copii „ceapă, ceapă, stai în groapă”? Ei bine, aici ceapa iese la suprafață și își face tare bine treaba. Tot aici ceapa se gătește până se rumenește.

Această legumă este vedetă în orice bucătărie. Aproape că nu există fel de mâncare fără ca aceasta să își între în poveste. Tăiată solzișori, cubulețe sau pur și simplu zdrobită în palme cu puțină sare (ca pe vremea bunicilor), o poți adăuga în orice rețetă care este pe placul tău. Galbenă, roșie sau verde, ceapa poate fi actorul principal la tine în bucătărie.

Alături de un castron de borș gătit în casă sau chiar într-o salată, această legumă poate da un gust aparte felului de mâncare pe care alegi să îl gătești. Și după cum bine știi, ceapa te poate face să plângi uneori. Ca să adaug în acest ghid și un pic de umor caracteristic, cred că e important de menționat că această legumă magică ne poate salva din anumite situații. Spre exemplu, când îți vine să plângi și să-ți verși amarul tare de tot și vezi că vine deodată soțu' sau mama/tata/fratele în bucătărie și te întreabă cu o nedumerire „De ce plângi?”, tu poți răspunde imediat: „Ah, dar nu plâng, e de la ceapă!”. Și uite ce ușor ai scăpat.

P.S. oare ai încercat vreodată asta? Se aude că funcționează.

### PROPRIETĂȚI

100 GRAME DE CEAPĂ CONȚINE – 1,76 GRAME DE PROTEINE,  
15 GRAME DE CARBOHIDRAȚI, 3 GRAME DE FIBRE.

- Are un conținut scăzut de calorii (40 kcal/100 gr).
- Sursă bogată de crom (reglează nivelul de zahăr din sânge).
- Este o sursă de vitamina C (ajută la construirea și menținerea colagenului care oferă o structură sănătoasă a pielii și părului).
- Luptă împotriva bacteriilor, inclusiv E. Coli și Salmonella.

## ȘTIAI OARE CĂ...

- *Calendarul de ceapă* este o tradiție foarte veche care ne arată cum vor fi lunile anului viitor? Dintr-o ceapă se aleg 12 foi peste care se adaugă sare. În ziua de 1 ianuarie putem afla care luni din an vor fi secetoase și care ploioase, în funcție de câtă apă lasă sără în fiecare dintre cele doisprezece foi de ceapă.
- Pentru a nu mai lăcrima atunci când se taie ceapa, pe tocător se stoarce o lămâie? Un alt secret este acela de a pune ceapa jumătate de oră în congelator înainte de a fi tăiată.

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

Ceapa este una dintre acele plante care nu depinde prea mult de căldură, acesta îi dăunează adesea. Semințele acesteia pot germina și la 4°C. Intervalul de temperatură pe care îl tolerează cel mai bine este de 12-25°C. Temperaturile maxime sunt de aproximativ 30°C. În pământ, bulbul rezistă și la câteva grade sub zero.

Ceapa are nevoie de multă apă pentru a se dezvolta sănătos. Trebuie însă evitată udarea excesivă pentru că poate favoriza dezvoltarea bolilor. Este foarte important ca straturile de ceapă să fie curățate de buruieni deoarece acestea dăunează mult.

**Prin arpagic.** Are nevoie de o perioadă de vegetație de 110-130 de zile. Semănarea se face în decursul lunii martie, în general în a doua jumătate a lunii. La semănat, distanța între rânduri este de circa 25-30 cm, iar distanța dintre plante poate varia între 6 și 15 cm. Adâncimea de plantare este de circa 2 cm. Pentru o astfel de cultură, solul se pregătește încă din toamnă prin afânare și fertilizare. Arpagicul de cea mai bună calitate are un diametru de circa 1,2 cm. Dacă e prea mic, riscă să se dezvolte anevoios, iar dacă e de dimensiuni prea mari, planta va produce semințe.

**Prin semănat direct în câmp.** Perioada de vegetație este de 130-150 de zile. O astfel de cultură se înființează la un cost mai redus decât cea realizată prin arpagic. Este un tip de

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

cultură propice zonelor cu grad ridicat de umiditate. Culturile premergătoare ideale sunt cele de roșii, cartofi, vinete, conopidă și ardei. Semănatul se face la distanțe de 20-25 cm între rânduri și 5-7 cm între seminte. Majoritatea culturilor se înființează primavara, dar se pot, de asemenea, înființa vara sau toamna. Este necesara irigarea prin aspersie la culturile obținute prin semănat în câmp.

Este de recomandat ca înainte de recoltare, toate frunzele rămase în picioare să fie culcate la pământ.

## **Spațiu pentru tine**

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de ceapă:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Morcouul



# Morcovul – un izvor nesecat de vitamine și frate cu vederea

Ai văzut vreodată, undeva, chiar și numai în desene animate, iepurași cu ochelari? Bineînțeles că nu ai văzut! Iar dacă din întâmplare ai dat peste vreo astfel de reprezentare a îndrăgितului animăluț, te asigur că a fost realizată doar cu scopul de a spori drăgălășenia iepurașului. Te întrebi oare de ce? Pentru că iepurașii adoră morcovii și de aceea au o vedere atât de bună. Ei consumă în mod regulat această legumă frumos colorată și astfel ochii lor sunt sănătoși. Sunt buni la gust atât cruzi, cât și fierți. De asemenea, aceștia dau o savoare multor preparate.

Dar mai în glumă, mai în serios, ție ce îți trece prin minte când te gândești la morcovi? Mie îmi vin în minte supe cu coriandru proaspăt luat de la piață sau cu condimente exotice, cum ar fi curry sau nucă de cocos, ghiveci de toamnă cu cartofi, sfeclă și susan sau tortul de morcovi, discret dulce, dar plin de arome de scorțișoară, cuișoare și cardamom. Umilul morcov, tratat până nu demult ca o legumă pe care doar nu o poți ocoli iarna, din lipsă de alternative, a devenit, prin arta bucătăriei vegane, un star în toată regula.

## **PROPRIETĂȚI**

*100 GRAME DE MORCOVI CONȚINE – 0,93 GRAME DE PROTEINE,  
9,58 GRAME DE CARBOHIDRAȚI, 2,8 GRAME DE FIBRE.*

### PROPRIETĂȚI

- Este sărac în calorii, ceea ce îl face o opțiune excelentă pentru persoanele aflate la dietă - 41 kcal / 100 grame.
- Pe lângă conținutul bogat în beta-caroten și vitamina A, morcovul este bogat și în conținutul de potasiu, vitamina C și vitamina B6 .
- Morcovul este benefic în gută și poliartrită.
- Morcovii sunt buni pentru dinți puternici și sănătoși.

Morcovul preferă cât mai multă lumină, fiind o plantă de zi lungă. Cu cât primește mai multă lumină, cu atât se va dezvolta mai armonios. Plantele de morcov nu sunt pretențioase la căldură. Semințele germinează la temperaturi

## ȘTIAI OARE CĂ...

- În timp ce morcovii sunt astăzi o legumă comună în toată lumea, primii morcovi au fost cultivați în Afganistan, în jurul anului 900?
- Morcovii pot rezista o iarnă întreagă în pământ?
- conțin glucide naturale, ceea ce îi face un bun înlocuitor de zahăr în deserturi?
- Deși asociem morcovii mai ales cu nuanța de roșu-portocaliu, de fapt, există morcovi de mai multe culori?



**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

Începând cu 5 grade Celsius. Temperatura optimă pentru germinare în 6-7 zile este cuprinsă între 20 și 25 de grade Celsius. Temperatura preferată de morcovi este cuprinsă între 15 și 24 de grade Celsius. Cele de peste 30 de grade Celsius sunt mai greu tolerate, în timp ce temperatura minimă pe care o suportă este de 3 grade Celsius.

Cultura de morcov are nevoie de cantități ridicate de apă în anumite stadii de creștere, precum germinare, după răsărire, în timpul dezvoltării rădăcinii. Mare atenție la umiditatea în exces, deoarece poate favoriza apariția bolilor. În perioadele de secetă, rădăcinile devin lemnoase, proces care se numește lignificare. Curățarea în permanență a solului de buruieni este un pas important deoarece acestea consumă o mare parte din apă și din substanțele hrănitoare din sol, necesare legumei. Este recomandată smulgerea buruienilor cu mâna, imediat după ploaie, deoarece ies mai ușor din sol.

Morcovul este pretențios la tipul de sol. Astfel, acesta vegetează pe un sol cu fertilitate moderată, reavăn, bine drenat și afânat. Solul ideal trebuie să fie nisipos, aluvial. Distanța pentru semănarea semințelor este de 5-6 centimetri între plante pe rând și 25-50 de centimetri între rânduri. Semințele trebuie plantate la o adâncime de circa 2 centimetri. Pentru cultivarea eficientă a morcovilor semințele se vor semăna în intervalul lunar martie-iunie, în funcție de soiul ales. Culturile timpurii de morcovi folosesc soiuri

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

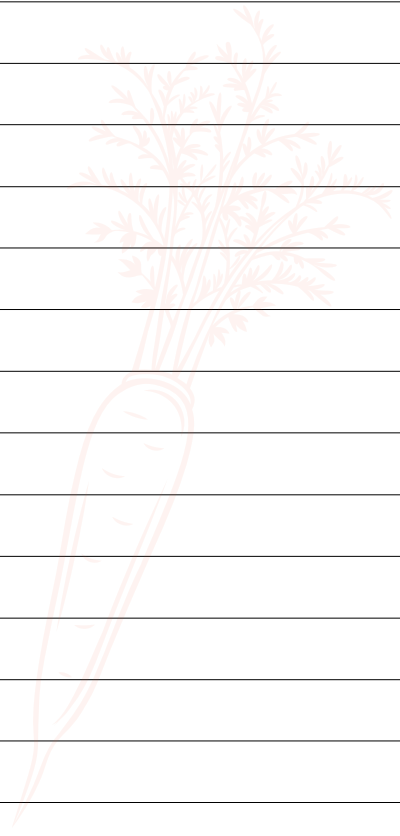
timpurii și semitimpurii, cu perioadă de vegetație cuprinsă între 80 și 130 de zile. Culturile târzii vor folosi soiuri semitârzii și târzii, cu perioadă de vegetație cuprinsă între 130 și 200 de zile.

Puțini oameni știu că morcovii sunt o plantă cu un ciclu de dezvoltare de doi ani: dacă lași recoltele rădăcinoase în grădină pentru iarnă, poți culege semințele toamna viitoare.

Este foarte importantă rotirea culturilor care constă în alternarea culturilor plantate în grădină. Această tehnică care este simplă crește fertilitatea terenului. În plus, rotația culturilor reduce riscul de boli și daune pentru plante. Un alt motiv pentru care nu ar trebui neglijată rotația culturilor este că rădăcinile sale eliberează toxine în sol care inhibă dezvoltarea culturilor din aceeași familie. Rotirea corectă a culturilor neutralizează acest efect. Este de recomandat ca patul de morcov să se schimbe la fiecare 1-2 ani, iar recolta de rădăcini să fie readusă la locul inițial abia după 3-4 ani.

## Spațiu pentru tine

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de morcov:



A series of 18 horizontal lines for writing, with a large, faint illustration of a carrot in the background.

# Ŧelīna



## Țelina – o altă minune a lumii

Îmi place cum miroase! Nu-mi place cum miroase! Îmi place că e dulceagă și parfumată! Nu-mi place că e dulceagă și parfumată! Știu ce să fac cu ea! Nu știu ce să fac cu ea...

Mi-a luat mulți ani să mă decid în privința sentimentelor mele pentru țelină. Și asta pentru că nu eram prea mulțumită de combinațiile bunicii, însă mereu am suspectat țelina de un potențial ascuns. Așa cum este cazul multor ingrediente locale, secretul stă în detalii și în determinarea de a-i găsi țelinei perechea potrivită cu care să se însoțească într-un festival al gusturilor.

Astăzi, pentru mulți oameni țelina este nelipsită din sacoșa de pânză cu care aduc bunătățile de la piața volantă. Unde își găsește ea locul? În plăcinta ciobănească vegană de linte, stropită cu ulei de dovleac și sare grunjoasă, trasă la tigaie, alături de chifteluțe de legume sau în “țelina brutarului” (celeriac boulanger) a celebrului Jamie Oliver, rețetă pe care te provoc să o cauți și să o încerci!

### PROPRIETĂȚI

*100 GRAME DE ȚELINĂ CONȚINE – 1,5 GRAME PROTEINE, 1,8 GRAME FIBRE, 9,2 GRAME CARBOHIDRAȚI.*

- Este o rudă bună cu morcovul, țelina este bogată în

### PROPRIETĂȚI

vitamine și săracă în calorii și conține doar 42 kcal / 100 grame.

- Bogată în vitamina C, vitamina K, vitamina E, fier, zinc și mangan.
- Menține sănătatea arterelor și a vaselor de sânge.
- Conținutul mare de apă are un bun efect diuretic.

## ȘTIAI OARE CĂ...

- Frunzele de țelină sunt și ele bogate în nutrienți și gustoase, formând o bază excelentă pentru sucuri, sos pesto sau supe?
- Țelina este o sursă bună de antioxidanți?
- combate stresul?
- Este prietenoasă cu ochii?
- Poate fi conservată pentru mai multe luni dacă este ținută la temperaturi joase? (între 0 și 3 grade Celsius)

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

Temperatura minimă de germinare este de 2°C, iar temperatura optimă în perioada de vegetație este cuprinsă între 18 și 24 de grade Celsius. Nu are pretenții mari față de lumină și poate fi utilizată în culturi intercalate, în livezi sau vii tinere. Țelina nu tolerează apropierea de porumb, cartofi, morcovi și pătrunjel din cauza pericolului de infecție cu boli și dăunători, dar răspunde bine la plantarea în comun cu varză albă, sfeclă, roșii, castraveți, salată, fasole. De menționat că dacă plantezi țelina lângă varză, va alunga fluturele alb, varza stimulând creșterea activă a țelinei. Plantarea țelinei în același loc timp de câțiva ani la rând nu este, de asemenea, recomandată.

În schimb, țelina are cerințe mari față de apă, în special în faza de răsărire și îngroșare a rădăcinii, având nevoie de umiditate constantă în sol și în aer. Preferă solurile ușoare, adânci și fertile, cu pH neutru.

Însămânțarea semințelor pentru răsadurile de țelină rădăcină se face la sfârșitul lunii februarie, iar cele cu frunze - două săptămâni mai târziu. Plantarea răsadurilor în grădină se face la începutul lunii mai. La plantare, răsadul trebuie să aibă 50-60 zile. Plantarea se poate face la 60-70 cm distanță între rânduri și 30 cm distanța între plante, pe rând. Recoltarea culturii pentru consum proaspăt se face în august-septembrie. Dacă cantitatea este una mai mare, recoltarea în vederea depozitării și consumului de iarna

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**


se face în octombrie-noiembrie. Operațiunea se face prin smulgerea plantelor din sol, fără a rupe frunzele.

Este de recomandat ca rădăcinile de țelină să fie lăsate pe câmp o zi sau două după ce au fost culese.



## Spațiu pentru tine

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de țelină:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fasolea



Hei, tu! Cine ești?

Tu din viitor.  
Chipeș, nu?

## Fasolea – do re mi FASOLA si do

Hmm..foarte mulți dintre noi, atunci când aud termenul de „fasole”, se gândesc la post. Nu? Iahnie de fasole sau fasole bătută (termenul depinde de regiunea țării), mâncărică de fasole cu murături, borș de fasole cu mult leuștean și borș de puțină (acea zeamă acră și bună), salată de fasole, dar și altele. Deja în colțurile gurii se adună parcă niște stropi de salivă. Atât de bine sună toate acestea, nu-i așa? Când de fapt, această legumă este mult mai complexă.

Așadar... boaba de fasolă. Este acea bucățică de viață care îmi oferă inspirație atunci când vreau să gătesc. Atât de simplu de gătit și cu un gust ireproșabil. Bogată în substanțe nutritive și fibre, fiind gustoasă și mai mereu la îndemână. Fie că este proaspătă, uscată, conservată, congelată, aceasta își păstrează savoarea în modul ei specific. Am ajuns la concluzia că dintr-o legumă atât de anostă la prima vedere, aceasta de fapt se poate prepara într-o sumedenie de feluri.

Nu-i așa că atunci când mergi la cumpărături prin piețele locale, aproape că nu există să nu dai peste vreo bătrânică care vinde fasole? Ei bine, producția de leguminoase pentru boabe este într-o continuă creștere, devenind o cultură foarte atractivă pentru fermierii din țară.

## PROPRIETĂȚI

*100 GRAME DE FASOLE CONȚINE – 8,7 GRAME PROTEINE, 6,4 GRAME FIBRE, 16 GRAME CARBOHIDRAȚI.*

- Conține o varietate de vitamine și minerale precum: calciu, fier, acid folic, magneziu.
- Conținut ridicat de potasiu și fosfor.
- Este săracă în conținut de colesterol sau grăsimi, protejează inima și bolile cardiovasculare (346 kcal/100 g)
- Conține cantități importante de molibden implicat în procesul de detoxifiere.
- Combate anemia, îmbunătățește digestia.

## ȘTIAI OARE CĂ...

- Din fasole se poate găti o chiftea delicioasă pentru a face un burger vegan apetisant? Și care nu diferă prea mult la gust de cea de la fast-food?
- Negresa din fasole te dă pe spate la propriu, la cât de bună e? Da, da! Ai auzit bine! Foarte hrănitoare și servită ca mic dejun ori ca desert. Tu alegi!
- Pentru a nu-ți mai provoca aciditate, poți pune în apa în care fierbi fasolea fie o crenguță de cimbru, un cartof întreg curățat, fie o linguriță de bicarbonat?
- Există multe soiuri de fasole, nu doar cele cunoscute de noi din grădina bunicuței? De la fasolea neagră, Northern, albă, Pinto, Cranberry, la fasolea verde cu bobیțele lungi și subțiri. În total, există peste 500 de soiuri în lume.

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNȚEȚINERE**

Atât fasolea verde, cât și cea galbenă cresc armonios dacă au parte de căldură din belșug. Pentru a germina, semințele au nevoie de o temperatură cuprinsă între 8 și 10 grade Celsius. Pe durata procesului de vegetație, păstăile de fasole necesită o temperatură de minim 20 de grade Celsius, până la maxim 25 de grade Celsius. Fasolea păstăi trebuie udată moderat, însă are nevoie de mai multă apă imediat după plantare și în perioada de formare a florilor și fructelor.

Fasolea păstăi se dezvoltă cel mai bine în soluri fertile, cu un grad ridicat de permeabilitate. În consecință, te sfătuiesc să eviți solurile compacte, argiloase, nisipoase sau calcaroase. Păstăile de fasole se plantează fie la sfârșitul lunii aprilie, fie la începutul lunii mai, atunci când temperatura începe să crească simțitor. Poți să cultivi fasolea păstăi alături de sfeclă roșie, varză, salată, roșii și ridichi. Totodată, evită să o plantezi alături de usturoi sau ceapă ori după culturi de castraveți și mazăre.

Înainte de plantarea propriu-zisă, este indicat să lași semințele de fasole la înmuiat în apă, timp de 12 ore. Acest procedeu va stimula mai târziu germinația plantei. În cazul soiurilor de fasole care au tulpina scurtă, acestea se plantează la o adâncime de aproximativ 4-5 centimetri și la o distanță de aproximativ 60 de centimetri între rânduri și de aproximativ 10 centimetri între plantele situate pe același rând. Soiurile de fasole urcătoare se cultivă în cuiburi de

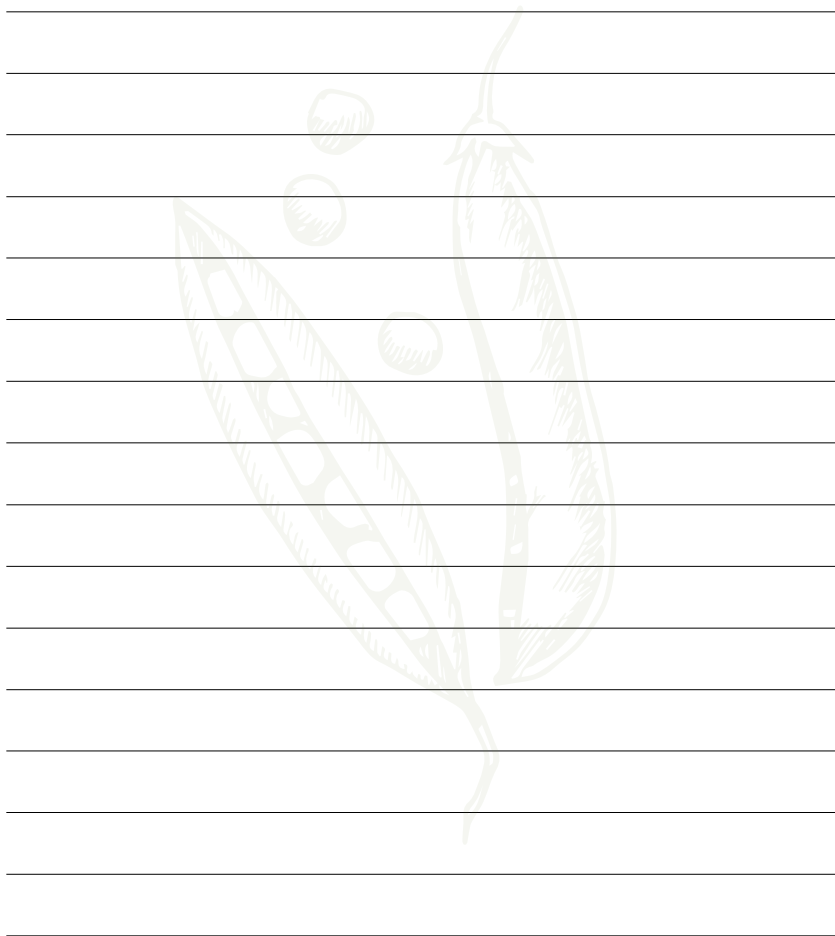
**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

70/50 de centimetri, căroră trebuie să le înfingi câte un arac/băț mai lung. Rolul acestuia este de a susține dezvoltarea ulterioară a plantei. De asemenea, distanța optimă de plantare este de aproximativ 20 de centimetri între cuiburile de pe același rând și de 1 metru între rânduri.

Culturile de fasole păstăi trebuie prășite frecvent pentru a elimina buruienile care cresc în jurul acestora.

## **Spațiu pentru tine**

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de fasole:



A large green-bordered box containing a faint illustration of a pea pod and several peas, serving as a background for a writing area. The box is filled with horizontal lines for writing.

# Leușteanul

*Suntem niște plante  
ușor de crescut  
în ghiveci.*

*Exact! Și vă puteți  
mândri cu noi.  
Vecinilor o să  
le placă!*



*Noi nu suportăm soarele de după-amiază, îl preferăm pe cel de  
dimineață, așa că am aprecia să ne plantați într-un loc mai umbros.*

*Cel mai prielnic pentru noi este solul de grădină care poate fi  
amestecat cu cel de flori.*



# Leușteanul – planta aromatică asociată cu Soarele și Focul

Care este primul cuvânt care îți vine în minte atunci când auzi cuvântul „leuștean”? Spre exemplu eu îl asociez în mod instant cu acea aromă de neuitat. Este adesea folosit atât în gastronomie, cât și ca plantă medicinală. Nu este deloc o plantă pretențioasă, rezistând atât la călduri mari, cât și la temperaturi scăzute. Foarte potrivit în ciorbele și tocănițele pregătite de gospodari și gospodine, acesta poate avea puterea de a transforma un preparat într-un ospăț culinar.

Există o superstiție veche, în special în sate, care spune că dacă se fură leuștean dintr-o anumită grădină, atunci în respectivul loc toate plantele se vor ofili. Oare așa să fie? Nu cred că merită încercat. Tu ce spui?

Și se mai aude că această aromată plantă are secretele ei în ceea ce privește iubirea. Cândva, probabil pe vremea străbunicilor noștri sau poate chiar și acum, femeile presărau în mâncare leuștean pentru a-și găsi omul potrivit. Atunci când este purtat într-un săculeț, atrage după sine vraja dragostei. N-aș fi zis. Lăsând asta la o parte, îți propun să îl încerci mai des atunci când „bucătărești” și pentru a beneficia de gustul său intens un timp mai îndelungat și nu doar vara. Așadar, recomandarea mea este aceea de a-l

păstra iarna fie în borcane cu puțină sare, fie în congelator. Dacă nu știai până acum, și semințele de leuștean pot întrebuințate. Ele sunt bune pentru a da arome biscuiților sărați și sărățelelor, chiar și pâinii făcute în casă.

### **PROPRIETĂȚI**

*100 DE GRAME DE FRUNZE DE LEUȘTEAN PROASPĂT CONȚINE — 5 GRAME CARBOHIDRAȚI, 3 GRAME PROTEINE.*

- Conține magneziu, zinc, calciu, potasiu, sodiu.
- Frunzele, tulpina și rădăcina leușteanului conțin uleiuri care s-au dovedit a fi antibacteriene.

## ȘTIAI OARE CĂ...

- Această plantă a fost folosită în Italia pentru prima oară?
- Leușteanul este folosit în multe superstiții și ritualuri?
- Este „alintat” drept planta iubirii?
- Înainte să fie planta pe care o știm astăzi, a fost un fecior voinic și frumos, îndrăgostit de Rostopască? :)
- Se spune că ceaiul din frunzele și rădăcina acestei plante are putința de a da agilitate minții?

respiratorii, ale pielii și pentru scăderea febrei.

- Poate fi aplicat direct pe piele ori sub formă de cremă pentru a ameliora simptomele psoriazisului și a acneei.
- Are efect emolient, sedativ, antiviral.

### **MOD DE PLANTARE ȘI ÎNTREȚINERE**

Leușteanul nu este deloc pretențios când vine vorba despre temperatură și poate fi plantat cu ușurință iarna, într-un solar rece. Leușteanul se simte bine și la semiumbră sau în zilele mai scurte de iarnă. Totuși, dacă este privat de lumină, atunci aroma din frunzele sale va fi mai slabă. În ceea ce privește calitatea solului, leușteanului îi plac solurile mijlocii, lutoase, bogate în humus. Se simte bine în solurile reavene și trebuie să știi că are nevoie să fie udat, mai ales în perioadele secetoase.

Leușteanul se cultivă din semințe care se pot semăna toamna în septembrie sau primăvara în luna martie. Pământul trebuie să fie bine afânat iar semințele se seamănă după ce solul a fost udat și se acoperă cu un strat subțire de pământ bine mărunțit. Important este ca la plantare să respecti nevoia de spațiu a leușteanului, adică tufele să fie la 30 cm una de alta, iar rândurile la o distanță de aproximativ o jumătate de metru.

Recoltarea se recomandă a fi făcută la aproximativ 3 luni de la înființarea culturii, când frunzele ajung la maturitate, dar nu sunt foarte bătrâne. Frunzele tinere se taie de la baza

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

plantei, însă fără a afecta mugurele terminal. Frunzele se pot recolta pe toată durata perioadei de vegetație.

## **Spațiu pentru tine**

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de leuștean:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Miezul de nucă



# Miezul de nucă - un energizant de excepție

În toate zonele unde nucul este prezent, oamenii îl consideră cel mai frumos și impunător pom, admirându-i talia înaltă, coroana uriașă, ramurile puternice și frunzișul dens, de un verde sănătos. Apelativul de rege al tuturor pomilor a fost susținut de marele savant Carl Linne, care i-a dat denumirea științifică de *Juglans regia*, de la cuvintele latine Jupiter (stăpânul zeilor), glans – nucă și regia – regesc. Îți dai seama? Un simplu pom ridicat la cel mai înalt rang. Se pare că existența nucului pe Terra se pierde în negura vremurilor. A fost prezent înainte de perioada glaciară, după care a rezistat numai în câteva zone de pe glob și anume în centrul și vestul Asiei, în câteva depresiuni din Peninsula Balcanică și din Peninsula Iberică. Cine ar fi crezut?

Deși poate părea o simplă coincidență, nu poți privi forma desăvârșită a unei nuci, care seamănă izbitor de mult cu un craniu care adăpostește miezul în formă de creier, bogat în acizi grași și fără să te întrebi dacă Mama Natură nu împletește cu intenție metafore în evoluția lucrurilor, nelăsând nimic la voia întâmplării.

## **PROPRIETĂȚI**

*100 GRAME DE NUCI CONȚINE – 15 GRAME PROTEINE, 6,7 GRAME FIBRE, 7 GRAME CARBOHIDRAȚI*

### **PROPRIETĂȚI**

- Pe lângă acestea nucile au și un conținut bogat în vitamine: C, B1, B2, B5 și caroten.
- Conțin aminoacidul L-arginină care oferă multiple beneficii pentru sistemul vascular.
- Nucile au și Omega-3, ce posedă proprietăți antiinflamatoare, prevenind formarea cheagurilor de sange.
- Reduc riscul de diabet.
- Atenuează simptomele stresului.

### **MOD DE PLANTARE ȘI ÎNTREȚINERE**

Nucul este o specie ce iubește căldura. În perioada de repaus vegetativ, pomii maturi rezistă la temperaturi de circa – 20 grade Celsius. Temperaturile excesive din timpul verii sunt dăunătoare nucului, de aceea, pentru a evita arșita, nucul se va planta pe versanții cu expoziție nordică. În lipsa apei, pomii au creșteri mici și formează un număr mic de muguri, deci producția va fi slabă. Este sensibil, de asemenea, la

## ȘTIAI OARE CĂ...

- Un nuc poate trăi și până la 250 de ani?
- Este cel mai bun medic cardiolog? :)
- Este indicat să consumăm zilnic în jur de 5-8 nuci?
- Nucile au proprietăți calmante?
- Nucul este printre puținii pomi fructiferi care nu face floare? De aici și vorba „să moară cel care va vedea floarea nucului”.



**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

stagnarea apei în sol. Nucul valorifică toate tipurile de sol, dar cele mai mari producții se obțin pe cele permeabile, fertile, cu o textură ușoară.

Nucul este sensibil la transplantare, de aceea, este de recomandat să se utilizeze puietii cu vârsta de 2-3 ani (aceștia suportă cel mai bine transplantarea). Momentul optim de plantare este toamna, deoarece, în aceasta perioadă puietii sunt în repaus vegetativ și se adaptează destul de ușor condițiilor din livadă. Pe suprafețe mici, nucul se poate planta primăvara devreme. Se recomandă următoarea schemă de plantare: 10 metri distanță între rânduri și 8 metri distanță între pomi pe rând.

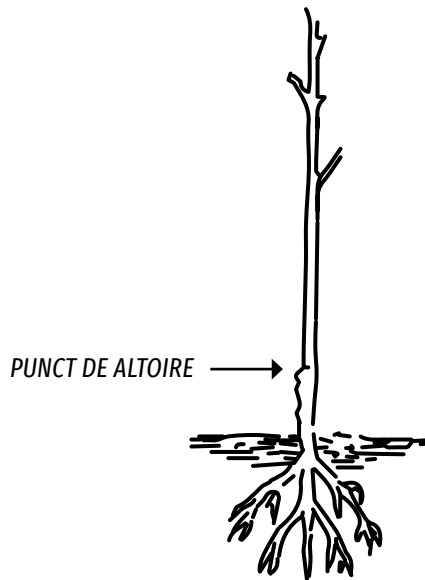
**Fasonarea rădăcinilor.** Înainte de plantare se realizează fasonarea rădăcinilor. Fasonarea se realizează doar dacă puietul a fost scos din sol recent. Rădăcinile necrozate se înlătura complet, iar cele sănătoase se scurtează cu circa 8 cm.

**Mocirlirea rădăcinilor.** Această tehnică reprezintă introducerea rădăcinii într-un amestec de pământ galben, gunoi de grajd proaspăt și apă, ce trebuie să aibă consistența smântânii. Acest strat de mocirlă are rolul de a asigura o umiditate mai mare în jurul rădăcinilor. Spre exemplu dacă puietii au fost transportați pe distanțe lungi, se recomandă ca înainte de mocirlire, rădăcinile puietului să se introducă

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

Într-un vas cu apă timp de 2 ore. Această operațiune are ca scop rehidratarea rădăcinilor.

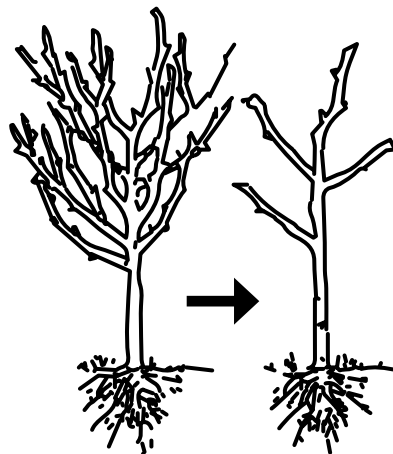
**Plantarea.** Dacă terenul nu a fost lucrat anterior, groapa trebuie săpată cu circa 3 luni înainte, iar aceasta să fie cât mai mare. Se recomandă următoarele dimensiuni: 100 x 100 x 80 cm. Dacă terenul a fost lucrat corespunzător anterior, groapa se sapă cu 1-2 zile înainte sau chiar în aceeași zi (pentru a nu pierde apa din sol). În acest caz, groapa va avea următoarele dimensiuni: 60 x 60 x 60 cm. La baza gropii se introduce un amestec format din pământ fertil scos din partea superioară a gropii. Adancimea de plantare se calculează astfel încât, punctul de altoire să fie la 3-4 cm deasupra solului și orientat spre nord (vezi fotografia de mai jos).



**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

Rădăcinile trebuie să fie acoperite cu 10 cm de sol. După plantare, lângă puiet se introduce un băț gros/o bară care să fie pe post de punct de sprijin, iar solul se udă bine. Primăvara, terenul se sapă și se menține curat. Cele mai importante lucrări de întreținere ale unui nuc sunt reprezentate de tăieri. Acestea au rolul de a forma coroana pomului și de a menține un echilibru între creșterile vegetative și fructificare.

**Tăierile.** Acestea se fac vara. Nu se recomandă aplicarea tăierilor în perioada de repaus vegetativ, deoarece pomul se vindecă destul de greu. În prima primăvară de la plantare, pomul se scurtează la o înălțime de circa 70 cm. Pe timpul verii, vârful lăstarilor se ciupește (se taie o mică parte din vârf). Nu se recomandă alte tăieri în primul an. În primăvara anului al doilea, toți lăstarii se elimină. Se va lăsa doar acel lăstar de prelungire al axului principal (vezi fotografia de mai jos).




**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

De pe tulpina principală vor porni alți lăstari. În timpul verii, vârful acestora se ciupește (prin tăierea unei mici părți din vârf). În anul al treilea, primăvara, pomul ar trebui să ajungă la o înălțime de aproximativ 180-200 cm. Acesta se scurtează la înălțimea de 150 cm. Vara, toți lăstarii până la înălțimea de 100 cm se înlătură. Pe porțiunea superioară (100-150 cm) se lăsa cam 3-4 lăstari amplasați uniform pe axul principal. Astfel s-a format coroana pomului.

Recoltarea începe la sfârșitul toamnei, când nucile încep să cadă din pom. Nu se recomandă baterea pomilor, deoarece ramurile de rod se pot rupe. Scuturarea în 2-3 reprize, la intervale de 5 zile, asigură o recoltare totală. Dacă nucile s-au recoltat împreună cu învelișul verde, acesta se poate înlătura ușor dacă fructele se introduc în apă rece timp de 2-3 ore. Pentru a scoate miezul întreg din nucleă, acestea se scufundă timp de o oră în apă fierbinte.

## **Spațiu pentru tine**

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de nucă:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Borsul acru



*De te-ai face, de te-ai face  
Căci altfel n-o să-ți dau pace.  
Acru și tare la gust  
Ca să-nchin cu tine-un toast.*

# Borșul acru – licoarea magică a tuturor ciorbelor

Câtă plăcere zace într-un pahar de borș de casă! Câte vitamine se pot strecura în câțiva litri de apă amestecată cu puțină tărâțe, mălai și huște. Această licoare magică oferă oricărui borș de legume preparat în casă acea aromă acrișoară pe care papilele noastre gustative cu siguranță nu o vor uita. Există o vorbă din bătrâni care spune că borșul cel mai acru iese numai femeilor care sunt tare iuți la treabă, dar și la mânie, iar cel puțin dulceag este reprezentativ femeilor calme și lente la treabă. Oare să fie adevărat? Merită încercat, nu?

Un mic secret al acestei „poțiuni” este zahărul. Acesta grăbește procesul de fermentare, însă mai sănătos este pe cât posibil evitarea acestuia. Mulți oameni găsesc alternative pentru borșul de puțină, cum ar fi sarea de lămâie, zeama acră de la varza murată sau chiar acele pachetele pe care le găsim în comerț. Simplu de făcut și foarte sănătos, încurajăm prepararea acestuia acasă pentru că nimic nu se compară cu un produs local și pregătit cu iscusință de noi. Borșul acru merge de minune într-o zi toridă de vară. Poate fi un înlocuitor al sucurilor care explodează de vitamine și prospețime. Se spune din bătrâni că borșul de puțină spală toate relele și le alungă pe pustii.

### PROPRIETĂȚI

- Bogat în acizi organici, minerale, vitamine și enzime.
- Foarte sărac în calorii, stimulând arderea grăsimilor.
- Proprietăți antibacteriene și antivirale.
- Poate favoriza absorbția metalelor, precum nichelul, cuprul, seleniul în intestinul uman.
- Borșul participă la reglarea glicemiei, fiind un adjuvant nutrițional în tratamentul diabetului zaharat de tip 2.
- Conține vitaminele B1, B2, B3, B5, B6 și B9 (acid folic).

## ȘTIAI OARE CĂ...

- Borșul acru este denumit *borș de puțină* pentru că mai demult, acesta se pregătea într-un butoi de lemn de dimensiuni mici care purta numele de *puțină*?
- Este un medicament foarte bun pentru stările de mahmureală?
- Borșul de casă poate fi un înlocuitor al sucului, acesta poate fi ușor îndulcit cu o linguriță de zahăr?
- În Galați există o firmă care produce borș de casă și care a primit permisiunea de a-și eticheta ambalajul cu *produs natural*? Borșul este produs de firma „ABC Tecuci”. (pentru mai multe informații, poți accesa pagina lor oficială: [borstecuci.ro/povestea-borsului](http://borstecuci.ro/povestea-borsului)).
- Unii oameni pun cartofi fierți pentru ca borșul să se înăcrească mai repede?



## Spațiu pentru tine

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de borș acru:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pruna



# Pruna – fructul cu iz tomonic

Sunt multe zone în țară unde se întind, cât vezi cu ochii, livezi de pruni. Când eram mici și mergeam în vacanțe pe la țară, fiecare pe unde apuca, pe la mătuși, bunici sau doar cunoscuți simpatici, știam că există doar două feluri de prune: “cloațe”, soiul acela de prune mici, cu pulpa zemoasă și încăpățânată, care numai nu voia să se desprindă de pe sâmbure și renglote, soiul acela de prune mari, galbene sau roșcate, pentru care ne luam la întrecere cu copiii din vecini: le furăm noi pe ale lor sau ei pe ale noastre?

Astăzi însă, la o simplă căutare pe site-urile de specialitate, am găsit nu mai puțin de 28 de soiuri de prune care se cultivă în țara noastră. Cu toate că sunt folosite cel mai des la țuica de prune și magiunul de prune, aceste fructe sunt mult mai versatile decât am putea crede, trebuie doar să avem fantezia să căutăm combinații. Iată câteva opțiuni: prune semi caramelizate la cuptor cu nucă cu topping de iaurt vegan și mentă proaspătă, crumble de ovăz cu prune călite cu scorișoară și sirop de brad sau pandișpan vegan cu prune și rubarbă.

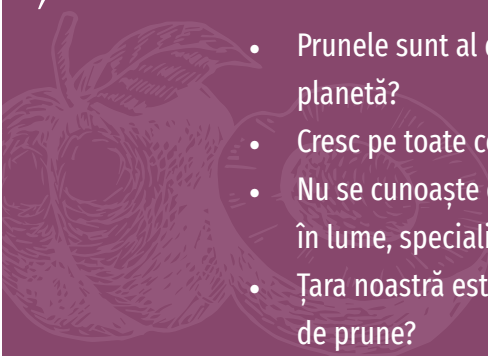
## **PROPRIETĂȚI**

*100 DE GRAME CONȚINE – 0,7 GRAME PROTEINE, 11,4 GRAME CARBOHIDRAȚI, 1,4 GRAME FIBRE.*

### PROPRIETĂȚI

- Se numără printre fructele cele mai sărace în calorii - doar 46 kcal / 100 grame.
- Furnizează din belșug vitamina C, care ajută la o mai bună absorbție a fierului în organism.
- Sunt bogate în minerale ca potasiu, fluor și fier.
- Ajută la îmbunătățirea vederii și a esteticii pielii.
- Stimulează metabolismul glucidic, prevenind instalarea diabetului zaharat.
- Efectul de reglare a glicemiei în sânge, provocat de consumul regulat de prune, ajută la stimularea memoriei și susținerea funcțiilor cognitive.

## ȘTIAI OARE CĂ...

- 
- Prunele sunt al doilea cel mai cultivat fruct de pe planetă?
  - Cresc pe toate continentele, cu excepția Antarcticii?
  - Nu se cunoaște exact câte specii de prun există în lume, specialiștii oscilând între 19 și 40?
  - Țara noastră este al 3-lea producător mondial de prune?

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

Prunul are pretenții moderate față de temperatură, cele mai bune rezultate obținându-se în zonele unde temperatura medie anuală este cuprinsă între 8 și 11 grade Celsius.. Rezistă la temperaturi chiar și de – 31 grade Celsius în anotimpul rece. În schimb, temperaturile mai mari de 35 grade Celsius provoacă arsuri pe frunzele tinere. Față de lumină nu are cerințe ridicate. Dacă toți factorii de vegetație sunt la nivelul optim, prunul valorifică orice tip de sol, acesta se poate planta inclusiv pe nisipuri, dar numai în condiții de irigare.

Dacă plantația se înființează pe un teren care a fost utilizat anterior ca livadă, terenul se pregătește cu 1-2 ani înainte. Este de recomandat ca toate corpurile străine din sol să se adune și să se elimine din parcelă, după care terenul să fie bine nivelat. Perioada optimă de plantare este toamna, după căderea frunzelor, până la înghețarea solului. De asemenea, se poate planta și în ferestrele iernii, dacă solul nu este înghețat, însă, pentru a nu afecta sistemul radicular, temperatura nu trebuie să scadă sub 2-3 grade Celsius. În general, distanțele de plantare nu trebuie să fie mai mici de 4-5 m printre rânduri și 3-4 m între pomi pe rând, ajungând chiar la 6 m între rânduri la soiurile viguroase.

**Fasonarea rădăcinilor.** Rădăcinile alterate se înlătură complet, iar cele sănătoase se scurtează cu aproximativ 7-8 cm. Fasonarea se realizează doar dacă materialul săditor a

## **MOD DE PLANTARE ȘI ÎNTREȚINERE**

fost scos din sol recent.

**Mocirlirea rădăcinilor.** Acest procedeu este similar cu cel al puietului de nuc. Se face un amestec de pământ galben, gunoi de grajd proaspăt și apă. În cazul în care materialul săditor a fost transportat pe distanțe mari, înainte de etapa aceasta, se introduce puietul cu rădăcinile într-un vas cu apă și se lasă acolo timp de 2 ore.

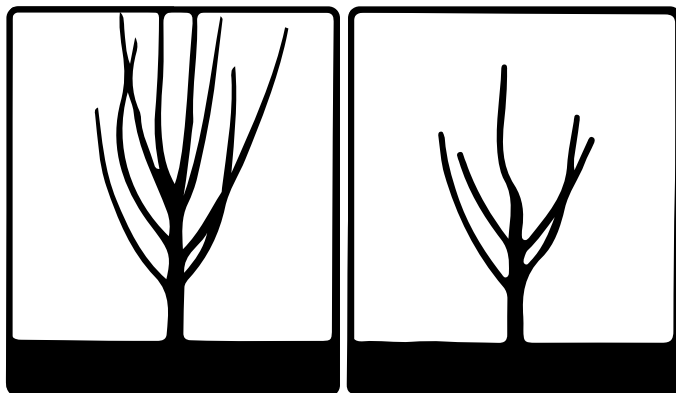
**Plantarea.** Dacă terenul nu a fost lucrat, groapa trebuie săpată cu 2-3 luni înainte, având următoarele dimensiuni: 100 x 100 x 80 cm. Dacă terenul a fost lucrat corespunzător, groapa se sapă cu 1-2 zile înainte sau chiar în aceeași zi. În acest caz, groapa va avea dimensiuni de: 50 x 50 x 50 cm. La baza gropii se introduce un amestec format din pământ fertil scos din partea superioară a gropii. După ce rădăcinile au fost acoperite cu 10 cm de sol, se execută prima tasare a solului. La plantare trebuie să se realizeze un contact strâns al rădăcinilor cu solul. După plantare, lângă pom se introduce un tutore/băț gros/bară de metal pentru a susține puietul. Dacă dorești, poți înveli pomul cu diverse materiale de protecție împotriva rozătoarelor.

În primăvară se desfac materialele de protecție din jurul pomilor (dacă s-a apelat la acestea) și se asigură necesarul de apă. În cazul livezilor tinere, irigarea este indispensabilă. În jurul pomilor, solul se sapă câte puțin sau se poate

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

acoperi cu resturi vegetale (mulcire). Rolul pe care îl are acest procedeu - mulcirea - este de a menține o stare bună a copacului, împiedică dezvoltarea buruienilor, conservă apa din sol și reduce numărul lucrărilor de întreținere.

**Tăierile.** În primăvara anului întâi pomul se scurtează la o înălțimea de aproximativ 80 cm deasupra unui mugure orientat spre exterior. După pornirea în vegetație, se suprimă toți mugurii și lăstarii din zona trunchiului până la înălțimea de 50 cm. În cursul lunii august se aleg 3-4 lăstari dispuse uniform pe pom, pentru a forma viitoarea coroană. În primăvara următoare (al doilea an) se aleg definitiv lăstarii principali. Dacă aceștia depășesc lungimea de 60 cm, se scurtează astfel încât toți să aibă aceeași lungime. Lăstarul ce prelungeste axul principal se scurtează astfel încât să fie cu 25 cm mai sus decât lăstarii principali (vezi fotografia de mai jos).

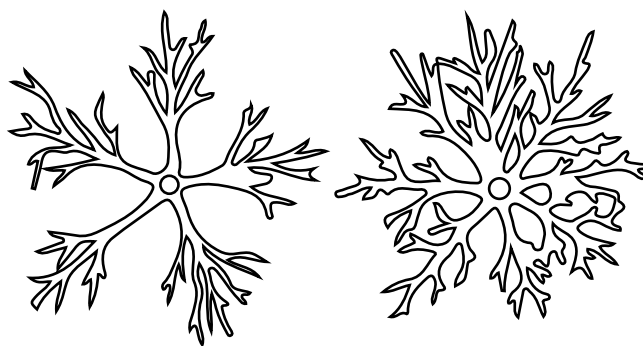


ÎNAINTE

DUPĂ

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

În al treilea an începe formarea celui de-al doilea etaj al coroanei. Ramura de prelungire a axului principal se taie deasupra unui mugure orientat spre exterior. Pe ramurile principale se lasă câte un lăstar viguros, aflat la aproximativ 50 cm de axul central și care este orientat spre exteriorul coroanei. Lăstarii care cresc pe partea superioară a ramurilor se elimină. În al patrulea an se alege o ramură pentru formarea celui de-al treilea etaj al coroanei. Aceasta trebuie să fie la circa 30 cm față de ultimul etaj (adică al doilea). Se taie toate ramurile orientate către interiorul coroanei. Ramurile anuale se scurtează la 4-5 muguri.



POM BINE TĂIAT

POM NETĂIAT

Pentru a evita tăierile severe, în primii ani de la plantare, ramurile se pot dirija. De menționat că tăierile nu au ca scop scheletuirea pomului, acestea trebuie să asigure aerisirea coroanei și eliminarea creșterilor vegetative (adică acei lăstari lacomi) care consumă resursele necesare



**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

pentru fructificare. Toate tăierile se execută în mod oblic. În fotografia alăturată poți vedea cum arată un pom care a fost bine tăiat și care nu. Procesul nu este unul dificil, însă necesită răbdare și atenție la detalii.

Poate că mulți dintre noi nu știm că o metodă bună pentru a avea o productivitate ridicată peste an este cea a răririi fructelor. Câteodată prunul formează mai multe fructe decât poate hrăni sau susține. Spre exemplu, în acest caz, pentru a evita epuizarea pomului și pentru a obține fructe de calitate, se executa rărirea acestora. Această operațiune are rolul important de a elibera tensiunea acumulată în ramuri din cauza greutateii fructelor, asigură aerisirea pomului, iar fructele rămase ajung la caracteristicile specifice soiului (mărime, culoare și gust). Rărirea fructelor de prun este indicat să se efectueze după căderea lor fiziologică, iar în urma acesteia, între fructe este de recomandat să se asigure o distanță de 5 – 10 cm. Așadar, se vor păstra fructele sănătoase și poziționate în bătaia soarelui. Restul fructelor deformat, bolnave sau slab dezvoltate se elimină.

Operațiunea de recoltare se efectuează la maturitatea de consum. Fructele se colorează, pulpa devine mai moale, iar gustul acru este înlocuit de cel dulce. Fructele nu au posibilitate de postmaturare. În cazul în care se întârzie momentul de recoltare, fructele nu se mai pot manipula.

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

Recoltarea nu se face prin baterea ramurilor, deoarece, prin aplicarea acestei proceduri, se rup o parte din ramurile de rod, care vor produce fructe anul următor.

## **Spațiu pentru tine**

Notează aici rețeta ta preferată pe bază de prune:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

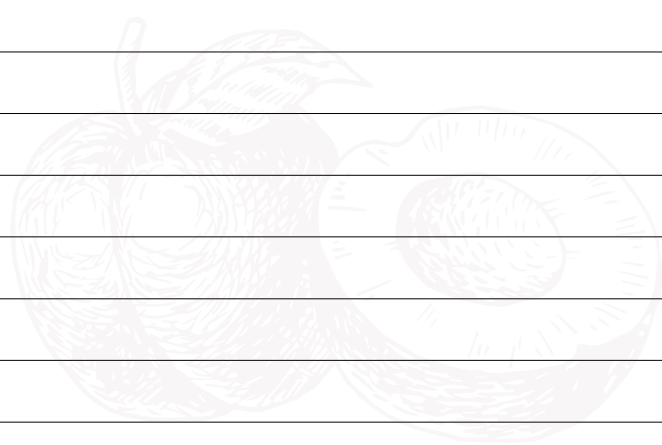
---

---

---

---

---



# Roșia



*Se tot spune despre noi că am fi de fapt niște fructe,  
dar eu una mă consider o legumă veritabilă.*

## Roșia – mai roșie decât inima

Local înseamnă și bun. Atunci când cumpăr un kg de roșii proaspete de grădină, iau cu mine acasă și acel zâmbet al bătrânelei de la care le-am achiziționat. Iau mirosul grădinii, al firelor de iarbă care dansează frumos în bătaia vântului. Iau razele de soare care încălzesc roșiile până la coacere, iau gustul intens și ușor parfumat al acestei legume proaspete. Iau cu mine și speranța că va rezulta un bulion exemplar, iau dorința de a găti o ciorbă de roșii sau chiar tăiate cubulețe și puse într-o salată. Chiar și bucuria că am cumpărat ceva bun și că prin asta, am contribuit la bine.

Roșiile sunt binevenite pe mesele noastre atât coapte, cât și crude pe post de gogonele. Câtă diversitate ne oferă această legumă, nu crezi?

Spre deosebire de alte plante leguminoase, roșiile își păstrează în mod cert beneficiile și atunci când sunt gătite. Temperaturile ridicate ajută această legumă să elibereze câteva substanțe care sunt sănătoase pentru organism. În strânsă legătură cu acest fapt, roșiile se păstrează foarte bine atât în conservă, ketchup și suc, substanțele nutritive nepierzându-se. Un foarte mare avantaj, nu-i așa?

Roșia este un mare fan al luminii. Razele soarelui își fac tare bine treaba atunci când au la sol rânduri întregi de asemenea legume. Așadar, dacă îți dorești să cultivi astfel de legume atât de atractive la culoare și la gust, alege un loc prielnic pentru a avea o recoltă bogată. Un mare dar oferit de natură, această legumă suculentă ne oferă o sumedenie de beneficii pentru sănătatea organismului.

### **PROPRIETĂȚI**

*100 GRAME DE ROȘII — CONȚINE 3,9 GRAME CARBOHIDRAȚI, 0,9 GRAME PROTEINE, 1,4 GRAME FIBRE.*

## ȘTIAI OARE CĂ...

- Ideal pentru roșii este să fie depozitate la temperatura camerei, și nu în frigider?
- Există circa 4000 de soiuri de roșii în întreaga lume?
- Roșia conține un procent foarte ridicat de apă, și anume 95%?
- Roșiile se pun cu 2 minute înainte de scoaterea pizzei din cuptor pentru ca sucul și roșia să își păstreze savoarea?
- Salata de roșii preparată cu mult timp înainte de a fi servită își pierde proprietățile terapeutice?
- Cotorul verde al roșiei este foarte toxic?

- Sărace în calorii (18 calorii/100 gr).
- Sunt o sursă bogată de antioxidanți, fibre, minerale (cum ar fi fierul, calciul, dar și manganul) și vitamine (o cantitate semnificativă de vitamina A și C).
- Mare atenție la alergii. Numeroase fructe cu semințe au un nivel alergen ridicat, așadar și roșiile se pot încadra în această categorie.
- Se cunoaște faptul că roșia este un puternic combatant pentru cancer în general.
- Ajută la eliminarea toxinelor din corp și purifică sângele.

#### **MOD DE PLANTARE ȘI ÎNTREȚINERE**

Temperatura optimă pentru răsadurile de tomate este de peste 20 de grade Celsius, dar nu mai mare de 26 de grade Celsius, deoarece sunt sensibile la căldura excesivă în prima parte a vieții. Răsadurile vor avea nevoie de cât mai multă lumină, pentru a se dezvolta în mod corect. Dacă temperaturile cresc excesiv, se iau în calcul anumite măsuri pentru umbrirea culturilor, deoarece toleranța la căldură este limitată, așa cum s-a menționat și anterior.

Cultura de tomate timpurii se înființează cu răsad produs fie în ghivece, fie în cuburi nutritive. Acest procedeu începe când în sol, la circa 10 cm adâncime, temperatura este de aproximativ 10-12 grade Celsius. Pentru a obține răsadurile de roșii durează între 55 și 60 de zile. Calendaristic aceste condiții se ating în jurul datei de 15-25 aprilie, în zonele sudice, și cu 15-20 zile mai târziu, în celelalte zone. Practic,

**MOD DE PLANTARE  
ȘI ÎNTREȚINERE**

pentru a obține răsadurile de roșii în perioada menționată, semănatul se va face în perioada 10-15 februarie. Distanța de plantare a roșiilor este de 30-40 cm între răsaduri și de 70-80 cm între rânduri. După plantare, în primele 5-10 zile se fac 1-2 udări la fiecare plantă în parte în cazul în care nu a plouat deloc. Plantarea se realizează manual, în gropi (mai sunt numite și copci) de dimensiuni potrivite, astfel încât acestea să poată fi acoperite cu 1,5 -2 cm de sol.


Este bine de știut că roșiile nu se plantează în același loc unde cu un an în urmă au crescut aceleași plante. Așadar, recomandarea este ca acest lucru să se facă o dată la 4 ani. Și dacă tot am vorbit de sol, e necesar să știi ca valoarea pH-ului trebuie să fie între 5.5 și 6.8.

Mulți grădinari recomandă folosirea cojilor de ceapă ca îngrășământ și agent de protecție împotriva unor boli. Sunt persoane care adaugă coji de ceapă în gropile de plantare a răsadurilor pentru a obține tufe sănătoase și rezistente la diferite boli, cu creștere rapidă.



## **Spaţiu pentru tine**

Notează aici reţeta ta preferată pe bază de roşii:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Meniul tău pentru o zi

În cele ce urmează, deoarece călătoria noastră încă nu a luat sfârșit, îți pun la dispoziție un meniu pentru o zi. Un meniu plin de savoare, o cantitate mare de sănătate, o bucurie în suflet și multă hrană delicioasă care îți va încânta organismul. Un meniu pe care îl vei putea găti acasă împreună cu cei dragi.

Propun să începem dimineața cu o salată de fasole și legume asortate (crudități), peste care se poate adăuga câteva bucăți de nucă. O masă care conține o diversitate de vitamine și care va ține saț până la următoarea masă.

Iată că se apropie și ora prânzului. Ce să fie, ce să fie? Un borș de sfeclă roșie ar merge cel mai bine. Cum e să ai în fața ta un bol plin de culoare și nutrienți? O ciorbă de fasole înăcrită cu borș de casă este de asemenea o idee tare bună care poate constitui o variantă alternativă, în cazul în care poate ai alte preferințe. Asta rămâne la latitudinea ta! Se aleg ingredientele cu mare băgare de seamă, se taie fiecare în bucățele mici sau de dimensiuni mai mari pentru a le găsi cu ușurință în borș :), apoi se amestecă toate cu o lingură de lemn, exact ca pe vremea străbunicilor noștri. Este de preferat ca toate aceste ingrediente să fie călite inițial.

Fie la început, fie pe final se poate adăuga sucul de roșii pentru a oferi preparatului o amprentă de culoare, dar și de gust. Este de preferat ca borșul acru să se adauge la final și să se mai lase să dea un clocot. Ultimul ingredient care își va face apariția va fi mândrul leuștean. Acesta va da gustul pe care cu siguranță

nu îl vei uita prea curând și datorită căruia vei fi tentat/ă să îl folosești în mai toate ciorbele și tocănițele din rețetarul tău. Nu în ultimul rând, sarea noastră cea de toate zilele. Nu uita nici de mirodenii. Asta tu decizi.

Și iată ce a ieșit din mâinile tale strașnice. Ce lucrătură magică și nemaipomenită! Spun să ai poftă! Deși...sigur o să ai.

Ca gustare între mese (asta ca stomăcelul să nu fie supărat până seara pentru că nu îl mai răsfățăm cu nimic bun) îți recomand ceva la fel de gustos, savuros și sănătos. Un smoothie preparat din sfeclă, morcov și nuci. Daaar, bineînțeles că toate aceste ingrediente pot fi combinate și altfel. Lăsați imaginația să zburde pe cele mai înalte culmi, să cunoască cele mai nebănuite poteci ale minții tale și permite-i valului să te poarte pe oriunde.

la că vine și seara. Soarele își pregătește pijamalele și îl așteaptă pe Moș Ene pentru a-i face somnul delicat până a doua zi dimineață. Luna își face loc printre stele și îi urează o noapte bună camaradului său, Soare. Ce să mâncăm noi seara oare? Cum bine știi deja, este recomandat să luăm ultima masă cam înainte cu 2-3 ore de a ne pune la somn. Asta ca stomacul nostru să aibă timp să digere în tihnă mâncarea, iar noi să putem avea parte de un somn odihnitor.

Un chilli vegetal ar merge de minune! Având la bază fasolea, te poți bucura de textura sa densă și de proprietățile ei hrănitore. După cum numele îi spune, vei avea nevoie pentru această rețetă de o sumedenie de condimente. Boia de ardei dulce sau iute (în funcție de preferințe), coriandru, oregano, usturoi granulat, chimion măcinat, piper și ce mai preferi tu. Asta depinde doar de gusturile tale. Fasolele cu bob mic sunt de preferat, dar din nou, poți alege și un alt soi. Ceapa,

morcovul și roșiile pasate vor fi și ele vedete de cinema în această rețetă.

Cu foarte mare bucurie în inimi te îndemn să încerci lângă acest chilli vegetal o salată de ceapă murată. Foarte, dar foarte simplă de preparat: se frământă cu mare delicatețe inelele de ceapă cu puțină sare, se adaugă o cantitate redusă de oțet de mere, puțin sirop de agave dulce ca zâmbetul unui copil fericit și se lasă minim o oră la macerat.

Cum ai putea încheia seara decât cu un desert apetisant? Un magiun de prune pe care îl vei putea împrieteni cu miezul de nucă. Poți folosi la 1 kg de prune circa 300 de grame de zahăr. Rețeta aceasta radiază mai mult de sănătate, conținând o cantitate mai redusă de îndulcitor decât alte dulcețuri sau gemuri făcute în casă. Este cert că, acest procedeu va prelungi timpul de fierbere al magiunului, dar cu răbdarea vei trece și marea. Așa este? Doresc să adaug mențiunea că miezul de nucă va avea un gust mai pronunțat dacă va fi prăjit un pic în tigaie. Focul este de preferat să fie dat la modul economic pentru a evita ca prunele unduite în zahăr să se lipească de oală. Nucile se adaugă înainte de final și se mai lasă 2-3 clocote. La circa 3 kg de prune se pot pune 700-800 de grame de nucă. Dacă ești un fan înfocat al acestora, cantitatea poate crește în funcție de preferințe. Ca la orice gem sau dulceață, aceasta este gata atunci când respectivul conținut scade, astfel încât compoziția să nu aibă o consistență prea rigidă, dar nici prea lichidă. Un truc ce poate fi folosit în acest caz este următorul: se pune o cantitate de gem (cam cât o bobită de mazăre mai mică) pe unghie. Secretul este ca această picătură să rămână intactă, nicidecum să curgă. În orice caz, eu am încredere că vei reuși! Voință să fie! Și prune, bineînțeles :)

Poftă, dragi ființe!

# Retete pentru tine

Acum te voi purta în lumea bucatelor și îți voi pune la dispoziție câteva rețete pe care le poți încerca acasă cu familia și la care cu siguranță nu vei da greș. Din aceste 10 ingrediente vei putea găti o paletă largă de feluri de mâncare bazate doar pe plante și tare delicioase. Rețete care se întrec în savoare. Acum nu mai urmează decât să alegi tu care se află în topul clasamentului și pe care o preferi în mod deosebit.

# Salată de sfeclă cu roșie coaptă

Și pentru că nu totul este despre a sta ore în șir să lucrezi la ceva, uite că îți propun și o rețetă simplă ca un „bună ziua”. Efort minim, efect maxim. Întotdeauna e bine să alegem varianta simplă din orice facem. Din fiecare părticică a vieții. Din fiecare bucată de puzzle. Simplu e și gustos, dar și sănătos. Simplu duce la mult bine. Simplă este și următoarea rețetă de o culoare intensă și ochioasă. Întâi de toate, îți propun așa: să coci sfecla roșie în propria-i coajă. În cuptor, bineînțeles. Timpul de coacere este mai mare decât cel de fierbere, este adevărat, însă rezultatul final este unul mult mai satisfăcător. Sfecla roșie va fi mai dulce și își va păstra culoarea și vitaminele.

**PASUL 1**— Aceasta se spală foarte bine înainte de a fi introdusă în cuptor. Este nevoie de circa o oră și jumătate pentru a se coace într-un mod armonios, dar testul care nu va da greș niciodată va fi cel cu furculița. Dacă aceasta se va introduce ușor în legumă, înseamnă că este gata.

**PASUL 2**— Se curăță și se taie cubulețe, se amestecă cu ulei, sare și se adaugă o ceapă tăiată peștișori.

Foarte gustoasă și hrănitore, poate fi servită ca mic dejun, ca prânz pe post de garnitură, dar și ca cină. Copiii îi vor adora nuanța închisă la culoare și gustul înmiresmat al acestei legume.



# Sfeclă roșie murată

Aceste preparat stă la păstrare peste iarnă foarte bine în borcane și este bun servit alături de felurite mâncăruri din legume. Sfecla poate fi fiartă în apă sau coaptă la cuptor, în funcție de preferințe. Îți poți da seama când este gata introducând o furculiță. Sfecla nu trebuie să fie foarte fiartă/coaptă deoarece există posibilitatea de a se înmuia prea tare atunci când va fi pusă în borcane.

**PASUL 1** — Pentru această rețetă s-a folosit circa 1 kg 200 de sfeclă. Aceasta, fie că a fost anterior coaptă sau fiartă, se poate tăia după preferințele fiecăruia: cuburi mai mari, rondele ondulate, tăiată în sferturi, dată pe răzătoare sau oricum dorești tu.

**PASUL 2** — Se pune circa 800 ml de apă într-o cratiță încăpătoare, împreună cu 10-15 grame de chimen semințe (unii o mai numesc și săcărică), 20 grame sare și 30 grame zahăr. Dacă preferi să fie mai dulce sau mai sărat, poți adapta rețeta. De asemenea, semințele de chimen pot lipsi, dacă nu le preferi.

**PASUL 3** — Se pune crăticioara pe foc și se fierbe totul 10 minute la foc mic/mediu. Astfel chimenul își eliberează aroma. Apoi se stinge focul și se adaugă 80 ml de oțet.



**PASUL 4** – Se pun cu grijă feliile de sfeclă roșie în borcane. În fiecare borcan se pun și câte 2-3 fâșii de hrean. Hreanul are rolul de a conserva, dar și de a păstra textura legumelor murate (le menține crocante).

**PASUL 5** – Borcanele se pun pe o tavă metalică pentru a prelua șocul termic. Apoi se toarnă peste sfeclă tot lichidul fierbinte, asigurându-te că semințele de chimen se distribuie în mod egal. Dacă sunt prea multe semințe într-un borcan, s-ar putea ca sfecla să preia prea mult gustul acestora și să fie prea aromate.

**PASUL 6** – Se scutură borcanele și se completează cu saramură unde este cazul.

**PASUL 7** – Se înfiletează imediat borcanele cu capacele și se verifică ca nu cumva să curgă. Imediat se învelesc borcanele cu pătură mai groasă și se lasă așa la tihnă până a doua sau chiar a treia zi, astfel încât murăturile să fie bine păstrate peste iarnă.

Dacă ești o fire nerăbdătoare, țin să îți spun că procesul de murare va dura în jur de 5-6 săptămâni, dar cu siguranță va merita așteptarea.

# Paste crude de sfeclă cu muhammara

Muhammara este o pastă turcească, făcută din nucă și ardei roșu, care începe să câștige din ce în ce mai multă popularitate în Europa. Combinația pe care o propun este de muhammara ca sos pentru paste crude de sfeclă, însă, la fel de bine poate fi folosită ca sos pentru orice tip de paste crude, de dovlecel, morcov sau țelină. Pentru a face această rețetă, este nevoie de următoarele ingrediente (pentru o persoană): 1 sfeclă roșie mare sau 2 mici, 2 ardei capia roșii, jumătate de cană de nucă, 2 căței de usturoi și sare.

Prepararea acestui delicios fel de mâncare se face în următorul fel – pentru muhammara:

**PASUL 1** – Se preîncălzește cuptorul la 180 grade.

**PASUL 2** – Se spală circa ardeii, apoi se pun la copt timp de 20 - 40 de minute. Pe la jumătatea timpului, se întorc pe cealaltă parte, pentru un copt uniform. Când sunt copti, ardeii ar trebui să fie moi, iar coaja ar trebui să fie neagră pe alocuri.

**PASUL 3** – Se scot ardeii din cuptor după ce s-au copt, se presară cu sare, pentru a putea desprinde coaja de pulpă cu ușurință și se lasă la răcit.

**PASUL 4** – Pentru procesarea sfeclii, este nevoie de un spiralator. Se așază leguma în spiralator și astfel se obțin pastele de sfeclă roșie.

**PASUL 5** – După ce s-au răcit ardeii, aceștia se decojesc cu atenție. Se scoate miezul cu sâmburi și se așază ardeii într-un vas de blender, împreună cu usturoiul, tăiat mărunț. Astfel se obține o pastă omogenă, ușor fluidă.

**PASUL 6** – Se ia nuca și se macină într-un vas de blender.

**PASUL 7** – Pentru a obține muhammara se amestecă pasta de ardei cu nuca. Dacă preferi un sos mai dens, mai poți adăuga nucă.

**PASUL 8** – Se condimentează cu sare și piper după gust. Se așază muhammara peste pastele de sfeclă și se savurează încet.

„Parcă aș mai dori o porție”, se aude ușor din zare, nu-i așa?

# Dulceață de ceapă

După cum spune și titlul, ceapa este actorul principal. Pentru a pregăti această rețetă, va fi nevoie de mirodenii fără de care mâncarea nu ar fi aceeași. Pentru un kg de ceapă, este nevoie de 30 ml de ulei, o linguriță de piper negru măcinat, o jumătate de linguriță de sare fină, 200 grame de zahăr și 200 ml de oțet.

**PASUL 1** — Se curăță cepele și se taie julien (adică peștișori, după varianta tradițională). Nu există reguli privind ceapa. Aceasta poate fi roșie sau galbenă.

**PASUL 2** — Într-un vas se pune ceapa și uleiul și se amestecă până ce culoarea se schimbă ușor, căpătând o tentă de maro deschis.

**PASUL 3** — Se adaugă treptat zahărul, ceapa caramelizându-se.

**PASUL 4** — Se adaugă apoi oțetul și se lasă la fiert circa 10-15 minute pe ceas, în timpul acesta adăugându-se sarea și piperul.

**PASUL 5** — Compoziția se pune în borcane și se dă la sterilizat pentru 15-20 de minute.

Se poate consuma alături de o felie de pâine prăjită sau poate fi folosită ca garnitură lângă o porție de pilaf de orez sau chiar cu niște paste fierte și sos de roșii.

# Morcovii la cuptor

O rețetă simplă la care cu siguranță nu vei da greș! Nu ai nevoie decât de câțiva morcovi, o ceapă, un pic de ulei, sare, piper și leuștean uscat. Niște legume proaspete pe care poți să le gătești la tine acasă. Și când te mai gândești că faci și un bine producătorilor locali, cumpărând de la ei și înveselindu-le grădina. Ce trebuie să faci pentru a duce la bun sfârșit această rețetă?

**PASUL 1**— Se spală bine morcovii până rămân de un portocaliu aprins și plăcut la vedere și se așază pe un prosop de bucătărie pentru a se scurge toată apa.

**PASUL 2**— Se pregătește ceapa. Aceasta se taie peștișori.

**PASUL 3**— Într-o tavă se pune hârtie de copt, se așază morcovii, se pune ceapa printre aceștia, se stropește cu puțin ulei, iar deasupra acestora se presară leușteanul uscat, sarea și piperul.

**PASUL 4**— Îți recomand să preîncălzești cuptorul înainte deoarece se vor coace mai repede morcovii. Este nevoie de un interval de 20-30 de minute la circa 180 de grade Celsius.

Din doar 3 legume va ieși o altă poveste a cărei trăsătură principală este explozia de gust pe care o vei simți încă de la prima gustare. Te asigur că savoirea dată de acest fel de mâncare va fi de neuitat. Sunt delicioși consumați atât calzi, cât și reci.

# Supă cremă de morcovi cu ardei copti

Supa crema de morcovi cu ardei copti îmbină aromele de toamnă într-o rețetă gustoasă și simplă de preparat. Joacă-te cu ingredientele și permite-ți imaginației tale să călătorească în cele mai nebanuite colțuri ale minții.

**PASUL 1** — Se coc ardeii la grill (preferabil ardei roșii kapia sau gogoșari), după care se decojesc.

**PASUL 2** — Se spală morcovii, apoi se taie bucățele. Se pun la călit în ulei și se adaugă sare după gust.

**PASUL 3** — Se adaugă 3 căței de usturoi feliați. După ce s-au călit, se adaugă 2,5-3 litri de apă caldă. Se lasă legumele la fiert până când morcovii sunt moi.

**PASUL 4** — La final se adaugă ardeii copti și un cățel de usturoi zdrobit.

**PASUL 5** — Se stinge focul și se pasează supa cu blenderul, adăugând sare după gust. Dacă e prea groasă, se recomandă diluarea cu apă caldă, punând la fiert pentru a clocoti un pic. Dacă e prea fluidă, se lasă să mai fiarbă la foc mic.

În ambele cazuri trebuie amestecat în supa cremă de morcovi ca să nu se prindă.

Supa cremă de morcovi se poate servi și cu crutoane crocante simple făcute în cuptor (se taie pâinea în cuburi de dimensiune potrivită, se presară puțin ulei, sare, usturoi granulat - dacă preferi, apoi se introduce tava în cuptor pentru câteva minute).

## **Tagliatelle crude de morcov cu prune uscate și nucă**

Știi acele tipuri de mâncăruri care nu sunt nici desert, nici felul doi, dar nici aperitiv nu ar fi? Însă cui îi pasă, pentru că sunt atât de gustoase încât ar trebui să aibă o categorie a lor? Tagliatelle crude de morcov cu prune uscate și nucă sunt printre mâncărurile mele preferate de acest tip! Ușor de făcut, pline de nutrienți și accesibile în orice anotimp. Îți propun să o încerci și tu.

**PASUL 1**— Se pun circa 5-6 prune uscate în apă caldă preț de 15 minute.

**PASUL 2**— Se decojesc 2-3 morcovi cu ajutorul unui peeler. După ce a fost îndepărtată coaja, se folosește în continuare

peelerul pentru a obține fășii subțiri și lungi de morcov, asemeni tagliatellelor.

**PASUL 3** — Se scot prunele uscate din apă caldută și se scurg ușor, după care se taie în felii mărunte.

**PASUL 4** — Se iau nucile și, după preferință, se macină fin sau se zdrobesc în bucăți mai mari. Dacă preferi bucăți de nucă mai mari, ia un șervet de bucătărie, pune nucile în el și rulează o sticlă goală deasupra prosopului, așa cum rulează bunica aluatul de cozonac cu făcălețul.

**PASUL 5** — Indiferent de preferință, se ia o tigaie și se potrivește focul mediu. După ce s-a încălzit tigaia, se aruncă nuca măcinată sau zdrobită în bucăți în tigaie și se presară cu sare, după gust.

**PASUL 6** — Se amestecă ușor până când nuca se rumenește ușor, apoi se stinge focul.

**PASUL 7** — Fâșiile de morcov se așează pe farfurie, după care se adaugă prunele și nucile rumenite cu sare deasupra.

Pentru un festival al gusturilor total neașteptat, poți orna acest preparat cu frunze proaspete de leuștean sau chiar în formă uscată.



# Curry de morcov și fasole cu lapte de nuci

Adesea mesele cele mai simple sunt și cele mai delicioase. :) Ai putea alege fie azi, fie mâine sau când vrei tu să îți încânți prietenii cu o rețetă plină de gust care face papilele gustative să o ia razna.

**PASUL 1** – Se pune într-o tigaie puțin ulei, iar când acesta s-a încins, se adaugă semințele de chimen și cele de muștar.

**PASUL 2** – În momentul în care semințele au crăpat și s-au eliberat uleiurile aromatice, este semn că poți adăuga 2-3 cepe tocate mărunt.

**PASUL 3** – Se amestecă bine până când ceapa devine aurie, urmând să se adăuge usturoiul.

**PASUL 4** – Mirosul te va ghida când acesta este gata, următorul pas fiind adăugarea roșiei. Pentru o textură fină, cel mai bine e ca roșia să fie pasată, dar este în regulă și dacă o vei tăia cubulețe cât mai mici.

**PASUL 5** – Se completează cu pudra de ardei și dafin, după care se adaugă un praf de sare. Se gătește câteva minute până când masala este gata.

**PASUL 6** — Trei morcovi tocați cubulețe și o cană de fasole prefriată o să fie compoziția curriului tău. Alege morcovii care miros puternic și sunt proaspeți, o să facă diferența la gust chiar dacă e un plus de murdărie distractivă la spălat și curățat. Se călesc în condimente pentru două minute, urmând ca după acest pas să se adauge o cană de apă.

**PASUL 7** — Se gătește pentru aproximativ 8 minute (astfel încât să se înmoaie ușor morcovul), apoi se înnobilează curry-ul cu laptele vegetal de nucă pregătit în casă după rețeta de mai jos. Mai ai răbdare încă 3 minute pentru a se odihni compoziția pe foc și e gata! Se combină de minune cu un piure de țelină, orez fiert sau cous cous.

## Piure de țelină

Nu este deloc rău în a fi mereu pofticioși... sau cum mai spun eu: „a avea pofta-n buzunar”. Este momentul să le demonstrezi celor dragi ce bine poate face stomacului o porție de piure de țelină și câtă fericire și încântare îi poate aduce. Pentru această rețetă este nevoie să respecti câțiva pași care sunt simpli.

**PASUL 1** — Se pregătește o țelină mare (de circa 700 gr) care se fierbe cu tot cu coajă în apă cu sare.

**PASUL 2** — După ce aceasta a fiert, se curăță de coajă și se

pregătește ca un piure clasic de cartofi (fie cu ajutorul unui blender, fie folosind ustensila specială pentru piure). Pentru un gust desăvârșit, se adaugă lapte de nuci, o lingură de ulei de cocos, sare și piper.

Dacă dorești să te bucuri de aroma lui proaspătă, îți recomand să îl servești pe loc. Ornat cu o frunză de leuștean, așează-te la masă și fii complice în degustarea acestuia, nu doar în prepararea lui. :)

## **Chîps-uri de legume (rădăcinoase)**

În după-amiezile geroase în care stai împreună cu familia pe canapeaua confortabilă, înveliți cu păturile împletite, așteptând nerăbdători noul sezon din serialul favorit, alături de niște ronțâieli foarte sănătoase și pregătite pentru a impresiona stomacul. :) Sau atunci când pur și simplu ai poftă de acel altceva. Sau chiar când pleci la un picnic în familie. Sau în mașină, acasă, în vacanță. Sunt adevărate gustări între mese. Din simple zarzavaturi poți pregăti ceva delicios. Morcovi, sfeclă, țelină.

**PASUL 1** – Secretul constă în felierea legumelor foarte subțiri. Dacă nu o poți face cu cuțitul, se găsesc în magazine diverse tipuri de răzătoare de mai multe dimensiuni.

**PASUL 2** — După ce le-ai tăiat, șterge feliile cu un prosop pentru a nu rămâne umede și lasă-le să mai poposească jumătate de oră.

**PASUL 3** — După ce acestea și-au făcut „somnul de amiază”, pregătește o tavă și niște hârtie de copt și așează-le una lângă alta. Deasupra stropește cu un pic de ulei și sare. În funcție de grosimea feliilor, de cuptor și de tipul de legumă, timpul de coacere variază. Intervalul de 25-30 de minute ar fi ideal. Este bine să le verifici periodic, astfel încât să nu se ardă.

Poftă bună și vizionare plăcută la filme și seriale!

## **Caserolă cu legume de toamnă**

Pentru zilele în care poate nu ai foarte mult timp pentru gătit, dar ai totuși poftă de ceva cald și sățios, această mâncare de legume aromată, ușor de preparat și care se poate păstra la frigider până la 4 zile este potrivită. De fapt, cu cât stă mai mult, cu atât devine mai bună, deoarece gusturile se întrepătrund și se potențează unele pe altele, mâncarea devenind mai aromată începând din ziua a 2-a.

**PASUL 1** – Se preîncălzește cuptorul la 180 grade Celsius.

**PASUL 2** – Se decojesc toate legumele: 3-4 morcovi, 4 roșii bine coapte, 2 bucăți de sfeclă roșie, 3-4 frunze de leuștean proaspăt

**PASUL 3** – Morcovii se taie pe lung, apoi fiecare bucată se taie în jumătate, astfel încât să se obțină niște bucăți lungi și groase cât un deget.

**PASUL 4** – Sfecla se taie în rondele subțiri, iar țelina se poate tăia fie rondele, fie în bucăți subțiri, asemenea cartofilor pentru prăjit. Se dau deoparte.

**PASUL 5** – Se dau roșiile prin blender, cu sare și piper după gust. Marii amatori de arome, pot adăuga cele 3 - 4 frunze de leuștean împreună cu roșiile în blender. Se dă deoparte.

**PASUL 6** – Se ia un vas dreptunghiular de yena de dimensiune medie și se așază legumele în straturi.

**PASUL 7** – După fiecare strat de legume, acestea se ung cu ajutorul unei pensule de bucătărie, cu suc de roșii aromat obținut anterior. Dacă la final mai rămâne suc, acesta se poate turna peste legume direct, după care se presară generos sare și piper deasupra ultimului strat de legume.

**PASUL 8** — Se dă la cuptor timp de 45 minute - 1 oră sau până scade sucul de roșii. În funcție de preferințe, se poate lăsa mai mult la cuptor pentru a obține o mâncare mai uscată. Acest amestec se potrivește tare bine și cu niște paste fierte alături, peste care poți adăuga câțiva stropi de sos de roșii.

## Smoothie

Consumat într-o zi de vară călduroasă sau chiar într-una toamnă în care frunzele dansează voioase în bătaia vântului, un pahar de smoothie plin de vitamine este aproape de nerefuzat. Este cert că nu există o rețetă propriu-zisă care trebuie respectată numaidecât, însă eu o prefer pe aceasta pe care ți-am scris-o aici pentru că îmbină multe arome care se potrivesc foarte bine.

**PASUL 1** — Se curăță țelina, sfecla roșie, morcovul și se taie toate acestea în bucăți potrivite (de mărimea unei nuci). Eu le folosesc adesea crude, dar am încercat și rețeta cu legumele fierte. Este la fel de gustoasă și hrănitoare.

**PASUL 2** — Se adaugă toate într-un blender/robot de bucătărie, peste care se pune o jumătate de cană de lapte de nuci sau apă - în funcție de preferințe.

**PASUL 3** — Spre final se pun 3-4 bucăți de miez de nucă pentru a le simți consistența crocantă.

Se servește imediat proaspăt. Pentru un aspect mai plăcut poți adăuga o frunză de leuștean sau chiar un miez de nucă întreg deasupra. De asemenea, vreau să-ți mai spun că dacă preferi să fie mai subțire, poți adăuga mai mult lapte/ apă, iar dacă dorești să îl servești cu lingurița, va trebui să adaugi o cantitate mai mică de lichid.

## Fursecuri

Așezate frumos pe o farfurie într-o zi de sărbătoare sau chiar într-una obișnuită, sunt niște recompense potrivite atât pentru stomac, cât și pentru suflet. Atunci când am poftă de ceva dulce, dar sănătos în același timp, eu aleg să gătesc niște fursecuri crocante din legume pregătite la cuptor. Uneori vreau ca acestea să fie mai moi, mai pufoase și nu prea tari. Cred că depinde de starea mea. Tu care variantă ai prefera? Dacă nu le-ai încercat până acum, te provoc să o faci. Sunt tare ușor de făcut și conțin atât de multă fericire!

**PASUL 1**— Se pregătesc 3 morcovi și o sfeclă care se spală, se curăță și se dau pe răzătoarea mică.

**PASUL 2**— Se dă drumul la cuptor să se încălzească cât timp pregătești aluatul.

**PASUL 3**— Se amestecă legumele cu jumătate de cană de ulei.

**PASUL 4** — Peste această compoziție se toarnă o cană de făină integrală de grâu/fulgi de ovăz - în funcție de preferințe, un vârf de sare, scorțișoară și zahăr după gust. Opțional poți adăuga ghimbir praf și chiar nucșoară.

**PASUL 5** — Se adaugă apoi jumătate de cană de nucă măcinată.

**PASUL 6** — Se amestecă bine compoziția.

**PASUL 7** — Într-o tavă tapetată cu hârtie de copt se așază aluatul care se pune cu ajutorul unei linguri, lăsând spațiu între fursecuri.

**PASUL 8** — Se introduc fursecurile în cuptor timp de circa 12 minute până când acestea capătă o ușoară nuanță maronie. Dacă le preferi mai umede, timpul de coacere poate scădea. În schimb dacă le preferi mai crocante, le mai poți lăsa în cuptor. Grijă mare să nu se ardă!

Fursecurile sunt gata de servit. Acestea pot fi păstrate la temperatura camerei până la o săptămână. În ceea ce privește prospețimea lor, ca acestea să reziste, este de recomandat să le depozitezi într-un borcan de sticlă închis ermetic.



# Chiftele din legume

O rețetă ușor de preparat și rapidă. Este potrivită pentru zilele în care poate nu ai mult timp la dispoziție de gătit, dar îți dorești totuși să mănânci ceva proaspăt preparat în casă. Aceste chifteluțe pe bază de legume sunt hrănitoare și sunt ideale de consumat atât calde, cât și reci. De asemenea, dacă nu dorești să le prăjești în ulei, le poți face cu ușurință la cuptor.

**PASUL 1** — Se spală legumele și se curăță de coajă. Se taie cele 2 cepe cubulețe, iar cei 2 morcovi și jumătatea de țelină se dau prin răzătoarea mică, după care se scurg bine de apă.

**PASUL 2** — Peste legume se adaugă 2-3 linguri de făina, 100 de grame pesmet, o legătură de pătrunjel/mărar tocat mărunț - le poți folosi pe amândouă, doi căței de usturoi, sare, piper, leuștean uscat, cimbru, busuioc, boia de ardei - după gust. În compoziția acestora poți adăuga și 50-60 grame de nuci măcinate fin pentru un gust plăcut.

**PASUL 3** — Se omogenizează bine compoziția și se lasă la odihnit timp de 10-15 minute, la frigider.

**PASUL 4** — Se modelează chiftelele, se aplatizează ușor și se prăjesc în ulei încins în tigaie sau se dau la cuptor, la 180 de grade, până ce acestea se rumenesc. Aceste chiftele se pot servi ca simple aperitive sau cu o garnitură de legume.

# Borș de fasole

Borșul de casă este cel mai bun prieten al borșului de fasole, nu crezi? Alături de ceapă, morcovi și roșii (pentru o explozie de culoare și gust), leușteanul va merge de minune în această rețetă ușor de preparat. Pașii sunt simpli, ei doar trebuie respectați:

**PASUL 1** — Fasolele trebuie lăsate cu o seară înainte să se scalde în apă pentru a se înmuia și pentru a fierbe mult mai ușor. O mână sau două de fasole sunt suficiente. Așa cântăreau pe vremuri străbunii noștri. :) Atunci nu existau atâtea forme ajutătoare de a măsura cantitățile.

**PASUL 2** — A doua zi, când ești gata de „bucătărit”, le fierbi, apoi adaugi ceapa (una, două sau chiar trei cepe), 1-2 morcovi (de mărime potrivită) rași pe răzătoare ori tăiați cubulețe, 2 sau 3 roșii, o bucățiță de țelină și leușteanul mai spre final. Vreau să adaug aici că leușteanul poate fi înlocuit și cu frunzele de sfeclă care vor da savoare la fel de bună, însă cu un gust mai diferit. De asemenea, aceste verdețuri pot fi folosite atât proaspete, cât și uscate. Asta depinde doar de preferințele tale. Însă dacă tu ai idee de alte mirodenii, le poți adăuga în preparat după plăcerea ta.

**PASUL 3** — Fierbi totul până când legumele au obținut acea textură moale și plăcută.

Secretul acestei rețete e că este foarte delicios și servit rece, mai ales într-o zi călduroasă de vară (P.S. este tare gustos alături de o bucată de mămăligă).

## Mâncărică de fasole

Fasolea este ieftină, cultivată local, gustoasă și hrănitoare, apreciată în egală măsură și pe masa bogatului și a săracului. Acest preparat este ideal de consumat alături de murături (castraveți, gogonele, varză, conopidă și ardei sau orice dorești).

**PASUL 1**— Ca să fiarbă mai repede, se recomandă să pui fasolea în apă cu o seară înainte pentru a se umfla și a fi mai moi și fragede.

**PASUL 2**— Se pune fasolea la fiert (circa 1 kg), iar după 10-15 minute de când a dat în clocot, se scurge, se aruncă apă și se înlocuiește cu apă fierbinte. După alte 15 minute de când dă în clocot, se repetă schimbarea apei. Ultima dată se pune mai multă apă fierbinte, să fie cam de o palmă deasupra fasolei. Se pune capacul și se lasă să fiarbă până când este pătrunsă bine. Timpul de fierbere depinde de fasole.

**PASUL 3**— Separat, se călesc ușor 2-3 cepe, un morcov, și un ardei gras, tăiate cubulețe, împreună cu uleiul. Se amestecă și se lasă pe foc 4-5 minute, nu să se prăjească, ci doar cât

să devină ceapă ușor sticloasă. Suficient cât să dea dulceață iahniei tale.

**PASUL 4** — Se adaugă puțină apă, cam 150 ml, se pune capacul și se lasă până se înmoaie bine zarzavatul. Se mai adaugă câte puțină apă de câte ori este nevoie.

**PASUL 5** — Când fasolea și legumele s-au înmuiat, se toarnă legumele peste fasole. Se vede când fasolea este foarte bine fiartă și moale.

**PASUL 6** — Se pune pasta de ardei și sucul de roșii, sare, piper, cimbru. Se lasă să mai fiarbă împreună cam 10-15 minute.

Mirosul proaspăt parcă a invadat deja bucătăria, mai lipsesc doar murăturile sau chiar pregătirea unei salate de sezon. Gustă și potrivește gustul final de sare sau piper și stinge focul. Dacă preferi, poți taie verdeață pe care să o adaugi peste mâncărică, la final. Lasă 10 minute să se împrietenească totul, cât așezi masa, pregătești tacâmurile și tai pâinea.

# Fasole bătută

Sau iahnia de fasole. Așa cum o mai numesc unii. :) Potrivită ca aperitiv sau pur și simplu pentru a fi întinsă pe o felie de pâine prăjită, este gustarea potrivită pentru orice moment al zilei. Așadar, voi continua călătoria în bucătărie cu o altă rețetă din aceste boabe sănătoase. Este printre cele mai simple și la îndemână rețete ce poate fi consumată întinsă pe o felie proaspătă sau prăjită de pâine. Este cremoasă, fină, bine asezonată cu sare, piper și usturoi și decorată cu ceapă aurie.

Poți opta pentru boabele gata fierte din conservă, dar parcă tot mai gustoasă e cea făcută din fasole fiartă în casă. Așa că îți voi prezenta aici varianta tradițională cu fasole uscată.

**PASUL 1** — Pentru a se fierbe rapid, ca în cazul rețetei anterioare, îți recomand să lași fasolea la înmuiat în apă rece peste noapte.

**PASUL 2** — Se pune circa jumătate de kg de fasole la fiert și se scurge apa la 10-15 minute după ce a dat în clocot. Se completează cu apă caldă și se lasă să fiarbă. Acest pas se repetă de 2/3 ori.

**PASUL 3** — Când fasolea este pe jumătate fiartă (se ia o lingură de fasole și se suflă peste ea, dacă „înflorește”, adică dacă se desface pielea, e de bine), se adaugă legumele curățate și tăiate bucăți mari, ca la supă (2 cepe, 2 morcovi,

jumătate de țelină). Se poate pune și 1 ardei gras.

**PASUL 4** — Se lasă la fiert până când legumele sunt bine pătrunse. Se strecoară legumele bine de zeamă, dar se păstrează o ceșcuță din această zeamă.

**PASUL 5** — Se adaugă și usturoiul curățat și se pasează totul cu blenderul vertical, sau se trec prin mașina de tocat. Se adaugă uleiul, sarea și piperul măcinat.

**PASUL 6** — Se amestecă energic, folosind un tel sau o lingură de lemn, ca la maioneză, adăugând uleiul treptat. Dacă pasta este prea tare, se mai adaugă puțin din zeama în care au fiert legumele. Trebuie să aibă textura unui piure.

**PASUL 7** — Separat se pregătește sosul de ceapă: ceapa se taie felii sau cubulețe și se pune într-o tigaie cu 2 linguri de ulei și 2 linguri de apă.

**PASUL 8** — Se înăbușă la foc mic, adăugând din când în când puțină apă, până când ceapă este înmuiată. La final se adaugă sarea și bulionul sau roșiile și se mai fierbe câteva minute, să se lege.

# Zacuscă de fasole

Din lista apreciatelor conserve pentru iarnă, zacusca se numără printre preferatele românilor. Aproape că fiecare persoană are rețeta proprie și o personalizează după bunul plac. Eu îți propun o zacuscă de fasole cu un gust domol și bun. Din doar câteva ingrediente, această rețetă poate fi pe placul tău. Trebuie doar să o încerci ca să te convingi. Dacă nu e așa, poți propune tu o rețetă la finalul acestui ghid. :)

Pentru rețeta aceasta vei avea nevoie de următoarele legume: un kg de fasole, 2 kg de ceapă, 1 kg de roșii bine coapte, 4 morcovi și 2 kg de ardei kapia/gogoșar (acest ingredient aflându-se pe lista înlocuitorilor).

**PASUL 1** — Fasolele se pun în apă cu o seară înainte. A doua zi se pun la fiert timp de circa o oră. După ce aceasta este îndeajuns de fiartă, se înlătură de pe foc și se lasă la răcit.

**PASUL 2** — Se dă prin mașina de tocat sau prin blender până devine ca o pastă.

**PASUL 3** — Gogoșarii se dau și ei prin mașina de tocat/ blender.

**PASUL 4** — Ceapa se taie mărunț și se călește puțin într-o tigaie.

**PASUL 5** — În tigaia/vasul în care s-a călit ceapa se adaugă

gogoșarii, fasolea, un litru de suc de roșii și sare, după gust. Dacă dorești, poți adăuga la fiert și 2-3 frunze de leuștean proaspăt pentru a-și lăsa aroma specifică. De asemenea, se pot adăuga câteva crenguțe de cimbru și busuioc în locul leușteanului sau chiar toate la un loc pentru o savoare aparte, cu mențiunea că acestea se înlătură în momentul în care zacusca este pusă în borcane, deoarece aceste plante aromatice și-au lăsat deja gustul proeminent și nutrienții lor în momentul fierberii.

**PASUL 6** — Se pune circa 1 litru de ulei și se lasă toată compoziția la fiert până ce uleiul se ridică la suprafață.

**PASUL 7** — Se pune zacusca în borcane și se sterilizează. Într-o oală se pune fie un prosop, fie câteva bucăți de ziar, se așază borcanele și se pune apă cam până la jumătatea borcanelor și se lasă la sterilizat timp de 15-20 de minute.

Borcanele se depozitează undeva jos și se acoperă cu o pătură groasă sau cu câteva prosoape, iar a doua zi se pot pune în cămară. Încearc-o pe o felie de pâine sau chiar lângă o bucată de mămăligă.



# Pastă de leuștean

Natura este adesea foarte darnică cu noi. Spre exemplu, pentru această rețetă ne oferă leușteanul - o plantă aromatică cu multe beneficii și care poate fi adăugată în multe feluri de mâncare deoarece dă un gust aparte. Așadar, îți dezvălui o rețetă sănătoasă și simplă pe care o poți face singur/ă acasă la tine. Fie îl pui la congelator, fie îl toci cu sare și îl așezi în borcane, fie îl usuci, fie faci această pastă delicioasă de leuștean. Tu alegi. Eu acum am ales această rețetă pe care îmi doresc să o împărtășesc cu tine.

**PASUL 1** — Se spală bine frunzele de leuștean și se pun într-un castron de dimensiune mai mare (de circa 3 litri).

**PASUL 2** — Se presară deasupra 4 linguri de sare mare.

**PASUL 3** — Se pasează cu ajutorul blenderului sau cu robotul de bucătărie, învârtind din când în când cu ajutorul unei linguri de lemn.

**PASUL 4** — Când pasta devine fină și omogenă, se adaugă 70 ml de ulei și se mai pasează încă 2-3 minute.

**PASUL 5** — Pasta rezultată se introduce în borcane, iar deasupra se pune câte o linguriță de ulei pentru a se păstra mai bine.

**PASUL 6** — Se înfiletează bine borcanele și se depozitează în

frigider. Această pastă este potrivită pentru ciorbe, lângă o porție de pilaf de orez sau chiar cu câțiva cartofi natur.

## Brânză de nuci

Orice zi poate deveni o reală sărbătoare atunci când adaugi în meniul tău un preparat precum cel descris aici. O rețetă de brânză vegetală cu un rezultat neașteptat. Este gustoasă și are o consistență similară cu brânza adevărată. Delectează-te cu un savuros preparat direct la tine acasă. Pentru a pregăti această brânzică bună este nevoie de prepararea în prealabil a unui ingredient, care poartă numele de rejuveleac. Este o licoare fermentată, bogată în probiotice (bacterii bune), asemănătoare borșului. Se obține din boabe de cereale. Rețeta acestuia este detaliată în rândurile următoare:

**PASUL 1** — Se pune la înmuiat în apă 250 grame de cereale (boabe de grâu, hrișcă, quinoa, secară) și se lasă 24-48 de ore la încolțit.

**PASUL 2** — Se amestecă ocazional pentru a nu prinde mucegai.

**PASUL 3** — Se scurge apa și se clătesc bine boabele de cereale.

**PASUL 4** — Se mixează bine în blender cu 250 ml de apă.

**PASUL 5**— Se transferă amestecul într-un borcan de sticlă și se acoperă gura cu un tifon și un elastic.

**PASUL 6**— Se lasă băutura la fermentat timp de 2 zile la temperatura camerei sau până când devine acră la gust.

**PASUL 7**— Se strecoară lichidul și se păstrează băutura la frigider, maxim 2-3 zile. Cerealele rămase după filtrare pot fi folosite pentru o nouă cantitate de rejuveleac.

După ce ai pregătit rejuveleacul - care este un ingredient de nelipsit pentru prepararea acestei rețete, următorul pas constă în pregătirea brânzei. Pașii sunt descriși în rândurile ce urmează.

**PASUL 1**— Se pune 500 grame de miez de nucă în blender împreună cu 250 ml de rejuveleac.

**PASUL 2**— Se amestecă până când ingredientele se transformă într-o pastă fină, omogenă.

**PASUL 3**— Compoziția se toarnă într-o bucată de tifon și se leagă de un băț/ lemn/ sucitor.

**PASUL 4**— Se așază tifonul deasupra unui bol și se lasă la fermentat peste noapte. A doua zi se stoarce tifonul pentru a elimina excesul de lichid.

**PASUL 5** — Se desface tifonul și se transferă brânza obținută într-un vas.

**PASUL 6** — Se lasă să stea la frigider 2-3 ore, pentru a se încheaga bine. După ce s-a întărit, se adaugă condimentele (o lingură piper, o lingură semințe de muștar, 2 linguri de vegeta naturală), un cățel de usturoi zdrobit și apoi se frământă brânza cu mâinile.

**PASUL 7** — La final se modelează sub forma unui caș sau a unui drob, dându-i o formă aspectuoasă.

Un mic dejun sănătos și bun la gust. Îl poți încerca alături de o bucată de ceapă verde :) Nu-i așa că pofta vine doar citind această rețetă?

## Pastă de nuci

Este adevărat că această pastă se poate găsi pe multe dintre rafturile din magazine și din farmaciile naturiste, însă nimic nu se compară cu ceva făcut în casă. Iar când te gândești că este plină de substanțe sănătoase necesare organismului și pe deasupra este și foarte delicioasă, nu-i așa că merită să o încerci?

**PASUL 1** — Se pregătesc 400 grame de nuci, o linguriță de sare și 150 ml de miere sau sirop de agave.

**PASUL 2** — Toate acestea se dau prin blender.

**PASUL 3** — Compoziția obținută se pune în borcane de sticlă și se depozitează în frigider.

Este gustoasă întinsă pe o felie de pâine prăjită sau cu niște biscuiți și o cană de lapte vegetal alături. Servită ca mic dejun ori ca o simplă gustare între mese, este potrivită pe mesele oricărui pofticios. O poți încerca să vezi dacă este pe gustul tău și a celor dragi.

## Lapte de nuci

Parcă pot vedea cum îți se luminează chipul la gândul că vei putea bea un pahar de lapte sănătos dimineața, bucurându-te în tihnă de ziua ce a sosit.

**PASUL 1** — Se pune mai întâi 125 grame de miez de nucă într-o farfurie adâncă și se acoperă cu apă la temperatura camerei.

**PASUL 2** — Se lasă la înmuiat vreme de 6 ore, apoi se scurge și se clătește bine sub un jet de apă rece.

**PASUL 3** — Nuca se introduce în robotul de bucătărie și se adaugă 700 ml apă, apoi se mixează până când se obține un lapte omogen. Atunci e semn că acesta poate fi strecurat.

Cum? Printr-o bucată de tifon sau sită de bumbac, storcând cât poți tu de bine miezul de nucă. De preferat este să nu arunci miezul de nucă, acesta poate fi folosit la o prăjitură.

Nu mai rămâne de făcut decât să depozitezi laptele de nucă în sticle și să îl păstrezi în frigider pentru maxim o săptămână. Acum poți primi în casa ta diminețile pline de liniște, savurând în tihnă un pahar de lapte aromat cu sănătate.

## **Borș acru (de puțină)**

Este o rețetă veche care niciodată nu a dat greș bunicii mele. Am aflat care sunt secretele care stau în spatele acestei licori parcă magice care transformă orice ciorbă într-un preparat al cărui gust nu îl poți uita prea curând. Pentru această rețetă este nevoie de 1 kg tarățe de grâu care fie este obținută la moară în urma procesului de fabricare a făinii de grâu, fie o găsești în comerț. 250 g făină de porumb, 1,5 kg huște (acea compoziție solidă rezultată în urma fermentării borșului – se păstrează de la rețeta precedentă) - acesta este de fapt secretul borșului de puțină și ingredientul minune, o creangă de vișin/stejar, o crenguță de cimbru proaspăt/uscăt, o crenguță de busuioc proaspăt/uscăt.

**PASUL 1** – Se amestecă toate aceste ingrediente cu apă rece, astfel încât să iasă o compoziție nici prea subțire, dar nici prea consistentă ca textură.

**PASUL 2** – Acest rezultat se lasă 2-3 ore la fermentat.

**PASUL 3** — Într-o oală de circa 20 kg se pune peste acest amestec apă fierbinte (apa se poate adăuga când aceasta a dat un clocot).

**PASUL 4** — Se amestecă foarte bine și se acoperă fie cu un capac, fie cu câteva prosoape pentru a menține temperatura constantă. Până când aceasta se răcește, este recomandat să se amestece cu o lingură de lemn această compoziție la un interval de 4-5 ore.

**PASUL 5** — Se lasă cam o zi jumătate în oală.

**PASUL 6** — Pentru a umple borșul în sticle, metoda optimă este folosirea unui furtun pentru a nu risca ca lichidul să se turbure și să nu iasă limpede. În cazul în care nu au la îndemână un furtun, o poți face pur și simplu cu ajutorul unei căni, dar cu mișcări ușoare pentru a evita ca lichidul să se amestece cu huștele (în cazul acesta, borșul nu va mai ieși limpede).

Această rețetă minune din bătrâni are și o a doua „șansă la viață”. Ce înseamnă asta? Peste amestecul gros care a rămas, se pune din nou apă fierbinte și se procedează exact la fel ca prima dată. În modul acesta, vei obține o cantitate dublă de borș de puțină. Să știi că de multe ori, a doua cantitate poate ieși chiar mai acră ca prima, ceea ce este foarte bine. Poate pare un procedeu complex la prima vedere, însă pașii sunt simpli, iar dacă există voință și dedicare, poate ieși un rezultat pe măsură.

# Prune uscate cu nuci

Nu-i așa că te întrebi uneori cu ce să-i mai îndulcești pe cei dragi? Răspunsul se ascunde chiar aici. Descoperă-l! Dacă vrei să rememorezi momente din copilărie, poate de la țară, îți recomand un desert foarte simplu cu prune și nuci. Nu îți trebuie decât o farfurie plină cu prune, o mână de nuci, magiun de prune, miere sau sirop de agave și opțional coajă de lămâie sau rom.

**PASUL 1** — Se spală prunele și se scot sâmburii.

**PASUL 2** — Separat se face o compoziție delicioasă din nucă spartă amestecată cu nucă măcinată, coajă de lămâie (sau rom), magiun sau miere - asta alegi tu în funcție de preferințe.

**PASUL 3** — În locul sâmburilor se umple cu ajutorul unei lingurițe compoziția formată și la mijloc se adaugă o bucată de miez de nucă. La final, se pudrează totul cu bucurie și masa e gata. Un desert sănătos, la îndemână și delicios!



# Prune uscate

Regăsim acest produs pe mai toate rafturile din magazin sau chiar din farmaciile naturiste. Te-ai gândit vreodată cum ar fi să le faci chiar tu acasă? Efortul este unul minim, timpul este unul mai îndelungat. De ce? Pentru că este nevoie să se odihnească în cuptor pentru o durată un pic mai lungă, astfel încât rezultatul să iasă exact așa cum ți-l dorești. Un ingredient foarte important aici este răbdarea. Dacă am putea să cumpărăm de la un chioșc 100 de grame de răbdare sau chiar un kilogram, ar fi ideal. Dar cum acest lucru este imposibil, trebuie să o cultivăm. Așa cum se cultivă legumele în grădini. Dar gata cu prea multă vorbă. Haide să trecem la treabă!

**PASUL 1** – Se pregătește 1 kg de prune bine coapte astfel încât sămburii să fie luați ușor din fruct.

**PASUL 2** – Se spală bine fructele, se taie în două și apoi se înlătură sămburii.

**PASUL 3** – Prunele pot fi uscate cu ajutorul deshidratorului sau a cuptorului. Privitor la prima variantă, prunele se lasă timp de 4 ore la deshidratat (cu spațiu între ele pentru a circula mult mai bine aerul cald), apoi se învârt pe partea opusă și se mai lasă timp de încă 4 ore. În funcție de mărimea bucăților de prune, de cantitatea de zeamă ce o conțin sau de puterea deshidratorului, timpul diferă.

**PASUL 4** – În ceea ce privește cuptorul, de indicat este ca

acestea să fie puse într-o tavă care este acoperită cu hârtie de copt, modul de preparare fiind următorul: prima dată se lasă fructele la 40 de grade timp de o oră, apoi se crește treptat temperatura la 50 de grade tot vreme de, apoi la 60 de grade încă circa o oră, apoi la 70 de grade timp de 2 ore jumătate până ajung să se deshidrateze în mod complet. Pe parcursul acestor ore, prunele trebuie din când în când întoarse ca să nu amortească de tot.

**PASUL 5** — La final (indiferent de varianta aleasă de voi – cuptor sau deshidrator) este de preferat să se încingă cuptorul la 200 de grade Celsius și să se introducă din nou prunele pentru circa 3-4 minute pentru a le reda acel luciu și acea culoare frumoasă.

**PASUL 6** — După ce acestea se vor răci, fie se pun într-o cutie de carton, fie se depozitează în borcane pentru cămară. Sunt ideale de consumat iarna pe post de snack. Spor la bucătărit!

# Compot de prune

Dacă asociezi mirosul prunelor coapte cu o toamnă colorată și îmbelșugată, asta înseamnă că un borcan de compot de prune îți va putea aduce fericirea în cămară. Prunele întregi cu tot cu sâmbure și coajă sunt potrivite pentru un compot natural și sănătos servit mai ales iarna. Sănătatea este delicioasă și asta se vede și în borcanele de compot.

Să nu mai zăbovim mult și să începem operațiunea „Pruna 007”.

**PASUL 1** — Se spală prunele și se strecoară în borcane (de preferat 0,5 litri sau chiar 1 litru).

**PASUL 2** — În fiecare dintre acestea se adaugă 2-3 linguri de zahăr și apă rece peste, se înfiletează bine capacul și se începe cutremurul borcanelor pentru a se dizolva zahărul. Bine de știut este că zahărul poate fi înlocuit cu stevia sau zaharina.

**PASUL 3** — Pentru a steriliza rezultatul obținut, va fi nevoie de 25 de minute, o oală, un prosop sau o bucată mai groasă de ziar care se va pune pe baza oalei. Se așază borcanele unul câte unul în acea oală, se pune apă astfel încât aceasta să acopere până la jumătate și se lasă la sterilizat timp de aproximativ 15-20 de minute.

Mai există și o altă opțiune, și anume pregătirea siropului în detrimentul apei reci cu zahăr (pentru a fi siguri să zahărul s-a dizolvat în totalitate).

**PASUL 1** – Într-o oală se adaugă apa și zahărul și se lasă să fiarbă la foc mic timp de 5-6 minute.

**PASUL 2** – Se ia de pe foc, se lasă la răcorit puțin și se toarnă compoziția caldă în borcane peste prune. Este foarte important ca atunci când se toarnă siropul, borcanele să fie așezate pe o tavă metalică pentru a evita fisurarea acestora din cauza șocului termic.

**PASUL 3** – Presupune sterilizarea acestora așa cum a fost explicat mai sus. Bucură-te acum de tonalitățile dulci-acrișoare ale acestui compot și servește-l cu drag alături de oameni frumoși și calzi sufletește.

# Prune murate în oțet

Dacă pentru compot prunele trebuie să fie bine coapte, în cazul prunelor murate, de preferat este să fie un pic mai tari, mai verzi, deci semicoapte.

**PASUL 1** — Se pregătește un vas în care se pune circa jumătate de litru de apă, 100 de grame de zahăr, 5 grame de sare pentru murături, 3 cuișoare și un baton de scorțișoară. Rețeta este potrivită pentru circa 1 kg de prune.

**PASUL 2** — Această compoziție se lasă pe foc până ajunge la fierbere, clocotind 3-4 minute.

**PASUL 3** — Spre final se adaugă 200 ml de oțet și se mai lasă încă un minut. Vreme de 5 minute este nevoie să se răcorească acest rezultat obținut, timp în care te poți odihni. Batonul de scorțișoară și cuișoarele nu se pun în borcane deoarece există probabilitatea de a da o notă amăruie dacă se lasă în acea saramură.

**PASUL 4** — Prunele se spală, se curăță codițele și se adaugă în borcane. Dacă preferi să le tai în jumătate și să înlături sâmburii este bine, dacă le dorești întregi, este la fel de bine.

**PASUL 5** — Borcanele se așază pe o tavă din metal și se toarnă saramura peste fructele nerăbdătoare de a fi pregătite.

**PASUL 6** — Tava cu borcanele pregătite și înfiletate bine se introduce în cuptorul care a fost preîncins la 110 grade și se lasă la sterilizat circa jumătate de oră. După aceste minute, se stinge cuptorul, ideal fiind ca borcanele să fie lăsate în cuptor peste noapte la căldură. Oare știai că și fructele pot deveni gustoase și autentice murături de savurat?

## Supă de roșii

După cum îi spune și titlul rețetei, ingredientul principal este roșia. Așa cum ai citit mai sus, această legumă cu o culoare foarte veselă care parcă îți inspiră multe, conține multe vitamine. Folosită de gospodari și gospodine în multe feluri de mâncare tradiționale, roșia oferă un gust ireproșabil oricărui preparat. Pentru supa de roșii recomandarea mea este să folosești în jur de 2 kg de roșii proaspete de grădină și bine coapte (pentru aroma dulce și aromată), o ceapă mai mare sau două mici, 2 morcovi, o bucată de țelină, leușteanul care mereu e la locul potrivit și neuitatele condimente. Sfânta sare și sfântul piper. Observi că din doar câteva ingrediente, vei reuși să gătești atât de multe?

**PASUL 1** — Există două variante în care să gătești roșiile: fie le opărești în apă clocotită 2-3 minute, fie le așezi pe o tavă în cuptorul încins timp de 5 minute. Dacă optezi pentru a doua variantă, acestea trebuie învârtite din vreme în vreme cu grijă și le lași la odihnit puțin. Atât cât consideri tu că este nevoie. După acest pas, vei remarca cât de ușor se vor decoji.

**PASUL 2** – Pui roșiile într-o oală de dimensiuni potrivite și le acoperi cu apă. Leușteanul îl poți adăuga acum sau spre final. Diferența este aroma lăsată. Fie îți place un gust mai intens, fie unul ușor domol.

**PASUL 3** – Cât timp roșiile fierb, se curăță și se toacă legumele toate. Într-o altă oală se călesc legumele într-un amestec de ulei și apă. Focul să fie mic, astfel încât acestea să nu se rumenească prea tare.

**PASUL 4** – După ce acestea se înmoaie, se adaugă o cană de apă peste ele și se continuă fierberea. După 15-20 de minute, se ia de pe foc oala cu roșiile și se pasează în blender, în mașina de tocat sau chiar prin sită.

**PASUL 5** – Acest amestec se adaugă peste legumele călite și se completează cu apă în funcție de cât dorești să fie de consistentă compoziția finală: cremoasă sau lichidă. Nu uita de sare și piper.

**PASUL 6** – Se mai fierbe un timp până când consideri că legumele au gustul și textura dorită.

# Roșii uscate

Din acest total de 10 ingrediente avute la bază, roșiile și leușteanul vor fi din nou vedetele. O poveste le este dedicată doar lor. O rețetă potrivită pentru zilele de iarnă friguroase. Totul începe cu niște roșii cherry de grădină.

**PASUL 1** — Roșiile se taie în jumătăți, se așază (cu partea din interior în sus) într-o tavă, se presară sarea, leușteanul uscat și puțin zahăr, apoi se stropesc cu puțin ulei.

**PASUL 2** — Am optat pentru uscarea acestora în cuptor, dar bineînțeles că există diverse modalități de a face asta. Cuptorul trebuie să fie setat la 100 de grade Celsius, pentru aproximativ 4-6 ore. Asta depinde de dimensiunile roșiilor.

**PASUL 3** — Pentru sterilizare, se pun borcanele fie într-o oală cu apă în jur de 20 de minute, fie la cuptor pentru 45 de minute.

Sunt bune servite cu o bucată de pâine prăjită, cu paste sau ca garnitură lângă un fel de mâncare preferat de tine.



# Suc de roșii

Hmmm... cum sună un suc de roșii aromatizat cu câteva frunze de leuștean? Un preparat care poate fi adăugat în mai toate mâncărurile, ușor de pregătit și potrivit pentru multe feluri de mâncare. Este de recomandat ca roșiile să fie coapte, pentru ca sosul să nu iasă prea acru. Procesul este unul simplu.

**PASUL 1**— La 3 kg de roșii se pun 3 lingurițe de sare iodată grunjoasă, specială pentru murături. Acestea se spală, se înlătură cu grijă cotorul și se toacă fie în blender, fie cu ajutorul mașinii de tocat până când urmele de cojițe subțiri dispar.

**PASUL 2**— Roșiile se pun la fiert, de preferat într-o oală de tuci – așa cum foloseau bunicii noștri pe vremuri. Se recomandă aceste oale din simplul motiv că riscul de a se prinde este mic. Cu cât sucul va fi fiert mai mult, cu atât acesta va avea o consistență mai densă și concentrată. Dacă preferi ca acesta să fie mai subțire, îl poți lăsa pe ochiul aragazului mai puțin.

**PASUL 3**— După ce compoziția se pune în borcane, trebuie sterilizat totul. Pe fundul unei oale se pune fie un ziar, fie un prosop, peste care se așază cu grijă borcanele. Se lasă circa 15-20 de minute.

**PASUL 4**— După ce acestea s-au sterilizat, se acoperă cu o pătură groasă și se lasă așa până a doua zi.

Acest sos poate fi folosit atât în ciorbe, diferite mâncăruri calde, cât și în zacuscă. Este un prieten adevărat și pentru paste. Dar și uns pe pâine proaspătă și cu un pic de ceapă călită deasupra. Pentru a reduce pe cât posibil risipa alimentară, asigură-te că nu faci mai multe borcane decât ai nevoie.

## Dulceață de roșii

Hmm... să fie oare o dulceață aiurită, interesantă sau prea gustoasă ca să fie mâncată? Cred că ar merge toate trei împreună așa cum merge sarea și piperul în orice fel de mâncare. Depinde cum o percepi tu.

**PASUL 1** — Roșiile se spală foarte bine și se înlătură codițele. În funcție de preferințe, poți alege roșii cherry pe care să le tai în jumătate sau de dimensiuni mai mari pe care va trebui să le porționezi în bucăți mai mici.

**PASUL 2** — Se toarnă într-un vas (de sticlă este recomandat) 1 kg de roșii și unul de zahăr presărat peste acestea, se pune capacul și se lasă timp de aproximativ 4-5 ore sau chiar peste noapte. Roșiile vor lăsa zeamă, iar zahărul se va topi un pic.

**PASUL 3** — Cu ajutorul unei strecurători, se separă zeama de roșii, sucul acela punându-l într-o tigaie sau o oală de mici dimensiuni.

**PASUL 4** – Se lasă siropul pe foc vreme de 6-7 minute. În cazul în care roșiile nu au lăsat suficientă zeamă, se poate completa fără nicio problemă cu puțină apă. Dacă ai preferințe în ceea ce privește mirodeniile, acestei rețete i s-ar potrivi ardei iute uscat, cuișoare, scorțișoară sau cardamom.

**PASUL 5** – Se adaugă roșiile în compoziție, ținându-se pe foc exact 2 minute din momentul în care au început să fiarbă.

**PASUL 6** – Se lasă la răcit acoperite cu o bucată de tifon umed sau un prosop umed de bucătărie, apoi se reiau aceiași pași: se fierb cele 2 minute și se lasă la răcit. Și din nou. Acest procedeu se va repeta de 3 ori. Dacă alegi să adaugi lămâie, o poți face atunci când pui roșiile în acel sos (vor lăsa o aromă mai intensă dacă veți pune bucățile de lămâie, păstrând și coaja), iar la final le scoți din dulceață. Sâmburii și cojițele fac o minune acestei dulceți, deci este ideal să le păstrezi.

**PASUL 7** – Se așază în borcane și se sterilizează. În schimb, dacă nu dorești să le mai sterilizezi prin fierbere, poți să procedezi în următorul fel: toarnă compoziția fierbinte în borcane, înfiletează strâns capacele, așază-le cu gura în jos pe un prosop și apoi acoperă-le cu o pătură groasă/prosoape până ce acestea se răcesc. Deja pe chipul tău se citește încântarea. Pot vedea asta :)

# Roșii murate

E adevărat că roșiile se murează mai rapid decât gogonelele, au un gust mai dulceag, sunt mai moi și sunt potrivite pentru cei care vor să încerce și altceva decât murăturile clasice. Alegerea roșiilor este un aspect legat de preferință. Existând multe soiuri, poți combina spre exemplu într-un borcan roșii cherry cu roșii de dimensiuni mai mari.

**PASUL 1** — Pentru această rețetă s-au folosit 5 kg de roșii. Acestea se spală bine și se șterg cu grijă.

**PASUL 2** — În fiecare borcan bine spălat anterior se pun la bază mirodeniile care oferă gustul și savoarea murăturilor: câteva frunze de țelină, frunze de hrean, mărar verde sau uscat, o crenguță de vișin, 3-4 căței de usturoi, piper negru boabe. Dacă preferi un gust mai picant, poți adăuga și un ardel iute în borcan.

**PASUL 3** — Se adaugă roșiile cu locul codiței/cotorului în jos. Deasupra roșiilor se mai pun câteva crenguțe de vișin, frunze de țelină, de hrean, poți adăuga și o crenguță de cimbru, una de busuioc și un ingredient secret care nu va permite formarea mucegaiului: frunze de struguri (viță de vie).

**PASUL 4** — Separat se amestecă 5 litri de apă cu 5 linguri de sare mare pentru murături. Se dă în clocot saramura, se lasă

să se răcească complet, se adaugă oțetul și se toarnă totul peste roșii, astfel ca borcanul să fie plin cu lichid.

**PASUL 5** – Se acoperă cu o farfurioară și se pune borcanul într-un lighean, pentru că în primele zile este posibil ca zeama să se reverse puțin.

În cele ce urmează, îți voi împărtăși o tehnică din bătrâni învățată de la bunici care va da un gust bun murăturilor tale. În fiecare zi, timp de 7 zile, se scurge într-un vas câtă zeamă poți tu, dar fără a răsturna roșiile. Apoi se toarnă zeama scursă înapoi în borcan, cât mai de sus posibil, ca să prindă aer. Procesul acesta se numește “pitrocire”. După cele 7 zile se pun capacele borcanelor, iar acestea se depozitează în cămară sau oriunde este loc. Roșiile sunt murate după circa 2-3 săptămâni, în funcție de cât de cald este în încăpere.

În caz că nu știi, te mai învăț ceva: poți pune în fiecare borcan câte 2-3 flori de crăițe pentru că acestea dau un gust interesant roșiilor. De asemenea, poți adăuga tot pentru gust 1-2 ardei grași. Chiar așa! Să știi că zeama de la aceste murături poate fi folosită în ciorbe în loc de borș acru.

# Cuvânt de final

Îți propun acum să-mi dezvălui și tu o rețetă care te-a impresionat în mod deosebit. Cum mâncarea pe bază de plante are harul de a ne oferi plăcere, îți recomand să folosești un mix interesant alegând din cele 10 ingrediente din listă (sau poate ai vrea să adaugi și un ingredient secret în plus). Încântă-ți familia și prietenii cu un preparat cum doar tu știi să îl pregătești. Pentru asta, mai jos ți-am pregătit un spațiu doar pentru tine.

**Scrive aici rețeta favorită:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A large rectangular box with a green border, containing 15 horizontal lines for writing.

Călătoria noastră deocamdată se va finaliza aici, dar îți voi rămâne aproape de inimă și de minte în continuare. Sper că te-ai simțit ca în confortul casei tale. O poveste frumoasă mereu va avea capitole noi din care să putem învăța multe. Capitolul în care un stil de viață alimentar pe bază de alimente vegetale, locale și de sezon este prietenos cu natura, continuă. Fii și tu parte din el și alege să consumi hrană responsabilă și mereu familiară cu Planeta. Pe curând!

# Bibliografie

Agrointeligența – [agrointel.ro](http://agrointel.ro)  
Botaniștii – [botanistii.ro](http://botanistii.ro)  
Casa și grădina – [casa-gradina.ro](http://casa-gradina.ro)  
Ce se întâmplă Doctore? – [csid.ro/dieta-sport/dieta-si-nutritie](http://csid.ro/dieta-sport/dieta-si-nutritie)  
ROMEDIC – [dieta.romedic.ro](http://dieta.romedic.ro)  
Doctor Expres – [doctorexpres.ro/index.php/farm-ro.desiguspro.com](http://doctorexpres.ro/index.php/farm-ro.desiguspro.com)  
Food Unfolded – [foodunfolded.com](http://foodunfolded.com)  
Ghid Nutriție – [ghidnutritie.ro](http://ghidnutritie.ro)  
Grădina Max – [gradinamax.ro](http://gradinamax.ro)  
HEALTHLINE – [healthline.com](http://healthline.com)  
Horticultorul – [horticultorul.ro](http://horticultorul.ro)  
Sănătate și natură – [sanatatesinatura.info](http://sanatatesinatura.info)  
Savori Urbane – [savoriurbane.com](http://savoriurbane.com)  
Sfatul Medicului – [sfatulmedicului.ro](http://sfatulmedicului.ro)  
Vegis – [vegis.ro/blog](http://vegis.ro/blog)





„Capsula armoniei” este rezultatul lucrului în echipă al autoarelor, Andra-Petruța Vultur (coord.), Andreea Cristian și Andreea Songhül Mîcnea. Cele trei co-autoare s-au întâlnit în cadrul taberei „Rețete pentru Planetă, ediția a III-a”, organizată de asociația *Mai bine*, în cadrul proiectului Our Food. Our Future.

Pentru mai multe detalii legate de proiect, intrați pe [www.ofof.eu](http://www.ofof.eu) sau pe [www.maibine.eu](http://www.maibine.eu) sau scrieți-ne pe [contact@maibine.eu](mailto:contact@maibine.eu). Ne găsiți și pe platformele de social media [@mai.bine](https://www.instagram.com/mai.bine).

*Conținutul acestui material intră în responsabilitatea asociației Mai bine și nu reflectă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.*



Proiect finanțat de  
Uniunea Europeană

