

# Rețete tradiționale DE BIHOR.



Consiliul Județean Bihor



Centrul Național de Informare și  
Promovare Turistică Bihor



Agencia de Management  
al Destinației Bihor



**DE BIHOR**  
Tradiție cu dichis

# Cuprins

## Despre alimentația tradițională din Bihor

4 Considerații istorice

## Plăcinte

12 Plăcintă pe fer

16 Plăcintă ca la Beiuș

20 Plăcintă pe lopată ca la Briheni, cu brânză și cartofi

24 Plăcintă cu cocoroază

26 Răchișe pe plită

28 Plăcintă țărănească (Pancove)

30 Plăcintă Beleș (Vargabéles)

## Gustări reci și calde

34 Caltaboș cu păsat

38 Zacuscă de pitoance și ciuperci champignon

40 Tocinei de cartofi (Polesniak)

44 Răcitur (Cocioane)

46 Chifteluțe de pește (Gefilte Fisch)

48 Ou cu ceapă (Zvibel mit ei)

## Supe din legume și carne

52 Zamă de pătură pârgălită cu pitoance, ca la Budureasa

56 Zamă de răzălăi

58 Zamă cu "pătură unsă"

60 Zamă de cucurbătă (Supă de dovleac)

62 Zamă de șelată (Supă de salată verde)

64 Zamă de păradici (Supă de bulion)

66 Supă de ouă

68 Supă de gulaș (Gulyásleves)

72 Gulaș de fasole (Babgulyás)

76 Supă rece de vișine (Meggyleves)

78 Supă slovăcească de ciuperci (Hribovica)

80 Supă de carne și găluște din făină cu azimă (Matza Knödel)

## Feluri principale

84 Tocăniță de Bihor

86 Tocăniță de pui cu găluște

88 Sarmale cu păsat

92 Cici de Bihor

96 Păsulă zolită (Fasole bătută)

98 Boți pițigați

100 Scrob

102 Pileucă

104 Loște cu curechi (Tăieței cu varză)

108 Varză cu carne (Toroș)

112 Tocană de unghii de porc

116 Papricaș de pui cu găluște (Csirkepaprikás)

118 Ghiveci de legume (Lecsó)

122 Hiribe zdrobite cu găluște (Cartofi cu găluște)

124 Găluște cu brânză și slănină (Bryndzové Halušky)

128 Ciolent (Șolent)

## Dulciuri și foietaje

132 Moșocoarne (Plăcintă cu prune)

136 Scoverzi (Clătite)

138 Foi cu salacauă

140 Lapte de pasăre

142 Gomboți cu prune

144 Papanăș pe aburi cu dulceață (Buchty na pare)

146 Humentaș (Hamantaschen)

148 Biscuiți cu nucă



# Despre alimentația tradițională din Bihor

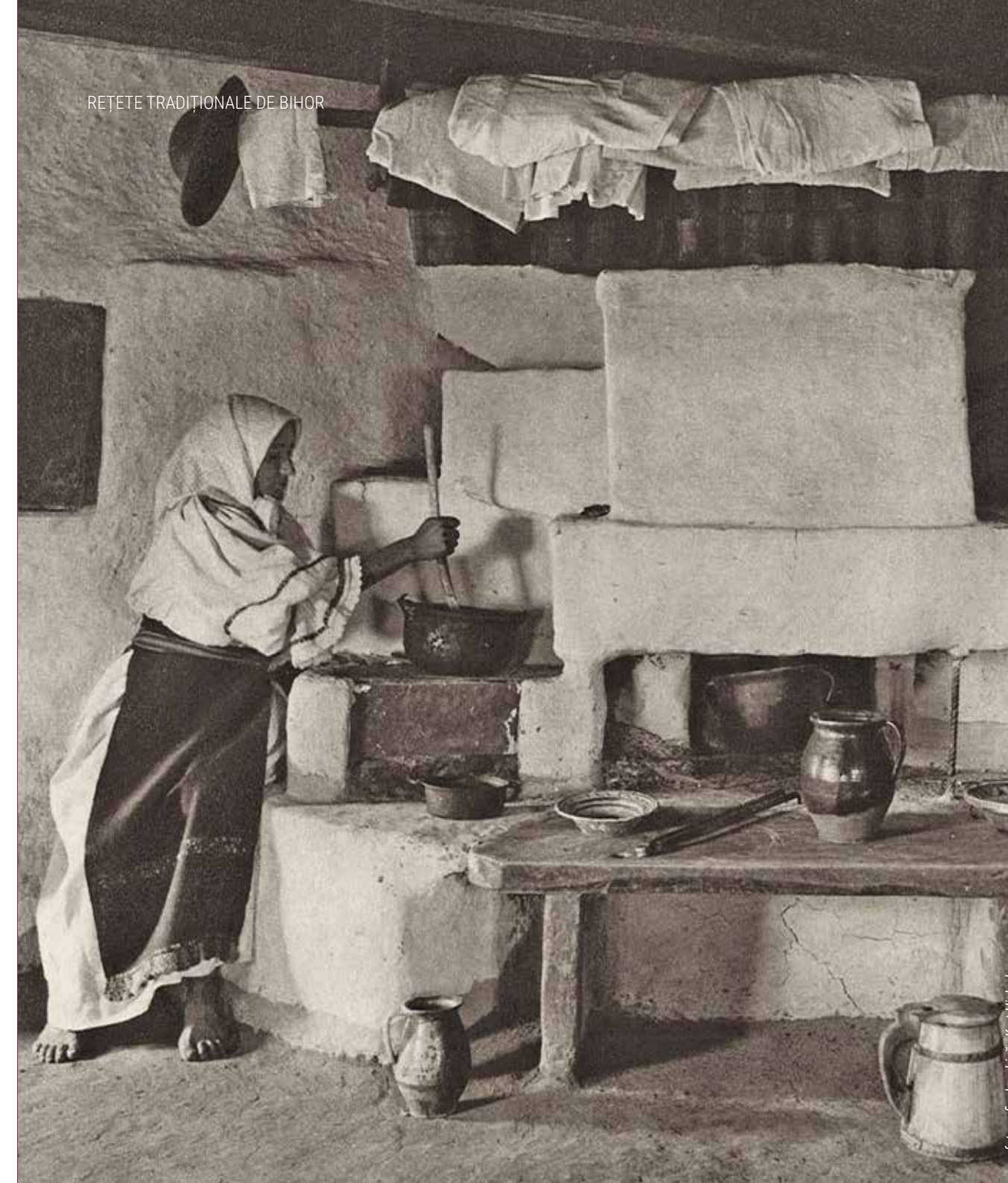
## CONSIDERAȚII ISTORICE

Destinul istoric al Bihorului, de-a lungul mileniului al doilea, a fost marcat de realități statale, politice, sociale, etnice, religioase și culturale complexe, care au generat un model de viață interumană specifică. Multietnicitatea, multireligiozitatea, multiculturalitatea au stat la temelia coagulării aici, la confluența dintre civilizațiile Răsăritului și Apusului, a unei culturi materiale și spirituale cu incontestabile trăsături originale.

Românilor și maghiarilor, după anul 1000, li s-au alăturat pentru o scurtă sau mai lungă perioadă de timp, italieni, turci, macedoromâni, germani, slovaci, ruteni și evrei, prezența acestora generând constituirea în acest areal geopolitic a unui cadru existențial unde lumea rurală a fost dominantă. Fiecare naționalitate a știut să își conserve identitatea etnică prin păstrarea obiceiurilor populare străvechi, a folclorului propriu, a credințelor tradiționale, dar și a obișnuințelor alimentare transmise de la o generație la alta.

Apartenența la culte diverse: ortodox și greco-catolic în cazul românilor, romano-catolic și protestant (luteran, calvin, unitarian) în acela al maghiarilor, romano-catolic al slovacilor, mozaic al evreilor (religie subordonată regulilor alimentare iudaice), a jucat de asemenea un rol decisiv în ceea ce privește consacrarea unor meniuri alimentare acceptate de o religie sau alta (mai cu seamă în ceea ce privește perioadele de post).

De-a lungul secolelor al XVIII-lea, al XIX-lea și al XX-lea, Bihorul a stat sub semnul procesului de trecere de la medievalitate la modernitate atât în plan social-politic și economic, cât și al mentalităților. Este însă de remarcat că această evoluție ce ține de dezvoltarea societății umane europene, în general, a stat și în Bihor sub semnul dialogului dintre tradiție și inovație, inclusiv în domeniul alimentației tradiționale, cu precizarea că forța tradiției pe acest țărm nu a putut fi anulată, dovada fiind păstrarea rețetelor de hrană moștenite de generații, de fiecare etnie în parte.



Factorii care au contribuit la consacrarea în Bihor a unei alimentații tradiționale au fost diverși. Cadrul natural cu precădere, știut fiind că Bihorul se află situat într-un areal geografic ce a beneficiat de forme de relief armonios distribuite în teritoriu. Câmpia (44%), dealul (32%) și muntele (24%) au stat la baza consacrării unui sistem ocupațional durabil. Preocupările agricole și creșterea animalelor au fost cele care, prin produsele generate, au asigurat și crearea unor rețete cotidiene ce s-au perpetuat pe o durată lungă de timp. Este însă tot atât de adevărat că resursele de hrană necesare traiului zilnic și de sărbătoare au depins de anotimpuri, respectiv de condițiile climatice și meteorologice de la un moment dat. La fel, situațiile de criză alimentară i-au obligat în secolul al XIX-lea pe țăranii bihoreni să adopte noi culturi, care să le susțină subzistența. Așa se explică trecerea la cultivarea intensivă a porumbului și cartofului. Stabilizarea regimului alimentar și, implicit, a meniurilor de bază atât la români, cât și la celelalte naționalități: maghiari, slovaci, evrei etc. sunt, ca urmare, efectul unor realități naturale și umane (cum ar fi cea demografică), care au contribuit ca bihoreni să rămână fideli resurselor de hrană demult cunoscute și acceptate.



Din punct de vedere etnografic, specialiștii au ajuns la concluzia că în Bihor există patru subzone: Crișul Alb, Crișul Negru, Crișul Repede și Crasna – Barcău. Beneficiind în interiorul lor de forme de relief diverse, care au determinat maturizarea aici a unor preocupări ocupaționale personalizate, s-a ajuns la o formulă de viață ce a mizat pe practicarea ocupațiilor principale (agricultura și creșterea animalelor) și secundare (pomicultura, culesul din natură, vânătoria, pescuitul, albinăritul), într-o durată lungă de timp. Astfel, an de an au fost asigurate produsele necesare conservării unui regim alimentar îndestulător. Dar, în epoca modernă, Bihorul s-a remarcat și prin individualizarea unor preocupări complementare, cele mai importante fiind meșteșugurile. Spre exemplu, în subzonele etnografice Beiuș și Crișul Repede: olăritul, lădăritul, cocăritul sau în subzona Crasna-Barcău, împletitul papurei, nuielilor etc. Veniturile realizate din vânzarea creațiilor respective la târgurile apropiate sau mai îndepărtate, pe bani și produse cerealiere, în principal, au contribuit la completarea de către producători, în timpul iernilor, a rezervelor necesare alimentației cotidiene (grâu, porumb, cartof și altele).



## REȚETE TRADIȚIONALE DE BIHOR

Pornind de la acest cadru de existență, concluzia este că în Bihor s-a cristalizat în veacurile evului mediu și apoi ale epocii moderne un regim alimentar care era compus din hrană vegetală și animală (carne și lactate), în general, la care se adăugau și băuturile fermentate. Dominația cerealiară este evidentă, aceasta asigurând materia primă necesară unor produse fundamentale pentru supraviețuirea sătenilor din fiecare așezare bihoreană, respectiv cereale precum grâul (făina din acesta fiind utilă obținerii pâinii, plăcintelor și colacilor tradiționali, în primul rând), dar și meiul, secara, orzul, orezul, porumbul (în acest caz, făina obținută din boabele acestei plante), toate folosite pentru o serie de preparate care erau necesare hranei zilnice și nu numai. Legumele au fost, la rândul lor, componente principale ale unora dintre meniurile zonei. Dintre acestea, un loc semnificativ l-au avut: mazărea, linte, fasolea, preparate fie în stare proaspătă, fie uscată.

Varza a fost o legumă importantă în alimentația țărănească bihoreană, apoi cartoful, care a început să fie cultivat pe scară largă în secolul al XIX-lea. Cunoscute de vreme îndelungată aici, ceapa, usturoiul, dar și ardeiul sau roșia (crude

sau fermentate), erau cultivate alături de fructe locale cum ar fi prunele, care erau folosite pentru prepararea dulciurilor tradiționale (magiun de prune).

Produsele vegetale din familia ierburilor (măcriș, leurdă, urzici), dar și cele din categoria fructelor de pădure (mure, fragi, zmeură, cireșe sălbatice, coarne, măceșe, porumbele, merișoare etc.), consumate fie proaspete, fie uscate, au contribuit la diversificarea mâncărurilor de peste an.

Carnea obținută din creșterea animalelor făcea parte dintre alimentele preferate de bihoreni. Aceasta, după cum o demonstrează documentele evului mediu și epocii moderne, era prezentă în hrana preparată pentru viața cotidiană, dar și pentru sărbători. Carnea de porc, vită, miel, găină, gâscă, clapon se regăseau în rețetele tuturor etniilor din regiune. Vânatul a ocupat și el un loc important în meniurile locuitorilor Bihorului. Mistrețul, iepurele, căprioara erau specii animaliere accesibile în sezoanele de vânătoria ale anului, de obicei când ajungeau la maturitate, dar și când deveneau – este cazul mistrețului – un pericol pentru recolte.

Și carnea de pește a fost prezentă în alimentația bihorenilor de-a lungul timpului. De altfel, pescuitul a fost o ocupație secundară atestată încă din secolul al XIII-lea, știut fiind că regiunea era bogată în ape curgătoare, dar și în bălți sau lacuri, acestea existente în arealul de câmpie. Pescarii (numiți în documente *piscatores*) aveau acces în subzonele etnografice ale Bihorului la păstrăv, crap, clean, mreană, caras, scobar etc., specii care apar în meniurile de peste an, cu precădere în perioadele de post religios. În epoca modernă, heleșteele special amenajate ofereau și știucă sau somn. Procurarea lor era condiționată de perioadele de reproducere, care aduceau cu sine interdicții de pescuit (mai cu seamă primăvara, între lunile aprilie - iunie).

Produsele lactate datorate vacilor, bivolițelor, oilor, caprelor, consumate sub diferite forme (în stare naturală sau în urma prelucrării cu un instrumentar tradițional) - avem în vedere aici smântâna, untul, brânza, cașul - sunt o prezență constantă în mâncărurile de peste zi ale țăranilor bihoreni, cu excepția perioadelor de restricții impuse de zilele de post. Brânza proaspătă a fost folosită însă și ca umplutură pentru plăcinte.



Meniurile tradiționale includeau și băuturile fermentate. Vinul și berea, precum și pălınca, după cum ne demonstrează documentele de arhivă (ale perioadelor medievale și moderne deopotrivă) sunt incluse în consumația bihorenilor. Fructe, precum prunele, merele, perele etc. erau destinate pălincărilor, unde prin distilare se obținea pălınca. Hameiul era materia primă necesară fabricării berii, cultivarea acestuia fiind însă, secole de-a rândul, un monopol al marilor stăpâni de pământ (din zona Beiușului, Beliului sau Oradei).

Vița de vie, plantată mai cu seamă în părțile nisipoase ale Bihorului (Valea Ierului) sau pe dealurile orașului Oradea, a asigurat o producție de vinuri îndestulătoare. De altfel, atât vinul, cât și berea erau parte a alimentelor asigurătoare de hrană peste timp.

Dacă rețetele moștenite includeau, fără restricții, produsele obținute prin truda anuală a bihorenilor, în perioadele de sărbătoare acestea cunoșteau o folosire specială. Bunăoară, în cazul celor religioase, proprii cultelor din zonă: ortodox, greco-catolic, romano-catolic, protestant, mozaic etc., obligativitatea de a consuma doar produse vegetale, a generat constituirea unui regim alimentar specific.

Cu ocazia perioadelor de sărbători religioase, când s-au impus restricții în alimentația cotidiană, și-au făcut loc în meniu o serie de produse cu conotații simbolice (este cazul colacului la Crăciun, acesta fiind legat de invocarea norocului, inclusiv în relație cu noile recolte; a prescurei la Paști, care este asociată cu jertfa lui Iisus Hristos).

Evenimentele legate de ciclul vieții (nuntă, botez, înmormântare) au propus meniuri nu numai specifice pentru acest tip de manifestare, dar și suficiente cantitativ. De pildă, ospățul de la botez sau nuntă trebuia să conțină carne (de porc, vită sau găină). Supele de pui, fasolea fiartă, tocănițele cu carne, sarmalele, plăcintele, dulciurile făceau parte dintre mâncărurile cu prezență obligatorie. Meniul cu ocazia pomenilor, organizate pentru decedați, includeau sarmale și plăcinte, în mod constant.

\*

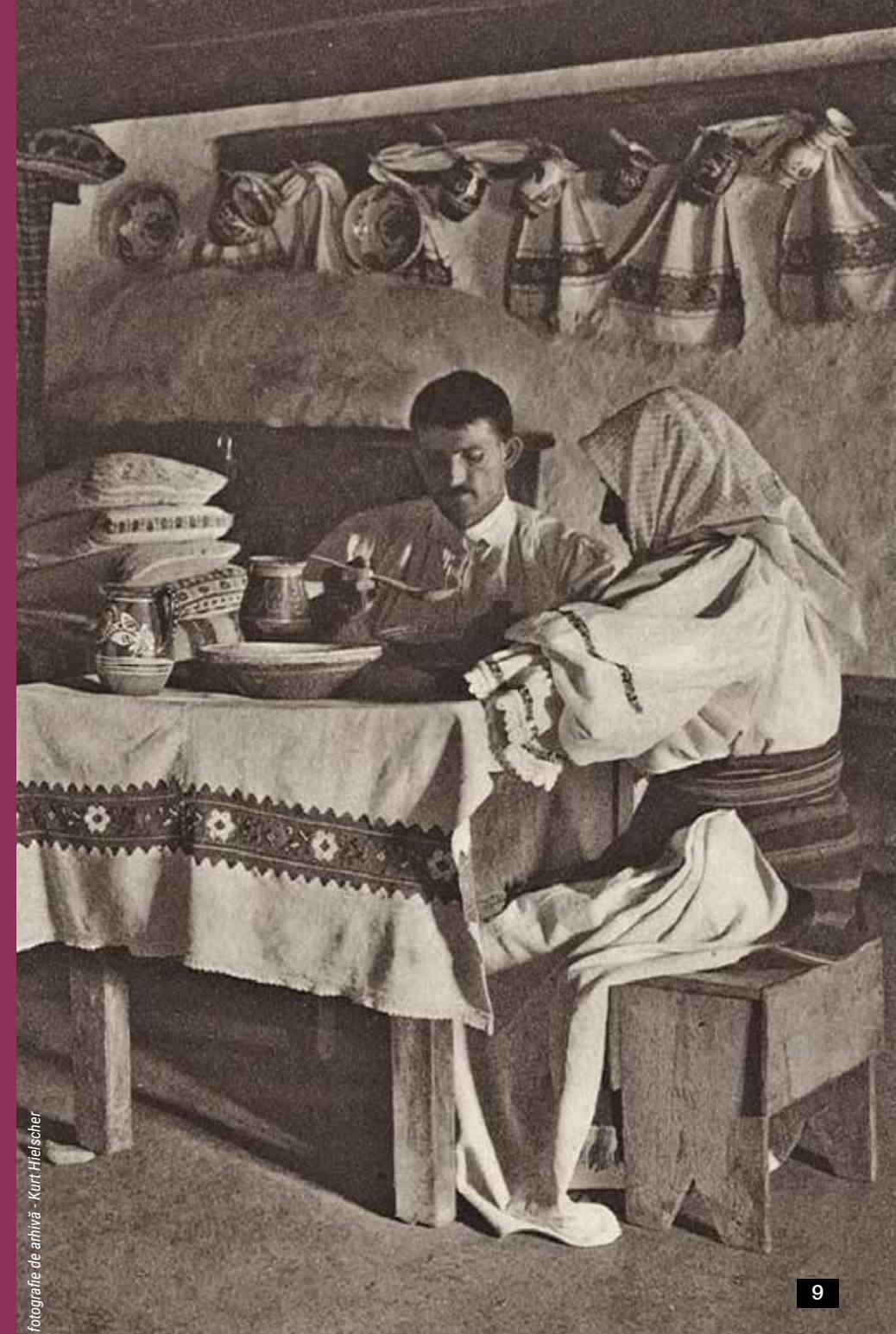
Secolele al XVIII-lea, al XIX-lea și al XX-lea sunt secole în care fiecare naționalitate trăind în Bihor și-a respectat rețetele moștenite de generații (inclusiv condimentele specifice), dar au fost și deschise spre adoptarea unor noi preparate culinare. De altfel, Bihorul a fost o regiune unde

fenomenul aculturației s-a manifestat vreme îndelungată. Grupurile etnice de aici, pe lângă păstrarea tradiției în alimentația proprie, au preluat mâncăruri care sunt rezultatul conviețuirii cu populația locală.

Rețetele selectate pentru această publicație nu fac decât să ne convingă că a le păstra în continuare este o datorie firească a noastră, în folosul contemporanilor și al celor din viitor. Acestea sunt consecința unei evoluții îndelungate în acest domeniu, care reflectă bunul gust al celor ce le-au creat, pe de o parte, iar, pe de altă parte, preferințele culinare ale românilor, maghiarilor, slovacilor, evreilor, dar nu numai, materializate în meniuri personalizate care au avut drept rol principal să servească traiului de zi cu zi.



HARTA JUDEȚULUI BIHOR  
cu localitățile de unde au fost culese rețetele



fotografie de arhivă - Kurt Hielscher



# Plăcinte





## Plăcintă pe fer

Plăcinta (cuvânt de origine latină *Placenta*) este des prezentă în meniurile tradiționale românești de peste an.

Aluatul pentru acest gen de preparat este identic cu acela al pâinii. Adesea, din aluatul de pâine se reținea o parte, care apoi se porționa pentru plăcinte, se întindea și se umplea cu brânză și cartofi de preferință, dar și cu varză, mărar, spanac. Plăcintele cu spanac erau numite și "vărzari".

Aparte era însă modul de coacere, respectiv pe o plită de fontă care se afla în partea superioară a unei instalații de foc, de veche existență în zonă, cunoscută sub numele de *candalău* (regionalism).

Plăcintele cu brânză, cartofi sau varză erau consumate în viața cotidiană, ca un produs de sine stătător. Cele cu cartofi și varză făceau parte însă din dieta de post și, alături de cele cu brânză, din meniurile de duminică sau de sărbători.





## INGREDIENTE

pentru 10 porții:

### Aluat dospit

- 1 kg făină de grâu
- 15 g drojdie proaspătă sau 50 g plămadă de aluat de pâine
- apă caldă (40-50°C)
- 15 g sare (o linguriță de sare cu vârf)

### Aluat nedospit (alternativă)

- identic cu versiunea dospită, dar fără drojdie sau plămadă de aluat de pâine

### Umplutura

- 250-350 g varză crudă sau murată
- 250-300 g brânză sărată, de oaie sau de vacă
- 250-350 g cartofi fierți
- 5 g piper măcinat
- 400-450 g miere de prune (gem)
- 30 ml ulei de floarea soarelui pentru copt



## MOD DE PREPARARE

### Pregătirea ingredientelor

Se curăță varza de frunzele de la exterior, se taie în patru și se îndepărtează cotorul. Sferturile de varză se taie fidea, pe lungime și se lasă 10 minute, după care se stoarce de zeamă. Într-o tigaie, se încing 10 mililitri ulei, se adaugă varza murată mărunțită și se căleşte 15-20 de minute, până când se înmoaie.

Brânza se cântărește și se zdrobește cu o furculiță, într-un castron separat.

Cartofii se fierb în apă cu sare, se curăță de coajă, se zdrobesc cu o furculiță, se presară cinci grame de piper și sare, se amestecă și se păstrează într-un castron. Făina se cântărește și se cerne într-un vas suficient de mare. Drojdia se dizolvă în 400 mililitri de apă călduță (pentru rețeta cu aluat dospit).

### Pregătirea aluatului (învelișului)

Într-un castron de mărime potrivită se pune făina cernută, 10 grame de sare, se adaugă treptat apa caldă și se frământă. Aluatul trebuie să fie compact și elastic, cu o consistență mai mare; aluatul se frământă cu mâna pe masă, până când ingredientele sunt bine omogenizate, după care se lasă la odihnit 20-30 de minute. Aluatul poate fi refrigerat la 3-6 °C una sau două zile, iar înainte de utilizare se menține la temperatura camerei între 30 și 60 de minute.

Aluatul se rulează în formă de tub și se taie în 10 bucăți egale din care, prin rulare în palmă se obțin 10 bile (*cocuți* – regionalism).

Se presară făină pe masa de lucru și pe aluat, apoi, se întinde o foaie subțire de circa doi milimetri, de formă rotundă, cu diametrul de aproximativ 10-15 centimetri. În mijlocul discului rezultat prin întindere se pun 75-100 grame din umplutura pregătită în etapa anterioară.



## Plăcintă pe fer

Se ridică marginile aluatului, se strâng în jurul umpluturii și se lipesc treptat, din aproape în aproape, până când formează o pungă (sac).

Sacul astfel format se întoarce cu partea lipită pe blatul de lucru. Cu sucitorul se întinde ușor fără a permite compoziției din interior să iasă, rezultând un disc cu diametrul de 15-20 centimetri și grosime de 0,5-1 centimetri. Se pune în tigaia fără ulei, se coace pe o parte, apoi se întoarce, se unge cu ulei (dacă este umplută cu varză, cartofi sau miere de prune). Se continuă coacerea pe ambele părți.

### Coacerea

Pe o suprafață metalică plană, bine încălziată (plită, tigaie, cratiță, crepiera) se așază plăcinta. Coacerea va începe instantaneu, iar aluatul devine gălbui. Se coace pe fiecare parte până când suprafața este bine rumenită, cu puncte de coacere mai intense de culoare arămiu-maronie. Pentru a preveni arderea, preparatul se întoarce de mai multe ori.

Plăcinta se servește fierbinte, cu smântână sau iaurt.





## Plăcintă ca la Beiuș

Este un produs de patiserie românească, răspândit în special în zona etnografică a Beiușului, de unde îi vine și denumirea.

Aluatul, dospit sau nedospit, era obținut din făină de grâu. În foietajul rezultat se punea fie varză, fie brânză, iar uneori împreună: brânză, cartofi, varză, spanac și ceapă verde. Ingredientele folosite pentru umplutură sunt rezultatul practicării în zonă a unor ocupații străvechi, agricultura și creșterea animalelor, iar din epoca modernă a legumiculturii, în mod intensiv.

Plăcinta cu foi se servea în special la nunți (era oferită la venirea nuntașilor), dar și la evenimente de familie de peste an.





### INGREDIENTE

pentru 10 porții:

#### Aluat dospit

- 600 g făină de grâu
- 330 ml apă caldă (40-50 °C)
- 25 g drojdie proaspătă
- 25 g sare
- 300 g untură de porc

#### Umpluturi

- 100 g verdețuri (mărar, ceapă verde, spanac, loboda), brânză
- 200 g brânză sărată
- 100 g cartofi fierți și zdrobiți, 100 g brânză de oaie
- 200 g măr răzuit, cu zahăr și scorțișoară
- 200 g varză murată
- 1 ou bătut cu 2 linguri de ulei, pentru uns la copt

### MOD DE PREPARARE

#### Pregătirea ingredientelor

Verdeța: se spală ceapa verde, mărarul, spanacul, loboda (în sezon), se scurg de apă și se toacă mărunt cu cuțitul pe blat. Brânza pentru umplură se zdrobește cu furculița și se amestecă cu verdețurile tocate anterior.

Cartofii se fierb în apă cu sare, se curăță de coajă și se zdrobesc cu o furculiță. Brânza sărată se zdrobește și se amestecă împreună cu cartofii; compoziția rezultată se păstrează într-un vas separat. Făina se cântărește și se cerne într-un castron potrivit.

#### Pregătirea aluatului (învelișului)

Într-un castron de mărime potrivită se pune făina cernută, sarea, se adaugă treptat apa caldă și se frământă. Aluatul trebuie să fie compact și elastic, cu o consistență care să permită manevrarea și întinderea. Aluatul se frământă cu mâna pe masă, până când ingredientele sunt bine omogenizate, după care se porționează la 120 g/bucată. Porțiile se întind pe masă la un diametru de aproximativ 20 de centimetri.



Foile întinse se ung cu un strat generos de untură de porc, 2-3 linguri/porție (strat de maximum un centimetru), după care se lasă la odihnit 15-20 de minute la temperatura camerei (22-24 °C), timp în care grăsimea este înglobată în conținutul aluatului.

În momentul în care aluatul este pregătit, elasticitatea crește considerabil, fapt care permite întinderea. Cu palmele desfăcute, aluatul se întinde cu mâinile prin tragerea spre exterior până când acesta devine aproape transparent, se așază apoi pe masa acoperită cu o față de masă din bumbac, în sau cânepă.

Peste foaia de aluat bine întinsă se distribuie uniform compoziția (umplutura) pregătită la pasul anterior.

Rularea: cu ajutorul feței de masă pe care a fost întins aluatul, prin prinderea marginilor acesteia și ridicarea dinspre o singură latură, aluatul începe să se ruleze singur, până la capăt rezultând un baton rulat care menține în

interior compoziția de umplere. Dacă foaia de aluat este de dimensiune prea mare se poate rula pe jumătate, după care se începe rularea de la marginea opusă, rezultând două batoane care se despart prin tăiere sau se mențin ca atare.

După rularea aluatului, plăcinta se așază în tavă și este unsă cu ouăle bătute și amestecate cu ulei.

#### Coacerea

Plăcinta se coace la cuptor la temperatura de 200-220 °C, timp de 40 de minute. Forma batoanelor depinde de forma tăvii în care se face coacerea. Batoanele de plăcintă pot fi de 20-30 centimetri lungime, drepte, dacă se utilizează o tavă dreptunghiulară sau se dispun în formă de spirală dacă tava este circulară.

Preparatul se servește atât cald, cât și rece.



## Plăcintă pe lopată ca la Briheni, cu brânză și cartofi

În satele românești din zona etnografică a Beiușului, acest fel de produs tradițional se prepara dintr-un aluat dospit sau nedospit, obținut din făină de grâu, aluat care era întins până devenea foiță. La Briheni, oamenii locului au optat pentru o umplutură specifică: cu brânză sărată și cartofi, în special.

*Lopata de lemn*, ca parte a instrumentarului casnic tradițional, se folosea pentru a introduce plăcinta gata preparată în cuptorul existent din vremuri îndepărtate în această parte a Bihorului, cunoscut sub numele de *camniță* (era realizat din cahle ce proveneau de la Cărpinet, un centru de ceramică recunoscut al zonei).

Plăcintele de acest fel făceau parte atât din meniurile cotidiene, cât și din acelea destinate unor evenimente de familie de peste an, cu participare numeroasă.







## Plăcintă pe lopată ca la Briheni, cu brânză și cartofi

### INGREDIENTE

#### pentru 8-10 porții:

- 500 g făină
- 30-40 g drojdie
- 1 linguriță de sare
- 3-4 linguri cu apă, în care se dizolvă drojdia
- apă caldă, cât cuprinde, pentru aluat
- 2 ouă întregi, unul se folosește

pentru frământarea aluatului, celălalt la umplutură

- 50 g ulei

#### Umplutura

- 400 g brânză sărată
- 200-300 g cartofi fierți; cantitatea poate fi mai mică sau mai mare, în funcție de cât de sărată este brânza



### MOD DE PREPARARE

Se pun, într-un castron: oul, uleiul și sarea și se amestecă bine. Se adaugă drojdia, înmuiată anterior în 3-4 linguri cu apă, făina și apa caldă. Ingredientele trebuie astfel dozate încât, la final, aluatul să fie moale.

După frământare, aluatul se lasă la dospit până când își dublează volumul. După ce este dospit, aluatul se golește din castron pe un platou pudrat cu făină. Se întinde bine cu sucitorul, până când devine o foiță subțire.

Peste aluatul bine întins se adaugă umplutura, formată din brânză sărată, cartofi fierți și un ou întreg, bine amestecate. Se împătorește în formă de plic, se așază în tava de la aragaz și se modelează cu mâna pentru a acoperi întreaga suprafață a tăvii.

Se pune la cuptor timp de 30 de minute, la temperatura de 220 °C.



## Plăcintă cu cocoroază

### INGREDIENTE

pentru 8-10 porții:

- 1 kg făină de grâu
- 25 g drojdie
- 50 ml ulei
- 1 ou întreg
- sare
- apă

### Umplutura

- 500 g făină de mălai
  - brânză și lapte acru cât "înghite"
- aluatul
- 1 ou întreg
  - drojdie cât o nucă

### MOD DE PREPARARE

Se amestecă și se frământă bine ingredientele, după care se lasă la dospit.

Ulterior se pregătește o compoziție dintr-o jumătate de kilogram de făină, mălai, ouă întregi, brânză și lapte acru, dar și drojdie cât o nucă. Umplutura se amestecă bine și se lasă să stea mai mult. Este de preferat ca această compoziție să fie realizată cu câteva ore înainte de coacere.

După ce a fost porționat în prealabil, aluatul se întinde subțire, iar după ce se adaugă și compoziția, totul se împătură în patru. Preparatul se introduce în cuptor, iar la final se unge cu slănină.

Face parte din categoria produselor de patiserie românească ce au fost semnalate încă din secolul al XIX-lea. Aluatul pentru umplutură era obținut din amestecul cu făina de mălai.

Numele bihorean *cocoroază* este un regionalism care definește o plăcintă umplută cu brânză și mărar sau urzici, dar uneori și cu carne. Prin compoziția fără carne, făcea parte și din dieta de post a credincioșilor ortodocși și nu numai, iar în acest caz se consuma și ca un fel principal, la mesele de prânz sau de cină.



Este un produs de peste an din categoria plăcintelor simple, realizat dintr-un aluat (dospit sau nedospit), având la bază făina de grâu sau secară. Acesta, odată finalizat, era copt pe vatră în perioadele mai vechi ale istoriei, iar în secolele al XVIII-lea, al XIX-lea și al XX-lea, pe soba din cahle, provenite dintr-un centru de ceramică celebru al zonei (Cărpinet), sau din fontă. În Bihor și nu numai, era un preparat gătit și în perioadele de post ale românilor ortodocși, când laptele, oul și carnea erau interzise. Atunci, însă, plăcintele se consumau cu zacuscă sau erau umplute cu magiun („miere de prune”), dar și cu cereale fierte îndulcite cu miere.


**INGREDIENTE  
pentru 8-10 porții,  
varianta 1:**

- 500 g făină
- 6 g drojdie uscată sau 20 g proaspătă
- 350 ml apă caldă
- 3-4 linguri ulei
- 1 linguriță de zahăr
- sare

**MOD DE PREPARARE**

Se cerne făina, se adaugă drojdia, zahărul, apa și sarea. Din acestea se frământă un aluat.

Se adaugă uleiul, câte puțin, continuând frământarea, timp de aproximativ 10 minute. Se acoperă cu un prosop și se lasă la dospit.

Când aluatul și-a dublat volumul, se scoate pe masă și se rupe în bucăți. Coca se modelează în forma unor bile. Cu ajutorul sucitorului, fiecare minge de aluat se aplatizează sub forma unui disc cu grosime cât mai mică. Se coace pe plita încinsă. După coacere, plăcinta se unge cu untură sau smântână de bivoliță.

## Răchișe pe plită

**INGREDIENTE  
pentru 8-10 porții,  
varianta 2:**

- 500 g făină
- 350 ml apă
- 3-4 linguri ulei
- sare

**MOD DE PREPARARE**

Se realizează un aluat vârtos, ce nu necesită dospire, ca și cum am pregăti o plăcintă.

Aluatul se întinde apoi pe masă, având grosimea de un deget. Se unge cu ulei pe toată suprafața, se rulează de la un capăt la altul „într-o coardă”. Este lăsat la „odihnit” câteva minute și întins din nou. Se repetă operațiunea de două sau de trei ori. La final, aluatul trebuie să aibă aspect de foietaj. După ce este întins ultima dată, se coace pe o tipsie unsă cu ulei.

Poate fi mâncat ca atare sau uns cu ce se dorește...







Termenul pancovă definește un produs de patiserie care în Bihor era obținut dintr-un aluat dospit, având la bază făina de grâu. Pancova (cuvânt de origine maghiară: *pánkó*), în lumea românească făcea parte din categoria plăcintelor clasice (cu umpluturi diverse), dar și a dulciurilor.

Rețeta propusă conține un amestec de brânză și mărar. Când însă se pregăteau ca desert, pancovele se umpleau cu gem, iar după prăjire, erau presărate cu zahăr pudră.



## Plăcintă țărănească (Pancove)

### INGREDIENTE pentru 10-12 porții:

- 3 gălbenușuri
- 15 g drojdie
- 500 ml lapte
- 50 ml ulei
- 10 g sare
- 10 g zahăr
- 15 ml oțet
- 100 g untură topită

### Umplutura

- 1 kg brânză frământată
- 3 albușuri
- mărar
- 1 l ulei pentru prăjit

### MOD DE PREPARARE

Se bat gălbenușurile cu zahăr, până se fac spumă. Apoi se adaugă laptele cald și se dizolvă drojdia. Se adaugă sarea, oțetul și făina și se frământă. La sfârșit, se adaugă uleiul cald, apoi se frământă până când acesta este absorbit de aluat.

Aluatul se împarte în trei părți. Se întinde fiecare bucată, până rezultă o foaie subțire. Foile se ung cu untură topită, peste care se presară făină, apoi se rulează.

Se lasă puțin la dospit, la temperatura camerei, apoi se întinde din nou. Peste jumătate din foaie se pun grămăjoare din brânza amestecată cu albușurile bătute spumă. Cealaltă jumătate se întoarce peste grămăjoarele de brânză, se apasă aluatul printre acestea să nu curgă, se taie pătrate, cu pintenul și se prăjesc în uleiul încins.



Are origini transilvănene, fiind un dulce specific maghiarilor, începând cu secolul al XVIII-lea, când hangiul Varga din Cluj l-a realizat pentru prima dată. Este, de fapt, o budincă de tăiței amestecați cu brânză dulce, aceasta din urmă fiind ingredientul principal, la care s-au adăugat cu timpul și stafide. După finalizarea amestecului, acesta era îmbrăcat cu un blat de ștrudel sau de foietaj clasic. Face parte din categoria deserturilor regăsite constant în Transilvania și Europa Centrală deopotrivă, mai cu seamă din secolul al XX-lea.



## Plăcintă Beleş (Vargabéles)

### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

- făină albă
- 500 g orez
- 350-500 g stafide
- scorțișoară
- 500-750 ml ulei
- apă
- sare

### MOD DE PREPARARE

Pentru umplutură se folosește: orez fiert, îndulcit cu scorțișoară și amestecat cu stafide.

Se amestecă apă fiartă cu sare și cu făină, apoi se frământă până se obține un aluat cu o textură fină. Acesta se porționează și fiecare porție rezultată se întinde, manual, cu sucitorul, pe o față de masă textilă, presărată cu făină. Foaia se întinde până când se obține o suprafață subțire. Ulterior, aluatul se unge cu ulei și se umple, liniar, cu orez fiert, îndulcit cu scorțișoară și amestecat din plin cu stafide. Umplutura se acoperă cu foaia de aluat, prin rostogolire. Materialul astfel obținut se taie, cu marginea mâinii, în bucăți

de 25-30 de centimetri lungime, apoi este împletit în formă de spirală. Se lasă să se odihnească, aproximativ o oră.

Se așază cu grijă în cratița cu ulei încins. După ce s-a prăjit, produsul finit este păstrat într-un vas acoperit cu un capac, pentru aproximativ 24 de ore. În acest timp, plăcinta se înmoaie, datorită aburilor din vas.

Înainte de servire, preparatul se presară, din abundență, cu zahăr pudră.



# Gustări reci și calde





## Caltaboș cu păsat

Românii bihoreni sacrificau porcul în fiecare an de Ignat (20 decembrie). Acest obicei însă este moștenit din vremurile precreștine.

Caltaboșul este un cârnat din a cărui compoziție făceau parte măruntaiele de porc și o serie de ingrediente (sare, piper, cimbru, în mod special), care toate se omogenizau inițial cu orez.

Începând cu secolul al XVIII-lea, când are loc răspândirea culturii porumbului și în Bihor, prin măcinarea sau pisarea boabelor de porumb într-o granulație mare s-a obținut păsatul. Acesta a fost folosit constant în perioadele de criză alimentară ale epocii moderne. Este unul dintre motivele pentru care păsatul a ajuns apoi să facă parte și din componența unor mâncăruri, un exemplu fiind sarmalele.

Caltaboșul cu păsat, ca produs de sine stătător, se consuma proaspăt, dar uneori și afumat (în acest caz, pentru a se asigura o durată de păstrare mai lungă). Făcea parte din meniul de sărbătoare al Crăciunului, dar și al altor perioade, cum era aceea de trecere de la un an la altul.






**INGREDIENTE**
**pentru 3 kg (10-12 porții):**

- 1250 g ficat de porc
- 300-350 g inimă de porc
- 300 g rinichi de porc
- 300-350 g limbă de porc
- 250 g jumări de porc
- 1 kg păsat din porumb
- 150 g untură de porc
- 400-600 g ceapă
- 30 g sare
- 50 g piper măcinat
- 200-250 g intestin gros de porc, spălat


**MOD DE PREPARARE**
**Pregătirea ingredientelor**

Organele de porc se spală și se curăță. Atenție, se păstrează întregi! Păsatul de proumb se spală sub jet de apă și se lasă la scurs, într-un tifon suspendat, pentru a elimina surplusul de apă. Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Intestinul gros de porc se spală bine, sub jet de apă și se păstrează într-un vas cu apă.

**Fierberea și tocarea**

Păsatul păstrat în tifon se fierbe într-un vas separat, timp de 20-30 de minute, după care se scoate și se lasă suspendat, pentru a se scurge de apă și a se răci. Măruntaiele se fierb într-o cratiță cu apă, timp de 30-40 de minute, după care se taie cuburi. Se dau prin mașina de tocat carne, împreună cu jumările, obținându-se o mărime medie.

**Pregătirea compoziției**

Într-o oală se încinge untura, se adaugă ceapa și se lasă la prăjit până când devine lucioasă și gălbuie; se adaugă măruntaiele tocate, păsatul, sarea și piperul. Compoziția se omogenizează, la cald, timp de 5-10 minute.

**Umplerea intestinelor și opărirea**

Intestinul folosit pentru umplere se leagă la unul dintre capete. Se adaugă câteva linguri de apă pentru a facilita umplerea și alunecarea compoziției în interior. Aceasta se introduce în intestin cu ajutorul unei linguri. După umplere, se leagă și capătul rămas liber al intestinului, astfel încât să nu permită ieșirea compoziției din interiorul membranei.

Într-o oală, de dimensiune potrivită, se fierbe apă și apoi se adaugă preparatul și se menține scufundat pentru 2-5 minute. Caltaboșul se scoate pe un blat de lemn și se lasă la răcit.

Preparatul poate fi servit cald sau rece, tăiat în felii. Proaspăt sau afumat, poate fi rumenit ușor, în untură sau ulei și servit cu pită, mămăligă și varză acra.



Zacusca este un cuvânt de origine slavă și are înțelesul de „gustare”. Venită în Transilvania și Bihor pe filiera Balcanilor, era un preparat obținut din legume proaspete: ciuperci, fasole, vinete, gogoșari. Varianta bihoreană, specifică românilor, s-a axat pe valorificarea hribilor sau pitoanțelor (ciuperci din familia *Boletaceae*, culese de-a lungul unui an în perioadele ploioase). Alături de pitoance, în vremurile perioadei moderne și nu numai s-a adăugat și champignon-ul, din clasa *Agaricus*, ce crește în natură, respectiv în pădurile din împrejurimile satelor.

Acest tip de preparat se obține din legume proaspete, coapte sau prăjite (vinete, gogoșari, ceapă, roșii, ciuperci, morcovi, dovlecei), amestecate cu condimente, în mod special piper și sare; se realiza toamna, cu scopul de a fi o hrană la îndemâna oamenilor locului, tot timpul unui an (prin conservare). Se consuma oricând, fiind preferată de credincioșii ortodocși în perioadele de post religios.



REȚETE TRADIȚIONALE DE BIHOR

## Zacuscă de pitoance și ciuperci champignon

### INGREDIENTE

- 7 kg ardei capia
- 3 kg gogoșari
- 2 kg ceapă
- 0,5 kg morcovi
- 3 kg pitoance/hribi (ciuperci)
- 2 kg ciuperci champignon
- 3 kg roșii
- 1 l ulei de floarea soarelui
- 100 g sare
- 50 g piper
- 50 g ardei iute

### MOD DE PREPARARE

Mai întâi se pregătesc legumele: se spală și se scurg de apă. Ardeiul capia se coace, după aceea se curăță de semințe și de coji. Pitoancele se taie și se fierb. Gogoșarii și ceapa se curăță și se toacă mărunt. Roșiile se dau prin mașina de tocat. Morcovii se curăță și se răzuiesc. Ciupercile se taie mărunt. Ardeiul iute se curăță și se taie mărunt. Gogoșarii se pun la prăjit în 300 mililitri de ulei.

Ciupercile champignon se prăjesc, în 200 mililitri de ulei. Ceapa se pune la prăjit, împreună cu morcovii, în 500 mililitri de ulei. Ardeiul capia, copt, se toacă și el, cât mai mărunt.

Când toate ingredientele (pitoancele, ciupercile champignon, gogoșarii, ardei capia, cepele, morcovii, roșiile, ardeiul iute) sunt pregătite, se amestecă și se adaugă sarea și piperul.

Compoziția astfel obținută se fierbe timp de două ore, apoi se toarnă în borcane, spre păstrare.

Surse: Țirban Lidia - com Pietroasa, sat Cociuba Mică.



## Tocinei de cartofi (Polesniak)

Pe măsura răspândirii culturii cartofului în epoca modernă, această plantă leguminoasă ajunge să se stabilizeze în alimentația tradițională a românilor și slovacilor bihoreni.

Denumirea mâncării face parte din categoria regionalismelor lingvistice. O regăsim prezentă în meniul zonei, fiind ușor de preparat și ușor de finalizat după răzuirea cartofului și apoi omogenizarea acestuia până devine o pastă.

Era un produs preparat atât în viața cotidiană, cât și în perioadele de post ale lumii ortodoxe.







## Tocinei de cartofi (Polesniak)



### INGREDIENTE pentru 6-8 porții:

- 1 kg cartofi
- 50 g făină
- 4 căpățâni de usturoi
- cimbru
- sare
- untură (este de preferat să folosiți untura rezultată de pe urma prăjirii cârnațului)

### MOD DE PREPARARE

Mai întâi se răzuiesc cartofii cruzi, se curăță și se zdrobește usturoiul. Apoi se amestecă toate ingredientele: cartofii răzuiți, făina, usturoiul și condimentele.

Se pun la prăjit în untură simplă sau în untura de la cârnați. Preparatul se servește cu lapte bătut.

Sursa: Golaș Andrei - comuna Popești, sat Budoi.



La români, această piftie se pregătea în perioada de după tăierea porcului. Afirmată în lumea franceză, această mâncare ce se consuma rece a cunoscut o largă răspândire europeană și nu numai, fiind adoptată de greci, bulgari, turci, români, maghiari etc.

La prepararea piftiei, în epoca modernă și contemporană se folosește și carnea de pește, vită, miel sau pasăre, respectând astfel prescripțiile impuse de o religie sau alta specifică anumitor etnii conlocuitoare în această parte a Europei.

În Bihor, *cocioanele* (cuvânt de origine maghiară – kocsonya) se realizau de obicei prin fierberea picioarelor de porc (de preferință neafumate) și a cartilajelor acestuia. Era o mâncare specifică sezonului de iarnă, care era servită atât ca antreu, cât și ca fel principal.



## Răcitur (Cocioane)

### INGREDIENTE

pentru 8-10 porții:

- 1,5 kg părți cartilaginoase de la porc: picioare, cap, coadă, urechi, șoric
- 1 kg carne de porc
- 3 căpățâni usturoi
- 300 g morcovi
- sare
- piper
- boia
- apă

### MOD DE PREPARARE

Se pun la fiert părțile cartilaginoase împreună cu carnea și morcovii, în apă cu sare, piper și o căciulie de usturoi și se lasă până când carnea se desprinde singură de pe oase. Când sunt fierți, morcovii se scot din oală. Tăiați rondele, aceștia se pot folosi la garnisirea preparatului.

Se pune în farfurii usturoiul zdrobit și deasupra, carnea. "Zama" rămasă de la fiert se strecoară și se toarnă în farfurii, peste carne. Deasupra se presară boia de ardei și se ornează cu câteva boabe de piper negru. Conținutul se lasă la prins, într-un mediu rece.

Evident, cocioanele se consumă reci, cu pită.



# Chifteluțe de pește (Gefilte Fisch)

## INGREDIENTE pentru 6-8 porții:

- 2 kg carne de pește
- 3 căței de usturoi
- 2 cepe roșii
- 4 ouă
- 2 morcovi
- 1 felie de pâine
- coaja rasă de la o lămâie
- sare
- piper
- foi de dafin
- nucșoară, după gust
- unt pentru prăjit

## MOD DE PREPARARE

Avem nevoie de un kg de carne de pește, care se dă prin mașina de tocat și se amestecă bine cu ceapa rasă, cu usturoiul pisat, cu ouăle, condimentele și pâinea, înmuiată în apă și stoarsă. Din această masă se modelează chifteluțe, care se fierb în apă cu sare, apoi se prăjesc în unt.

Carnea de pește rămasă, un kg, se fierbe bine cu: ceapă, morcovi, sare, piper, un cățel de usturoi, foi de dafin, în aspic, adică până când fiertura ajunge la consistența răciturilor. Se lasă la răcit până se încheagă și se servește alături de chifteluțele din pește.

Sursa: Koppelman Teodor Felix Conrad - orașul Oradea.



Este o mâncare specifică evreilor, realizată din carne de pește (crap, știucă, pește alb) curățată de oase și care, după tocare, este transformată într-o pastă. Peștele a devenit, probabil din secolul al XIX-lea, ingredientul de bază pentru obținerea unor chiftele având formă de bile. Au fost prezente în meniul de Șabat al fiecărei familii de evrei din Bihor, dar îndeosebi în meniul de Paști (Pesah).

Se consuma ca platou rece, servit înaintea mâncărurilor principale ale meniului din ziua de odihnă, dar și de-a lungul anului, cu ocazia unor sărbători specifice evreilor.



Oul este inclus de evrei în categoria alimentelor „Kosher”. Fiert, acesta era preferat deseori ca înlocuitor al cărnii, mai cu seamă în cazul salatelor.

Amestecând oul fiert cu ceapă, ficat de vită și maioneză se obține o mâncare des prezentă în viața cotidiană a evreilor bihoreni. De remarcat că în realizarea acestui meniu se apela la produse de origine animală și vegetală provenite din gospodăriile locuitorilor zonei.

## Ou cu ceapă (Zvibel mit ei)

### INGREDIENTE pentru 10 porții:

- 20 de ouă fierte tare
- 200 g ficat de vită
- 100 g ceapă (răzuită)
- 3 gălbenușuri
- 300 ml ulei de floarea soarelui
- 1 linguriță de muștar
- sare
- piper

### MOD DE PREPARARE

#### Pregătirea ingredientelor

Ceapa se cântărește, se curăță, se spală și se dă pe răzătoarea fină.

Ficatul se spală și se curăță.

Ouăle crude se spală temeinic. Se separă gălbenușul de la 3 ouă și se pune deoparte.

#### Fierberea

Într-o oală se pune la fiert ficatul într-un litru de apă cu o linguriță de sare, timp de 10-15 minute.

Se pun la fiert 20 de ouă, timp de 8-10 minute.

#### Tocarea și asamblarea

Într-un castron se pregătește maioneză din gălbenușurile de ou crud, muștar, sare, piper și 300 mililitri ulei de floarea soarelui, care se păstrează la rece.

Ouăle fierte tare, răcite în prealabil, se curăță și se toacă mărunt. Ficatul fiert se scurge de apă, se răcește și se toacă mărunt.

În bolul cu maioneză se înglobează ceapa rasă și ficatul, precum și ouăle fierte tocate mărunt. Compoziția se amestecă cu grijă și se condimentează cu sare și piper, după gust.

Preparatul se servește rece.



## Suple din legume și carne





## Zamă de pătură pângălită cu pitoance, ca la Budureasa

Sătenii din Budureasa, o așezare situată în arealul natural al Munților Bihor, au apelat și la prepararea unor mâncăruri care valorificau produse culese din natură, precum pitoancele. Acestea se foloseau când erau proaspete sau după uscare (calitate obținută prin expunere naturală).

Pastele pentru supă erau realizate dintr-un aluat nedospit. Prin felierea păturii se obțineau tăiței, care erau fierți și apoi prăjiți (pângăliți).

Pentru asezonarea supei cu pitoance se utilizau și alte legume culese din grădinile oamenilor (morcovi, ceapă, cartofi, pătrunjel etc).

Era o mâncare de sezon (vara și toamna, cu precădere). Se pregătea și în alte anotimpuri, când erau folosite pitoancele uscate, păstrate în gospodăriile sătenilor.





## INGREDIENTE

### pentru 5 porții:

- 100 g ciuperci feliate și uscate (pitoance sau hribi) sau 150-200 g ciuperci proaspete
- 150 g paste late
- 300 g cartofi
- 2 cepe
- 2 morcovi
- 1 țelină
- 6 boabe de piper
- ½ legătură de pătrunjel
- 5 g boia de ardei dulce
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- sare după gust

## Zamă de pătură pârăgălită cu pitoance, ca la Budureasa

### MOD DE PREPARARE

#### Pregătirea ingredientelor

Ciupercile uscate feliate se pun la înmuiat în apă ca să se rehidrateze, cu 2-3 ore înainte de prepararea supei. Cartofii se curăță, se spală și se taie cubulețe. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie cuburi. Frunzele de pătrunjel se spală, se scurg de apă și se toacă mărunt. Făina se cântărește și se cerne separat.

#### Pregătirea pastelor (tăițelilor lați)

Într-un castron de mărime potrivită se pune făina cernută, sarea, ouăle și se frământă adăugând treptat apă. Aluatul trebuie să fie compact și elastic, cu o consistență mai mare, numit „aluat de pătură de tăiței”; acesta se frământă pe masă, cu mâna, prin mișcări circulare.

Se presară făină, din abundență, pe masa de lucru și pe aluat, apoi se întinde foaie subțire, se lasă la zvântat (uscarea parțială) 3-4 ore, după care se rulează și se taie tăiței lați de 1-2 centimetri - pentru mâncăruri scăzute.

#### Fierberea pastelor

Pastele se fierb într-o oală cu apă în care se adaugă o linguriță de sare. Timpul de fierbere este de aproximativ 5-8 minute. După fierbere, pastele (tăițelii) se scurg de apă, păstrând 150-200 mililitri din apa de fierbere, iar peste paste se adaugă o linguriță de ulei care să prevină lipirea acestora.

#### Călirea și înăbușirea

Într-o tigaie mare se pune la încins uleiul, timp în care se amestecă ușor pentru a nu se zdrobi pastele.

Peste amestecul călit se adaugă boia și apă din vasul în care au fiert pastele. Se reduce focul și se fierb înăbușit, sub capac, 8-10 minute.

#### Asamblarea și asezonarea

În oala în care au rămas pastele fierte și scurse de apă se adaugă amestecul de legume călite și înăbușite la pasul precedent. Preparatul se azonează cu pătrunjel verde tocat, se potrivește cu sare și piper și se mai menține la foc mic încă 2-3 minute, timp în care se amestecă ușor pentru a nu se zdrobi pastele.

Se servește fierbinte.





## Zamă de răzălăi

### INGREDIENTE pentru 6 porții:

- 300 g făină
- 3 ouă
- 1 ceapă
- 500 g smântână
- 1 lingură ulei
- 1,5 l apă
- sare
- boia

### MOD DE PREPARARE

Ceapa se taie mărunt și se căleşte într-o lingură de ulei. Când devine sticloasă, se adaugă o lingură de făină și, imediat, se toarnă peste ea un pahar cu apă. Se mai adaugă o jumătate de linguriță de boia și 1,5 litri de apă. Se pune sare după gust și se lasă la fiert.

Răzălăii se fac din 300 de grame de făină și 3 ouă. Aluatul trebuie bine frământat, până când se transformă într-o masă solidă și densă. Când supa a dat în clocot, aluatul este dat pe răzătoare, direct în oala cu supă. Totul se mai fierbe timp de 10 minute.

La final se adaugă smântâna și, dacă mai este nevoie, sare.

Sursa: Groza Camelia - comuna Ceica, sat Cotiglet.



*Răzălăii* (termenul face parte din categoria regionalismelor bihorene) sunt paste de casă obținute dintr-un aluat de consistență tare, ce are la bază făina de grâu.

Răzălăii erau folosiți în supă, dar numai după ce erau rumeniți în cuptor (fie simplu, fie stropiți cu ulei de floarea soarelui). Supa de răzălăi era una dintre mâncărurile cotidiene ale țăranilor români.



Supele sunt prezente în alimentația cotidiană a omenirii încă din antichitate. Lumea franceză a fost cea care a repus în drepturi acest preparat, în anii epocii moderne. Specificul acestui fel de mâncare românească în Bihor este datorat folosirii ca ingredient principal a laștelor (tăiteilor) de casă, care se obțineau dintr-un aluat din făină de grâu, nedospit. După frământare, aluatul se întindea pentru a putea fi tăiat, în acest caz într-o formă mai lată, după care tăiței respectivi erau folosiți proaspeți sau uscați. Acest preparat specific românilor bihoreni a făcut parte din felurile întâi ale prânzurilor.


**INGREDIENTE**

pentru 6-8 porții:

- 2-2,5 l apă
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 crenguță de leuștean
- 2 cartofi
- 1 lingură de untură pentru călit
- sare
- piper măcinat

**Aluatul de paste**

- 2 ouă
- făină
- 2 linguri de untură topită
- boia dulce

## Zamă cu "pătură unsă"

**MOD DE PREPARARE**
**Aluatul de paste**

Peste cele două ouă se adaugă treptat făină și se frământă, până se obține un aluat de consistență tare. Aluatul se întinde pe suprafața mesei; peste acesta se aplică untura topită, amestecată cu piper măcinat, sare și boia dulce. Se taie aluatul în fâșii pe lungimea lui, de circa un centimetru lățime. Apoi fiecare fâșie se răsucește de forma unei spirale, după care se lasă la zvântat. Pastele pot fi tăiate la lungimea dorită.

**Supa**

Într-o lingură de untură topită se pun la călit ceapa tocată, rondelele de morcovi și de pătrunjel. Se condimentează cu sare și piper, după care se adaugă apa. Când legumele sunt fierte, se adaugă bucățelele de aluat de paste, pregătite anterior. Atunci se „aruncă” în supă și cartofii curățați, tăiați cubulețe, împreună cu leușteanul.

Se servește caldă.





# Zamă de cucurbătă

## (Supă de dovleac)

### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

- 2 dovlecei
- 2 cepe
- 1 lingură de untură
- 2-3 linguri de făină
- 250 ml smântână
- 1 legătură de mărar
- oțet sau lămâie după gust
- apă
- zer
- lapte
- sare
- boia dulce
- piper

### MOD DE PREPARARE

Se taie ceapa în cuburi mici.

Dovleacul se curăță de coajă și semințe, iar miezul se dă pe răzătoarea de varză. După ce a fost răzuit, dovleacul se pune într-un vas, cu sare, ca să se înmoaie.

Ceapa se căleşte în untură, cu boia și 2-3 linguri de făină. Peste ceapa călită se pune dovleacul, care se căleşte la foc mic, împreună cu amestecul de mai sus. Când dovleacul s-a călit, se adaugă zerul (se pune zer în funcție de cantitatea de supă dorită) și, în cele din urmă, puțin piper.

Compoziția se lasă pe foc până când s-a fiert dovleacul. La final se adaugă mărarul și smântână din plin. Dacă „zama” a ieșit prea acră, se drege cu puțin lapte, ca să se îndulcească. Din contră, dacă nu e destul de acră, i se poate adăuga puțin oțet sau zeamă de lămâie.

Se mănâncă cu pâine și, în funcție de gust, cu un ardei iute.

Sursa: Gherman Irina - comuna Aștileu, sat Călăștea.



REȚETE TRADIȚIONALE DE BIHOR



Dovleacul (numit în Bihor și „cucurbătă” - în latină *Cucurbita maxima*) este o plantă erbacee prezentă din evul mediu în Europa (din secolul al XVI-lea). Cultivat în toate cele trei forme de relief ale Bihorului, dovleacul a devenit, treptat, un ingredient utilizat și în prepararea unor mâncăruri ce sunt considerate tradiționale în lumea românească de aici. Pulpa fructului, care este densă și cu gust dulce, era tăiată în bucăți sau trecută prin răzător, după care era pusă la fiert, înainte vreme în lapte sau în smântână. În varianta scăzută putea fi folosită și ca garnitură. Supă de dovleac era însă un preparat de sezon (vara, toamna).



Această plantă legumicolă (în latină purtând numele de *Lactuca sativa*) a fost cultivată constant în Bihor, mai cu seamă începând cu epoca modernă. Zeama de salată era o mâncare preparată atât în sezonul de primăvară, cât și în cel de toamnă, din frunze aflate în stare naturală.

Frunzele proaspete înainte vreme erau deseori fierte, după spălarea acestora, în lapte acru. A fost un fel principal prezent în viața cotidiană a țăranului român din această regiune, în anotimpurile când era la îndemână, respectiv primăvara și toamna.



## Zamă de șelată (Supă de salată verde)

### INGREDIENTE pentru 6-8 porții:

- 2 căpățâni de salată verde
- 1-2 linguri rase de făină albă
- 50 ml ulei
- 500 ml lapte acru (prins)
- 200 ml smântână
- cozi tinere de usturoi
- sare

### MOD DE PREPARARE

Într-o oală se pregătește, mai întâi, un rântaș din făină încinsă amestecată cu ulei. Peste acesta se toarnă laptele prins (iaurtul), apoi se adaugă salata ruptă, cu mâna, în bucăți mici. Compoziția se sporește cu apă, după care se pune sare și se adaugă cozile de usturoi, mărunțite. „Zama” se lasă la fiert câteva minute. După fierbere, supa se drege cu smântână. Uneori salata se înlocuiește cu măcriș sau unișor, plante ce cresc spontan în natură.

Zama de „șelată” verde se consumă caldă sau rece, cu pită și ardei iute.



Roșia (în latină *Solanum lycopersicum*) este o plantă perenă care crește în climă temperat-continentală moderată, cum este și cea a Bihorului. Din epoca modernă a fost cultivată în grădinile gospodăriilor tradiționale românești, maghiare și slovace, de aici. Porodica (cuvânt de origine maghiară - „paradicsom”) este un fruct care se putea consuma ca atare, în stare proaspătă, dar și ca ingredient principal al acestei supe de sezon (vara, toamna).

Transformarea roșiilor în bulion (probabil din secolul al XIX-lea) a generat apariția unui ingredient ce se putea păstra, prin conservare, în toate anotimpurile de peste an. Era și o supă preparată constant în perioadele de post ale lumii creștine, în general și ale celei ortodoxe, în special.



REȚETE TRADIȚIONALE DE BIHOR

## Zamă de părădici (Supă de bulion)

### INGREDIENTE pentru 6-8 porții:

- 1 l bulion sau 1 kg de roșii
- 1 l apă
- 2-3 linguri făină de grâu
- 2 cepe
- 1 legătură pătrunjel
- 200 g orez
- 100 ml ulei
- sare

### MOD DE PREPARARE

Se face un rântaș din ceapă (tăiată mărunt) și făină, prăjite în ulei. Se adaugă apă și bulion, în cantități egale, sau roșii tocate foarte mărunt.

În timpul fierberii se aduagă orezul, astfel încât mâncarea să capete consistența unei supe ceva mai groase. Orezul poate fi înlocuit cu tăiței de post sau "cici", după preferințe.

La final se adaugă sare și verdeață.

Sursa: Varga Alexandra - comuna Dobrești, sat Luncașprie.



## Supă de ouă

### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

- 2 linguri ulei de floarea soarelui
- 1 lingură făină albă
- 1 legătură mărar verde sau uscat
- 1 ceapă
- 5 ouă
- 200 g smântână dulce
- boia dulce
- piper măcinat
- chimen măcinat
- sare

### MOD DE PREPARARE

Uleiul se pune în oală la încins. Se adaugă făina, călindu-se puțin. Se pun piperul, boiaua și chimenul, după gust. Peste ele se toarnă și se amestecă, pentru a se dizolva, făina călită. Se adaugă mărarul și ceapa întregă.

După ce supa a dat în clocot, 10-15 minute, ouăle se sparg, direct în „zamă”, unul după altul. Acestea sunt fierte în mai puțin de 5 minute, după care se adaugă smântâna.

Se servește caldă.

Face parte dintre mâncărurile românești specifice Transilvaniei și Bihorului deopotrivă. Specialiștii în domeniul alimentației, respectiv în istoria supelor, o consideră un preparat cu rădăcini străvechi în regiune. De altfel, ingredientul principal, oul, era prezent în gospodăriile țărănești tradiționale din regiune, aproape în toate anotimpurile unui an, motiv pentru care acest preparat era deseori pregătit și servit la finalul unei zile de muncă, dar nu numai.





## Supă de gulaș (Gulyásleves)

Era o supă sau tocană preparată în lumea maghiară și din Bihor. În secolele Evului Mediu, ingredientul principal era carnea de vită obținută de la rasa sură ungurească (szürkemarha), crescută în Câmpia Panoniei. În ceea ce privește supa de gulaș, aceasta este cunoscută și ca „supa păstorului” sau „supa văcarului”.

Cu timpul s-au folosit și alte tipuri de carne (porc, oaie, miel), împreună cu cartofi, varză, ciuperci, ceapă, usturoi, acestea provenite din grădinile gospodăriilor țărănești tradiționale.





**INGREDIENTE**

pentru 10 porții:

- 600 g rasol de vită
- 300 g ceapă
- 2 morcovi
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 bucată mică de țelină
- 400 g cartofi
- 2-3 roșii
- 1 ardei roșu
- 3 căței de usturoi
- 2 linguri untură sau 4 linguri de ulei
- o jumătate de legătură de pătrunjel proaspăt
- 5 frunze de țelină
- 2,5 l apă
- 1 linguriță de boia de ardei dulce
- ½ linguriță de boia de ardei iute
- 1 linguriță chimen măcinat
- 2 foi dafin
- 1 linguriță de piper negru
- sare, după gust

**Pentru găluște**

- 1 ou
- 80 g făină fină
- 1 linguriță de sare



Sursa: Erdei Csaba - orașul Salonta.

**Supă de gulaș****MOD DE PREPARARE****Supa**

Ceapa se taie în cuburi mici. Carnea se clătește în apă, se scurge, se zvântă, apoi se taie în cuburi de doi centimetri.

Untura sau uleiul se încălzesc în oala de supă. Aici se prăjește ceapa, alături de care se amestecă boiaua de ardei iute. Se adaugă un litru și jumătate de apă și se lasă la fiert, până când conținutul scade mult. În acest moment se adaugă carnea de vită, care va fi prăjită în acel sos până când devine albă. Conținutul trebuie amestecat atent, pentru a nu se prinde de fundul oalei. Se pune sare, piper, chimen și se adaugă usturoiul curățat și zdrobit. Apoi se pun roșiile, tăiate cubulețe, ardeii întregi și foile de dafin.

Bine acoperit, acest conținut trebuie lăsat să fiarbă timp de 90 de minute. Apoi se adaugă legumele, tăiate rondele: morcovii și pătrunjelul. Țelina și cartofii se taie cubulețe. Se mai toarnă 2 - 2,5 litri de apă, se pun și frunzele de țelină, se acoperă vasul și se ține pe foc încă 50 de minute.

**Găluștele**

Esențiale pentru un gulaș cu adevărat reușit sunt găluștele din făină și ou. Ele nu pot să lipsească din „zama” groasă, căreia îi aduc un plus de consistență.

Oul se bate cu furculița, se adaugă sarea și, treptat, făina. Când masa astfel obținută nu se mai poate amesteca cu furculița, se frământă cu mâna, până se obține un aluat compact și dens. Aluatul trebuie să fie tare. Acesta se împarte în 3-4 părți egale. Din fiecare bucată se formează, prin modelare cu mâna, baghete lungi, bine înfăinate, cu diametrul de aproximativ 8-10 milimetri. Cu ajutorul unui cuțit mare și bine ascuțit, se taie din bastonașele de aluat, bucățele de câte un centimetru. Fiecare bucățică astfel obținută se înfăinează atent, pentru ca și locul unde s-a făcut tăietura să fie bine pudrat cu făină. Altfel, bucățile de cocă se lipesc. Găluștele se pun pe o tavă și apoi se aruncă în gulaș, unde vor avea nevoie de circa 15 minute pentru a fierbe. Atenție, găluștele vor absorbi mult lichid! Când le punem în oală, trebuie să mai adăugăm și puțină apă.

Gulașul de vită este perfect dacă este servit la masă cu un ardei iute.



## Gulaș de fasole (Babgulyás)

Această variantă a făcut parte din meniurile specifice maghiarilor din Bihor. A devenit rețetă populară începând cu secolul al XIX-lea, în Europa Centrală și nu numai. La origini a fost o mâncare pe care păstorii (*gulyás*) din Câmpia Panonică o pregăteau din carne de vită, în principal.

Cu timpul s-a folosit și carne de vițel, oaie sau miel. Fasolea (*Phaseolus vulgaris*), la rândul ei, a devenit în vremurile moderne o plantă leguminoasă tot mai prezentă în grădinile gospodăriilor țărănești tradiționale din zonă și, implicit, un ingredient preferat și în realizarea acestui fel de gulaș.







### INGREDIENTE pentru 10-12 porții:

#### Pentru gulaș

- 1 kg fasole boabe, uscată
- 1 kg carne de vită (pulpă)
- 3-4 morcovi
- 2-3 cepe
- 4-5 căței de usturoi
- 2 rădăcini de pătrunjel
- 1 rădăcină de păstârnac
- jumătate de țelină de mărime medie și, opțional, câteva frunze
- 100 ml pastă de roșii (sau suc concentrat)

- 2 linguri mari de untură de porc sau 4 linguri de ulei
- 200 g șuncă afumată
- 1 lingură cu vârf de boia dulce
- 2 lingurițe cu semințe de chimen
- 1-2 foi de dafin
- sare
- piper negru
- frunze de pătrunjel verde

#### Pentru găluște

- 3 ouă
- 240 g făină
- sare
- 2 linguri de boia de ardei



## Gulaș de fasole (Babgulyás)

### MOD DE PREPARARE

Fasolea se spală foarte bine și se lasă, peste noapte, la înmuiat, într-un castron cu multă apă rece. E bine ca nivelul apei din castron să fie cu o palmă deasupra boabelor de fasole.

A doua zi încingem, într-o oală mare sau într-un ceaun, uleiul ori untura, adăugăm ceapa, care a fost tăiată mărunt și le călim puțin împreună. Apoi adăugăm șunca tăiată cubulețe. Lăsăm totul să scadă și să se rumenească puțin. Adăugăm și cubulețele de carne de vită, lăsându-le să prindă puțină culoare. Carnea nu trebuie rumenită, ci doar călită puțin, până i se închid porii.

Se adaugă apoi condimentele: sare, piper, dafin, chimen (pentru mai multă savoare se poate adăuga și chimen măcinat) și, evident, boia din belșug. Pentru a da o notă mai picantă preparatului se poate adăuga și o jumătate de lingură de boia iute. Conținutul se amestecă bine de tot, astfel încât condimentele să se răspândească uniform în oală sau în ceaun.

Peste toate acestea se toarnă fasolea, conținutul vasului fiind completat cu apă, până sus. Se pune un capac și se lasă la fiert. După circa 10 minute se amestecă și se completează cu apă de câte ori este nevoie. Când totul a dat în clocot se adaugă și zarzavaturile, curățate, dar lăsate în bucăți mari.

Când sunt fierte, zarzavaturile se scot din supă și sunt mărunțite cu furculița. Acestea sunt baza sosului care va da consistență gulașului. Fierte în ceaun, zarzavaturile ajung să se descompună în lichidul fierbinte, deoarece, pregătit pe foc deschis, gulașul de fasole boabe trebuie amestecat des. Zarzavaturile transformate în pastă se amestecă cu sosul de roșii și apoi se varsă din nou în supă. Dacă este nevoie mai adăugăm apă. Este momentul în care se adaugă și sarea, după gust. De acum înainte trebuie doar să așteptăm să fiarbă fasolea și carnea.

Între timp se prepară găluștele de făină, care nu pot lipsi nici din gulașul de fasole. Modul de preparare este identic cu cel de la supa de gulaș.

La sfârșit se adaugă usturoiul, dat prin presă. Conținutul se amestecă bine, încă o dată, și mai rămâne pe foc 10 minute. Carnea de vită și fasolea trebuie gustate pe durata fierberii. Timpul de preparare depinde de intervalul în care acestea ajung să fiarbă.

Acest fel de mâncare consistent se servește fierbinte, în farfurii sau în castroane adânci. Se presară pătrunjel verde, tocat, și se garnisește, musai, cu felii de ceapă roșie.





Este o mâncare specifică lumii maghiare din Bihor, preparată constant aici începând cu epoca modernă. Fructele vișinului (*Prunus cerasus*), proaspăt culese în sezonul de vară, stau la baza unei supe cu gust acrișor, care se servea rece sau ușor încălzită, ca fel principal. Uneori, prin folosirea zahărului în compoziție, se transforma într-un dulce care se consuma la finalul unei mese de prânz.

## Supă rece de vișine (Meggyleves)

### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

- 1,5-2 kg vișine
- 150 g făină
- 2-2,5 l apă
- 100-150 g zahăr
- coaja rasă de la o jumătate de lămâie
- 1 baton sau o linguriță de pudră de scorțișoară
- 250 g smântână

### MOD DE PREPARARE

Vișinele, spălate anterior, se fierb întregi, într-o oală mare, cu zahăr, sare, coajă de lămâie și scorțișoară. Când apa a început să fiarbă, se reduce intensitatea focului și se mai lasă așa 2-3 minute, până când zahărul se dizolvă complet. Se scoate batonul de scorțișoară.

Într-un vas separat se amestecă făina și smântâna, adăugându-se un polonic de supă de vișine fierbinte. Compoziția astfel obținută se pune pe foc 2-3 minute, până se îngroașă puțin. Apoi se adaugă în supă, se amestecă și se mai fierbe, până când preparatul se îngroașă. Se ia de pe foc și se lasă la răcit.

Supa de vișine se servește rece, adeseori chiar de la frigider.



## Supă slovăcească de ciuperci (Hribovica)

### INGREDIENTE

pentru 8-10 porții:

- 2 căni cu ciuperci uscate
- 5 cartofi mari
- 1 ceapă
- 1 lingură oțet
- 3 linguri de făină
- 200 ml lapte
- 200 ml smântână
- sare
- piper
- 1 lingură de untură sau
- 2 linguri de ulei

### MOD DE PREPARARE

Ciupercile uscate se pun timp de 10 minute la înmuiat în apă fierbinte. În acest timp, cartofii se curăță și se taie în bucăți mici. Untura sau uleiul se pun într-o oală, la încins, la foc mediu. Se adaugă ceapa, tăiată cubulețe mici, care se prăjește câteva minute. Urmează apa, ciupercile hidratate, sarea și piperul.

Când ciupercile sunt aproape fierte, se adaugă cartofii. Separat se pregătește rântașul, din puțin ulei, făină și lapte. Când cartofii au fiert, se adaugă rântașul, care se amestecă cu baza de supă. La sfârșit se adaugă smântâna.

Preparatul se servește cald.

Era o supă pe care slovacii o consumau înainte de Crăciun, în perioada de post, când carnea era interzisă. Ingredientul principal erau ciupercile uscate, conservate în gospodăriile țărănești din satele unde aceștia locuiau, respectiv din nordul Bihorului.

Făcea parte din mâncărurile de bază pentru prânz sau cină.





Se regăsea în meniurile locuitorilor bihoreni, indiferent de apartenența etnică (români, maghiari, slovaci, evrei etc). Supa gătită de evrei, cu precădere la *Yom Kipur* (Ziua Ispășirii), are în componență găluște obținute din carne tocată de vită, alături de cele cu azimă mărunțită. Legumele (morcovi, pătrunjel, țelină, ceapă și ardei), care se fierbeau o dată cu supa, se puteau consuma și separat, ca fel principal. Făcea parte din categoria mâncărilor specifice ale lumii evreiești, destinate și zilei de Șabat.

Evreii din Bihor, respectând ansamblul regulilor alimentației rituale specifice iudaismului, au obținut acest preparat folosind ca ingredient principal azima, o pâine făcută dintr-un aluat nedospit, obținut din făină de grâu sau secară. Aceasta se pregătea cu ocazia Paștilor evreiești (*Pesah*), celebrate în amintirea ieșirii evreilor din robia egipteană.

## Supă de carne și găluște din făină cu azimă (Matza Knödel)

### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

#### Supa de carne

- 1,6 kg carne de vită
- 2 kg oase de vită
- 1 kg morcovi
- 500 g rădăcină de pătrunjel
- 500 g țelină
- 200 g ceapă
- 250 g ardei
- 50 g piper boabe
- sare, după gust
- optional, tăieței sau fidea

#### Găluște Matza Knödel

- 20 de ouă
- 400 ml ulei
- 500 g făină
- 15 bucăți de azimă, pască evreiască
- o linguriță și jumătate de piper măcinat
- o linguriță și jumătate de sare
- 50 g bicarbonat
- 1 legătură de pătrunjel
- apă sau supă de pasăre

### MOD DE PREPARARE

#### Supa de carne

Din carnea tocată se frământă mai multe bile, circa 20 de bucăți. Toate celelalte ingrediente se pun la un loc, într-o oală mare. Se fierb la foc mic.

Când legumele sunt aproape gata se pun și bilele din carne tocată la fiert în oala de supă. După fierbere, supa se strecoară.

Desigur, „zupei” i se pot adăuga tăieței sau fidea. De regulă, legumele fierte și carnea se consumau separat, ca fel principal.

#### Găluște Matza Knödel

Mai întâi, se iau 10 bucăți de azimă și se toacă mărunt, pot fi chiar măcinate prin mașina de carne.

Celelalte cinci bucăți de pască evreiască se rup, cu mâna, în fragmente mici. Într-un vas mare, se amestecă toate ingredientele.

Se frământă bine, apoi se porționează în 60 de bucăți, modelându-se găluște de mărimea unei chifle. Se fierb în apă sau, după caz, în supă de pasăre. Găluștele care plutesc sunt considerate a fi cele mai reușite.



## Feluri principale





# Tocăniță de Bihor

## INGREDIENTE

### pentru 4 porții:

- 600 g piept de porc dezosat
- 80 g slănină țărănească afumată
- 1 ceapă
- 1 ardei gras sau un gogoșar
- 2 căței de usturoi
- 1 cană de apă
- 1 cană de borș
- 50 ml ulei
- ciuperci albe sau de pășune
- 500 g păsat din mălai
- 1 l lapte, în amestec cu apă, pentru fierberea mămăligii
- sare
- piper măcinat
- cimbru
- 2 crenguțe de tarhon
- 1 linguriță de boia de ardei dulce

## MOD DE PREPARARE

Într-o oală se pregătește mămăliga, din păsat de mălai, ulei și lapte îndoit cu apă. Se adaugă sare după gust și se lasă la foc mic, circa 30 de minute, amestecându-se continuu.

Legumele pentru tocană se mărunțesc și se pun toate în cratiță, la călit, în ulei. Pieptul de porc se taie cubulețe și se pune la fiert în borșul amestecat cu apă. Apoi carnea se pune în aceeași cratiță cu amestecul de legume, cu condimentele și slăcina tăiată soldăței. Întreaga compoziție se lasă pe foc, până este bine înăbușită. Tocănița se servește cu mămăliga pregătită anterior.

Prin anumite părți ale Bihorului se spune că, fiind atât de sățioasă, asta era masa celor care lucrau la pădure.

Sursa: Rus Samuel - comuna Brusturi.

REȚETE TRADIȚIONALE DE BIHOR



Tocănița este una dintre mâncărurile tradiționale românești, preparată de-a lungul timpului de păstori, numai din legume (ceapă, ardei și usturoi) și servită alături de mămăligă. Varianta satelor bihorene introduce carnea de porc și ingrediente precum cartofii și ciupercile, legume regăsite constant în Bihor. Se mai folosea și carne de oaie sau vită, acestea alături de diverse legume cultivate aici (roșii, ardei, usturoi, ceapă, cartofi), iar condimentul special era boiaua de ardei.

Este o mâncare de bază, prezentă în alimentația de peste an, când exista carne proaspătă pentru acest fel de preparat.





Tocana este un cuvânt de origine latină („*toccare*”). Varianta bihoreană, răspândită la toate etniile din zonă, folosește carnea proaspătă de pui. Găluștele (cuvânt de origine rusă, poloneză: *galuska*) au devenit o garnitură răspândită în regiune, începând cu secolele epocii moderne.

Realizate dintr-un aluat compus din făină de grâu amestecată cu ou și apă, găluștele se fierbeau proaspete. Tocănița de pui cu găluște intră în categoria felurilor principale care se consumă cotidian în Bișnița, fie la prânz, fie la cină.

## Tocăniță de pui cu găluște

### INGREDIENTE

#### pentru 8-10 porții:

- 1 pui de circa 2 kg
- 500 g ceapă
- 200 g morcovi
- 150 g ardei gras
- 1 legătură pătrunjel verde
- 100-150 ml ulei
- boia dulce
- sare, după gust

#### Pentru găluște

- 10 ouă
- 700 g făină de grâu
- 50 g sare

### MOD DE PREPARARE

Ceapa, morcovul și ardeiul se taie și se călesc într-o oală de dimensiuni medii. Se adaugă boiaua și puiul porționat. Se prăjesc bine. Se poate adăuga puțină apă, în așa fel, încât tocana să fiarbă puțin și să fie mai „zemoasă”.

Pentru găluște, se bat ouăle cu furculița, adăugându-se treptat făina și sarea. Se obține un aluat bun de rupt cu lingurița în părți cât mai mici. Găluștele se fierb într-un vas separat, până se ridică la suprafața apei.

La final, găluștele se amestecă cu tocana de pui. Deasupra se presară pătrunjel, bine mărunțit.

Preparatul se servește cald.



## Sarmale cu păsat

Odată cu răspândirea în Bihor, de la sfârșitul secolului al XVIII-lea și de-a lungul celui de al XIX-lea, a culturii porumbului, făina obținută din această nouă plantă cerealieră devine un ingredient des folosit în alimentația regiunii.

Păsatul (cuvânt de origine latină: *pinsatum*) este un tip de făină rezultată din măcinarea sau pisarea boabelor de porumb într-o granulație mare. În bucătăria țărănească românească din Bihor, acesta era folosit la prepararea unor mâncăruri ce vor deveni specifice în meniurile autohtone (de pildă, mămăliga cu lapte, cu brânză și slănină, sarmalele etc).

Sarmaua (cuvânt de origine turcă: *sarma*) este un preparat răspândit în toate țările din bazinul răsăritean al Mării Mediterane. În lumea românească aveau compoziții din carne de porc și vită, în mod special, în amestec cu orez, fel care a cunoscut o răspândire specială de-a lungul epocilor modernă și contemporană. Preparatul este cunoscut în acest areal și sub numele de *boți*, *tășcoi* și *curechi umplut*.

Sarmalele exclusiv cu păsat sau "boaștele cu păsat" se găteau cu prilejul evenimentelor de peste an unde participarea era numeroasă (botezuri, nunți, înmormântări), precum și în perioadele de post (care preced, spre exemplu, sărbătorile de Paști sau Crăciun).



**INGREDIENTE****pentru 10 porții:**

- 5 kg varză murată
- 200-300 g păsat din porumb
- 250 g untură de porc
- 200-300 g slănină cu carne, pentru jumări
- 200-300 g carne afumată (gușă, picioare, coaste)
- 1 kg carne de porc: spată și pulpă
- 250 g ceapă
- 150 g suc de roșii
- 25 g sare
- 5-10 g piper măcinat
- 5-10 g boia dulce

**Sarmale cu păsat****MOD DE PREPARARE****Pregătirea ingredientelor**

Varza murată se desface cu grijă, pentru a păstra frunzele întregi. Acestea se pun în apă rece timp de o oră, pentru a se elimina excesul de sare. Marginea frunzelor de varză se îndepărtează cu un cuțit, păstrând un dreptunghi de 15-18 sau 13-15 centimetri. Marginile rezultate se taie fidea și se păstrează separat. Păsatul de porumb se cerne printr-o sită de mărime potrivită, astfel încât mărimea granulelor să fie de aproximativ 0,5-2 milimetri. Păsatul se spală sub jet de apă și se lasă la scurs. Ceapa se curăță și se toacă mărunt.

Carnea afumată se spală, pentru a îndepărta excesul de sare și se pune la fiert, timp de 20-30 de minute, pentru a se frăgezi. Apa în care s-a fiert carnea afumată se păstrează. Carnea de porc, spata și pulpa, se toacă prin sita de 4-6 milimetri și se amestecă cu sare și piper. Slăcina se taie în cuburi de 1-2 centimetri.

**Pregătirea compoziției**

Într-o oală se încinge untura, se prăjește slăcina, din care vor rezulta jumările, care apoi se scot și se păstrează separat. În untura încinsă se adaugă ceapa și se călește, până când devine lucioasă și gălbuie. Se adaugă boiaua de ardei dulce și păsatul. Compoziția se amestecă timp de 3-4 minute. Apoi se răcește și se combină cu carnea tocată.

**Umplerea foilor de varză**

Fiecare frunză de varză se întinde pe blatul de lucru, se umple cu o lingură de compoziție, la care se adaugă una-două jumări. Marginea de jos se rulează rezultând un tub cu grosimea de 4-5 centimetri. Capetele libere se introduc în interior, prin împingere, dinspre fiecare parte, rezultând astfel sarmaua. Frunzele de varză care rămân se păstrează pentru a închide vasul de gătire.

**Așezarea în vas**

Pereții și fundul unei oale de mărime potrivită se ung cu untură și se pudrează cu o lingură de boia de ardei dulce. Pe fundul vasului se întinde varza tăiată fidea, iar în mijlocul vasului se așază carnea afumată. În jurul acesteia se aranjează în straturi, sarmalele. Se adaugă apa în care a fost fiartă carnea afumată și suc de roșii. Vasul se închide cu foile de varză rămase, astfel încât aburii rezultați în urma gătirii să se mențină în interior, iar aroma să nu se piardă.

Preparatul se gătește lent, pe foc, timp de 2-3 ore. După aceasta, în unele zone ale Bihorului, oala cu sarmale este așezată într-un cuptor încins, pentru alte 25-30 de minute.

Sarmalele cu păsat se servesc calde și pot fi însoțite de smântână și ardei iute, după preferințele fiecăruia.



Surse: Ana Popa, Duluș Gaborăș Nicolae - comuna Bratca, sat Valea Crișului,  
Puriș Ciobanu Mariana - comuna Luğașu de Jos, sat Luğașu de Jos.



## Cici de Bihor

---

Fac parte din categoria pastelor specific românești. Cicii se realizau dintr-un aluat obținut prin frământarea făinii de grâu. Acesta trebuia să fie de consistență medie, pentru a putea fi modelat ca o baghetă care apoi se tăia în bucăți egale ca dimensiune. După uscare, aceste paste se fierbeau în zeama de fasole boabe. După fierbere, cicii se prăjeau pe plita sobei, în untură, ulei de floarea soarelui sau de dovleac, transformându-se într-un preparat de sine stătător.

Uneori, cicii înlocuiau pâinea, fiind consumați alături de zeama de fasole boabe și nu numai.

Cicii intrau în componența prânzurilor sau a cinelor cotidiene.





**INGREDIENTE**

pentru 6 porții:

- 500 g făină de grâu
- apă
- sare
- supa de fasole uscată rezultată în urma fierberii:
  - 300 g fasole uscată
  - 1 l apă
- 1 linguriță piper măcinat
- 20 ml ulei de floarea soarelui
- 1 legătură de pătrunjel


**MOD DE PREPARARE**
**Pregătirea ingredientelor**

Fasolea uscată se alege, se clătește sub jet de apă rece și se lasă peste noapte într-un vas cu apă rece. Apa în care a fost înmuiată fasolea se îndepărtează. Făina se cântărește și se cerne într-un castron. Pătrunjelul se spală, se îndepărtează cozile și se toacă mărunt.

**Pregătirea "cicilor" (tăițelilor)**

Într-un castron de mărime potrivită se pune făina cernută, sarea și se frământă adăugând treptat apă. Aluatul trebuie să fie compact și elastic, cu o consistență mai mare, numit „aluat de pătură de tăiței”; aluatul se frământa cu mâna pe masă, prin mișcări circulare.

Se presară făină pe masa de lucru și pe aluat. Se întinde coca până se obține o grosime de 2-3 milimetri. În continuare, aluatul se răsuțește pe masă cu palmele deschise, prin mișcări înainte și înapoi, distribuind spre lateral aluatul astfel încât pastele obținute să aibă o grosime cât mai uniformă, de aproximativ 5 milimetri.

**Gătirea supei de fasole**

Într-o oală se pun 300 grame de fasole uscată, înmuiată peste noapte; se adaugă o linguriță de sare și se fierbe în apă, timp de 50-60 de minute, până când boabele de fasole sunt moi. Supa rezultată se strecoară, iar boabele de fasole fierte se păstrează separat.

**Fierberea cicilor (pastelor)**

Oala cu supa de fasole se încălzește până când începe fierberea. În oală se adaugă pastele (cicii) preparate anterior și se fierb timp de 10-15 minute.

**Asezonare, decorare**

Pastele fierte se strecoară și se așază pe farfurie; peste cicii fierți se toarnă ulei de floarea soarelui și se presară frunze de pătrunjel verde.

Preparatul se servește fierbinte.





Din secolul al XIX-lea, fasolea a devenit o plantă leguminoasă prezentă frecvent și în bucătăria românească din Bihor. Fasolea bătută este un preparat simplu de realizat, care se servește fie cald, fie rece.

Cu timpul s-a folosit atât ca antreu, cât și ca garnitură (de pildă, atunci când se servea cu ciolanul de porc). Făcea parte dintre mâncărurile preferate în viața cotidiană de peste an, inclusiv în perioadele de post ale lumii creștine bihorene, dar mai cu seamă ale bisericii ortodoxe.



#### INGREDIENTE

pentru 10-12 porții:

- 1 kg fasole boabe albă
- 5 l apă
- 1 morcov
- 1 felie de țelină, circa 150 g
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 păstârnac
- 1 lingură mare de sare
- 1 linguriță de piper
- 250 ml ulei
- 2,5 linguri de făină
- boia dulce

Pentru sosul de ceapă

- 4-5 cepe
- 100 ml ulei
- boia dulce
- sare
- piper, după gust

## Păsulă zolită (Fasole bătută)

#### MOD DE PREPARARE

Legumele și fasolea se pun la fiert împreună. În apă se adaugă 100 mililitri de ulei și jumătate din cantitatea de piper. Totul se lasă pe foc aproximativ o oră, apoi se adaugă sarea. Când fasolea s-a fiert, se scot mai întâi legumele. Fasolea se strecoară și se păstrează o parte din zeama în care a fiert. Boabele se zdrobesc cu telul de cartofi.

Separat, se pun la prăjit: 150 mililitri de ulei, în care se amestecă două linguri și jumătate

de făină. Compoziția se căleşte puțin, apoi i se adaugă piperul rămas și boiaua dulce. Peste acest „rântaș” se toarnă o parte din apa stoarsă anterior de pe fiertura cu fasole. În funcție de consistența dorită, se va adăuga mai multă sau mai puțină zeamă. Pasta astfel obținută se amestecă cu fasolea și se pune puțin pe foc, până când fierbe și rântașul. În tot acest timp, mâncarea se amestecă în continuu. Când fasolea începe să „vorbească”, să bolborosească, este semn că preparatul este gata.



Sosul de ceapă se obține prin călirea cepei, tăiată peștișori (felii), în 100 mililitri ulei, peste care s-a adăugat puțină sare. La final, când ceapa s-a călit, se pune boiaua și piperul, după gust. Sosul astfel obținut se pune, la servire, peste mâncarea de fasole.

După ce au golit farfuriile, mesenii obișnuiesc să le șteargă cu miez de pâine. Îi semn bun, păsula bătută le-a plăcut.

Sursa: Dubere Florica - comuna Tulca, sat Tulca.



Este un preparat din categoria pastelor românești din Bihor. După frământarea aluatului, având în componență făină de grâu și cartofi piure, dar și condimente (sare, piper), se obținea o compoziție care se fărâmița cu mâna, prin „pițigare” (ciupire).

Aveau rol de garnitură sau chiar de mâncare de sine stătătoare, această din urmă calitate fiind dobândită însă după ce se omogenizau sub forma unor găluște de dimensiuni mari. Se consumau, mai cu seamă, duminicile.



## Boți pițigați

### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

- 1 kg făină albă
- 1 kg cartofi albi
- apă
- sare
- piper
- ulei

### MOD DE PREPARARE

Se face o cocă mai tare, din făină, apă și un vârf de sare. Aluatul se unge deasupra cu ulei și se rupe în bucăți care se întind, cu sucitorul, până la 0,3 centimetri grosime. Din acest aluat întins se rup, prin „pițigare”, bucățele de mărimea unui bănuț, care se vor pune la fiert în apa cu sare.

Când pastele sunt fierte, se scurg și se călesc în două linguri de ulei. Se pregătește piureul de cartofi și se amestecă cu pastele fierte. Se condimentează cu sare și piper, după gust.

Preparatul se consumă cald sau rece.

Sursa: Drăgan Miorița Silvia - comuna Toboliu, sat Cheresig.





Este un preparat specific bucătăriei românești din Bihor. Scrobul bihorean este un amestec obținut dintr-un aluat având la bază făina de grâu. Odată finalizat aluatul, acesta se porționează mărunț, sub forma unor paste care, după prăjire, pot fi stropite cu bulion.

Scrobul bihorean se regăsea frecvent în alimentația tradițională cotidiană a zonei, dar și în dietele de post, în ambele cazuri ca fel principal la prânz sau la cină.

#### INGREDIENTE

##### varianta 1, pentru 10 porții:

- 1 kg făină
- 100 ml ulei
- 5 ouă
- bulion
- 1 legătură de pătrunjel
- brânză sau cașcaval ras (opțional)
- apă
- sare

#### MOD DE PREPARARE

Se pun făina și ouăle într-un bol, adăugându-se apă și sare, până se formează un aluat mai moale.

Aluatul se frământă, cu mâinile, în bol. Din aluatul obținut se rup mici cocloașe sau, dacă nu-i mare grabă, se întinde o foaie de grosime medie (5 milimetri) care se porționează în bucăți cu dimensiuni de circa doi centimetri lungime și 5 milimetri lățime. Scrobul astfel obținut se prăjește în ulei, apoi se adaugă bulionul sporit cu apă. Se lasă la fiert, apoi este stors. Înainte de servire, se presară pătrunjel tocat mărunț.

Se poate servi cu brânză sau cașcaval răzuit.

## Scrob

#### INGREDIENTE

##### varianta 2, pentru 10 porții:

- 1 kg făină
- 100 ml ulei
- apă
- sare

#### MOD DE PREPARARE

Din aceste ingrediente se prepară un aluat de consistență mai tare. Se taie aluatul în părți mici și se modelează între palme, până capătă un aspect rotunjit. Fiecare bucățiță de aluat trebuie să ajungă la dimensiunea bobului de mazăre. Scrobul obținut (pastele) se lasă la uscat, după care se prăjește în ulei, iar apoi se fierbe în apă. Produsul finit se stoarce prin strecurătoare.

În trecut, femeile de la țară foloseau această variantă de scrob în loc de orez, la umplutura sarmalelor.

Preparatul se servește cald.





Numele acestei mâncări face parte din categoria regionalismelor circumscrise zonei etnografice a Beiușului. Este un fel de mâncare specifică satelor românești de aici, care se pregătea imediat după terminarea sărbătorilor de iarnă.

Se compunea din amestecul produselor de porc rămase neconsumate în răstimpul Crăciunului și Anului Nou (sângeretele și caltaboșul, în special), care erau omogenizate cu untură de cârnați.

## Pileucă

### INGREDIENTE

- felii de pâine
- sângerete
- caltaboș
- untură de cârnați

### MOD DE PREPARARE

Pâinea tăiată felii se lasă la uscat sau este prăjită. Feliile, înmuiate puțin în apă, se așază într-o tavă, iar peste ele se pun resturile de sângerete și caltaboș, sfărâmate. Deasupra se mai pune un strat de pită unsă cu unsoarea rămasă în garnița unde au fost păstrați cârnații. În funcție de cantitățile disponibile și dimensiunea tăvii, se pot pune mai multe straturi.

Tava se bagă în cuptor sau în ler și se lasă până când stratul superior prinde crustă.

Pileuca se poate consuma atât caldă, cât și rece.



## Loște cu curechi (Tăieței cu varză)

Varza (în latină: *Brassica oleracea*) este o legumă atestată în Bihor încă din secolul al XVII-lea, însă cultivarea acestei plante în „curechiștile” din afara grădinilor localnicilor a început constant din secolul al XVIII-lea.

Preparatul face parte din meniurile bihorenilor români („Loște cu curechi”), maghiari („Káposztás tészta”), slovaci („Rezance s kapustou”) ca o mâncare de sezon (vara și toamna), când varza proaspătă (ajunsă la maturitate) este la îndemâna țăranilor din regiune. Treptat, a devenit un fel principal, servit la prânz sau seara.







### INGREDIENTE

pentru 10-12 porții:

- 1 kg de varză (o căpățână)
- 5 linguri ulei de floarea soarelui
- 2 lingurițe de piper măcinat
- 2 lingurițe de zahăr

Pentru aluatul de loște (paste pătrate)

- 500 g făină
- apă
- 1 – 2 ouă

## Loște cu curechi (Tăieței cu varză)

### MOD DE PREPARARE

#### Pregătirea ingredientelor

Se curăță varza de frunzele de la exterior, apoi se taie în patru și se îndepărtează cotorul. Sferturile de varză se taie fidea sau se dau pe o răzătoare cu orificii mari sau pe răzătoarea specială pentru varză numită „jilău”. Varza răzuită se sarează cu 3-5 grame de sare, se lasă 10 minute, apoi se stoarce de apă.

#### Pregătirea „loștelor”

Făina pentru tăieței se cântărește și se cerne într-un castron, apoi se adaugă sarea și ouăle. Conținutul se frământă, adăugând treptat apă. Aluatul trebuie să fie compact și elastic, cu o consistență mai mare. Scos din castron, aluatul se frământă apoi cu mâna, pe masă, prin mișcări circulare. Se presară făină, din abundență, pe masa de lucru și pe aluat.

Se întinde într-o foaie subțire, care se lasă la uscat o zi sau două. Odată uscată, foaia se rulează și se taie tăieței lați, denumiți și „laște” sau „loște”.

#### Gătirea

Într-o oală se pun două lingurițe de zahăr, care se topește timp de unu-două minute. Peste zahărul topit se toarnă patru linguri de ulei. Peste uleiul încins se adaugă varza, tăiată fidea și scursă de zeamă. Varza se călește timp de 30-40 de minute, până când culoarea ei devine brun deschis. Pentru a ajunge la culoarea și consistența dorite, călirea trebuie să se facă amestecând cu grijă compoziția. După călire se adaugă două lingurițe de piper (se recomandă piper proaspăt măcinat, pentru o aromă mai intensă).

#### Fierberea pastelor

Cu 10 minute înainte ca varza să se călească, punem tăieții la fiert într-o oală cu apă și o linguriță de sare. Timpul de fierbere este de aproximativ 7-8 minute. După fierbere, tăieții se scurg de apă și peste ei se adaugă o linguriță de ulei. Pastele fierte se adaugă peste varza călită și se amestecă ușor, până la obținerea unui preparat omogen. Omogenizarea se face amestecând cu multă grijă, fără să se zdrobească pastele.

Loștele sau tăieții cu varză se servesc fierbinți.







## Varză cu carne (Toroș)

Înainte vreme era pregătită de obicei la cina porcului. La sfârșitul zilei, toți cei care au luat parte la tăierea porcului erau cinstiți cu acest preparat. O condiție a finalizării acestei mâncări era varza murată din gospodăria țăranilor, care se amesteca cu carne grasă.

Era o mâncare cunoscută la români sub numele de *Curechi cu carne* sau *Tocană cu carne*, la maghiari *Húsos káposzta* sau *Toros káposzta* și la slovaci *Zabíjačková kapusta*, dar în limbajul comun al tuturor etniilor din Bihor era cunoscută sub denumirea de *toroș*.

Preparatul se gătea și de-a lungul anului, devenind astfel un meniu specific în zona Bihorului.





#### INGREDIENTE pentru 4-5 porții:

- 300 g varză murată
- 600 g carne de porc (ceafă)
- 250-300 g ceapă
- 150 g suc de roșii
- 50 g untură de porc
- 20 g boia dulce
- 5-10 g sare
- 5-10 g piper măcinat
- 5 g chimen măcinat
- 5 g cimbru uscat



## Varză cu carne (Toroș)

#### MOD DE PREPARARE

##### Pregătirea ingredientelor

Se desfac frunzele de pe varza murată cu grijă, pentru a le păstra întregi și se pun în apă rece, timp de o oră pentru a se elimina excesul de sare. Apoi se scurg, se așază una peste alta și se taie în fâșii înguste.

Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Carnea de porc (ceafă, spată) se taie cuburi cât mai egale, pentru a avea o gătire uniformă.

##### Călire și înăbușirea

Într-o oală se încinge untura, se rumenește carnea timp de 7-8 minute până capătă o culoare ușor arămie, apoi se adaugă 200-300 mililitri de apă. Carnea se gătește înăbușit, amestecând constant. Timpul de gătire variază în funcție de vârsta porcului și a gradului de perselare a cărnii cu grăsime.

După ce apa a scăzut și carnea este gătită parțial, se adaugă ceapa tocată, boiaua de ardei dulce, chimenul, cimbrul și piperul. Se gătesc împreună 3-4 minute pentru ca aromele să se intensifice sub acțiunea căldurii.

Peste compoziție se adaugă varza tocată și se călesc împreună, timp de 4-5 minute. Amestecul se completează cu sucul de roșii și se adaugă apă, astfel încât partea lichidă să acopere parțial compoziția solidă.

##### Gătirea lentă

Întregul preparat se fierbe înăbușit, la foc mic, timp de 60-90 de minute, amestecând din când în când. Mâncarea este bună de servit, după ce varza și carnea sunt gătite.

Preparatul se servește cald.



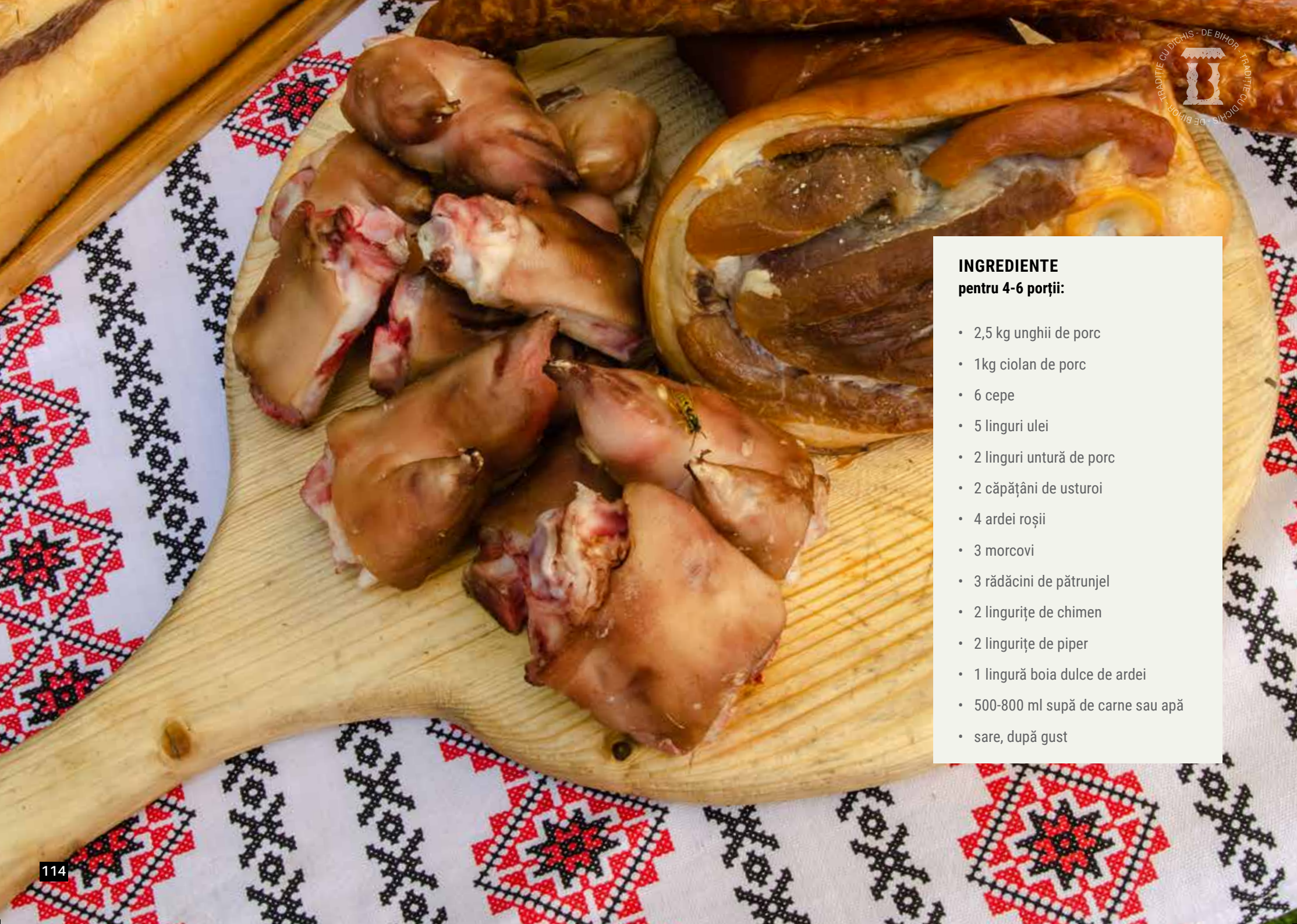
## Tocană de unghii de porc

Porcul (lat. *Sus scrofa domesticus*) a fost unul din primele animale domesticate de umanitate. În Bihor era sacrificat în preajma Crăciunului, de toate etniile trăind aici (români, maghiari, slovaci etc.). În lumea satelor din Bihor, tocănița de unghii de porc a devenit o mâncare preferată nu doar la cina porcului, dar și peste an, mai cu seamă când aveau loc reuniuni de familie. Unghiile de porc, de altfel, erau și conservate prin sărare și afumare.

Este o specialitate care confirmă faptul că aproape toate părțile componente ale porcului erau valorificate pentru hrană, pe de o parte, iar, pe de altă parte, că astfel se asigura și o diversificare a meniurilor tradiționale.







#### INGREDIENTE pentru 4-6 porții:

- 2,5 kg unghii de porc
- 1 kg ciolan de porc
- 6 cepe
- 5 linguri ulei
- 2 linguri untură de porc
- 2 căpățâni de usturoi
- 4 ardei roșii
- 3 morcovi
- 3 rădăcini de pătrunjel
- 2 lingurițe de chimen
- 2 lingurițe de piper
- 1 lingură boia dulce de ardei
- 500-800 ml supă de carne sau apă
- sare, după gust

## Tocană de unghii de porc



#### MOD DE PREPARARE

##### Pregătirea ingredientelor

Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Morcovii, pătrunjelul și ardeii se curăță, se spală și se taie cuburi.

Ciolanul de porc se taie bucăți. Picioarele de porc se curăță și se spală.

##### Călire și înăbușirea

Într-o oală se încinge untura, se adaugă legumele (ceapa, morcovii, pătrunjelul, ardeii și usturoiul) și se călesc, timp de 5-8 minute. Peste acestea se adaugă ciolanul și picioarele de porc și se rumenesc timp de 5-8 minute, până când carnea capătă o culoare ușor arămie.

Se adaugă apoi boiaua de ardei, chimenul și cuburile de roșii (dacă se folosesc) și se amestecă bine. Se toarnă supa de carne

sau apă și se lasă să fiarbă încet, până când carnea și legumele sunt fragede și suculente.

##### Gătirea lentă

Întregul preparat se fierbe înăbușit, la foc mic, timp de două-trei ore, amestecând din când în când. Mâncarea este gata când carnea se desprinde de pe oase, iar legumele sunt fierte.

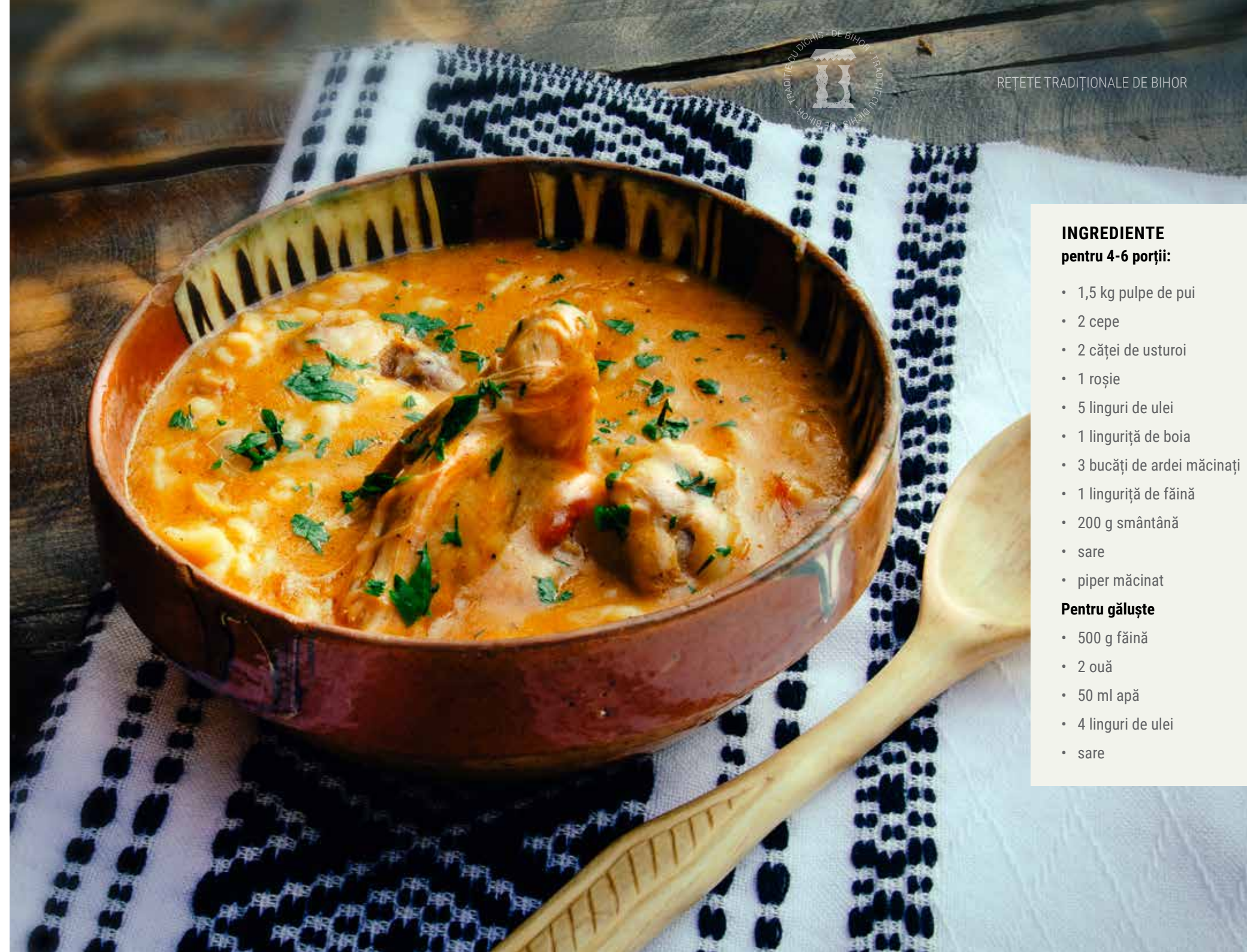
Tocana de unghii de porc se servește caldă.





A fost semnalat ca un preparat tradițional maghiar încă din secolul al XIX-lea. Condimentul principal care se regăsește în componența acestei mâncări este boiaua de ardei, iar garnitura preferată, găluștele din făină de grâu (nokedli sau nockerli) fie proaspăt realizate, fie uscate de câteva zile.

A fost prezent în alimentația cotidiană de peste an ca un fel principal al meniurilor de prânz sau cină.



#### INGREDIENTE

pentru 4-6 porții:

- 1,5 kg pulpe de pui
- 2 cepe
- 2 căței de usturoi
- 1 roșie
- 5 linguri de ulei
- 1 linguriță de boia
- 3 bucăți de ardei măcinați
- 1 linguriță de făină
- 200 g smântână
- sare
- piper măcinat

#### Pentru găluște

- 500 g făină
- 2 ouă
- 50 ml apă
- 4 linguri de ulei
- sare

## Papricaș de pui cu găluște (Csirkepaprikás)

#### MOD DE PREPARARE

Pulpele de pui se spală și se zvântă.

Se încălzește o tigaie, se toarnă uleiul și se prăjesc pulpele, până se rumenesc puțin. Apoi se scot din ulei și se lasă deoparte.

Ceapa se toacă mărunt și se fierbe, în oala în care vom găti, până devine sticloasă. Cei doi căței de usturoi se dau pe răzătoarea cea măruntă și iau drumul aceluiași vas. Se adaugă roșia, tăiată cubulețe. Toate acestea se mai prăjesc puțin. Apoi, peste conținut se toarnă 300 mililitri de apă și se lasă bine la fiert. Din când în când, se amestecă. Când ingredientele de mai sus au fiert, se amestecă ardeii măcinați și, imediat după, se pun pulpele. Se mai adaugă 300 mililitri de apă și totul se lasă la fiert, sub un capac.

În timp ce pulpele și legumele fierb, se pregătesc găluștele.

Se bat ouăle și se amestecă cu apă și făină, până când se obține un aluat consistent. Se pune apă

la fiert într-un vas și, când aceasta dă în clocot, cu ajutorul unei linguri, se taie, din cocă, găluște de 1,5 - 2 centimetri. Când găluștele au fiert, se vor ridica la suprafața apei din oală. Din acest moment, mai trebuie să fiarbă încă două minute. Găluștele sunt apoi stoarse printr-o strecurătoare, se clătesc cu apă rece și se amestecă cu puțin ulei, pentru a preveni lipirea lor.

Separat, într-o crăticioară, se amestecă făina cu smântână și o lingură din zeama care fierbe în oală. Masa astfel obținută, numită în Bihor „îngroșeală”, se toarnă în oala unde fierb puiul și legumele. Papricașul se lasă la fiert până când se îngroașă, amestecând cu atenție, ca să nu se zdrobească găluștele. Partea finală a preparării nu ar trebui să dureze mai mult de 5 minute. La sfârșit se condimentează după gust, cu boia și piper.

Acest fel de mâncare, consistent și aromat, face parte din categoria meniurilor specifice județului Bihor.

Preparatul se servește cald.



## Ghiveci de legume (Lecsó)

De-a lungul secolelor al XVIII-lea, al XIX-lea și al XX-lea, legumele au început să fie cultivate constant în grădinile aflate în apropierea gospodăriilor bihorenilor. Varza, ardeiul, morcovul, roșia, castravetele s-au plantat pe scară largă, mai ales în satele din jurul așezărilor urbane importante: Oradea, Beiuș, Salonta, Aleșd, Marghita etc.

Ghiveciul de legume (*lecsó*-ul), o mâncare realizată vara și toamna cu prioritate, avea ca ingredient de bază ardeiul proaspăt. Desigur, în compoziția lecsó-ului se regăseau și alte leguminoase (roșii și ceapă, mai cu seamă).

Este o mâncare sezonieră, care se prepară cu legume proaspete, în amestec cu șuncă, slănină, cârnați etc.





**INGREDIENTE  
pentru 10 porții:**

- 5 cepe
- 2 kg de ardei gras
- 1 kg de roșii
- 10 ml ulei de floarea soarelui
- 100 g slănină afumată
- 5 g sare



Ghiveci de legume (Leccsó)

**MOD DE PREPARARE**

**Pregătirea ingredientelor**

Ardeii se spală, se scurg de apă și se taie pe axul transversal în rondele. Ceapa se curăță, se spală și se taie julien. Roșiile se spală, se scurg de apă și se taie cuburi. Slănina se taie în cubulețe de 0,5-1 centimetri.

**Călirea**

Într-o oală se încing 10 mililitri de ulei, timp de unu-două minute, la foc tare. În ulei se topește slănina, la foc domol, timp de 2-3 minute, apoi se adaugă ceapa. Ceapa se căleşte circa trei minute.

**Înăbușirea**

Peste ceapa și slănina călite se adaugă ardeiul tăiat rondele și se lasă la înăbușit, la foc mic, timp de 3-5 minute. Se adaugă roșiile tăiate cuburi și se gătesc înăbușit până scade sosul, apoi se fierb mai departe la foc mic, cu grijă, ca să nu se prindă pe fundul oalei (aproximativ 10-15 minute). La sfârșit se potrivește de sare.

Preparatul se servește cald, de regulă, dar se poate servi și rece.





A devenit una dintre mâncărurile tradiționale specifice Bihorului, mai cu seamă după răspândirea culturii cartofului, începând cu secolul al XIX-lea. Se obținea prin omogenizarea găluștelor dintr-un aluat moale, compus din făină de grâu în amestec cu cartofi fierți.

Era un preparat de bază, prezent în alimentația de peste an. Se adăuga deseori și slănină prăjită („clisă sfârâită”).



## Hiribe zdrobite cu găluște (Cartofi cu găluște)

### INGREDIENTE pentru 6-8 porții:

- 1 kg cartofi
  - 2 cepe
  - 50-100 ml ulei sau o lingură de untură
  - boia de ardei
- Pentru găluște**
- 500 g făină
  - sare
  - apă

### MOD DE PREPARARE

Cartofii (hiribele) se fierb în coajă. Când sunt fierți, se scurg de apă și se curăță de coajă. Se zdrobesc și se amestecă cu ceapa, călită anterior în puțin ulei sau untură, la care se adaugă oleacă de boia de ardei dulce.

Găluștele se fac din făină, sare și apă. Aluatul trebuie să aibă consistența potrivită, astfel încât să se poată rupe găluștele, care vor fi fierte în apă cu sare. După ce se storc, găluștele se amestecă cu hiribele, pentru omogenizare.

În afara perioadelor de post, acest fel de mâncare se consumă cu „clisă sfârâită”, adică cu slănină prăjită.

Preparatul se servește cald.



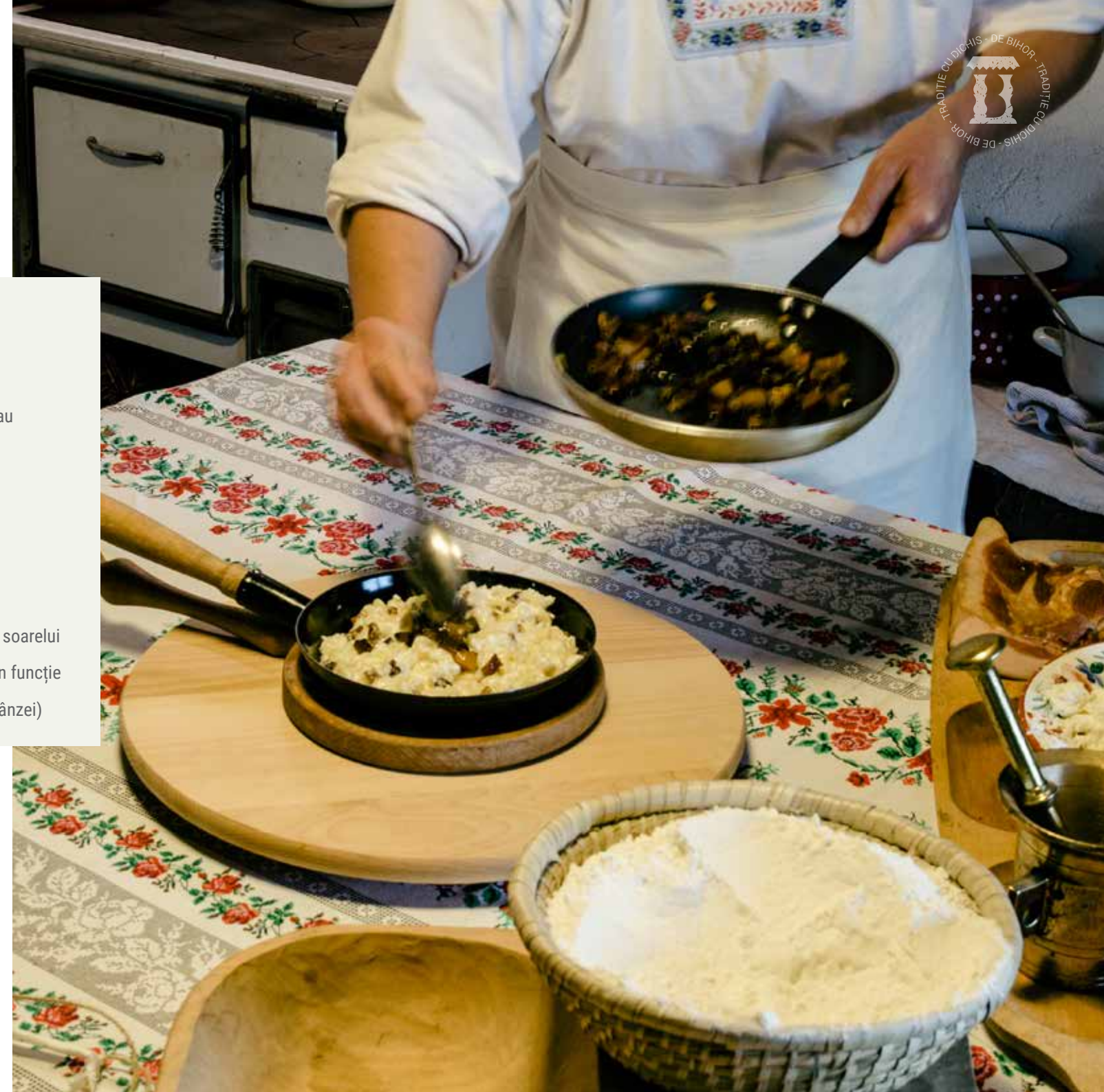
## Găluște cu brânză și slănină (Bryndzové Halušky)

Slovacii din Bihor, colonizați aici de habsburgi începând cu secolul al XVIII-lea în nordul județului, au adus cu ei și această mâncare specifică etniei și care astăzi este apreciată de majoritatea bihorenilor, și nu numai.

În Bihor, această rețetă folosea produsele ce se găseau în gospodăriile proprii (grâul, brânza și slănină). Aluatul pentru găluște (cuvânt de origine rusă: *galuška*) era obținut prin frământarea făinii de grâu până acesta căpăta o consistență moale. Odată obținute pastele respective, acestea erau destinate, după fierbere, și supelor. Ca garnitură de sine stătătoare, găluștele erau prezente alături de diverse tocănițe.

Era preparat frecvent în satele locuite de slovaci. Se consuma ca mâncare cotidiană, dar și la evenimente de peste an derulate în familie sau la sărbători, în general.





#### INGREDIENTE pentru 10 porții:

- 2-2,5 kg cartofi albi
- 1 kg brânză de oaie sau amestec oaie-vacă
- 250 g făină albă
- 4 ouă
- 500 g smântână
- 500 g slănină de porc
- 150 ml ulei de floarea soarelui
- 5-10 g sare (variabil, în funcție de gradul de sărare al brânzei)

## Găluște cu brânză și slănină (Bryndzové Halušky)



#### MOD DE PREPARARE

##### Cartofii

Se cântăresc, se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea fină. Făina se cântărește și se cerne. Slănina se taie cubulețe și se prăjește în tigaie cu o lingură de ulei, până devine crocantă, iar culoarea este galben-arămie. Brânza se cântărește, se zdrobește și se amestecă cu smântâna.

##### Frământarea și fierberea

Într-o oală se pun la fiert doi litri de apă și o linguriță de sare. Cartofii răzuiți se amestecă cu făina, ouăle și cu o linguriță de sare. Se frământă până la obținerea unei compoziții (aluat) de consistență moale, care se poate corecta adăugând apă, dacă este prea tare sau făină, dacă este prea moale.

Deasupra oalei cu apă clocotită se așază o sită sau o tavă perforată cu găuri de aproximativ 0,5-1 centimetri. Aluatul obținut la pasul precedent se trece prin sită, prin presarea compoziției cu ajutorul unei linguri sau a unei spatule. După trecerea prin orificiile sitei rezultă găluștele, care cad direct în apa clocotită unde vor fi fierte aproximativ 8-10 minute.

##### Omogenizarea și asamblarea

Găluștele fierte se scurg de apă, se adaugă o lingură de ulei rezultată din prăjirea slăninii și se amestecă ușor pentru a preveni lipirea. Peste găluștele fierbinți se toarnă brânza și smântâna, apoi se amestecă ușor fără a zdrobi găluștele. Se potrivește de sare.

Pentru servire, se pun într-o farfurie aproximativ 250 grame de găluște peste care se adaugă slănină prăjită (50-60 grame).

Preparatul se servește cald.



Este o mâncare tipic evreiască, ce se prepara în ziua sau noaptea de dinainte de Șabat. Ingredientul principal este fasolea, la care se adăugau deseori ouă fierte, ovăz sau arpacaș, dar și carne, fie de găscă, fie de curcan sau rață afumată, mai rar de vițel sau găină. De asemenea, garniturile din găluște sau răzălăi erau compuse dintr-un amestec de făină de grâu sau porumb care se omogeniza cu ouă, mirodenii și untură de găscă. Originile acestui fel de mâncare este în Orientul Mijlociu. În Europa a fost semnalată încă din secolul al XII-lea.

Varianta de ciolent evreiesc din Europa Centrală și de Sud-Est s-a afirmat începând cu secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, când evreii sefarzi s-au așezat în număr mare inclusiv în Bihor. Se consuma ca un fel principal, mai ales în sezonul de iarnă.



## Ciolent (Șolent)

### INGREDIENTE pentru 10 porții:

- 1,6 kg carne de vită
- 1 kg fasole uscată
- 500 g ceapă
- 500 ml ulei
- 10 ouă
- 1 kg cartofi
- 250 g arpacaș
- 25 g boia de ardei
- 5 g piper
- sare, după gust

### Pentru kigel

- 0,5 l supă de carne
- 25 ml ulei
- 250 g făină de mălai
- 250 g făină albă
- sare, piper, boia după gust

### MOD DE PREPARARE

Într-o cratiță mare se pregătește ciolentul. Aici se călesc, în ulei: carnea și ceapa. Se adugă boia, piper și sare, apoi se sporește bine cu apă. Se adaugă cartofii întregi, fasolea, ouăle. Totul se fierbe la foc mic, timp de 4 ore. Opțional, în funcție de preferințe, se poate adăuga arpacaș, dar și un plus de condimente (boia, piper, sare).

Kigel-ul este un fel de pătură din aluat, care va acoperi mâncarea propriu-zisă, cât timp aceasta va sta în cuptor ori pe plită. Se frământă bine, până se obține o cocă de consistență tare, care se întinde sub forma unei foi cu diametrul egal cu cel al oalei. Această pătură se pune deasupra conținutului din vas. Ciolentul se gătește lent, la foc potrivit sau temperatură scăzută, în cuptor sau pe plită.

Preparatul este mai gustos dacă este gătit în oală de lut sau de fontă. Se servește cald, însoțit de murături.



# Dulciuri și foietaje





## Moșocoarne (Plăcintă cu prune)

Este o plăcintă pe care o regăsim în alimentația satelor românești din Bihor. Se obține prin folosirea unei părți a aluatului pregătit pentru prepararea pâinii.

Moșocoarnele cu prune (în nord – vestul României mai erau numite și "moși cu coarne"), făceau parte din dintre produsele autohtone, care în epocile modernă și contemporană erau preparate cu precădere în zonele unde pomicultura a fost o preocupare constantă.

Acest dulce se făcea cu prioritate vara și toamna, când fructele proaspete erau accesibile în cantitate suficientă, dar și de-a lungul unui an, cu prilejul unor evenimente familiale și nu numai, în aceste situații folosindu-se prune uscate sau magiun de prune (o pastă alimentară obținută prin fierberea și terciuirea prunelor).





## Moșocoarne (Plăcintă cu prune)

### INGREDIENTE

#### varianta 1, pentru 12 porții:

- 1 kg făină
- 1 kg prune
- 2 ouă
- 25 g drojdie
- 50 ml ulei
- sare
- apă sau lapte

### MOD DE PREPARARE

Într-un vas se cerne făina și se adaugă apă sau lapte, după preferințe. Apa sau laptele trebuie să fie calde, în acestea dizolvându-se drojdia. Se frământă un aluat, nu prea vârtos, care se lasă la dospit.

Ulterior, acesta se întinde cu sucitorul, iar foaia rezultată se taie sub formă de pătrate. În mijlocul fiecărui pătrat se pune câte o jumătate de prună, pudrată cu zahăr.

Fiecare plic se împătură în patru și se coace circa 30 de minute, în cuptor. După ce se scot din cuptor, moșocoarnele se ung cu sirop din zahăr și apă.



### INGREDIENTE

#### varianta 2, pentru 12 porții:

- 500 g făină
- 250 ml apă
- 1 plic drojdie uscată
- 200 g zahăr
- 4 linguri de griș
- 1 ou
- prune
- sare

### MOD DE PREPARARE

Din făină, apă, sare, drojdie și o lingură de zahăr se face un aluat ca de pâine, care se lasă la dospit circa 30 de minute. Între timp, se scot sâmburii din prune și peste acestea se pune zahăr.

Din aluat se întind două foi. Într-o tavă se pune prima foaie, presărată cu griș, apoi se pun prunele și se pliază foaia, de pe margini către interior, cât este posibil.

Deasupra se pune a doua foaie, care este înțepată cu furculița și unsă cu oul bătut în prealabil. Se coace circa 40-45 de minute, la foc potrivit.

Moșocoarnele pot fi consumate atât calde, cât și reci.



# Scoverzi (Clătite)

## INGREDIENTE

pentru 10-12 porții:

- 500 g făină
- apă sau lapte
- 150-200 g zahăr
- 2 ouă
- untură sau ulei
- sare

## MOD DE PREPARARE

Se amestecă toate ingredientele pentru a se obține un aluat de consistență moale, spre lichidă.

Se ia cu polonicul din compoziție și se toarnă în tigaia încinsă, de fontă, unsă cu untură. Aluatul este pus în mijlocul tigăii și, prin mișcări circulare, repetate, se întinde pe întreaga suprafață de copt. Clătita se coace pe ambele părți.

Scoverzile pot avea diverse umputuri: dulcețuri, gemuri, brânză dulce de vacă etc.

Sursa: Varga Tatiana - comuna Dobrești, sat Luncasprrie.

REȚETE TRADIȚIONALE DE BIHOR



Aparține plăcintelor românești ce au la bază un aluat din făină de grâu care odată finalizat era pus la dospit. În Bihorul vremurilor trecute, făcea parte din categoria dulciurilor umplute cu brânză dulce sau magiun („miere de prune”).

Existau și variante a căror umplură conținea brânză sărată, carne și legume. Indiferent de umplură, acestea se consumau la sărbători cu precădere, intrând în meniul prânzului sau cinei.



Intră în categoria produselor de patiserie realizate de gospodinele satelor românești din Bihor. Începând cu epoca modernă, peste foile realizate dintr-un aluat din făină de grâu de consistență moale se întindea cu precădere magiun de prune („miere de prune”), devenind în acest mod un dulce prezent în meniurile cotidiene și de sărbătoare, de peste an.



## Foi cu salacauă

### INGREDIENTE pentru 12 porții:

- 300-500 g făină
- magiun de prune
- 6 ouă
- 6 linguri de lapte
- 6 linguri de zahăr
- 100-150 g zahăr pudră
- 6 linguri de ulei
- 1 lingură de bicarbonat „stins” în oțet

### MOD DE PREPARARE

Cu excepția magiunului de prune, toate ingredientele se amestecă formând un aluat moale, din care se coc două sau trei foi, în funcție de dimensiunea tăvii. Compoziția se toarnă în tava de copt, cu polonicul, iar prin mișcări circulare se distribuie aluatul pe întreaga suprafață a tăvii.

Se coace fiecare foaie în parte și se lasă la răcit. Se adaugă umplutura între foi, respectiv ”mierea de prune” - un magiun fără zahăr, obținut prin fierberea prunelor, la foc mic, timp de aproape o zi. Se pudrează cu zahăr înainte de servire.



# Lapte de pasăre

## INGREDIENTE

pentru 4-5 porții:

- 1 litru de lapte
- 6-7 ouă
- vanilie, esență de vanilie ori zahăr vanilinat
- 4 linguri de zahăr

## MOD DE PREPARARE

Se fierbe laptele, având grijă să nu dea în foc. În timpul fierberii, adăugăm și vanilia.

Pe când laptele este pe foc, se separă ouăle. Albușul se bate spumă. În timp ce batem albușurile, adăugăm patru linguri de zahăr. Spuma trebuie bătută până când capătă o consistență tare.

Când laptele a dat în clocot se dă focul la mic, apoi cu o lingură muiată des în apă sau în lapte rece, se rupe spuma de ou, modelând găluștele.

În vasul în care fierbe laptele, nu trebuie puse prea multe găluște deodată, deoarece acestea nu vor mai avea loc să crească. După ce găluștele din spumă de ou s-au fiert în lapte, se separă cu mare grijă. La prima tranșă trebuie să fim atenți pentru a vedea de cât timp este nevoie pentru fierberea găluștelor. De regulă, fierberea durează între 30 de secunde și un minut. Dacă am dibuit bine timpul de fierbere și am bătut bine spuma, găluștele nu se vor dizolva în laptele fierbinte. Spuma, odată gătită, se culege de la suprafață, cu ajutorul unei linguri. În laptele rămas, în care putem adăuga, după caz, încă puțin lapte fierbinte, se amestecă gălbenușurile, frecate în prealabil cu zahăr.

Totul se petrece la foc mic, având chiar și un deflector de flacără sub oală. Spuma de gălbenuș trebuie doar încălzită, nu fiartă, pentru a nu căpăta consistența unei omlete în lapte. Conținutul se amestecă cu grijă, pe foc, până când începe să se îngroașe. Atunci laptele se ia repede de pe flacără și se transferă într-un vas rece. În cazul în care laptele refuză să prindă consistență, se poate adăuga puțin amidon alimentar. Când acest sos dulce s-a răcit, se adaugă găluștele.

Laptele de pasăre se servește rece, chiar de la frigider.

Sursa: Csathó Töhötöm - orașul Oradea.



Face parte din categoria deserturilor bihorene, încă din secolul al XIX-lea. Originile acestui dulce este în Franța („oeufs à la neige”) și a cunoscut răspândire inclusiv în Europa Centrală și Europa de Sud-Est.

Făcea parte din meniurile de duminică, dar și din acelea destinate altor evenimente de sărbătoare (de familie), ale tuturor etniilor din Bihor.





S-a dovedit a fi un preparat răspândit în Europa Centrală și de Est. Românii, maghiarii, slovacii din Bihor pregăteau această mâncare încă din secolul al XIX-lea, după ce cartoful a început să fie baza aluatului în care se îmbrăcau fructele proaspete.

Se pregătea mai cu seamă vara și toamna, ca fel principal sau desert.



#### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

- 500 g prune fără sâmburi
- 500 g cartofi
- 250-300 g făină
- 1 ou
- o jumătate de lingură de ulei
- 2-3 linguri de zahăr
- 1 linguriță de scorțișoară
- 50 g unt
- 150 g pesmet

## Gomboți cu prune

#### MOD DE PREPARARE

Se aleg cartofi dintr-un soi mai făinos, de regulă cartofi albi. Aceștia se fierb în coajă, se curăță și se strivesc/pasează ca pentru piure. Adăugăm în piure oul bătut, făina și uleiul. Conținutul se frământă bine. Atenție, aluatul va fi lipicios. Așa trebuie!

Se scot sâmburii din prune. Fructele sunt pudrate cu zahăr și scorțișoară, apoi se amestecă bine într-un bol.

Se pune la foc o oală mare, plină cu apă, care se aduce la punctul de fierbere. Când apa clocotește, flacăra se reduce la minimum, astfel încât apa să rămână fierbinte.

Într-o tigaie largă se topește untul, peste care se adaugă apoi pesmetul. Conținutul acesta se prăjește la foc mediu, timp de două-trei minute, amestecând constant, până pesmetul este rumenit. Se adaugă trei linguri de zahăr. Pentru ca preparatul să fie mai dulce, se poate spori cantitatea de zahăr.

Se acoperă masa de lucru cu făină. Aluatul se rulează, până capătă o formă cilindrică, apoi se împarte în două părți. Fiecare jumătate se împarte, încă o dată, în două părți. Se repetă procedura, până la epuizarea

materialului de lucru. Din cantitățile indicate mai sus ar trebui să se obțină circa 30 de bucățele de aluat, adică 30 de gomboți. Prin rotirea între palme, fiecare bucătică de aluat este transformată într-o bilă. Presată pe masa de lucru, constant acoperită cu făină, fiecare bilă trebuie să capete forma unui disc. În mijlocul discului de aluat se așază câte o prune, scoasă din sosul cu zahăr și scorțișoară. Fructul este „împachetat” în aluatul căruia i se dă din nou forma unei bile. În timpul acestei operațiuni, masa de lucru trebuie să fie permanent acoperită cu făină, deoarece aluatul pentru gomboți este lipicios.

După ce au fost modelați toți gomboții, aceștia sunt transferați în apa care fierbe, dar nu clocotește. Se lasă la fiert. Din când în când, oala se scutură cu grijă, pentru ca gomboții să nu se prindă de oală.

Odată ce au fiert, bilele de aluat se scot din apă cu ajutorul unei palete. Imediat, gomboții cu prune se rostogolesc, cu grijă, prin pesmetul amestecat cu zahăr.

Este un preparat delicios, care poate fi servit atât cald, cât și rece, ca desert între mesele principale ale unei zile călduroase de vară.





În lumea slovacilor din Bihor, acest dulce este tradițional. Are la bază un aluat de consistență moale, obținut din făină de grâu, care se fierbea sub forma unor găluște.

A fost un preparat cu răspândire din secolul al XIX-lea în Imperiul Habsburgic, dar și în Europa. Se serveau fie calzi, fie reci, întotdeauna însă cu dulceață de casă.

## Papanashi pe aburi cu dulceață (Buchty na pare)

### INGREDIENTE

pentru 8-10 porții:

- 500 g făină
- 1 plic drojdie uscată sau 20 g drojdie proaspătă
- 1 lingură de zahăr
- 1 ou
- 300-400 ml lapte
- 125-150 g unt
- dulceață
- sare
- zahăr pudră
- scorțișoară

### MOD DE PREPARARE

În făină se adaugă drojdia (proaspătă sau uscată), ouăle, sarea, laptele îndulcit și călduț. Pentru început, se pun doar 300 mililitri de lapte, restul adăugându-se treptat. Se face un aluat semisolid, care se lasă la dospit la loc călduț. Pe masa sau pe placa tapată cu făină se rulează aluatul la o grosime de aproximativ un centimetru, apoi se taie în pătrate egale. În fiecare pătrat se învelește câte o lingură de dulceață. „Pliculețele” se lasă din nou să dospească în jur de 15 minute.

Chiflele dospite se pun pe o sită (se poate folosi și un prosop de bucătărie întins), deasupra unei oale în care se află apă clocotită. Aceasta se acoperă cu altă oală. Astfel, chiflele se fierb la abur, timp de 15-20 de minute, în funcție de mărimea lor. După ce au fiert se pun într-un vas separat, iar peste ele se toarnă unt topit, se presară scorțișoară și zahăr pudră.



# Humentaş (Hamantaschen)

## INGREDIENTE pentru 8 porții:

- 50 g drojdie
- 500 g făină albă
- 250 g margarină
- 5 gălbenușuri
- 2 plicuri de praf de copt
- 100 g coajă de lămâie răzuită
- marmeladă

## MOD DE PREPARARE

Toate ingredientele, mai puțin marmelada, se amestecă și se frământă pentru a obține un aluat. Acesta se întinde într-o foaie subțire care se taie în forme rotunde. La mijloc se pune marmelada, după care aluatul se împachetează în formă de triunghi.

Se coace în cuptorul încins la 170 °C, timp de 10-15 minute. După ce se răcește un pic, se pudrează cu zahăr.



Sursa: Koppelman Teodor Felix Conrad - orașul Oradea.



REȚETE TRADIȚIONALE DE BIHOR



Apartine patiseriei evreiești dedicate perioadei *Purim*-ului, când se comemorează eliberarea poporului evreu din Imperiul Persano-Babilonian.

Forma triunghiulară aduce aminte de pălăria în trei colțuri a lui Haman, cel care a plănuit să îi ucidă pe evrei și, implicit, de triumful raportat împotriva acestuia. Este un dulce care în Bihor are la bază un foietaj obținut dintr-un aluat din făină de grâu, umplut de preferință cu marmeladă.



Acest dulce, evreii îl preparau în mod special cu ocazia sărbătorilor de *Purim*, dar nu numai. Era un desert preferat inclusiv în Bihor, mai cu seamă în sezonul de iarnă.

Biscuiții erau realizați dintr-un aluat din făină de grâu, care era lăsat la dospit o zi. Înainte de a fi copti în cuptor, biscuiții erau ornați cu nucă.



## Biscuiți cu nucă

### INGREDIENTE pentru 8-10 porții:

- 250 g miere
- 6 ouă
- 50 g scorțișoară
- 50 g cuișoare zdrobite
- 2 plicuri de praf de copt
- 250 g margarină sau 250 ml ulei
- 500 g făină albă

### MOD DE PREPARARE

Toate ingredientele, mai puțin făina, se amestecă pe baie de aburi. Când acestea s-au omogenizat se adaugă făina, formându-se astfel un aluat.

Coca se pune la rece până a doua zi. Apoi, aluatul se întinde într-o pătură și se taie cu o formă rotundă. Se unge cu ou bătut. La mijlocul formei se pune miez de nucă.

Se coace la temperatura de 170 °C, timp de 15 minute.

Sursa: Koppelman Teodor Felix Conrad - orașul Oradea.



## Bibliografie

BOCȘE MARIA, *Alimentația cu pâine și tipologia cuptoarelor în așezările din bazinul superior al Crișului Negru, în Contribuții la cunoașterea etnografiei din Țara Crișurilor*, Oradea, 1971.

GODEA IOAN, *Caracteristici ale culturii populare din Bihor*, București, 1977.

GODEA IOAN, *Zona etnografică Beiuș*, București, 1981.

MOZES TEREZA, *Zona etnografică Crișul Repede*, București, 1984.

BRAUDEL FERNARD, *Structurile cotidianului, I – II*, București, 1986.

GERGELY EVA, *Mindennapok Szakácskönyve*, Csikszereada, 1996.

ASZTALOS ENIKŐ, *Olcsón, Gyorsan, Takarékosan, Erdely, Népi Szakácskönyv*, Marosvásárhely, 2000.

BOCȘE MARIA, *Țara Bihariei. Arta tradițională românească*, Oradea, 2001.

GERGELY EVA, *Erdely Izek*, Csikszereada, 2003.

GREEN HANNAH, *Rețete din bucătăria evreiască*, București, 2008.

DELANEV RAIN, GREEN HANNAH, *Rețete din bucătăria maghiară*, București, 2009.

GOMAN IOAN, *Meșteșuguri și industrii țărănești din Crișana în secolul al XVIII-lea și prima jumătate a secolului al XIX-lea*, Oradea, 2011.

ȘTEFĂNESCU BARBU, *Între pâini*, Cluj-Napoca, 2012.

HORVATH SABINA, *Alimentația tradițională din Bihor între secolele al XVIII-lea și începutul secolului al XX-lea*, Oradea, 2017.

HASIA R. DINER, SIMONE CINOTTO, *Practici culinare evreiești în lumea largă*, București, 2019.

\*\*\* *Din tainele bucătăriei tradiționale europene. A doua jumătate a secolului al XIX -lea – prima jumătate a secolului al XX-lea (catalog)*, Oradea, 2000.

\*\*\* *A Hagymvános Konyha Titkai, (catalog)*, Debrecen, 2000.



### Editori:

- Agenția de Management al Destinației Bihor
- Centrul Național de Informare și Promovare Turistică Bihor

**Considerații istorice:** prof. univ. dr. Aurel Chiriac

**Design și fotografie:** Adrian Samoilă

2023





  
**DEBIHOR.**

ISBN 978-606-657-154-8