

DIVERSITATEA PREPARATELOR DE BAZĂ ȘI DIN ALUAT ÎN BUCĂTĂRIA LOCALĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA

MIRON Viorel¹, MIRON Marina²

^{1,2} Asociația de Dezvoltare a Turismului în Moldova, mun. Chișinău, or. Vatra,
Republica Moldova

e-mail: viorelmiron7@yahoo.com, office.adtm@gmail.com

Abstract: In this article, the authors, following wider research carried out over the last years, come up with explanations that refer to the types of traditional dishes formed depending on the raw materials used in food and their evolution over time, and the use of some cooking techniques. Secondly, a sufficiently large list of dishes with names preserved over time specific to the Moldavian people, anchored in the ethnic history of the people, mentioned in certain literary or historical sources or discovered during the latest field research, is presented, which sets the preferences for certain food combinations in clear time periods. The descriptions are ordered by grouping the dishes into various categories, formed over time and now applied to the international novel. At the end of the article, the emphasis is placed on the pragmatic approach of this vast potential called gastronomic heritage and some practical ways of capitalizing it for tourism purposes are proposed, a fact that confirms the need to continue researching the subject of local cuisine and local dishes.

Keywords: *gastronomic identity, local cuisine, local dishes, gastronomic tourism, tourist destination, gastronomic events.*

În lumea dinamică de azi, în care multe sunt împletite și amestecate, este greu să descoperi rădăcinile bucătăriei tradiționale ale unui popor sau regiuni ale unei țări. Amalgamul de bucate, ingrediente și rețete de preparare similare sunt dominante în mai toate bucătăriile lumii, și aceste constatări sunt valabile cel puțin din perioada colonizării încoace. De aceea, bucătăriile naționale reprezintă o varietate de bucate pregătite într-un mod obișnuit la un popor sau într-o regiune anume într-o perioadă concretă de timp. De aici și percepția unei bucătării franceze, engleze sau italiene, bineînțeles trecând în această listă și bucătăria românească/moldovenească. La fel, au devenit subiect al cercetării bucătăriile caracteristice ale unor perioade istorice, cum ar fi cea din Grecia antică sau Europa medievală, legate de anumite personalități (ex: de pe timpul lui Ștefan cel Mare, Constantin Brâncoveanu) sau de anumite regiuni

specifice (ex: mediteraneană, corsicană, bucovineană etc). Cunoaștem unele popoare cu o tendință mai mare de a transforma trapeza și tot ce ține de aceasta într-o artă adevărată de a pregăti și prezenta bucatele (ex: ceremonii ale ceaiului, ceremonia meselor comune la anumite sărbători, degustații din roadele noi etc). Amintim și de modurile diferite de a grupa și asocia bucatele între ele sau cu vinurile din anumite regiuni, dând naștere unei abordări speciale a preparatelor pentru mesele festive sau cele de zi cu zi. Deci, asemenea grupări de bucate preferate sunt evidențiate la multe populații din diferite regiuni și în mai toate timpurile de când există scrisul. Totuși, unele dintre acestea au un grad mai mare de păstrare în timp. Câteva caracteristici configurează conceptul de bucătărie națională sau regională.

În articolul de față autorii ca urmare a unor cercetări mai largi, realizate de-a lungul ultimilor ani vin cu explicații ce se referă la *materiile prime* folosite în alimentație și evoluția în timp a acestora și folosirea unor *tehnici de preparare a bucatelor*. În al doilea rând cu o listă suficient de mare de *preparate cu denumiri păstrate* în timp, ancorate în istoria etnică a poporului respectiv, menționate în anumite surse literare sau istorice, ce fixează preferințele pentru anumite combinații de bucate în perioade clare de timp. La finalul articolului accentul este pus pe abordarea pragmatică a acestui potențial vast numit patrimoniul gastronomic și sunt propuse unele modalități practice de valorificare a acestuia în scopuri turistice.

Așadar, bucatele cele mai frecvente în anumite perioade se caracterizează prin folosirea unor ingrediente de bază. Spre exemplu la început predomină carnea de animale sălbatice, apoi cele domestice, iar cerealele măcinate, unele legume și rădăcinoase sau zarzavaturi au diversificat meniul mai târziu. Însă, datorită comerțului, au apărut în multe regiuni și alte produse alimentare, ca de exemplu porumbul, cartoful, roșia, mirodeniile exotice etc, ce au diversificat puternic meniurile. Datorită creșterii considerabile a bazei de resurse alimentare primare, se produce o diversitate mai mare de combinații în bucătăriile populare, iar de aici și preferințele, mai mult sau mai puțin stabile în timp, pentru anumite preparate de sărbătoare sau cotidiene. Folosirea unor *tehnici de preparare a bucatelor* caracterizează o bucătărie predominantă într-o societate anume. Bineînțeles, aceasta trebuie privită din mai multe perspective, ca de exemplu cea de diferențiere a unor păături sociale (nobil - țăran, sărac - bogat), caracteristicile geografice (pe mal de râu / mare, la munte, în stepă / luncă, în preajma pădurilor etc.), localizarea comunității rurale sau urbane, preferințele specifice unor grupuri profesionale (vânători, pescari, ciobani, legumicultori, etc). Majoritatea tehnicilor pornesc de la stăpânirea focului

deschis, evoluând spre prepararea la șeminee, plite, cuptor sau aragazul contemporan. În Moldova avem o varietate mare de preparate tradiționale pregătite astfel prin fierbere, înăbușire, topire, frigere, coacere sau combinare a acestora. La acestea se adaugă și tehnici specifice legate de anumite necesități de păstrare îndelungată, cum ar fi zvântarea, sărarea, uscarea, afumarea, răcirea, conservarea etc.¹ Din timpurile mai vechi le găsim specificate în scris sau transmise verbal sub formă de *rețete de preparare* a anumitor feluri de bucate, care, uneori, includ cantitățile de ingrediente și consecutivitatea pașilor. Mai târziu, rețetele și cantitățile au devenit mai exacte și sau adăugat tehnicile specifice de preparare, precum și anumite secrete locale ce permit obținerea unor efecte culinare deosebite. În sfârșit, un aspect important ține de *echipamentele preferate folosite pentru prepararea bucatelor* și servirea acestora. Varietatea mare a echipamentelor folosite în bucătărie este raportată la numărul mare de bucate pentru care se întrebuițează, totuși majoritatea lor au devenit deja comune diferitor popoare și doar, rareori, anumite preparate necesită echipamente speciale (dintr-un material anume sau cu o formă mai tradițională, cum ar fi, în Moldova, covata pentru plămădit, sucitorul, tăvi și frunze pentru copt, linguri pentru anumite feluri de mâncare, străchini anumite etc.)².

Bineînțeles, orice bucătărie a unui popor se dezvoltă și se îmbogățește prin schimbul natural permanent de elemente, tehnici și rețete de bucate cu popoarele și comunitățile vecine. Ca și în celelalte domenii socio-economice și culturale, schimbările în alimentație s-au produs prin introducerea de elemente noi (rețete, preparate finite, ingrediente), preferințe sau modă (gusturi, combinații de produse) și tehnologii de preparare a hranei (ustensile, tacâmuri, veselă, sticlărie, utilaje etc). Evident aceste transformări au influențat calitatea vieții de zi cu zi și modul de oferire a ospitalității în fiecare perioadă, iar acest proces nu se va încheia probabil niciodată. „Comparând diferite bucătării regionale cu tradiții păstrate din cele mai vechi timpuri, menționăm faptul că alimentația moldovenilor, formând un ansamblu unitar și divers, în același timp, a avut de urmat și ea un proces firesc de evoluție istorică, marcată printr-o mare varietate de produse și feluri de bucate. Asupra alimentației și-a pus amprenta în mod vizibil mediul social-economic,

¹ Miron, M., Miron, V. *Satele Nistrului de Jos. Aspecte istorice și etnografice. Studiu privind tradițiile și legendele locale nistrene*. Chișinău: Ideea-Com, 2020

² Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019-2020, studii efectuate de autori în partea centrală a țării în perioada 2020–2022.

cultural și natural”³. Astfel, s-au produs interferențele în bucătăria moldovenească cu cele din bucătăria balcanică, slavă, turcă, franceză, iar mai recent – italiană, engleză, germană sau chiar japoneză.

Înainte de a menționa preparatele de bază specifice bucătăriei moldovenești, vom trece în revistă o categorie de bucate tradiționale, oferite în Moldova, în special atunci când turiștii servesc vinurile locale – **plăcintele**. Acestea sunt bucate dintre cele mai solicitate în Republica Moldova, fiind prezente oriunde în țară. Iar unele localități au propria rețetă și propria istorie a plăcintei. Plăcinte se potrivesc pentru toate sezoanele și se fac în Moldova în zilele de duminică, la sărbători, la șezători, la clacă sau pentru a le lua la lucru. Ele anul împrejur fie sunt servite cu un pahar de vin, fie cu chisăliță de fructe, cu lapte acru sau chișleac. Cunoaștem mai multe destinații turistice din Moldova, care pentru o mai bună imagine gastronomică a acestora își promovează propriile rețete de plăcinte (*de Butuceni, Tudora, Crocmaz, Nistrul de Jos, Lăpușna, Slobozia Mare, Prutul de Jos, Jevreni, Telița, Corjeuți, Edineț* etc.)⁴.

La fel cunoaștem un număr mare de rețete de preparare a plăcintelor din aluat (simplu, cu drojdie, nedospit, dospit etc.) și împletură diversă (cartofi, brânză de vaci sau de oi, varză, varză prăjită, bostan, vânăță, alte fructe etc.), de forme diferite (dintr-o foaie – vârzare, din mai multe foi, rotunde, lungi, deschise etc.). Oaspeții și turiștii deseori solicită renumitele „*poale în brâu*”, *plăcinta adunată în 4, 6 sau 8*, sau chiar *în 16*, cum este la Strășeni. La mesele solemne de regulă se prezintă un *alai al plăcintelor*, de fapt plăcinte cu diverse umpluturi asortate, uneori combinate în aceeași plăcintă (varză și carne, cartofi și brânză, cartofi și ciuperci etc.). Renumitele *vârzări* au interpretarea proprie în diferite zone ale Moldovei. Unui prezintă vârzările drept plăcintele cu diferite umpluturi dulci (cireșe, vișine, poamă) coapte pe frunze de varză sau hrean pe vatră, iar alții le numesc astfel doar când sunt *cu umplutura de varză și alte verdețuri* de casă (ceapă verde, mărar, știr). *Plăcinta în foi* are la fel o dezvoltare proprie cu denumiri locale în diferite colțuri ale țării, ca de exemplu: *foi cu brânză* (Cahul), *foi cu fusul* (Slobozia Mare), *plăcintă rufoasă* (zona de codru), *tărfăloage* (Călărași), *plăcinte-n străchini* (Slobozia) etc.⁵

³ Iarovoi Val. Tradiții și noi componente în alimentația moldovenilor. În: *Buletinul științific al Muzeului Național de Etnografie și Istorie Naturală a Moldovei*. Volumul 11 (24), pp. 121-122, 118-124.

⁴ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019-2020, studii efectuate de autori în partea centrală și de nord a țării în perioada 2020–2022.

⁵ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019-2020, studii efectuate de autori în partea centrală, de sud și de nord a țării în perioada 2020–2022.

De menționat în mod special mesele de sărbătoare din anumite zone, unde sunt servite plăcinte locale deosebite: *plăcinta miresei* (Ștefan Vodă, Căușeni), *plăcinta creață* (Cahul), *plăcinta în găță/cosiță* (Criuleni), *plăcinta turnată* (Rezina), *plăcinta ciobanului*, *plăcinta sărată*, dar și *plăcinte dulci* (cu cireșe, vișine, mere, gutui, bostan, boboțe de struguri, nuci, mac, dulceață, miere, halva sau cu o combinație a acestora).

În Moldova, sunt răspândite *plăcinta de primăvară* și *plăcinta cu verdețuri*, în care umplutura reprezintă o combinație de plante cultivate în grădina de acasă (mărar, pătrunjel, ceapă verde, praz, frunze de sfeclă) sau din flora spontană (măcriș, pur, leurdă, știr), prinse cu ou de regulă. Aceiași plăcintă fără ou se mai numește *plăcinta de sec*.

Preparatele din aluat dospit, plăcintele în zona Nistrului de Jos sunt cunoscute drept *ghîțmane cu cartofi și jumări sau brânză*, iar dacă au o formă mai lunguiată, se numesc *bochinețe* sau *opincuțe* în Ștefan Vodă. Mai pot fi *ghîțmani groși împlețiți*. *Ghîțmanii* din zona Prutului de Jos sunt copturi fără umplutură, dar pe coraslă (aceștia erau deseori serviți la clăcile sătenilor din Văleni). La Dubăsari *ghîțmanii sunt cu vișine și măr*. *Bocăneții cu cartofi* în Briceni sunt mici și amintesc de chifle, ce se servesc cu mujdei. Iar în zona Codrilor Călărășului asemenea plăcinte din aluat dospit cu umplutură de cartof se numesc *cânișuri*.

O descoperire recentă a unei rețete vechi păstrate până azi prin satele Prutului de Jos pune în valoare *plăcinta deschisă* sau *cherdeaua de Bugeac*, care reprezintă o turtă presărată cu ingrediente, ce se prepară ca și o pizza italiană sau plăcinta turcească pide.

Unele curiozități din această categorie surprind turiștii prin diversitate și combinații neobișnuite, cum ar fi: *plăcintele cu sfeclă de zahăr, mac și nucă* (Briceni, Edineț, Dondușeni), *plăcinta cu vânăță* (Dubăsari), *maina* sau *plăcinta cu carne* (Dondușeni), *gaigana* sau *plăcinta cu jumări, vărzări cu cartofi* (Cimișlia), *agurigă* sau *plăcinta cu boboțe necoapte de struguri, plăcinta rece cu nuci și miere* (Dubăsari), ce amintește de baclavaua turcească, etc.

Totodată, la multe comunități etnice conlocuitoare pe teritoriul țării sunt cunoscute și consumate plăcintele, cum ar fi: *crestacichi, piteata, ghiozleme, cebureki, kniș, kulebeaca* etc. Este un exemplu de amestecuri culinare deosebite în localitățile mixte sau aflate într-o vecinătate, ce permit schimburile intense de rețete, ingrediente locale, moduri de preparare, etc.⁶

⁶ Miron V., Miron M. Interferențe în bucătăria tradițională din sudul Republicii Moldova ca motivație turistică: cum le valorificăm? În: *Журнал гуманитарных исследований "Bilgilär"*. Компат, 2020. №4 (5), с. 81-92. ISSN: 2537-6322.

Diferite în Moldova sunt și **învârtitele** cu diverse forme (spiralate, „în opt”, plăcinta-învârtită lungă), fie având umpluturi sărate (brânză, urdă, cartofi, ciuperci), fie sunt dulci (mere, cireșe, vișine, bostan, stafide, dulceață, nucă, mac). Întâlnim însă în Moldova și unele mai deosebite, cum ar fi: *învârtita frământată cu bostan* (Strășeni), *învârtita cu sfeclă de zahăr* (Sorocea), *învârtita cu jumări* (Dubăsari), *învârtita cu petale de trandafir și mentă*, *învârtita terfoasă* etc. La bulgarii sud-basarabeni descoperim învârtitele *milina și banița*, iar la găgăuzi – *căvârma*, sau învârtita cu brânză, și *cabaclî*, sau învârtita cu bostan⁷.

În Moldova, la majoritatea sărbătorilor tradiționale, se servesc la masă **sarmale**, numite local și *găluci* sau *găluște*. Constatând varietatea mare de sarmale în Moldova, unde pe lângă *sarmale împletite în frunză de viță de vie și varză crudă sau murată* mai sunt preparate și în *frunze de sfeclă* (Drochia, Edineț, Nisporeni, Strășeni, Popeasca), *stevie* (Orhei, Popeasca), *hrean* (Slobozia, Nisporeni), *fasole* (Nisporeni, Strășeni), *măcriș* (Nisporeni), *podbal* (Nisporeni, Mereni, Cimișlia, Strășeni), *lobodă* (Orhei, Mereni, Cimișlia, Nisporeni, Strășeni), *știr* (Cimișlia), *leurdă* (Strășeni, Vorniceni) sau în frunze tinere de arbori precum *arțar* (Nisporeni, Mereni, Cimișlia, Călărași), *nuc* (Strășeni), *vișin* (Strășeni, Nisporeni), *cireș* (Tudora, Popeasca), *zmeură* (Nisporeni, Strășeni) etc. În același timp, umplutura pentru sarmale poate fi la fel de variată – de la tradiționalul *bulgur* (mai nou, orez) și *crupe* diverse (grâu, porumb, păsat, tărâțe), amestecate *cu carne* (porc, oaie, bovină, găină, curcan etc), până la *ciuperci* (Orhei, Strășeni), *sfeclă roșie* (Drochia, Edineț, Strășeni), *varză și morcov* (Tudora, Ștefan Vodă, Strășeni), *verdețuri* (Strășeni), *gutui* (Orhei), *nuci* (Orhei) și chiar *brânză* (mănăstirile din Călărași) sau combinații ale acestora.

În unele localități descoperim denumiri de sarmale nemaiîntâlnite în alte părți, ca de exemplu: *handoape* (Selemet), *ghioldumuri cu carne* (Cimișlia, Strășeni), *sarmale pitice* (Lalova) și *sarmale țigănești* (mari dintr-o frunză de varză umplute cu carne de curcan zdrobită cu tot cu oase în Sorocea și Edineț). *Găluștele de bigos* (Ialoveni, Căușeni) sunt cunoscute în altă parte drept *sarmele lenoase* sau *sarmale cu chelea* (Slobozia).

Cea mai frecventă combinație pe mesele moldovenilor o reprezintă *găluștele cu mămăligă* și *sarmalele cu costiță de porc*. Totuși, uneori putem avea pe mesele oaspeților, învelite în diferite feluri de frunze (în special, în zona de codru, din frunzele fragede ale diferitor buruiene sau arborii), *sarmale asortate* sau combinații numite local ingenios „*Găluște-n târg*”

⁷ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019—2020, studii efectuate de autori în partea centrală, de sud și de nord a țării în perioada 2020–2022.

(Tudora, Ștefan Vodă, Căușeni), „*Cloșca cu pui*” (Soroca, Râșcani) sau „*Scroafa cu porci*” (Dondușeni)⁸.

Trebuie menționat că în bucătăria moldovenească sunt și alte **legume umplute**, care deseori se servesc împreună cu sarmale din frunze de vie, de arbori, de arbuști, legume sau „buruiene”, așa cum e cazul *ardeilor și gogoșarilor umpluți*. Alteori, sunt servite *roșii umplute, vinete umplute, bostănei umpluți*, care probabil sunt dintre preparatele mai recente. De regulă, umplutura fie o repetă pe cea din sarmale, fie poate fi o combinație de legume și ciuperci.

În rația alimentară a omului printre cele mai vechi bucate pregătite și servite sunt **preparatele din carne**. Bineînțeles că până în sec. XVIII-lea, pe mesele moldovenilor, ca și în țările din regiune, lipseau multe ingrediente obișnuite în prezent, precum cartofii, tomatele sau porumbul. În schimb, era valorificată plin baza de resurse alimentare locale, printre care mai câteva feluri de carne (ovine, caprine, bovine, vânat etc) preparate divers (fierbere, coacere, prăjire, afumare, uscare, etc). În prezent lista bucatelor reprezintă o mai mare diversitate de tipuri de carne și moduri de preparare a acestora. La prepararea cărnii, după caz, poate fi folosit animalul întreg (ex: *purcel sau miel copt la foc, oaie coaptă în propria piele, găina friptă*), bucăți din acesta (ex: *jambon afumat în horn, jambon boieresc, jambon de Paști, jambon cu frigănele*) sau umplut cu diferite ingrediente în amestec (ex: *curcan umplut sau îndopat, curcan cu caise, pui umpluți și fripți, găscă umplută cu ficat, găscă umplută cu orez, gutuie și mere, purcel umplut sau miel umplut cu bulgur*, în Stoianovca Cantemir, Criuleni, Taraclia, Orhei) etc.

Există o listă întregă de bucate pregătite din carne, care se regăsesc pe întreg teritoriul țării (*tocăniță moldovenească, mâncărică sau friptură ca la moldoveni, chifteluțe moldovenești, cârnați țărănești de casă, cârnați moldovenești*). În cadrul unor tradiții locale, precum sacrificarea porcului, au apărut pe masa moldovenilor bucate cu denumiri foarte specifice – *pomana porcului / praznicul porcului* (numită în alte locuri *tocană*), care sugerează când este servit acest tip de mâncare. *Tocana* sau *friptura* poate fi foarte variată, fiind preparată din diferite feluri de carne – *de porc, de vită, de miel, de iepure sau de pasăre*, ca, de exemplu, *tocăniță de rugumătură din carne* (Slobozia Mare). Astfel, *frigarea* sau *coacerea la grătar* a diferitor tipuri de carne, la fel, aduc pe lista bucatelor un șir întreg de denumiri, precum *costiță la gratar, miel la grătar, cârnăței și mici la grătar*, dar și *ficat la grătar*, și tot felul de frigărui: *din carne de berbec, din miel* etc.

⁸ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019—2020, studii efectuate de autori în partea centrală, de sud și de nord a țării în perioada 2020—2022.

Totodată, din diferite părți ale animalului sacrificat, sunt pregătite un număr și mai variat de bucate, care se întâlnesc deseori doar în anumite destinații locale. De exemplu, din pulpă de porc, prin sărare și afumare sau fierbere, se prepară *jambon*, *jambon de Paști* sau *jambon de boieri*. În sud-estul țării (r-nul Ștefan Vodă) întâlnim frecvent bucate pregătite doar din părți umplute de animale sau păsări (ex: *gât umplut*, *gât de găscă umplut cu măruntaie*, în Tudora).

În sistemul alimentar local, pregătirea *la cuptor* este una dintre metodele preferate tradiționale. În trecut, prin coacere în cuptor se pregătea tot felul de *carne umplută*, *cârnașuri*, *carne cu legume* sau *cu fructe*, precum prune, caise, gutui, bostan, ca, de ex.: *bostan copt cu pasăre* (Slobozia Mare), *găina umplută ca la moldoveni*, *pui la oală*, *chiftele în ulcele în sos roșu sau alb* (Călărași), *miel copt în cuptor*, *vițică la ulcică*. În parte aceste preparate sunt conservate în diferite localități din Moldova.

În *combinație cu variate legume și condimente*, se obțin bucate din carne cu o aromă deosebită și un gust extraordinar. Îmbinarea legumelor are loc cu diferite tipuri de carne: de porc, bovine, ovine sau diferite feluri de păsări. Carnea de porc în bucătăria locală deseori este asortată cu varză, cartofi sau năhut („*dâmleana*” – carne cu legume, varză și usturoi, pregătite la foc deschis, (Criuleni), *bulgur cu carne la cuptor*, *musaca de cartofi*, *năut cu costiță* (Dubăsari) sau *năut cu friptură de porc* (Căușeni) ori carnea e pregătită la tavă cu mai multe feluri de legume, numită în unele localități „*sărbătoarea satului*”.

În bucătăria locală, prin *metoda de înăbușire* sunt preparate multe feluri de bucate îndrăgite de localnici sau de vizitatorii țării noastre. Astfel, în unele bucate se prepară sosul prin îngroșarea cu făină, în alte cazuri – făina este exclusă din rețetă (*miel înăbușit în vin*, *iahnie* sau *manjea bulgărească*, sau *ianăie de oaie*, *drob de miel*, *miel la cuptor cu prune*, *bulgur cu miel în ulcică* (localitățile din arealul Prutului de Jos), *ciulama*, *ciulama de găină* (Cahul), *ciulama din iepure* (Căușeni), *caurma* sau *cavurma fierbinte*, consumate de bulgarii și găgăuzii din Bugeac.

Printre varietățile gastronomice locale din carne se mai întâlnesc: *cuscus cu pasăre* (Slobozia Mare), *bostan copt în pasăre*, *curcan îndopat* etc. Carnea de porc mai recent, e combinată cu fructe: *carne și pere*, *carne în gutui* etc. Din carnea de bovină în combinație cu legume sunt pregătite, *carne de vită cu păstăi* sau *friptură de vită cu legume*. Diversă este și îmbinarea cărnii de iepure cu legume: *iepure cu cartofi la cuptor*, *iepure cu hribi*, *iepure*

de casă cu legume, ciulama de iepure cu fasole roșie⁹.

Răciturile sunt considerate o adevărată capodoperă culinară și reprezintă o probă a iscusinței gospodinei. Acestea pot fi pregătite din carne de cocoș sau curcan, de porc, de vită sau pește (ex: *răcitură / răcitură de cocoș (piftie)*, *pacea (răcitură) din carne de porc*, mai rar și *răcitură din cap de vițel, răcitură din cozi de vacă, etc*).

În special la mesele festive, pe lista bucatelor, se regăsesc mai multe preparate din **carne tocată**. Constatăm o largă răspândire încă din perioada interbelică, când mașinile de tocat carne erau utilizate pe larg. În materialele cercetătorului P. Ștefănuță, dedicate comunităților Nistrului de Jos, descoperim că pe mesele de sărbătoare se regăsesc „găluși și cartoafe puse în sobă cu ciolan fript deasupra, *chiftele cu carne de porc pisate cu mașina și răcitură*”¹⁰. Din carnea procesată în acest fel – *tocată*, sau numită și *rugumătură* (Slobozia Mare), au fost și mai sunt preparate *pârjoale, tiftete/chiftele, mititei/mici, gălușicele, papanasi, „zraze”*. La fel, carnea tocată este utilizată și la prepararea *umpluturilor* pentru *pasăre umplută* și *miel umplut* sau pentru diferite feluri de *cârnațiori* și *cârnațuri*.

În cultura tradițională gastronomică, un grup aparte îl reprezintă bucatele din diferite *măruntaie*, numite azi subproduse. De fapt, puțin ce se arunca atunci, când era sacrificat un animal domestic sau era vânat unul sălbatic, erau folosite în prepararea bucatelor carnea cu majoritatea măruntaielor. Astfel, în bucătăria locală tradițională e prezent, drept dovadă, a unui număr mare de preparate din ficat (local numită *maieră*), plămâni, rinichi, stomac, intestine etc. La pregătirea cârnațurilor sunt folosite *mațe* sau *chișcă* (Cahul), care pot fi umplute cu diferite ingrediente: *cârnați de sânge de la Păulești* (Călărași), *maț umplut* (Criuleni, Orhei), *chișcă cu sânge și orez*, *cârnaț din maț umplut cu cartof* (Ștefan Vodă), *mațe fripte*, *maț cu păsat*, *cârnaț copt în cuptor și păstrat în untură* (Căușeni).

Prin umplerea altor părți ale animalelor (de ex., stomacul), sunt pregătite bucate precum *bocăneț* sau *tobă de porc* (Nisporeni), *saltison din cap de porc* (Ștefan Vodă), *saltison de la Lalova*, *saltison din stomac de porc umplut cu carne și cartofi* (Dubăsari), *miel în propriul stomac*, *tuslama în sos cu usturoi* (din stomac fiert), *caltaboș din carne de capră sau oaie*, *carne la burduf* (Căușeni, Căinari). În satele bulgărești din sudul țării, măruntaiele (ficatul, plămâni, inima, rinichii porcului) sunt utilizate mai des în calitate de

⁹ Miron, V., Miron, M. La rădăcinile gustului: Republica Moldova = At the roots of taste: Republic of Moldova. Chișinău: S. n., 2023 (Bons Offices), 61 p.

¹⁰ Ștefănuță, P. Cercetările folclorice în Valea Nistrului de Jos. În: Anuarul Arhivei de folclor, vol. IV, București, 1937, p. 47.

ingrediente la umplutura pentru *cârnaț* (satele bulgărești din Tataclia, Cantemir, Leova). Măruntaiele sunt folosite pentru *tochitură moldovenească*, ficatul este întrebuințat în sosuri – *maiuri de găscă cu sos*, la preparare de pateuri – *pateu din ficat de iepure*, dar și în cele mai simple variante, precum *ficat la grătar* sau *frigărui din ficat la grătar* sau bine-cunoscutul prin toată țară *cighir* – ficat fiert dat prin mașina de tocat, condimentat și învelit în prapur. Mai rar, în unele localități se fac și *plăcinte cu maiură și sânge* din porc¹¹.

Deseori, în ultimul timp, descoperim feluri de mâncare în a căror denumire este specificat arealul geografic sau localitatea: *friptură ca la Nistru*, *friptură de la Soroca*, *cârniță de casă ca la Soroca*, *cârnați de sânge de la Păulești* (toate fiind pregătite din carne de porc). Din carne de vită descoperim în meniurile restaurantelor – *fileu ca la Nistru*, *antricot ca la Nistru*, *steic Basarabia*. Din alte feluri de carne avem: *cavurma* sau *cavarma de Bugeac*, *fileu de găină umplută ca la Nistru*, *rață în lut ca la Nisporeni*, *carne de ovine ca la Tiraspol etc.*

Este impresionantă lista unor denumiri de bucate cu denumiri locale pregătite din carne tocată: *chiftete ca la Chișinău*, *pârjoale ca la Orhei*, *pârjoale ca la Bender*, *papanași ca la Chișinău*, *papanași ca la Tiraspol*, *zraze ca la Nistru*, *zraze ca la Chișinău*, *zraze ca la Bălți*, *zraze Codreanca*. Aceste denumiri, conectate la localități sau regiuni apar mai târziu, în perioada sovietică, această particularitate fiind explicată prin tendința de „internaționalizare” a mai multor domenii ale vieții „cetățeanului sovietic”, inclusiv cel al alimentației publice. Asemenea repere geografice în denumirea bucatelor erau necesare pentru integrarea lor în meniurile diferitor structuri de alimentație publică din toate republicile sovietice. Unele denumiri, precum „zraza”, erau chiar improprii bucătăriei moldovenești, iar „păpănași” e o traducere din rusă a unei rulade de carne cu umplutură din legume, care submina denumirea locală de papanași din aluat¹².

Menționăm aici o categorie de bucate pregătite din *păsări sălbatice* de dimensiuni mici, precum hulubi, prepelițe, care în ultimul timp tot mai des sunt crescute în condiții casnice, dar și din vrăbii. Enumerăm următoarele feluri de mâncare constatate în discuțiile cu unele gospodine locale: *hulubi umpluți cu carne de miel*, *hulubi în papiloturi*, *hulubi înădușiți*, *hulub pe pernă de gutui* (Cimișlia), *prepelețe cu prune proaspete*, *fripturică de vrăbii*, *vrăbii*

¹¹ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019—2020, studii efectuate de autori în partea centrală, de sud și de nord a țării în perioada 2020—2022.

¹² Miron, V., Miron, M. La rădăcinile gustului: Republica Moldova = At the roots of taste: Republic of Moldova. Chișinău: S. n., 2023 (Bons Offices), 61 p

coapte (Briceni), *supă de vrăbii* (Selemet, Taraclia, Căușeni) etc.¹³

Preparatele din animale de vânat sunt consumate mai rar și cu ocazii specifice, de regulă, de persoane care se ocupă cu vânatul, în zone geografice precum Codrii, arealul de stepă sau luncile râurilor Nistru, Prut, Răut ș.a. Numărul acestor preparate azi este mai mic, deși acum câteva secole carnea din vânat era des întâlnită pe mese, în special la persoanele din pătura socială superioară, precum domnitorii sau boierii. Totuși, până acum sunt păstrate și se regăsesc: *rață sălbatică friptă, fazan în sos alb, fazan la cuptor, ciulama din iepure vânat, iepure vânat cu hribi, friptură de căprioară, piept de căprioară cu sos, vrăbie în hulub, apoi în rață, apoi în găscă - marinate și coapte în oală la cuptor* (Ștefan Vodă, preparat prezentat la un concurs vânătoresc)¹⁴.

Bucatele din pește sunt nelipsite pe mesele de sărbătoare și frecvente pe cele de zi cu zi, în special în zonele limitrofe râurilor Dunăre, Nistru, Prut, Răut, Bâc și afluenții acestora, precum și cele cca. 4 mii de iazuri și întinderi de apă. Doctorul Gh. Crăniceanu¹⁵ scria „Peștele se consumă mult în țara noastră ... Proaspăt e nelipsit în două sărbători ale postului Paștelor – Bunavestire și Florii; și cel ce n-are proaspăt, mănâncă de cel sărat, fiert sau fript cu orez și cu untdelemn, ceea ce este o recreațiune în acel lung post”. Iar cercetătorul basarabean Petre Ștefănuță, în perioada interbelică, adaugă „pe valea Nistrului de Jos nu există o viață pescărească, așa cum se întâlnește pe malurile Dunării. <...> românii pescuiesc mai mult pentru consumul în familie sau vând peștele prin satele din «câmp»”¹⁶

Peștele, fiind ușor perisabil, necesită a fi pregătit și consumat într-un timp restrâns, iată de ce bucatele din pește sunt mai bine cunoscute în văile râurilor sau în lacurile naturale și heleșteiele durate de oameni în locuri mai de câmpie. Probabil că astfel se explică diferența apreciabilă dintre preparatele locale din pește din bazinele diferitor cursuri de apă. Spre exemplu, deosebit *plachia de pește (osăleț, somn, știucă) de la Nistrul de Jos* (Ștefan Vodă) de cea *de la Prutul de Jos* (Cahul), în timp ce în restul țării sunt plachia este doar din orez cu dulciuri. Totodată, *peștele copt, fript sau prăjit* are cea mai deasă utilizare a acestui preparat în majoritatea bucătărilor lumii, inclusiv cea moldovenească. Acest preparat simplu din pește e cel mai

¹³ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019-2020, studii efectuate de autori în partea centrală, de sud și de nord a țării în perioada 2020-2022.

¹⁴ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019-2020, studii efectuate de autori în partea centrală, de sud și de nord a țării în perioada 2020-2022.

¹⁵ Crăniceanu Gh. Igiena țăranului român. București: Lito-tipografia Carol Gobl, 1895, p. 254.

¹⁶ Ștefănuță P. Cercetări folclorice pe Valea Nistrului-de-Jos. În: Anuarul arhivei de folclor. București, 1937, pp. 44. 31-226.

frecvent în aproape toate cărțile de rețete tradiționale moldovenești/românești. Dar înregistrăm mai multe diferențe locale, cum ar fi la Prutul de Jos - *peștele cu dumata* sau *cu boia de ardei la cuptor și peștele copt pe tablă*, iar la Nistrul de Jos - *osâleț*, *scrânghiță*, *știucă*, *șișiugă*, *chistrugă*, *chișcar pe vatră* sau *în cuptor*, iar *șuvaica* mică tăvălită prin făină de porumb e prăjită în ulei. Se mai servește și cu sos din roșii și mămăligă în mujdei de usturoi. La sărbători, uneori se oferă mesenilor *știuca umplută* (Ștefan Vodă) sau *răcitur*, numite și *chitoroagă de chișcari*, *bubuic*, *somn și crap* (Nistrul de Jos), și, mai nou, *pârjoale din pește*, *chiftelile de șuva* etc. Recent, au apărut și păstrăvii în Republica Moldova, respectiv, pot fi gustate mai multe bucate cu *păstrăv moldovenesc* (Ocnița)¹⁷.

Remarcăm, în contextul necesității păstrării îndelungate, varietatea mare de conservare a peștelui: *sărămură de pește* (Prutul de Jos), *osâleț* sau *scrânghiță murată* (Nistrul de Jos), *sabie* și *baboi uscat*, *osăleniță afumată* (Nistrul de Mijloc și de Jos) etc. Acestea serveau iarna la preparat *plachia din pește sărat uscat* (Nistrul de Jos), *sărămura de pește cu cartofi pe vatră* (Prutul de Jos), *saramura de pește prăjit cu mămăligă* (Manta), *cartofi fierți cu osâleț uscat sărat* (Orhei), *baboi uscat în „săus”* (Speia).

În urma cercetărilor efectuate de-a lungul ultimilor ani, au fost descoperite de autori câteva curiozități culinare ale Nistrului de Jos – *ciulinele coapte și scoici de Nistru pe țălpi de salcie*. Iar în zona Prutului de mijloc se mai gătesc *tocană de raci și tocănița de scoici* (Pererâta).

Chiar dacă nu sunt de bază, **preparatele de patiserie** le însoțesc pe acestea în special pentru completarea meselor și la servirea vinurilor sau a altor băuturi. Gh. Crăiniceanu despre diversitatea preparatelor de patiserie la finele sec. XIX-lea în cartea sa atribuie prepararea acestora unor evenimente importante din calendarul creștin-ortodox sau din ciclul vieții umane. Pentru copturile ritualice, de regulă, este specifică o complexitate mai mare a rețetei, iar cele cotidiene au o rețetă mai simplă și un timp de preparare mai mic. „...la Crăciun, în case mai bune se fac *colaci cu mac, nuci, mașun*, în Moldova (se referă la Moldova geografică – n.n.) *pelince* (turte, sau fașele lui Christos); la Paște: *pasca cu brânză și ouă, colaci*; pentru cumetrii sau la alte sărbători: *vărzare cu varză dulce, cu ceapă, cireșe, vișine, prune, mere* etc.; *minciuni* (uscățele, pancove) din turte de tăieței; *clătite (scoverzi)* din făină de grâu și lapte, ouă...”¹⁸.

Cercetările arată că unele gospodine, înfruntând oferta magazinelor și,

¹⁷ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019—2020, studii efectuate de autori în partea centrală, de sud și de nord a țării în perioada 2020–2022.

¹⁸ Crăiniceanu Gh. Igiena țeranului român. București: Lito-tipografia Carol Gobl, 1895, p. 245.

mai degrabă, „în amintirea clipelor din copilărie alături de bunicile lor”, mai fac din când în când dulciuri coapte pentru ocazii mai speciale. Astfel persoanele mai în vârstă mai coc pe vatra cuptorului diverse *turte pe vatră* din făină amestecată de grâu și porumb și chișleac sau zer (se mai numesc *ghismane* în Cahul, Nisporeni), *ghițmenci* (turte pe vatră din cartofi fierți, striviți și amestecați cu făină, Orhei), numite și *pălănițe pe vatră* (Dubăsari, Slobozia), *bostan cu mălai* din făină de grâu și de porumb, *nalangâte* (Prutul de Jos) etc. La fel, pe vatră, sunt făcute o varietate mare de copturi din aluat cu diverse umpluturi dulci (dulceață de fructe sau de trandafir, nucă, mac), cum ar fi *băieței*, *soldăței*, *degețele* etc., sau fără umpluturi, dar care au o formă recunoscută a *biscuiților de casă* – *trandafirii*, *batistele*, *fluturașii* etc.¹⁹ Am constatat că la evenimente solemne, precum nunți, cumetrii, hramuri etc. sunt oferite platouri de „bun sosit” și servite pe masă în decursul evenimentului dulciuri precum *prăjiței*, *zburăței*, deseori presărați cu zahăr-pudră.

Din întreaga paletă a preparatelor de patiserie, **pâinea**, în comunitatea tradițională, ocupă locul principal. Gama largă a sortimentului de patiserie oferită astăzi în comerțul național cumva a șters din importanța pâinii în ultimii ani. Sentimente alese de respect și dragoste pentru pâine au fost conservate mai bine în spațiul rural, în special la persoanele în vârstă. La finele secolului XIX-lea, Gh. Crăiniceanu, în lucrarea sa, dedicată vieții cotidiene a țăranului român scria „pâinea este una dintre cele mai vechi baze de hrană ale tuturor popoarelor europene, precum cred că adeverește și fraza din rugăciune «pâinea noastră cea de toate zilele»”. În materialele lui Artur Gorovei, *academician român, folclorist, etnograf, membru de onoare (1940) al Academiei Române, citim următoarele observații* „«mulțumescu-ți ție, Doamne, și de pâine, și de sare, și de darul Sfinției Tale» și «Bogdaproste», se-nchină țăranii, după ce mănâncă”²⁰. Referitor la diversitatea preparatelor din aluat dospit și nedospit citim în lucrarea lui Gh. Crăiniceanu că „afară de pâine (*pită*), mai sunt preparate ordinare din făină de grâu: *lipie (azimă, pogace)*, *colac*, *covrigi*, *trahana*, *frecăței*, *tăieței (tocmagi)*, *macaroane*, *găluște*, <...> *pesmeț*”²¹. Cercetătorul P. Ștefănuță, în urma studiului efectuat în valea Nistrului de Jos, în perioada interbelică, conchide: „din făina de grâu mai coc *plăcinte*, „*învărtita*”, *colaci* pentru praznice și prepară *tocmagi* pentru borș sau lapte. Mămăliga se consumă

¹⁹ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019—2020, studii efectuate de autori în partea centrală a țării în perioada 2020—2022.

²⁰ Gorovei Artur. Credinți și superstiții ale poporului român. București, Academia Română, 1915, 465 p.

²¹ Crăiniceanu Gh. Igiena țăranului român. București: Lito-tipografia Carol Gobl, 1895, p. 245

mai puțin. Românii o mănâncă cu lapte, cu brânză și cu smântână”²². Într-adevăr, ca urmare a fixării situației în timpul cercetărilor de teren, consultării surselor bibliografice de profil, putem constata că Moldova de Est, dintre Nistru și Prut a conservat, probabil, cea mai mare varietate de pâine de ritual din Europa, iar turistul pasionat de descoperiri gastronomice este îndreptățit să găsească aici un număr mare de pâini locale, care fac deliciul gastronomic al diferitor destinații.

În afară de pâinea din făină de grâu, descoperim în satele noastre pâinea coaptă cu făină de porumb și seacă, cu tărâțe sau semințe de cânepă. Pâinea cu irimic este cea din grâu măcinat integral. Însă unele pâini sunt puternic ancorate într-o tradiție locală, cum ar fi *pupăza* (Ștefan Vodă)²³, *pupăza de soacră mare* sau *de mireasă* (Văleni, Slobozia Mare)²⁴, *jemnele la nunți* (Nisporeni), *mălăieșul* (Șoldănești) sau *burnăceii* (Cahul)²⁵. Dintre toate tradițiile totuși cel mai variate sunt felurile de preparate din aluat, pregătite pentru sărbătorile ce țin de ciclul vieții omului. Mai întâi de toate erau diverși **colacii** la nunți (al *miresei*, *mirelui*, al *oastei mirelui*, *nunilor*, *socrilor*, *cuscrelor*, al *druștei*, *porăitoarelor*, *de închinare*), la cumetrii (ai *nașilor*, *cumetrilor*, *moașelor*). Pe parcursul întregului an calendaristic, la fe, l se cocea pâine ritualică și nu doar: pentru colindatul la Crăciun sau uratul de Anul nou și Sf. Vasile (*de ajun*, *de Crăciun*, *crăciunei*, *pentru flăcăi și cete de maturi*, *pentru copii*), la 40 de sfinți (*sfinți*, *sfințișori*, *măcinici*, *mucenici*), la diverse sărbători de peste an (*colac în 8*, *6*, *4*, *2 ațe*). De Paște, din aluatul dospit se mai făcea *pască* variată (mari, mici, cu sau fără brânză) și *cozonaci dulci*. În unele sate, cozonacii pot fi mari (boierești, din 400 de ouă) sau pot fi cu brânză (*șapcă*, Cahul)²⁶.

Dintre colacii mai specifici descoperim *colacii la cărcei*, când se „vindea satul” la muzicanți, *colacii cabarașilor* (băieți îmbrăcați în fete), *colacul fetei* (pentru a o lua la joc), *colacul flăcăilor care au furat mireasa* (Popeasca, Căușeni, Căinari) etc. Din aluatul dospit se mai făceau diferiți *hulubași pentru copii*, *pampuște* sau *balabuște cu mujdei*, *pâinea zolită cu usturoi* (Vorniceni), *pampuște cu brânză și poamă* (Băcioi), *pesmeți* (Slobozia Mare)

²² Ștefănuță P. Cercetări folclorice pe Valea Nistrului de Jos. În: Anuarul arhivei de folclor. București, 1937, pp. 47. 31-226.

²³ Respondent Nici Dorina, s. Tudora, r-nul Ștefan Vodă.

²⁴ Respondenți Vera Caminschi, pensiunea „La Gura Cuptorului”, s. Văleni; Maria Minciună, atelierul gastronomic „La Tanti Mașa”, s. Slobozia Mare, r-nul Cahul.

²⁵ Respondent Vera Caminschi, pensiunea „La Gura Cuptorului”, s. Văleni, r-nul Cahul.

²⁶ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019–2020, studii efectuate de autori în partea centrală a țării în perioada 2020–2022.

etc.²⁷

Odată cu dezvoltarea turismului rural și apariția în ultimii ani a unui spectru larg de structuri de turistice, precum cele de cazare, dar în special cele de alimentație, valorificarea atractivității gastronomice a unei sau altei destinații devine tot mai eficientă. Implementarea unor proiecte, realizate de cercetători, inclusiv de autorii articolului²⁸, stimulează pe localnici – angajații muzeelor, proprietarii pensiunilor, pur și simplu, entuziaștii locali să-și îndrepte atenția spre persoanele mai învârstă, care sunt purtătoare acestor valori locale.

Unii bucătari-șefi ai restaurantelor de pe lângă pensiunile rurale sau chiar ai unor localuri din capitală experimentează rețetele vechi, creând preparate noi.

Altă modalitate importantă de a proteja, păstra și valorifica potențialul gastronomic autentic este înregistrarea produselor și preparatelor locale în calitate de Specialități Tradiționale Garantate, Denumiri de Origine protejate sau Indicații Geografice Protejate la Agenția de Stat pentru Proprietate Intelectuală din Republica Moldova.

Am prezentat doar unele exemple de valorificare, dar, cu siguranță, nu unicele, iar creșterea fluxului turiștilor și vizitatorilor, care aleg turismul gastronomic, combinat cu cel vitivinicol, ca principal motiv de a vizita obiectivele turistice din țara noastră, devine un imbold important pentru cercetarea, mediatizarea și valorificarea potențialului gastronomic local.

BIBLIOGRAFIE

1. Crăiniceanu, Gh. *Igiena țeranului român*. București: Lito-tipografia Carol Gobl, 1895, 254 p.
2. Gorovei, Ar. *Credințe și superstiții ale poporului român*. București, Academia Română, 1915, 465 p.
3. Iarovoi, Val. *Tradiții și noi componente în alimentația moldovenilor*. În: *Buletinul științific al Muzeului Național de Etnografie și Istorie Naturală a Moldovei*. Volumul 11 (24), pp. 121-122, 118-124.
4. Miron V., Miron, M. *Interferențe în bucătăria tradițională din sudul Republicii Moldova ca motivație turistică: cum le valorificăm?* În: *Журнал*

²⁷ Cercetări efectuate în arealul Nistrului de Jos în 2019—2020, studii efectuate de autori în partea centrală a țării în perioada 2020–2022.

²⁸ Proiectul „Dezvoltare locală și cooperare transfrontalieră în domeniul produselor agricole și alimentelor tradiționale (LOC FOOD)” implementat prin intermediul Programului Operațional Comun Bazinul Mării Negre 2014-2020 în perioada 2020–2022.

гуманитарных исследований “Bilgilär”. Компат, 2020. №4 (5), с. 81-92. ISSN: 2537-6322.

5. Miron, M., Miron, V. *Satele Nistrului de Jos. Aspecte istorice și etnografice. Studiu privind tradițiile și legendele locale nistrene*. Chișinău: Ideea-Com, 2020.
6. Miron, V., Miron, M. *La rădăcinile gustului: Republica Moldova = At the roots of taste: Republic of Moldova*. Chișinău: S. n. (Bons Offices), 2023.
7. Miron, V., Miron, M. *Sistemul alimentar local în Republica Moldova*. Chișinău: S. n. (Bons Offices), 2022, 30 p. ISBN 978-9975-128-28-5).
8. Ștefănuță, P. Cercetări folclorice pe Valea Nistrului-de-Jos. În: *Anuarul arhivei de folclor*. București, 1937, pp. 31-226.

Respondenți:

1. Vera Caminschi, pensiunea „La Gura Cuptorului”, s. Văleni.
2. Maria Minciună, atelierul gastronomic „La Tanti Mașa”, s. Slobozia Mare, r-nul Cahul.
3. Onici Dorina, pensiunea „La Tudora” s. Tudora, r-nul Ștefan Vodă și alți proprietari de structuri de cazare și alimentație în mediul rural din Republica Moldova.