

REVITALIZAREA ALIVENCEI MOLDOVENEȘTI: TRADIȚII ȘI EXPERIENȚE DE PREPARARE

Coralia BABCENCO, Viorica CAZAC, Olga ALCAZ, Eugenia COVALIOV
Universitatea Tehnică a Moldovei

Revitalization of Moldovan alivanca: traditions and preparation experiences

Moldovan cuisine is a real treasure with tasty miracles, where the hearty soul of our people rules. These are the dishes generously and proudly served to all guests, who want to get familiarized with our country and culture. Moldovan cuisine is a part of the culture of the Republic of Moldova. Its diversity is due to the rich natural opportunities of our country. Grapes, fruit, vegetables, cattle breeding and aviculture – all such riches are successfully used in national cuisine. If speaking about traditional cuisine, we cannot but mention such dishes as Moldovan cozonac (sweet leavened bread), Moldovan pasca (Easter bread), sarmale (stuffed grape leaves or stuffed cabbage), zeama de gaina (sour chicken soup), alivanca (custard tart), Moldovan turta (cake), turta cu mac (poppy-seed cake), and so on. The traditional dishes of the Republic of Moldova, which were forgotten in the mists of time, are the subject-matter of interest in this thesis paper, since they are less studied but still very valuable. The realized onsite study allowed us stating the existence of a large-scale range of recipes of alivanca, i.e. a peasant dessert, which is specific to Moldova, including: custard tart with sheep cheese (branza), custard tart with whey cheese (urda), custard tart with pork rinds (jumari), custard tart with dill and bunch onion, custard tart with nettle, custard tart with stevia, custard tart with garden orache, custard tart with chervil, custard tart with pumpkin, sweet custard tart.

Keywords: alivanca (custard tart), peasant dessert, sweet dishes, traditions.

Introducere. Bucătăria moldovenească a luat naștere ca urmare a unor procese istorice complexe ce au implicat influențe externe în spațiul carpato-danubiano-pontic. Având la bază elemente culinare, bucătăria moldovenească este una dintre cele mai bogate și în același timp una dintre cele mai selecte din lume. Chiar dacă multe dintre preparatele ce se regăsesc pe mese sunt întâlnite și în alte bucătării, odată ajunse acestea au fost adaptate și modificate pe potrivă tradițiilor culinare din această zonă.

Există o legătură strânsă între alimentație și cultură. Mâncarea este o parte importantă a identității culturale. Fiecare grup etnic are propriile sale tipuri de alimente preferate, precum și propriile metode de preparare și conservare. Acest lucru, este influențat în mare măsură de localizarea geografică și de timpuri. Nu există mâncare care să fie consumată fără a implica valori și practici sociale și culturale. Toți oamenii mănâncă, dar ceea ce mănâncă, cum mănâncă, cu cine, de ce, în ce context, cum ajunge mâncarea la ei, toate acestea sunt marcate de diferențe culturale sau istorice. Este interesant să aflăm cum decid oamenii, în culturile din toată lumea, ceea ce este important sau neimportant din punct de vedere gastronomic pentru ei.

Antropologii au început să scrie despre alimente odată cu apariția structuralismului, ca urmare a operei lui Claude Levi-Strauss. Structuraliștii au încercat să înțeleagă mâncarea ca un sistem cultural, o abordare care

recunoaște faptul că, gustul este construit cultural și controlat social. Abordarea structuralistă tratează mâncarea ca pe limbaj, încercând să înțeleagă simbolurile și metaforele ei. Mary Douglas considera mâncarea și gestul de a mânca ca simboluri ale unei ordini sociale particulare. Sidney Mintz vedea zahărul ca o metaforă pentru relațiile sociale, iar Jack Goody în *Cooking, Cuisine and Class* considera că studierea mâncării și a alimentației trebuie să implice economia politică, atât la nivelul micro al gospodăriei, cât și la nivel macro al statului și structurilor sale.

Din punct de vedere istoric, alimentele ne oferă indicii despre modul în care au apărut și s-au format culturile și civilizațiile. Alimentația a fost elementul principal în multe evenimente istorice, ea ne poate arăta cum s-a globalizat lumea cu foarte mult timp în urmă. Ele au trasat și continuă să traseze granițe naționale și regionale și au devenit simboluri pentru diferite identități naționale.

Alimentele marchează inclusiv diferite momente în timp, de la perioade istorice, la momente festive, disting între timpul sacru și timpul profan prin practici culinare și norme specifice. Timpul este și dușmanul principal al alimentelor, iar inovațiile alimentare se explică în relație cu trecerea timpului și marchează schimbările în modul și tehnicile de producție, preparare și procesare.

Preocuparea în raport cu profunzimea și dedesubturile bucătăriei a început cu momentul în care aceasta a fost folosită ca semn al diferenței de gen, clasă socială, statut, nivel al venitului, vârstei și etniei. Norbert Elias în lucrarea *Procesul Civilizării* arată cum manierele de la masă exprimă procesul de distincție între clasele sociale în diferite perioade istorice. Pornind de la ipoteza că, mâncarea are sensuri simbolice și că modelele de consum alimentar au evoluat în timp în concordanță cu evoluția gusturilor, aceasta promovează valorile produselor tipice și a bucătăriilor regionale deoarece reflectă "arta de a trăi".

Schimbările sociale precum evoluțiile în relațiile dintre diferite grupuri în cadrul societății, fenomenele migratorii (nomadismul, refugierile, imigrația sau turismul), împreună cu industrializarea producției alimentare sau globalizarea alimentelor, rolul mass-mediei sau ale noilor tehnologii în gastronomie, toate aceste au un impact semnificativ în modul de producție, distribuție, preparare a alimentelor, generând practici sau obiceiuri culinare. Ele exprimă gusturi, preferințe sau alegeri pe care le manifestăm cotidian, individual sau colectiv, ritualic sau accidental, dar care fac din mâncare un fapt social total, așa cum este darul în accepțiunea lui Marcel Mauss. Pentru că bucătăria este în sine un dar pentru noi toți și fiecare ne dăruim celorlați prin intermediul bucătăriei.

Republica Moldova este recunoscută pentru tradițiile păstrate înca de pe vremea strămoșilor și, mai presus de toate, cu bucate alese preparate cu multă grijă. Alivanca sau cum i se mai zice la Soroca, Șoldănești „malavancă”, iar la Ocnița „nalivancă”, în nordul Moldovei „malai”, era cândva un preparat de frunte a bucătăriei moldovenești, coaptă în cuptor cu lemne la sărbătoarea de Duminica mare și Înălțarea Domnului, specifică zonei de Nord a țării.



Fig. 1. Alivancă cu brânză de oi

Materii prime principale pentru prepararea alivencelor. *Alivanca* gătită de bunicii noștri după o rețetă tipic moldovenească, era o scăpare în iernile reci și troienite. Se mai zice că, alivanca a fost și rămâne un boț de soare din făină de porumb cu o mireasma îmbietoare de brânza de oi și o crusta aburinda care-ți lasă gura apa. Materiile prime pentru prepararea alivencilor și beneficiile pentru sănătate pe care le au aceste produse sunt prezentate în figura 2 și 3.

	Făina de porumb are o culoare galbui și rezultă din măcinarea făină a bobociilor de porumb. Este bogată în proteine, fier, amidon, vitamine (în special din grupul B) și minerale (fier, magneziu, potasiu). Măcinat, sub forma de făină de mălai, porumbul reprezintă în trecut, principala sursă de „paine” a țărănilor români din cele mai vechi timpuri.
	Ouăle de găină sunt unul dintre cele mai consumate și ușor de gătit produse. Există cu siguranță o serie de beneficii pe care acestea le oferă – sunt o bună sursă de proteine. Un ou întreg de găină are în medie 5,0 g proteine, 7 g lipide, 1g glucide și 0,7 g saruri minerale, asigurând astfel cea. 100 calorii. Ouăle de rață au un conținut mai mare de grăsimi decât cele de găină sau curcă, ceea ce face să alba și o valoare calorică mai mare, respectiv 210 calorii / masa ou (fata de 174 oul / 100 g masa la oul de găină).
	Cheștelețul poate oferi beneficii nutritive importante, datorită conținutului de fier, potasiu, fosfor, sodiu și zinc, precum și vitaminelor A, D, E și B. O bună utilizare a acestei băuturi ușoare poate crește aportul de calciu și poate ajuta la prevenirea unor probleme cum ar fi osteoporoza. De asemenea, membrana de globule de grăsime din lapte găsită în cheștele este bogată în proteine bioactive. Proteina este folosită de corp pentru a face celule noi și pentru a repara celulele, pe lângă faptul că ajută și la creșterea și dezvoltarea mișcilor musculare.
	Brânza de vaci este un produs proteic de lapte pe care obținerea a început să folosească în secolul III-IV î.Hr., împreună cu alte produse lactate. Diferitele popoare au făcut și au consumat brânza de vaci în conformitate cu tradițiile lor. De atunci până în prezent, este în mod necesar prezentă în nutriția oamenilor. Beneficiile pentru sănătate ale brânzei de vaci includ scăderea în greutate, bogăția de proteine, vitamine B și grăsimi sănătoase. Brânza de vaci este o sursă bună de minerale, cum ar fi calciul, magneziul, potasiu, fosfor, zinc și seleniu, care joacă un rol vital în multe dintre funcțiile corpului.
	Ceapa verde este și un medicament de excepție, folosit, fără întrerupere, de mii de ani. Ceapa verde conține cantități însemnate de vitamina C, vitamina B9, potasiu, calciu. Conține mulți compuși cu rol antioxidant, precum carotenii, vitaminele A, E, C și antioxidanții quercetina, oxanthina, care cresc rezistența organismului în fața microbilor, dar și a radicalilor liberi, acei produși toxici exogeni sau proveniți din metabolism.
	Mărarul conține numeroși compuși și derivați chimici care sunt cunoscuți pentru puterea lor antioxidantă și de prevenire a bolilor. Aceasta plantă populară nu conține colesterol și este foarte bogată în calorii. Cu toate acestea, ea conține mai multe tipuri de antioxidanți și vitamine, cum ar fi niacina, piridoxina (vitamină din complexul B) și fibre alimentare care ajută la scăderea colesterolului din sânge.

Figura 2. Materii prime pentru prepararea alivencii

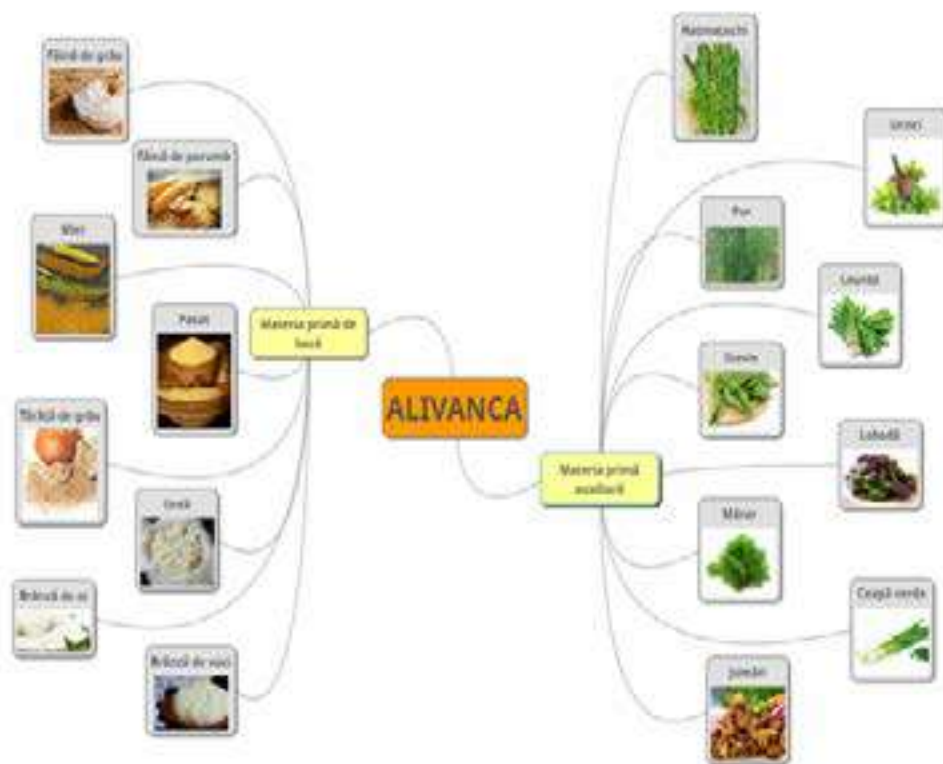


Figura 3. Materia prime utilizată în prepararea alivencei

Tehnologia preparării alivencei. *Alivanca* este o turtă din mălai amestecată cu chișleag / lapte acru și brânză, coaptă în cuptor. Este un desert tipic moldovenesc cu gust sărat sau dulce. Gospodinele preparau această turtă din mălai cu brânză sărată de oi, de vaci sau de urdă amestecată cu codițe de ceapă, verdeață sau jumere. O coceau în cuptorul cu lemne. Alte gospodine, puneau doar brânză proaspătă de vacă și puțin o îndulceau. În prezent, gospodinele o prepară în cuptor obișnuit punând făină de porumb și adăugând ingrediente la dorință. *Alivanca* va rămâne una din preferatele mâncăruri tradiționale moldovenești.

Alivencele se coceau pe frunze de hrean sau pe frunze de varză, în cuptorul cu lemne, pe jăritic. Erau ușor de preparat, fiind coapte și rumenite, aurii și foarte gustoase, mai erau scaldate în smântână sau în lapte acru. În tabelul 1 sunt prezentate rețetele colectate din diverse surse (gospodine) din teren în expedițiile întreprinse cu echipa proiectului din cadrul Programului de Stat 20.8009.0807.17 "Educație pentru revitalizarea patrimoniului cultural național prin tehnologiile tradiționale de prelucrare utilizate în Republica Moldova, în contextul multiculturalității, diversității și integrării europene" în diverse zone ale Republicii Moldova".

Tabelul 1 – Sortimentul rețetelor de alivenci tradiționale din Republica Moldova

Sortimentul alivencelor	Tehnica preparării alivencilor
<p data-bbox="161 238 366 265">Alivanca cu urdă</p> 	<p data-bbox="442 238 1135 493">În laptele fierbinte se adăugă mălaiul, amestecând continuu cu un tel ca să nu facă cocoloașe. Când mălaiul s-a umflat puțin, amestecul este lăsat să se răcească. Într-un vas se mixează urda, chișleagul, ouăle de găină, sare, se adaugă mălaiul fiert în lapte și se omogenizează compoziția. Compoziția se toarnă în tava unsă cu unt și se dă la cuptor pentru 40 - 45 de minute, la temperatura de 180 °C. Se servește fierbinte cu smântână.</p>
<p data-bbox="161 551 337 578">Alivancă dulce</p> 	<p data-bbox="442 551 1135 806">În laptele fierbinte se adăugă mălaiul mestecând continuu cu un tel ca să nu facă cocoloașe. Când mălaiul s-a umflat puțin, amestecul se lăsat să se răcească. Într-un vas se mixează chișleagul, ouăle, zahărul, se adaugă mălaiul fiert în lapte și se omogenizează compoziția. Compoziția se toarnă într-o în tavă unsă cu unt și se dă la cuptor pentru 40 - 45 de minute, la temperatura de 180 °C. Se servește fierbinte cu smântână sau dulceață.</p>
<p data-bbox="161 864 400 891">Alivancă cu spanac</p> 	<p data-bbox="442 864 1135 1119">Mălaiul se adaugă în laptele fierbinte amestecând continuu cu un tel să nu formeze cocoloașe. După ce mălaiul se umflă puțin, amestecul este lăsat să se răcească. Într-un vas se mixează chișleagul, ouăle, spanacul fiert, se adaugă mălaiul fiert în lapte și compoziția se omogenizează. Compoziția se toarnă într-o în tavă unsă cu unt și se dă la cuptor pentru 40 - 45 de minute, la temperatura de 180 °C. Se servește fierbinte cu smântână.</p>
<p data-bbox="161 1195 379 1223">Alivancă cu mărar</p> 	<p data-bbox="442 1195 1135 1486">În laptele fierbinte, se adăugă mălaiul amestecând continuu cu un tel să nu admită formarea cocoloașelor. După umflarea mălaiului amestecul este lăsat să se răcească. Se mixează chișleagul, ouăle, mărarul tocat mărunt într-un vas, adăugând la final mălaiul fiert în lapte și se omogenizează compoziția. Compoziția se toarnă în tavă unsă cu unt și se dă la cuptor pentru 40 - 45 de minute, la temperatura de 180 °C. Se servește fierbinte cu smântână.</p>

<p>Alivancă cu urzici</p> 	<p>Mălaiul se adaogă în laptele fierbinte amestecând continuu cu un tel să nu formeze cocoloașe. Când mălaiul s-a umflă puțin, se lăsă amestecul să se răcească. Într-un vas se mixează chișleagul, ouăle, urzicile fierte, dup care se adaogă mălaiul fiert în lapte și compoziția se omogenizează. După omogenizare, compoziția se toarnă în tavă unsă cu unt și se dă la cuptor pentru 40 - 45 de minute, la temperatura de 180 °C. Se servește fierbinte cu smântână.</p>
<p>Alivancă cu jumări</p> 	<p>Se pregătesc jumările topite de porc. Se fierbe laptele. În laptele fierbinte se adăugă mălaiul amestecând continuu cu un tel ca să nu facă cocoloașe. Când mălaiul este umflat puțin, amestecul este lăsat să se răcească. Într-un vas se amestecă chișleagul, ouăle, jumările topite de porc, se adaigă mălaiul fiert în lapte și se omogenizează compoziția. Compoziția obținută se toarnă în tava unsă cu ulei și se dă la cuptor pentru 40 - 45 de minute, la temperatura de 180 °C. Se servește fierbinte cu smântână.</p>
<p>Alivancă cu dovleac</p> 	<p>Se pregătelte dovleacul, fiind tăiat cuburi și se coace la cuptor. Mălaiul se adaogă în laptele fierbinte amestecând continuu cu un tel. Mălaiul se lase să se umfle puțin, după care este lăsat să se răcească. Într-un vas se amestecă chișleagul, ouăle, zahărul, dovleacul tăiat cuburi și copt preliminar, ulterior se adaogă mălaiul fiert în lapte și compoziția se omogenizează. Compoziția se toarnă în tavă unsă cu unt și se dă la cuptor pentru 40 - 45 de minute, la temperatura de 180 °C. Se servește fierbinte cu smântână sau dulceață.</p>

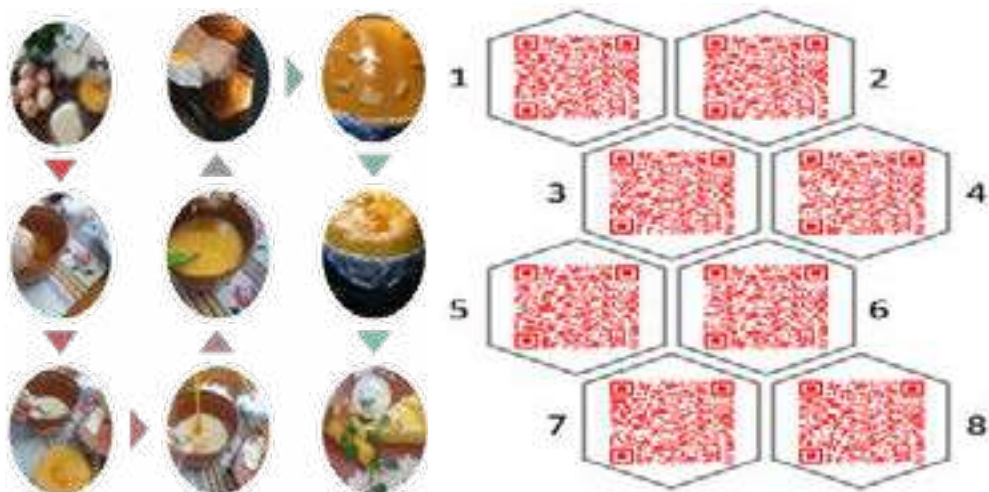


Figura 3. Etapele preparării alivencii

În rezultatul studiului întreprins cu referință la colectarea rețetelor și experimentarea reproducerii gamei largi de alivenci, s-a stabilit un algoritm comun de preparare prezentat în figura 3, în care se regăsesc și QR coduri care la scanarea lor cu diferite aplicații speciale pot oferi toate informațiile necesare cu referință la prepararea lor, inclusiv având integrate înregistrările video al procesului de preparare.

Revitalizarea alivencei. Alivencile, turtele din făină de porumb sunt o binecuvântare: molcuțe cât sunt calde, unse bine cu smântână, cu gust plin de brânză (de oi sau vacă), cu aromă delicată de mărar, sau simple și dulci cu brânză proaspătă și zahăr.

Alivencile moldovenești pufoase și fragede (sau mălai dulce, turtoi, prăjitura cu mălai) – pot fi un aperitiv savuros, fel de mancare în sine (dacă e sărat) sau un desert cu adevărat fabulos dacă e dulce.

Alivencile în zona de nord a Republicii Moldova, sunt pentru mulți, desertul copilăriei, iar pentru alții, prăjitura dulce făcută de bunica. Este probabil unul dintre cele mai ușoare deserturi de preparat, întrucât bunicile nu aveau timp să facă prajituri sofisticate, având multe treburi gospodărești. Alivencile se mai gătesc încă în sate, în zona de Nord a Moldovei, de către doamnele cu multă experiență, care țin la tradiții și transmiterea lor, dar și conștientizând valoarea incontestabilă a acestui preparat pentru o alimentație sănătoasă, având toate ingredientele necesare la îndemână: oua, chișleag, smantana, brânză de vaci, mălai, etc.

Mulțumiri alese bunicilor, strămoșilor pentru un desert care trebuie să dăinuie în generații...

Bibliografie

1. Brașoveanu A., Rybaleov R. Moldova, oameni, locuri, bucătărie și vin. Chișinău: Editura Cartier, 2020.
2. Iarovoi V. Sistemul alimentar – mijloc de păstrare a culturii tradiționale// Păstrarea patrimoniului cultural în țările europene. Chișinău, 2009.
3. Gorovei A. Folclor si folcloristica. Chisinau: Editura Hyperion, 1990.
4. Mocanu M. Giurgiuilesti Monografie folclorica. Chisinau: Editura Cartier, 1999.
5. Teo's K. Mălai cu lapte, <http://www.teoskitchen.ro/2012/11/malai-cu-lapte.html> (vizitat 04.10.2020).
6. Prăjitură cu mălai și lapte bătut. Enjoy dessert, Iulie 2014, <http://www.enjoy-dessert.com/2014/07/prajitura-cu-malai-si-lapte-batut.html> (vizitat 24.11.2020).
7. Hadean A. Un chec țărănesc – mălai dulce, de la bunica la mama, <https://www.adihadean.ro/2011/02/un-chec-%c8%9baranesc-malai-dulce-de-la-bunica-la-mama/> (vizitat 22.01.2021).

Coralia BABCENCO, lector universitar, Universitatea Tehnică a Moldovei (Chișinău, Republica Moldova)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7405-1132>

MATERIALELE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL DE ETNOLOGIE:

Viorica CAZAC, dr., conf. universitar, Universitatea Tehnică a Moldovei, (Chișinău, Republica Moldova).

Email: viorica.cazac@ntp.utm.md

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0745-1931>

Olga ALCAZ, lector universitar, Universitatea Tehnică a Moldovei, (Chișinău, Republica Moldova).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0721-9932>

Eugenia COVALIOV, dr., lector universitar, Universitatea Tehnică a Moldovei, (Chișinău, Republica Moldova).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4574-2959>