

MÂNCARE TRADIȚIONALĂ ROMÂNEASCĂ

Descoperă rețete autentice



Istoria bucătăriei românești

Istoria bucătăriei românești datează de mai multe secole și a fost influențată de o varietate de culturi și civilizații care au venit în contact cu poporul român de-a lungul timpului. Unele dintre aceste influențe includ cultura tracică, romană, slavă, maghiară, turcă și austriacă.

Citește mai mult

Regiuni și specialități

Bucătăria românească este una extrem de variată și bogată în specialități culinare, care diferă de la o regiune la alta. Fiecare regiune a României are propriile sale tradiții culinare și preparate locale specifice.

Citește mai mult



Transilvania

Cunoscută pentru preparatele sale cu carne de porc, precum cârnații de casă, șuncă, toba și fripturile



Moldova

Cunoscută pentru mâncărurile sale bogate și gustoase, precum borșul de pește, tochitură, sarmalele moldovenești, precum și plăcinta cu brânză



Muntenia

Cunoscută pentru preparatele sale cu carne de oaie, precum micii de oaie și tocanița de oaie



Oltenia

Cunoscută pentru preparatele sale tradiționale, cum ar fi mâncarea de pui cu usturoi, tocanița de ciuperci, plăcinta cu varză și praz și ciorba de fasole



Dobrogea

Cunoscută pentru preparatele sale cu pește și fructe de mare, cum ar fi știuca la grătar, carasul prăjit, racii și midii



Istoria bucătăriei românești



În timpul perioadei romane, bucătăria românească a fost influențată de tehnicile de gătit și de ingredientele folosite de romani. O dată cu sosirea slavilor în secolul VI, s-au introdus noi obiceiuri și alimente în bucătăria românească, cum ar fi brânza, cașul, iaurtul și sarmalele. De asemenea, în secolul al XVII-lea, turcii au adus în România alimente și condimente exotice, cum ar fi burek, baklava, kebab și condimente precum turmeric și paprika.

Cu toate acestea, bucătăria românească a reușit să păstreze multe elemente tradiționale unice, cum ar fi utilizarea mămăligii și a pâinii de casă, prepararea diferitelor tipuri de ciorbe, utilizarea legumelor și a verzei pentru prepararea mâncărilor, precum și folosirea cărnii de porc, vită și pui.



În perioada interbelică, bucătăria românească a început să devină mai sofisticată, cu introducerea unor rețete noi și a unor influențe culinare internaționale. Cu toate acestea, mâncărurile tradiționale românești au rămas o parte importantă a culturii culinare din România și au fost preluate în meniurile restaurantelor și în cele ale caselor particulare.

În prezent, bucătăria românească este diversă și atractivă pentru turiști și călători. Bucătarii români și restaurantele moderne își reinterpretează mâncărurile tradiționale în moduri noi și creative, păstrând totuși ingredientele și tehnicile tradiționale de gătit care fac din bucătăria românească o experiență culinară unică.



Regiuni și specialități

Transilvania



Această regiune a României este cunoscută pentru preparatele sale cu carne de porc, precum cârnații de casă, șuncă, toba și fripturile. Printre cele mai cunoscute preparate transilvănene se numără: sarmalele (făcute cu carne tocată, orez și legume, învelite în frunze de varză acră), micii (carnati mici preparati la gratar), gulașul (un fel de mâncare cu carne, cartofi și legume) și plăcinta cu mere (un desert tradițional făcut cu mere, zahăr și scortişoară).

Moldova



Această regiune este cunoscută pentru mâncărurile sale bogate și gustoase, precum borșul de pește (un fel de ciorbă făcută cu pește), tochitura (un fel de friptură de porc, gătită într-un sos picant), sarmalele moldovenești (făcute cu carne de porc și orez, învelite în frunze de viță de vie), precum și plăcinta cu brânză (un desert tradițional făcut cu brânză dulce sau sarată).

Muntenia



Această regiune este cunoscută pentru preparatele sale cu carne de oaie, precum micii de oaie și tocanița de oaie. Printre cele mai cunoscute mâncăruri muntenesti se numără: sarmalele cu ciuperci (făcute cu ciuperci, orez și legume, învelite în frunze de varză acră), ciorba de perisoare (o ciorbă făcută cu carne tocată și legume) și papanasi (un desert tradițional făcut din brânză de vaci, făină și smântână).

Oltenia



Această regiune este cunoscută pentru preparatele sale tradiționale, cum ar fi mâncarea de pui cu usturoi, tocanița de ciuperci, plăcinta cu varză și praz și ciorba de fasole cu afumătură.

Dobrogea



Această regiune este cunoscută pentru preparatele sale cu pește și fructe de mare, cum ar fi știuca la grătar, carasul prăjit, racii și midii. Printre cele mai cunoscute preparate dobrogeni se numără: Știuca la grătar - este un preparat de pește foarte popular în Dobrogea, Dobrogeana sau pâine cu mac

Rețete tradiționale

Ciorbă de burtă

Preparare: 30 minute

Gătire: 90 minute

Servire: 8 porții

Ingrediente

- 500 g smantana
- 1,5 kg burta de vita
- 2 bucati rasol de vita
- cateva bucati gogosar murat
- 5 linguri otet
- 1 capatana mare usturoi
- 1 radacina pastarnac
- 1/2 radacina telina
- 6 galbenusuri
- 4 morcovi
- 4 cepe



Sarmale în foi de varză

Preparare: 60 minute

Gătire: 90 minute

Servire: 50 bucați

Ingrediente

- pulpa porc - 500 g
- pulpa sau piept vita cu grasime-500 g
- poala de porc proaspata sau kaizer, slanina afumata - 200 g
- 2-3 cepe mari (cam 400 g ceapa)
- 100 - 150 g orez cu bob rotund
- 1 morcov mic
- 1 lingura telina radacina rasa
- 2 linguri malai
- sare, piper, coriandru, cimbru, boia de ardei dulce, iute, ardei iute, chimen macinat
- marar si patrunjel
- 1-2 linguri untura sau ulei
- pasta de tomate sau suc de rosii
- 1 cana cu vin alb (cam 200 ml)
- varza proaspata sau murata



Mod de preparare

- Pentru inceput, punem foile de varza murata la desarat intr-un vas plin cu apa rece. Foile mele nu au fost excesiv de sarate asa ca le-am lasat la desarat cca 20 minute.
- Punem orezul intr-un vas, il acoperim cu apa rece si il lasam la inmuiat pentru cca 30 minute. Dupa ce orezul s-a umflat, il strecuram si il clatim sub jet de apa rece.
- Taiem carnea de porc in bucatile potrivite, apoi o tocam. Dupa ce am tocat carnea, tocam si ceapa in masina. Amestecam carnea si ceapa tocata cu orezul scurs, sare si piper dupa gust (eu pun cca 2 lingurite rase de sare si 1 lingurita rasa de piper). Sa nu uitam ca varza acra si afumatura sunt sarate si ele, deci mare atentie la cantitatea de sare adaugata.
- Întindem o foaie de varza pe un fund de lemn, indepartam nervura groasa din centrul foii, si taiem foaia in bucati potrivite. Punem in centrul fiecărei bucati de varza, carne tocata cat o nuca, rulam foaia, iar capetele le introducem inapoi.
- Dupa ce am terminat de format toate sarmalutele in foi de varza, formam, intr-o cratita cu fund gros, un prim strat de varza tocata marunt (obtinuta din foile ramase de la sarmale) peste care asezam primul strat concentric de sarmale.
- Punem din loc in loc, intre sarmale, bucatile de slanina, costita afumata, ardei gras taiat in fasii, 1 crenguta de cimbru si de marar.
- La fel formam si straturile urmatoare, avand grija ca pe fiecare rand sa punem afumatura din loc in loc.
- In centrul sarmalelor, punem restul afumaturii ramase. Daca ne-a mai ramas carne, formam perisoare pe care le asezam deasupra afumaturii.
- Acoperim sarmalele cu varza acra tocata si presaram pe deasupra crengutele ramase de cimbru si marar.
- Turnam apa amestecata cu bulion cat sa acoperim sarmalele, dupa care asezam oala pe foc mic mic. Le lasam sa fiarba pentru 2 ore.
- Din cand in cand, prindem cratita de toarte si o zgaltim usurel. Verificam sa nu scada apa, iar daca aceasta a scazut, mai adaugam cate o cescuta de apa calda.
- Dupa 2 ore, gustam o sarmaluta si verificam daca orezul este fiert. Daca este complet fiert iar foaia de varza se taie usor, bagam sarmalele la cuptor la 180°C pentru 30-45 minute, pana cand sarmalele se rumenesc uniform.
- Sarmalele se servesc cu mamaliguta, ardei iute, si daca doriti, cu smantana.

Bibliografie

Informații:

- [Wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

Imagini:

- [Pexels.com](https://www.pexels.com)
- [Pixabay.com](https://www.pixabay.com)

Rețete:

- [jamilacuisine.ro](https://www.jamilacuisine.ro)

