

Mâncăruri dichisite
gătite de
comunitățile
din Delta Dunării
în muzeul ASTRA





Începând cu anul 2017, Programul cultural Comunități în Muzeul ASTRA. Sărbătoarea Deltei pune în valoare tradițiile și obiceiurile specifice satelor arhaice, multietnice din zona etnografică a Deltei Dunării și din alte regiuni multiculturale ale României. Acest lucru este posibil prin implicarea comunităților, prin crearea de scenarii și ateliere interactive cu participarea activă a vizitatorilor Muzeului ASTRA.

Programul are ca obiectiv major asumat recuperarea, prezentarea și valorificarea sistematică a tradițiilor, a practicilor constructive și meșteșugărești, a patrimoniului culinar și a obiceiurilor care dau identitatea ruralității și multietnicității din România.

Prin acest material vă invităm să încercați și voi acasă mâncărurile gătite de-a lungul timpului, în cadrul programului, de către comunitățile din Delta Dunării. Fără doar și poate, atelierelor culinare au fost liantul de legătură dintre actanții lipoveni, ucraineni și vizitatori, prin realizarea preparatelor din pește și nu numai.

Vă dorim spor la gătit și poftă bună!



CRAP PE VARZĂ CA LA MILA 23 / ȘARAN NA KAPUSTI

Ingrediente:

- Crap - 6 buc.
- Varză - 2 kg.
- Ulei - 200 ml.
- Sare - 2 linguri
- Ardei roșu -1 buc.
- Piper măcinat - 1 lingură
- Cimbru - 1 legătură
- Bulion - 200 ml.



Modalitatea de preparare:

Pentru început, bucățile de crap se prăjesc în ulei, simplu, fără făină. Între timp, se pregătește varza dulce, care se toacă mărunt. Într-o oală cu puțin ulei, se călește bulionul cu sare, piperul și varza tocată, până se înmoaie aceasta din urmă. Se așează într-o tavă mai mare varza și peste aceasta se pun bucățile de pește, dându-se totul la cuptor timp de o oră.

Când se prepară: toamna, când este varza proaspătă în grădini.



SARAMURĂ DE ȘTIUCĂ / PIKANKA

Ingrediente:

- Știucă - 1 kg
- Usturoi - 1 cățel
- Cimbru - 1 legătură
- Sare - 5 linguri
- Oțet - 100 ml.

Modalitatea de preparare:

Știuca se taie bucăți și se frige pe o tablă, cu sare. Într-o oală se face un sos cu sare, apă-500 ml, oțet, usturoi pisat și cimbru tăiat mărunt. Se adaugă peștele prăjit și se dă totul în clocot. Saramura se servește întotdeauna cu mămăliguță și mujdei.

Când se prepară: tot timpul anului.





PLACHIE DE PEȘTE CA LA LETEA / RABAJARNEA IS MAKACKI

Ingrediente:

- Pește proaspăt (somon, știucă, crap) - 1 kg
- Ceapă - 6 buc.
- Ardei gras de diferite culori - 2 buc.
- Suc de roșii/bulion - 300 ml.
- Ulei - 1 l
- Sare și piper - după gust
- Pătrunjel/leuștean - 1 legătură

Modalitatea de preparare:

Se porționează și se sarează peștele proaspăt. După aproximativ o oră se dă prin făină și se pune în uleiul încins până ce va prinde o crustă aurie. Între timp, se pregătesc legumele: ceapa făcută solzișori, ardeii și roșiile tăiate cubulețe și nu în ultimul rând suc de roșii sau bulion. Legumele puțin călite se vor fierbe în sosul de roșii cărora li se adaugă sare și piper, după gust. Se pune și peștele prăjit, care se va da în câteva clocote, pentru a desăvârși gustul mâncării. Se presară pătrunjel sau leuștean verde și se servește cu mămliguță fierbinte și un ardei iute. Când se prepară: tot timpul anului.



PEȘTE PRĂJIT CU IAURT ȘI MĂRAR / REBA JARANA IS CHESLIACOM I CROPOM

Ingrediente:

- Crap - 1 kg
- Iaurt - 500 ml.
- Mărar - 1 legătură
- Ulei - 500 ml.
- Sare - 1 lingură
- Apă - 200 ml.

Modalitatea de preparare:

Se prăjește crapul tăiat bucăți în ulei și se lasă deoparte. Într-o cratiță adâncă se pune apa, iaurtul și mărarul tocat fin la fiert. Se adaugă sare după gust și se amestecă bine. Când începe să fiarbă compoziția se include peștele prăjit și se mai lasă să clocotească totul 5 minute.

Când se prepară: vara, întrucât este văzută ca o mâncare răcoroasă.





CIORBĂ DE PEȘTE CA LA CARAORMAN

Ingrediente:

- pește - capete și burți de la cel puțin cinci sortimente (crap, caras, biban, lin, roșioară): 1 kg, cartofi - 500 gr., roșii - 300 gr., ceapă - 1 buc., ardei roșu - 1 buc., ardei galben - 1 buc., ardei iute - 1 buc., oțet - 2 linguri, ulei - 50 ml., sare de bucătărie grunjoasă - 1 lingură, leuștean - 1 legătură, gălbenuș de ou - 3 buc.

Modalitatea de preparare:

Se pune apa la fiert în ceaun, cam jumătate din volumul acestuia. Imediat se adaugă codițele de la leuștean tocate fin. După ce a dat un prim clocot, se pune un praf de sare. Se adaugă cartofii tăiați în patru dacă sunt mari sau întregi dacă sunt mici, ceapa făcută solzi, apoi ardeii, tăiați cubulețe mici. La urmă se pun roșiile tocate iar după ce totul fierbe se adaugă peștele. Când peștele e fiert, se bat gălbenușurile cu oțet și cu zeamă din ceaun ca să nu se facă zdrențuri și se răstoarnă încet, mestecând continuu, în ciorbă. Dacă mai e nevoie, în acest moment se mai adaugă sare și ulei (în cazul în care peștele nu este destul de gras). Se lasă să se mai dea într-un clocot și se pune deasupra o ploaie de leuștean tocat fin. Când se prepară: tot timpul anului.





MALASOLCA

Ingrediente:

- Cartofi - 3 kg
- Pește - 1 kg
- Ulei - 50 ml.
- Sare - 1 lingură
- Usturoi - 2 căpățâni



Modalitatea de preparare:

Mâncarea cunoscută la haholi și la lipoveni drept malasolca înseamnă cartofi fierți în coajă, pește și mujdei. Cartofii se fierb în coajă, cu puțină sare. Separat, se fierbe peștele proaspăt prins (nu contează sortimentul) cu sare. Rolul sării în fierberea peștelui este foarte importantă. Sarea se adaugă încă de la început, astfel peștele nu se împrăștie în apă. Pe timp de iarnă, se folosește peștele sărat, ținut în apă în prealabil. Mujdeul se prepară mai consistent și se presară, la final, la servire, peste peștele fiert. Când se prepară: tot timpul anului.

