

Ghidul plantelor culinare din flora spontană

a

Parcului Național Munților Rodnei și utilizarea acestora în bucătăria tradițională

biolog dr. Claudiu Iușan

1. Ciorbe și supe

- 1.1 Supă cremă de leurdă (*Allium ursinum*)
- 1.2 Ciorbă de ștevie (*Rumex patientia*)
- 1.3 Ciorbă de lobodă (*Atriplex hortensis*)
- 1.4 Ciorbă de podbal (*Tusilago farfara*)
- 1.5 Ciorbă de hrean (*Armoracia rusticana*)
- 1.6 Ciorbă de hribi (*Boletus edulis*)
- 1.7 Supă de gălbiori (*Cantharellus cibarius*)
- 1.8 Ciorbă de urzici (*Urtica dioica*)
- 1.9 Supă de chimen (*Carum carvi*)
- 1.10 Supă de salată verde (*Lactuca sativa*)
- 1.11 Supă rece de afine (*Vaccinium myrtillus*)
- 1.12 Supă de zmeură (*Rubus idaeus*)
- 1.13 Supă de mure de pădure (*Rubus hirtus*)
- 1.14 Ciorbă de leuștean (*Levisticum officinalis*)
- 1.15 Supă de cireșe pădurețe (*Prunus avium*)
- 1.16 Supă de păpădie (*Taraxacum officinale*)
- 1.17 Supă de trufe negre (*Tuber melanosporum*)
- 1.18 Supă de mere pădurețe (*Malus sylvestris*)
- 1.19 Supă de dovleac copt (*Cucurbita maxima*)
- 1.20 Supă de nuci verzi (*Juglans regia*)
- 1.21 Supă de brusture dulce (*Petasites hybridus*)
- 1.22 Supă de cicoare creăță (*Cicorium intybus*)
- 1.23 Supă de salvie (*Salvia officinalis*)
- 1.24 Supă de tătăneasă (*Symphytum officinale*)
- 1.25 Supă de ghebe (*Armillaria mellea*)
- 1.26 Supă cremă de porumb (*Zea mays*)

- 1.27 Supă de pere pădurețe (*Pirus piraster*)
- 1.28 Supă de hamei (*Humulus lupulus*)
- 1.29 Ciorbă de agrișe (*Ribes uva-crispa*)
- 1.30 Supă de coacăze negre (*Ribes nigrum*)
- 1.31 Supă de coacăze roșii (*Ribes rubrum*), recurant
- 1.32 Supă cremă de măcriș verde (*Rumex acetosa*)
- 1.33 Supă de măcrișul iepurelui (*Oxalis acetosella*) și iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)
- 1.34 Supă cremă de bănuței (*Bellis perennis*)
- 1.35 Supă de căpriță (*Chenopodium album*) sau spanac sălbatic
- 1.36 Supă de coada calului (*Equisetum arvense*)
- 1.37 Supă de baraboi (*Chaerophyllum bulbosum*)
- 1.38 Ciorbă de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*)
- 1.39 Ciorbă de captalan (*Cirsium rivulare*)
- 1.40 Ciorbă de cressonul izvoarelor (*Nasturtium officinale*)
- 1.41 Ciorbă de iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)
- 1.42 Supă de măceșe (*Rosa canina*)
- 1.43 Supă de piciorul caprei (*Aegopodium podagraria*)
- 1.44 Supă de spanacul ciobanului (*Chenopodium bonus-henricus*)
- 1.45 Supă de traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*)
- 1.46 Supă de iarbă grasă (*Sedum aizoon*)
- 1.47 Supă de mazărice de primăvară (*Vicia sativa*)
- 1.48 Supă de pătlăgină (*Plantago major*)
- 1.49 Supă cremă de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)
- 1.50 Ciorbă de burete păstrăv de ulm (*Polyporus squamosus*)
- 1.51 Ciorbă de știr (*Amaranthus angustifolius*)
- 1.52 Supă de limba mielului (*Borago officinalis*)
- 1.53 Supă de busuioc sălbatic (*Gallinsoga parviflora*)

- 1.54 Supă de muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)
- 1.55 Supă de nalbă (*Malva sylvestris*)
- 1.56 Supă cremă din rădăcini de brusture (*Arctium lappa*)
- 1.57 Supă cremă de violete (*Viola odorata*)
- 1.58 Supă de pere pădurețe (*Pyrus piraster*)
- 1.59 Supă de corcodușe (*Prunus cerasifera*)
- 1.60 Supă cremă de linte (*Lens culinaris*)
- 1.61 Supă de cicoare (*Cichorium inthybus*)
- 1.62 Supă cremă din frunze de ridichi (*Raphanus sativus*)
- 1.63 Supă din frunze de morcov (*Daucus carota*)
- 1.64 Supă cremă de sparanghel sălbatic (*Asparagus officinalis*)
- 1.65 Supă de răcovină (*Stellaria media*)
- 1.66 Supă cremă de frunze de pătrunjel (*Petroselinum crispum*)
- 1.67 Supă cremă din frunze de țelină (*Apium graveolens*)
- 1.68 Supă cremă de sfeclă roșie (*Beta vulgaris*)
- 1.69 Supă de gulie (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*)
- 1.70 Supă cremă de conopidă (*Brassica oleracea* var. *cauliflora*)
- 1.71 Supă de tarhon (*Artemisia dracunculus*)
- 1.72 Supă cremă de ceapă (*Allium cepa*)
- 1.73 Ciorbă de mărar (*Anethum graveolens*)
- 1.74 Supă cremă de roșii (*Lycopersicum esculentum*) cu crutoane
- 1.75 Supă rece de castraveți (*Cucumis sativus*)
- 1.76 Supă de vinete (*Solanum melongena*)
- 1.77 Supă de spanac (*Spinacia oleracea*)
- 1.78 Ciorbă de ardei (*Capsicum anuum*)
- 1.79 Supă de răjnică (*Cardamine hirsuta*) bittercress
- 1.80 Supă de asmățui (*Anthriscus cerefolium*)

- 1.81 Supă de coarne cu orez (*Cornus mas*)
- 1.82 Ciorbă de duche (*Morus alba*)
- 1.83 Supă de usturoiță (*Alliaria petiolata*) garlic mustard
- 1.84 Supă rece de căpșuni (*Fragaria viridis*)
- 1.85 Ciorbă de zgrăbunțică (*Lapsana communis*) nipplewort
- 1.86 Ciorbă din salata iepurelui (*Prenanthes purpurea*)
- 1.87 Ciorbă de iarba fântânilor (*Montia fontana*)
- 1.88 Ciorbă din frunze de calcea calului (*Caltha palustris*)
- 1.89 Ciorbă de ștevie creță (*Rumex crispus*)
- 1.90 Supă cremă de lămâie (*Citrus lemon*)
- 1.91 Supă cremă de portocale (*Citrus sinensis*)
- 1.92 Supă cremă de banane (*Musa paradisiaca*)
- 1.93 Supă cremă de sânzâiană albă (*Galium mollugo*), hedge bedstraw
- 1.94 Supă de castane (*Castanea sativa*), chestnut
- 1.95 Supă de pepene verde (*Citrullus lanatus*)
- 1.96 Supă de pepene galben (*Cucumis melo*)
- 1.97 Supă cremă de piersici (*Persica vulgaris*)
- 1.98 Supă de gutui (*Cydonia oblonga*)
- 1.99 Supă de vișine (*Prunus cerasus*)
- 1.100 Supă de tomate cu busuioc (*Ocinum basilicum*)
- 1.101 Supă de busuiocul cerbilor (*Mentha pulegium*)
- 1.102 Supă de cașul popii (*Malva neglecta*)
- 1.103 Supă de colțunași (*Tropaeolum majus*)
- 1.104 Supă de cătușnică (*Nepeta cataria*)
- 1.105 Supă de coriandru (*Coriandrum sativum*)
- 1.106 Supă din frunze de degețel roșu (*Digitalis purpurea*)
- 1.107 Supă din frunze de gălbenele (*Calendula officinalis*)

- 1.108 Supă de lavandă (*Lavandula spicata*)
- 1.109 Supă cremă de cartofi cu măghiran (*Majorana hortensis*), marjoram
- 1.110 Supă de roiniță (*Melissa officinalis*)
- 1.111 Supă de praz (*Allium porrum*)
- 1.112 Supă de pătrunjel de câmp (*Pimpinella saxifraga*)
- 1.113 Supă de fenicul (*Foeniculum vulgare*)
- 1.114 Supă de năut (*Cicer arietinum*)
- 1.115 Supă cremă de mazăre (*Pisum sativum*)
- 1.116 Supă de brocoli sau conopidă verde (*Brassica oleracea* var. *italica*)
- 1.117 Supă de șofran (*Crocus sativus*)
- 1.118 Supă de varză (*Brassica oleracea*)
- 1.119 Supă de ghimbir (*Zingiber officinalis*)
- 1.120 Supă de orz (*Hordeum vulgare*)
- 1.121 Supă de soia (*Glycine hispida*)
- 1.122 Supă de avocado (*Persea americana*)
- 1.123 Supă de curry (*Murraya koenigii*)
- 1.124 Supă de bob de grădină (*Vicia faba*)
- 1.125 Supă de păstărnac (*Pastinaca sativa*)
- 1.126 Supă de cresson de grădină (*Lepidium sativum*) cu smântână
- 1.127 Supă de struguri (*Vitis vinifera*)
- 1.128 Supă de quinoa (*Chenopodium quinoa*)
- 1.129 Supă de nucșoară (*Myristica fragrans*)
- 1.130 Supă de mac de grădină (*Papaver somniferum*)
- 1.131 Supă de fasole (*Phaseolus vulgaris*)
- 1.132 Supă de mei (*Panicum miliaceum*)
- 1.133 Supă de rabarbăr (*Rheum rhabarbarum*)
- 1.134 Supă de hrișcă (*Fagopyrum esculentum*)

- 1.135 Supă de păpălău (*Physalis alkekengi*)
- 1.136 Supă de papură lată (*Thypha latifolia*)
- 1.137 Supă de țolul lupului (*Pteridium aquilinum*) sau ferigă de câmp (*Matteuccia struthiopteris*)
- 1.138 Supă de crușătea (*Barbarea vulgaris*)

2. Garnituri (chiftele, sosuri, șnițele, papricaș, sarmale)

- 2.1 Chiftele cu urzici (*Urtica dioica*)
- 2.2 Chiftele de măcriș (*Rumex acetosa*)
- 2.3 Chiftele de leurdă (*Allium ursinum*)
- 2.4 Chiftele cu hrean (*Armoracia rusticana*)
- 2.5 Chiftele cu hribe (*Boletus edulis*)
- 2.6 Chiftele cu ghebe (*Armillaria mellea*)
- 2.7 Chiftele cu dovleac (*Cucurbita maxima*)
- 2.8 Sos de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)
- 2.9 Sos de agrișe (*Ribes uva-crispa*)
- 2.10 Sos de coacăze roșii (*Ribes rubrum*)
- 2.11 Sos de trufe (*Tuber aestivum*)
- 2.12 Sos de afine (*Vaccinium myrtillus*)
- 2.13 Sos de cimbrisor (*Thymus vulgaris*)
- 2.14 Sos de fragi (*Fragaria vesca*)
- 2.15 Sos de coarne(*Cornus mas*)
- 2.16 Sos de măceșe (*Rosa canina*)
- 2.17 Sos de mure de pădure (*Rubus hirtus*)
- 2.18 Sos de măcriș (*Rumex acetosa*)
- 2.19 Sos de hrean (*Armoracia rusticana*)
- 2.20 Sos de leurdă (*Allium ursinum*)

- 2.21 Sos de urzici (*Urtica dioica*)
- 2.22 Sos de chimen (*Carum carvi*)
- 2.23 Sos de zmeură (*Rubus idaeus*)
- 2.24 Sos de leuștean (*Levisticum officinalis*)
- 2.25 Sos de cireșe amare (*Prunus avium*)
- 2.26 Sos de dovleac (*Cucurbita maxima*)
- 2.27 Sos de gutui (*Cydonia oblonga*)
- 2.28 Sos de salvie (*Salvia officinalis*)
- 2.29 Sos coacăze roșii (*Ribes rubrum*)
- 2.30 Sos de măcriș verde (*Rumex acetosa*)
- 2.31 Sos de cătină (*Hypophae rhamnoides*)
- 2.32 Șnițel din floare de dovleac (*Cucurbita maxima*)
- 2.33 Șnițel din ciuperca „beșina calului” (*Lycoperdon bovista*)
- 2.34 Șnițel din flori de soc (*Sambucus nigra*)
- 2.35 Șnițel de dovleac (*Cucurbita maxima*)
- 2.36 Șnițel din frunze de salvie de câmp (*Salvia pratensis*)
- 2.37 Șnițel din iuțari (*Lactarius piperatus*) cu brânză
- 2.38 Șnițel din ciuperca „pălăria șarpelui” (*Macrolepiota procera*)
- 2.39 Șnițel din flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)
- 2.40 Piure de lobodă (*Atriplex hortensis*)
- 2.41 Piure de ștevie (*Rumex patientia*)
- 2.42 Piure de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)
- 2.43 Piure de alune de pădure (*Corylus avellana*)
- 2.44 Papricaș de hribe (*Boletus edulis*) sau gălbiori (*Cantharellus cibarius*) cu mămăligă
- 2.45 Papricaș de bureți de fag (*Pleurotus ostreatus*)
- 2.46 Papricaș de oițe/ciuperca de bălegar/champignon (*Agaricus campestris*)
- 2.47 Papricaș din bureți de rouă (*Marasmius oreades*)

- 2.48 Papricaș de creasta cocoșului (*Ramaria botrytis*)
- 2.49 Papricaș de vinețică (*Russula vesca*)
- 2.50 Chipsuri de bureți păstrăv de ulm (*Polyporus squamosus*)
- 2.51 Sarmale cu ciuperci în frunză de podbal (*Tusilago farfara*)
- 2.52 Sarmale în viță de vie (*Vitis vinifera*)
- 2.53 Sarmale în frunze de ștevie (*Rumex patientia*)
- 2.54 Sarmale în frunze de tei (*Tillia cordata*)
- 2.55 Sarmale în frunze de hrean (*Armoracia rusticana*)
- 2.56 Sarmale în frunze de lobodă (*Atriplex hortensis*)
- 2.57 Sarmale în frunze de rabarbar (*Rheum rhabarbarum*)
- 2.58 Pilaf de orez cu gușa porumbelului (*Silene vulgaris*)
- 2.59 Spaghete albe și verzi din hamei (*Humulus lupulus*)
- 2.60 Tăieței cu sos de urzici (*Urtica dioica*) și leurdă (*Allium ursinum*)
- 2.61 Frunze de salvie pane (*Salvia pratensis*)
- 2.62 Boboci de păpădie marinați (*Taraxacum officinale*)
- 2.63 Sos dulce din muguri de brad (*Abies alba*)
- 2.64 Cremă de unt cu leurdă (*Allium ursinum*)
- 2.65 Pateu de leurdă (*Allium ursinum*)
- 2.66 Piure de măcriș (*Rumex acetosa*)
- 2.67 Tocană de mei (*Panicum miliaceum*) cu leurdă (*Allium ursinum*)
- 2.68 Omletă de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)
- 2.69 Omletă cu boboci de păpădie (*Taraxacum officinale*) dandelion
- 2.70 Pâine prăjită cu unt și frunze de limba mielului (*Borago officinalis*)
- 2.71 Sos de limba mielului (*Borago officinalis*)
- 2.72 Pastă de barba caprei (*Tragopogon orientalis*) și măcriș (*Rumex acetosa*)
- 2.73 Tulpini prăjite de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*)
- 2.74 Sos de busuioc de câmp (*Prunella vulgaris*)

- 2.75 Piure de calcea calului (*Caltha laeta*)
- 2.76 Colțunași din coada calului (*Equisetum arvense*)
- 2.77 Piure de coada calului (*Equisetum arvense*) cu hribi (*Boletus edulis*)
- 2.78 Rizomi de coada calului (*Equisetum arvense*) prăjiți
- 2.79 Piure din frunze și rizomi de coada racului (*Potentilla anserina*)
- 2.80 Rădăcini de hamei (*Humulus lupulus*) fierte cu pește
- 2.81 Rădăcini de hamei (*Humulus lupulus*) prăjite
- 2.82 Caș din rădăcini de hamei (*Humulus lupulus*)
- 2.83 Sos de iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)
- 2.84 Brânză de oi cu leurdă (*Allium ursinum*)
- 2.85 Ruladă cu leurdă (*Allium ursinum*)
- 2.86 Colțunași cu măcriș (*Rumex acetosa*)
- 2.87 Pastă de măcriș (*Rumex acetosa*) cu unt
- 2.88 Piure de măcrișul iepurelui (*Oxalis acetosella*)
- 2.89 Mâncare cu muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)
- 2.90 Pastă de pește cu muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)
- 2.91 Pastă de muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)
- 2.92 Caviar din nalbă (*Malva sylvestris*)
- 2.93 Piure de păpădie (*Taraxacum officinale*)
- 2.94 Mâncare de podbal (*Tusilago farfara*)
- 2.95 Pireu de stupitul cucului (*Cardamine amara*) cu hribe (*Boletus edulis*)
- 2.96 Tătăneasă prăjită (*Symphytum officinale*)
- 2.97 Tătăneasă (*Symphytum officinale*) cu brânză la cuptor
- 2.98 Sos de răcovină (*Stellaria media*)
- 2.99 Flori de turtă gătite(*Carlina acaulis*)
- 2.100 Omletă cu măcriș (*Rumex acetosa*)
- 2.101 Sos de mentă (*Mentha piperita*)

- 2.102 Chiftele din linte (*Lens culinaris*)
- 2.103 Paste picante cu brânză aromată cu limba mielului (*Borago officinalis*)
- 2.104 Șnițel de țelină (*Apium graveolens*)
- 2.105 Pilaf de urzici (*Urtica dioica*)
- 2.106 Sarmale în frunze de dud (*Morus nigra*)
- 2.107 Pilaf de urzică moartă (*Lamium purpureum*)
- 2.108 Ketchup de păducel (*Crataegus monogyna*)
- 2.109 Lichen de piatră (*Cetraria islandica*) fiert cu lapte
- 2.110 Tulpini de scai (*Cirsium vulgare*) fierte
- 2.111 Rădăcini de limba broaștei (*Alisma plantago-aquatica*) fierte
- 2.112 Omletă cu frunze fierte de pătlăgină (*Plantago lanceolata*)
- 2.113 Omletă cu frunze fierte de urzică (*Urtica dioica*)
- 2.114 Omletă cu frunze prăjite de sparanghel sălbatic (*Asparagus officinalis*)
- 2.115 Omletă cu flori de ciuboțica cucului (*Primula veris*)
- 2.116 Omletă cu frunze tinere de crețușcă (*Filipendula ulmaria*)
- 2.117 Omletă cu frunze prăjite de răchitan (*Lythrum salicaria*)
- 2.118 Omletă cu frunze de mazăre de primăvară (*Vicia cracca*)
- 2.119 Pateu din scânțieiuță (*Aster tripolium*)
- 2.120 Cremă de urzici (*Urtica dioica*), creamed nettles
- 2.121 Cremă de susai aspru (*Sonchus asper*), prickly sow-thistle
- 2.122 Tofu marinat în frunze de rotunjoară (*Glechoma hederacea*), ground ivy
- 2.123 Pateu de racovină (*Stellaria media*)
- 2.124 Cremă de unt cu frunze de limba cerbului (*Phyllitis scolopendrium*), buttered Hart's Tongue fiddleheads
- 2.125 Flori prăjite de zburătoare (*Epilobium angustifolium*)
- 2.126 Sos din fructe de dracilă (*Berberis vulgaris*)
- 2.127 Piure din fructe de dracilă (*Berberis vulgaris*)

- 2.128 Sos din fructe de soc (*Sambucus nigra*)
- 2.129 Sos de busuioc (*Ocinum basilicum*)
- 1.139 Sos de coriandru (*Coriandrum sativum*)
- 2.130 Sos de de gălbenele (*Calendula officinalis*)
- 2.131 Sos de lavandă (*Lavandula spicata*)
- 2.132 Sos de măghiran (*Majorana hortensis*)
- 2.133 Sos de roiniță (*Melissa officinalis*)
- 2.134 Sos din frunze și rădăcini de pătrunjel de câmp (*Pimpinella saxifraga*)
- 2.135 Pilaf din semințe de pătrunjel de câmp (*Pimpinella saxifraga*)
- 2.136 Sos de fenicul (*Foeniculum vulgare*)
- 2.137 Sos de chimin porcesc (*Peucedanum palustre*)

3. Salate

- 9.1 Salată de frunze de păpădie (*Taraxacum oficinale*)
- 9.2 Salată de păpălău (*Physalis alkekengi*)
- 9.3 Salată de untișor (*Ranunculus ficaria*)
- 9.4 Salată de ștevie (*Rumex patientia*)
- 9.5 Salată de știr (*Amaranthus angustifolius*) cu castraveți (*Cucumis sativus*)
- 9.6 Salată de leurdă (*Allium ursinum*)
- 9.7 Salată de măcriș (*Rumex acetosa*)
- 9.8 Salată de iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)
- 9.9 Salată de margarete (*Leuchantemum vulgare*) cu dovleac și semințe de susan (*Sesamum indicum*)
- 9.10 Salată de limba mielului (*Borrago officinalis*)
- 9.11 Salată cu gălbenele (*Callendula officinalis*)
- 9.12 Salată de coada șoricelului (*Achillea millefolium*)
- 9.13 Salată de albăstriță (*Centaurea cyanus*)

- 9.14 Salată de cicoare (*Chicorium intybus*)
- 9.15 Salată de crăpușnic (*Cirsium oleraceum*)
- 9.16 Salată cumierea porcului/busuioc sălbatic (*Galinsoga parviflora*)
- 9.17 Salată de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)
- 9.18 Salată de salata porcului (*Hypochoeris radicata*) cu ulei de dovleac (*Cucurbita maxima*)
- 9.19 Salată de salata câinelui (*Lapsana communis*)
- 9.20 Salată de barba caprei (*Tragopogon orientalis*)
- 9.21 Salată de podbal (*Tusilago farfara*)
- 9.22 Salată de busuioc de câmp (*Prunella vulgaris*)
- 9.23 Salată de cressonul izvoarelor (*Nasturtium officinale*)
- 9.24 Salată din lujeri de hamei (*Humulus lupulus*)
- 9.25 Salată de iarbă grasă (*Sedum maximum*)
- 9.26 Salată de nalbă (*Malva sylvestris*)
- 9.27 Salată de piciorul caprei (*Aegopodium podagraria*)
- 9.28 Salată de iarnă (*Scorzonera rosea*)
- 9.29 Salată de traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*), măcriș (*Rumex acetosa*) și cicoare (*Cichorium intybus*)
- 9.30 Salată de trifoi (*Trifolium pratense*), urzică (*Urtica dioica*) și ceapă verde (*Allium cepa*)
- 9.31 Salată din inflorescența mărului ciobanului (*Carlina acaulis*)
- 9.32 Salată din frunze de urechelniță (*Sempervivum heuffelli*)
- 9.33 Salată de angelică sălbatică (*Angelica silvestris*)
- 9.34 Salată de bănuței (*Bellis perennis*) cu păpădie (*Taraxacum officinale*)
- 9.35 Salată de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*)
- 9.36 Salată de cerențel (*Geum urbanum*)
- 9.37 Salată de chimen (*Carum carvi*) cu varză acră (*Brassica oleracea*)
- 9.38 Salată de coada calului (*Equisetum arvense*) și măcriș (*Rumex acetosa*)

- 9.39 Salată de iarba șarpelui (*Echium vulgare*)
- 9.40 Salată de pătlăgină (*Plantago major*) cu ceapă (*Allium cepa*)
- 9.41 Salată din rizomi de pir (*Agropyron repens*)
- 9.42 Salată de rotunjoară (*Glecoma hederacea*)
- 9.43 Pastă de sălățică (*Ranunculus ficaria*)
- 9.44 Salată de scai măgăresc (*Onopordum acanthium*)
- 9.45 Salată de suflină (*Melilotus officinalis*)
- 9.46 Salată de susai (*Sonchus oleraceus*)
- 9.47 Salată de tătăneasă (*Symphytum officinale*)
- 9.48 Salată de urzică moartă (*Lamium album*)
- 9.49 Salată cu rădăcini de brusture (*Arctium lappa*)
- 9.50 Salată de violete (*Viola odorata*) cu mentă (*Mentha piperita*)
- 9.51 Salată de hribi (*Boletus edulis*) cu maioneză
- 9.52 Salată de vinete (*Solanum melongena*) cu leurdă (*Allium ursinum*)
- 9.53 Salată de varză murată cu (*Brassica oleracea*) coada șoricelului (*Achillea millefolium*)
- 9.54 Salată de usturoiță (*Allium officinalis*)
- 9.55 Salată de cartofi cu frunze de căpriță (*Chenopodium album*)
- 9.56 Salată de usturoiță (*Alliaria petiolata*)
- 9.57 Salată de asmățui (*Anthriscus cerefolium*)
- 9.58 Salată din frunze de stupitul cucului (*Cardamine amara*)
- 9.59 Salată din frunze de râjnică (*Cardamine hirsuta*)
- 9.60 Salată din frunze tinere de zgrăbunțică (*Lapsana communis*) nipplewort
- 9.61 Salată din frunze tinere de capul călugărului (*Leontodon hispidus*)
- 9.62 Salată din frunze tinere de hreniță (*Lepidium campestre*)
- 9.63 Salată din frunze tinere de limba șarpelui (*Lepidium latifolium*)
- 9.64 Salată de racovină (*Stellaria media*)
- 9.65 Salată din frunze de salata iepurelui (*Prenanthes purpurea*)

- 9.66 Salată de iarba fântânilor (*Montia fontana*)
- 9.67 Salată cu vârfuri de ferigi fierte sau prăjite – spata dracului (*Matteuccia struthiopteris*), țolul lupului (*Pteridium aquilinum*), feriga comună (*Dryopteris filix-mas*)
- 9.68 Salată de crușătea (*Barbarea vulgaris*)
- 9.69 Salată din frunze și semințe de nemțșori (*Hesperis matronalis*)
- 9.70 Salată din frunze și flori de zburătoare (*Epilobium angustifolium*)
- 9.71 Salată din frunze de ștevie creată (*Rumex crispus*)
- 9.72 Salată de floarea văduvelor (*Succisa pratensis*)
- 9.73 Salată din furnze fierte de turiță lipicioasă (*Galium aparine*)
- 9.74 Salată din frunze tinere de ardeiul broaștei (*Polygonum persicaria*)
- 9.75 Salată din frunze tinere de iarba șopârlelor (*Polygonum viviparum*)
- 9.76 Salată din frunze de sulfină albă (*Melilotus alba*)
- 9.77 Salată din flori și frunze de colțunași (*Tropaeolum majus*)
- 9.78 Salată din petale de crăițe (*Tagetes erecta*)
- 9.79 Salată din frunze de gălbenele (*Calendula officinalis*)
- 9.80 Salată din funze de pătrunjel de câmp (*Pimpinella saxifraga*)
- 9.81 Salată din frunze de fenicul (*Foeniculum vulgare*)

4. Deserturi (plăcinte, clătite, cornuri, budincă, papanași, prăjituri)

1. Hrenze
2. Plăcinte cu afine (*Vaccinium myrtillus*)
3. Plăcinte cu rabarbăr (*Rheum rabarbarum*)
4. Plăcinte cu dovleac (*Cucurbita maxima*)
5. Plăcintă cu și leurdă (*Allium ursinum*)
6. Plăcintă cu brânză și urzici (*Urtica dioica*)
7. Plăcintă cu lobodă (*Atriplex hortensis*) și mărar (*Anethum graveolens*)
8. Plăcintă cu mure (*Rubus hirtus*)

9. Plăcintă cu zmeură (*Rubus idaeus*)
10. Plăcintă cu coacăze negre (*Ribes uva-crispa*)
11. Plăcinte cu cireșe amare (*Prunus avium*)
12. Plăcinte cu ciuperci champignon (*Agaricus campestris*)
13. Plăcintă cu merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)
14. Clătite cu sirop de fragi (*Fragaria vesca*)
15. Clătite cu sirop de toporași (*Viola declinata*)
16. Clătite cu agrișe (*Ribes uva-crispa*)
17. Clătite cu afine (*Vaccinium myrtillus*)
18. Clătite cu dunde negre (*Morus nigra*)
19. Clătite cu zmeură (*Rubus idaeus*)
20. Clătite cu coacăze negre (*Ribes uva-crispa*)
21. Clătite cu ciuperci champignon (*Agaricus campestris*)
22. Clătite cu dulceață de nuci verzi (*Juglans regia*)
23. Clătite cu flori de soc (*Sambucus nigra*)
24. Clătite cu dulceață de păducel (*Crataegus monogyna*)
25. Cornulețe cu alune de pădure (*Corylus avellana*)
26. Cornuri cu afine (*Vaccinium myrtillus*)
27. Cornuri cu dulceață de măceșe (*Rosa canina*)
28. Budincă de fragi (*Fragaria vesca*)
29. Budincă de afine (*Vaccinium myrtillus*)
30. Budincă de zmeură (*Rubus idaeus*)
31. Budincă de mure (*Rubus hirtus*)
32. Budincă cu flori de soc (*Sambucus nigra*)
33. Papanăși cu sirop de soc (*Sambucus nigra*)
34. Prăjitură cu rabarbăr (*Rheum rabarbarum*)
35. Plăcintă cu mere pădurețe (*Malus sylvestris*)

36. Compot de afine ((*Vaccinium myrtillus*)
37. Angelică (*Angelica archangelica*) cu lapte
38. Chefir cu rotunjoară (*Glechoma hederacea*)
39. Plăcintă cu ștevie (*Rumex patientia*)
40. Brusture (*Arctium lappa*) copt cu mere
41. Gogoși cu flori de soc (*Sambucus nigra*)
42. Budincă de agrișe cu frișcă (*Ribes uva-crispa*)
43. Spirale cu chimen (*Carum carvi*)
44. Briose cu flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)
45. Budincă cu urzici (*Urtica dioica*)
46. Plăcintă de căpriță (*Chenopodium album*)
47. Tarte de jufă din semințe de cânepă (*Cannabis sativa*)
48. Chifle cu oregano (*Origanum vulgare*)
49. Plăcinte cu fructe de soc (*Sambucus nigra*)
50. Înghețată de vinariță (*Galium odoratum*)
51. Miere parfumată cu flori de cireș sălbatic (*Cerasus avium sylvestris*)
52. Budincă neagră din oregano (*Origanum vulgare*)
53. Plăcinte cu păpălău (*Physalis alkekengi*)
54. Plăcintă cu frunze de clopoței (*Campanula persicifolia*)
55. Plăcintă cu frunze de răjnică (*Cardamine hirsuta*)
56. Plăcintă cu frunze de spanacul ciobanului (*Chenopodium bonus-henricus*)
57. Pâine cu mâțișori de flori bărbătești de alun (*Coryllus avellana*)
58. Plăcintă cu tulpine sporale de coada calului (*Equisetum arvense*)
59. Pâine cu fructe de măceșe (*Rosa canina*)
60. Plăcintă cu vlăstari de mure de pădure (*Rubus hirtus*)
61. Prăjitură de vetrice (*Tanacetum vulgare*), tansy
62. Biscuiți cu semințe de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*), hogweed seed biscuits

63. Prăjitură din flori de păpădie (*Taraxacum officinale*)
64. Prăjitură cu fructe de soc (*Sambucus nigra*)
65. Prăjitură cu afine (*Vaccinium myrtillus*)
66. Prăjitură cu merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)
67. Prăjitură cu mure (*Rubus fruticosus*)
68. Prăjitură cu zmeură (*Rubus idaeus*)
69. Prăjitură cu fraguțe (*Fragaria vesca*)
70. Prăjitură cu coacăze negre (*Ribes nigrum*)
71. Prăjitură cu coacăze roșii (*Ribes rubrum*)
72. Prăjitură cu cireșe amare (*Prunus avium*)
73. Prăjitură cu duche negre (*Morus nigra*)
74. Prăjitură cu duche albe (*Morus alba*)
75. Prăjitură cu ciocolată și fructe de slăbănog (*Physalis alkekengi*)
76. Prăjitură cu mere pădurețe (*Malus sylvestris*)
77. Prăjitură cu fructe de coarne (*Cornus mas*)
78. Prăjitură cu fructe de pere pădurețe (*Pirus piraster*)
79. Prăjitură cu fructe de corcodușe (*Prunus cerasifera*)
80. Prăjitură din frunze de urzici (*Urtica dioica*) și lămâie
81. Prăjitură cu fructe de porumbar (*Prunus spinosa*)
82. Prăjitură cu fructe de agrișe (*Ribes uva-crispa*)
83. Prăjitură de linte (*Lens culinaris*)
84. Prăjitură de ridichi (*Raphanus sativus*)
85. Prăjitură cu fructe de gutui (*Cydonia oblonga*)
86. Prăjitură de morcov (*Daucus carota*)
87. Prăjitură din semințe de chimen (*Carum carvi*)
88. Prăjitură cu alune de pădure (*Corylus avellana*)
89. Prăjitură cu fructe de cătină (*Hippophaë rhamnoides*)

90. Prăjitură cu struguri (*Vitis vinifera*)
91. Prăjitură cu căpșuni (*Fragaria moschata*)
92. Prăjitură cu fructe de ienupăr (*Juniperus communis*)
93. Prăjitură din frunze de mentă (*Mentha piperita*)
94. Prăjitură din ovăz (*Avena sativa*)
95. Prăjitură cu alac (*Triticum monococcum*)
96. Prăjitură cu porumb (*Zea mays*)
97. Prăjitură cu castane (*Castanea sativa*)
98. Prăjitură din oraz (*Oryza sativa*)
99. Biscuiți cu polen de papură (*Typha latifolia*)
100. Prăjitură cu mușetel (*Matricaria chamomilla*)
101. Prăjitură cu angelică (*Angelica archangelica*)
102. Prăjitură cu mei (*Panicum millaceum*)
103. Budincă din fructe de coarne (*Cornus mas*)
104. Prăjitură cu castravete (*Cucumis sativus*)

5. Dulceață și gemuri

- 4.1 Dulceață de ciupercile hribul zadei (*Suillus grevillei*)
- 4.2 Dulceață din fructe de soc (*Sambucus nigra*)
- 4.3 Dulceață de nuci verzi (*Juglans regia*)
- 4.4 Dulceață de afine (*Vaccinium myrtillus*)
- 4.5 Dulceață de mure de pădure (*Rubus hirtus*)
- 4.6 Dulceață de zmeură (*Rubus idaeus*)
- 4.7 Dulceață de cireșe sălbatice amare (*Prunus avium*)
- 4.8 Dulceață de fragi (*Fragaria vesca*)
- 4.9 Marmeladă de porumbele (*Prunus spinosa*)
- 4.10 Dulceață de scorușe (*Sorbus aucuparia*)

- 4.11 Dulceață de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)
- 4.12 Dulceață dinfructe de măceșe (*Rosa canina*)
- 4.13 Dulceață de păducel (*Crataegus monogyna*)
- 4.14 Dulceață de coarne (*Cornus mas*)
- 4.15 Dulceață din flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)
- 4.16 Dulceață din flori de păpădie (*Taraxacum officinale*)
- 4.17 Dulceață din flori de măceșe (*Rosa canina*)
- 4.18 Dulceață de agrișe (*Ribes uva-crispa*) și flori de soc (*Sambucus nigra*)
- 4.19 Marmeladă din flori de tei (*Tillia cordata*)
- 4.20 Jeleu de trifoi roșu (*Trifolium pratense*)
- 4.21 Dulceață de cătină (*Hippophaë rhamnoides*), sea bukthorn
- 4.22 Dulceață de gogonele (*Lycopersicum esculentum*)
- 4.23 Dulceață de coacăz roșu (*Ribes rubrum*)
- 4.24 Dulceață de coacăz negru (*Ribes nigrum*)
- 4.25 Dulceață de păpălău (*Physalis alkekengi*) cu gutui (*Cydonia oblonga*)
- 4.26 Șerbet din flori de toporași (*Viola tricolor*)
- 4.27 Jeleu de caprifoi (*Lonicera rubra*)
- 4.28 Dulceață de mere pădurețe (*Mallus pumilla*)
- 4.29 Dulceață de pere pădurețe (*Pyrus communis*)
- 4.30 Dulceață de rabarbăr (*Rheum rabarbarum*)
- 4.31 Dulceață de topinambur (*Helianthus tuberosus*)
- 4.32 Dulceață de struguri (*Vitis vinifera*)
- 4.33 Dulceață de muguri de brad (*Abies alba*)
- 4.34 Dulceață din maci sălbatici (*Papaver rhoeas*)
- 4.35 Marmeladă de păducel (*Crataegus monogyna*) cu boabe de soc (*Sambucus nigra*)
- 4.36 Jeleu din petale de măceș (*Rosa canina*)
- 4.37 Halva din rădăcină de spanacul ciobanului (*Chenopodium bonus-henricus*)

- 4.38 Jir prăjit (*Fagus sylvatica*)
- 4.39 Dulceață de căpșuni (*Fragaria moschata*)
- 4.40 Marmeladă de corcodușe (*Prunus cerasifera*)
- 4.41 Marmeladă de boz (*Sambucus ebulus*)
- 4.42 Dulceață din fructe de soc roșu (*Sambucus racemosa*)
- 4.43 Budincă din frunze de salata porcului (*Hypochoeris radicata*)
- 4.44 Jeleu de pelinăriță (*Artemisia vulgaris*), mugwort
- 4.45 Jeleu de scorușe (*Sorbus aucuparia*), rowanberry
- 4.46 Șerbet din flori de crețușcă (*Filpendula ulmaria*), meadowsweet
- 4.47 Jeleu de păducel (*Crataegus monogyna*)
- 4.48 Dulceață din fructe de dracilă (*Berberis vulgaris*)
- 4.49 Jeleu din fructe de dracilă (*Berberis vulgaris*), highbush cranberry
- 4.50 Jeleu din fructe de agrișe (*Ribes uva-crispa*)
- 4.51 Jeleu din fructe de soc (*Sambucus nigra*)
- 4.52 Dulceață de ardei iuți (*Capsicum anuum*)
- 4.53 Jeleu de lavandă (*Lavandula spicata*)
- 4.54 Jeleu de leuștean (*Levisticum officinalis*)
- 4.55 Jeleude măghiran (*Majorana hortensis*)
- 4.56 Jeleu de roiniță (*Melissa officinalis*)
- 4.57 Șerbet de podbal (*Tusilago farfara*)
- 4.58 Înghețată de flori de soc (*Sambucus nigra*)

6. Băuturi răcoritoare, siropuri, oțet

1. Socată din flori de soc (*Sambucus nigra*)
2. Suc din flori de salvie de pădure (*Salvia officinalis*)
3. Sirop de mentă (*Mentha piperita*)
4. Sirop de cimbrisor (*Thymus pulcherinus*)

5. Sirop de muguri de brad (*Abies alba*)
6. Suc de măcrișul iepurelui (*Oxalis acetosella*)
7. Suc de topinambur (*Helianthus tuberosus*)
8. Sirop de cătină (*Hippophaë rhamnoides*)
9. Sirop de porumbele (*Prunus spionosa*)
10. Sirop de podbal (*Tusilago farfara*)
11. Sirop de pătlăgină (*Plantago major*)
12. Sirop de ciuboțica cucului (*Primula officinalis*)
13. Sirop de mure de pădure (*Rubus hirtus*)
14. Sirop de măceșe (*Rosa canina*)
15. Sirop de afine (*Vaccinium myrtillus*)
16. Sirop de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)
17. Sirop de toporași (*Viola declinata*)
18. Sirop de zmeură (*Rubus idaeus*)
19. Sirop de flori de păpădie (*Taraxacum officinale*)
20. Sirop din flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)
21. Suc din flori de tei (*Tillia cordata*)
22. Sirop de coarne (*Cornus mas*)
23. Sirop de păducel (*Crataegus monogyna*)
24. Sirop de trifoi roșu (*Trifolium pratense*)
25. Sirop de fragi (*Fragaria vesca*)
26. Sirop de cireșe sălbatice amare (*Prunus avium*)
27. Sirop de roiniță (*Melissa officinalis*)
28. Sirop de cătușnică (*Nepeta cataria*)
29. Sirop de crețușcă (*Filipendula ulmaria*)
30. Sirop din petale de măceșe (*Rosa canina*)
31. Sirop de sunătoare (*Hypericum perforatum*)

32. Sirop de tătăneasă (*Symphytum officinale*)
33. Sirop de gălbenele (*Callendula officinalis*)
34. Borș de urzici (*Urtica dioica*) cu hamei (*Humulus lupulus*)
35. Sirop din petale de maci sălbatici (*Papaver rhoeas*)
36. Suc din frunze de mestecăn (*Betula pendula*)
37. Suc din cârcei de viță de vie (*Vitis vinifera*)
38. Oțet de salvie (*Salvia pratensis*)
39. Sirop de ghințură galbenă (*Gentiana punctata*)
40. Suc de cicoare (*Cichorium intybus*)
41. Cvas de chimen (*Carum carvi*)
42. Suc de cimbrisor (*Thymus pulcherrimus*) cu sunătoare (*Hypericum perforatum*)
43. Suc de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*) cu miere
44. Suc de coada șoricelului (*Achillea millefolium*)
45. Sirop de iarbă neagră (*Calluna vulgaris*)
46. Suc de șovârv (*Origanum vulgare*)
47. Suc de zburătoare (*Epilobium angustifolium*)
48. Suc de lobodă (*Atriplex hortensis*)
49. Suc de rapiță (*Brassica napus*)
50. Suc de unișor (*Ranunculus ficaria*)
51. Lapte de fragi (*Fragaria vesca*)
52. Suc din fructe de vuietoare (*Empetrum nigrum*)
53. Sirop din flori de mâna Maici Domnului (*Lonicera periclymenum*)
54. Suc din flori de urzică moartă galbenă (*Lamium galeobdolon*)
55. Suc din flori de urzică moartă roșie (*Lamium maculatum*)
56. Suc din flori de ghizdei mărunț (*Lotus corniculatus*)
57. Suc din flori de linariță (*Linaria vulgaris*)
58. Suc de busuioc de câmp (*Prunella vulgaris*)

59. Suc din flori de plămânărică (*Pulmonaria officinalis*)
60. Suc din flori de sânzâiene (*Galium verum*)
61. Oțet de muștar negru (*Brassica nigra*), black mustard
62. Oțet de usturoi sălbatic (*Allium ursinum*)
63. Oțet din măceșe (*Rosa canina*), rosehip
64. Oțet din fructe de soc negru (*Sambucus nigra*)
65. Șampanie din flori de soc negru (*Sambucus nigra*)
66. Limonadă de mușetel (*Matricaria chamomilla*)
67. Suc de zgrăbunțică (*Lapsana communis*) nipplewort
68. Suc din fructe de dracilă (*Berberis vulgaris*)
69. Sirop din frunze de isop (*Hyssopus officinalis*)
70. Sirop de lavandă (*Lavandula spicata*)
71. Sirop de linariță (*Linaria vulgaris*)
72. Sirop de lumânărică (*Verbascum phlomoides*)
73. Sirop de măghiran (*Majorana hortensis*)
74. Oțet aromat dinfrunze de pătrunjel de câmp (*Pimpinella saxifraga*)

7. Băuturi alcoolice (lichioruri, vinuri)

1. Afînată din fructe de afin (*Vaccinium myrtillus*)
2. Zmeurată din zmeur (*Rubus idaeus*)
3. Murată din fructe de mur (*Rubus hirtus*)
4. Fragată din fructe de fragi (*Fragaria vesca*)
5. Cireșată din cireșe sălbatice (*Prunus avium*)
6. Cidru de coarne (*Cornus mas*)
7. Lichior de chimen (*Carum carvi*)
8. Lichior de soc (*Sambucus nigra*)
9. Lichior de mentă (*Mentha piperita*)

10. Lichior de coarne (*Cornus mas*)
11. Bere de casă cu hamei (*Humulus lupulus*)
12. Vin de porumbele (*Prunus spinosa*)
13. Vin de zmeură (*Rubus idaeus*)
14. Vin de mure (*Rubus hirtus*)
15. Vin de coarne (*Cornus mas*)
16. Vin de agrișe (*Ribes uva-crispa*)
17. Vin de coacăze roșii (*Ribes rubrum*)
18. Vin de coacăze negre (*Ribes nigrum*)
19. Vin de afine (*Vaccinium myrtillus*)
20. Vin de măceșe (*Rosa canina*)
21. Vin de sunătoare (*Hypericum perforatum*)
22. Vin de păducel (*Crataegus monogyna*)
23. Vin de tătăneasă (*Symphytum officinale*)
24. Vin din sevă de mestecăn (*Betula pendula*)
25. Vin din pelin (*Artemisia absinthium*)
26. Vin din ciuboțica cucului (*Primula officinalis*)
27. Vin din flori de păpădie (*Taraxacum officinale*)
28. Vin din fructe de soc (*Sambucus nigra*)
29. Vin de angelică de pădure (*Angelica sylvestris*)
30. Vin de captalan (*Petasites hybridus*)
31. Vin de cerențel (*Geum urbanum*)
32. Vin de coada calului (*Equisetum arvense*)
33. Vin de coada șoricelului (*Achillea millefolium*)
34. Vin de gălbenele (*Calendula officinalis*)
35. Vin de hrean (*Armoracia rusticana*)
36. Vin de iarbă mare (*Inula helenium*)

37. Vin de iederă (*Hedera helix*)
38. Vin de ienupăr (*Juniperus communis*)
39. Vin de leuștean (*Levisticum officinalis*)
40. Vin de mentă (*Mentha piperita*)
41. Vin de odolean (*Valeriana officinalis*)
42. Vin de pecetea lui Solomon (*Polygonatum odoratum*)
43. Vin de roiniță (*Melissa officinalis*)
44. Vin de rostopască (*Chelidonium majus*)
45. Vin de salcie (*Salix alba*)
46. Vin de turiță mare (*Agrimonia eupatoria*)
47. Vin de fierea pământului (*Centaureum erythraea*)
48. Vin de ulm (*Ulmus glabra*)
49. Vin de urzică (*Urtica dioica*)
50. Vin de leurdă (*Allium ursinum*)
51. Vermut din pelin (*Artemisia absinthium*)
52. Absint din pelin (*Artemisia absinthium*)
53. Gin cu ienupăr (*Pinus mugo*)
54. Cornată (*Cornus mas*)
55. Maitrank din dumbravnic (*Melittis melisophyllum*)
56. Rachiu de scorușe (*Sorbus aucuparia*)
57. Lichior de vinariță (*Asperula odorata*)
58. Vin de volbură (*Convolvulus majalis*)
59. Lichior de fierea pământului (*Gentiana asclepiadea*)
60. Lichior de boz (*Sambucus ebulus*)
61. Rachiu de ienupăr (*Pinus mugo*)
62. Rachiu de salvie (*Salvia officinalis*)
63. Rachiu de sugărel (*Teucrium montanum*)

64. Rachiu de cimbrisor (*Thymus pulcherinus*)
65. Bere din urzici (*Urtica dioica*), neetle beer
66. Absint din iarbă mare (*Inulla helennium*)
67. Vin aromatizat cu isop (*Hyssopus officinalis*)
68. Vin de lavandă (*Lavandula spicata*)
69. Lichior cu frunze de pătrunjel de câmp (*Pimpinella saxifraga*)

8. Murături, zacuscă

1. Ghebe (*Armillaria mellea*) murate
2. Trâmbița piticilor (*Craterellus cornucopioides*) murat
3. Bureți păstrăv de nuc (*Polyporus squamosus*) murați
4. Cârcei de viță de vie (*Vitis vinifera*) murați
5. Inflorescențe de bănuței (*Bellis perennis*) murate
6. Inflorescențe de păpădie (*Taraxacum officinale*) murate
7. Boboci de calcea calului (*Caltha palustris*) murați
8. Flori de clocotiș (*Staphylea pinnata*) murate
9. Fructe de coarne (*Cornus mas*) murate
10. Merișoare murate (*Vaccinium vitis-idaea*)
11. Lujeri murați de osul iepurelui (*Ononis hircina*)
12. Lujeri murați de pana zburătorului (*Matheuccia struthiopteris*)
13. Muguri murați de soc (*Sambucus nigra*)
14. Napi porcești (*Helianthus tuberosus*) murați
15. Zacuscă de ghebe (*Armillaria mellea*)
16. Zacuscă de hribe (*Boletus edulis*)
17. Zacuscă de bureți de fag (*Pleurotus ostreatus*)
18. Zacuscă de gălbiori (*Cantharellus cibarius*)
19. Castraveți (*Cucumis sativus*) murați cu mentă (*Mentha piperita*)

20. Flori de magnolie (*Magnolia grandiflora*) murate
21. Rădăcini de brusture murați (*Arctium lappa*)
22. Mere pădurețe murate (*Malus sylvestris*)
23. Lăstari și frunze fierte de punguliță (*Thlaspi arvense*) cu unt
24. Capere de margarete (*Leucanthemum vulgare*), oxeye daisy capers
25. Fucte murate de dracilă (*Berberis vulgaris*)
26. Capere din muguri de colțunași (*Tropaeolum majus*)

9. Condimente și plante aromatice

1. Brânză aromatizată cu mentă (*Mentha piperita*) și chimen (*Carum carvi*)
2. Cimbrișorul (*Thymus pulcherrimus*)
3. Șovârvul (*Origano vulgare*)
4. Bere aromatizată cu brânca ursului (*Hieracium sphondylium*)
5. Bere aromatizată cu cătină mică (*Myricaria germanica*)
6. Vin aromatizat cu cebărea (*Sanguisorba minor*)
7. Vin aromatizat cu angelică (*Angelica archangelica*)
8. Vin aromatizat cu rădăcină de lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*)
9. Vin aromatizat cu jaleș (*Salvia pratensis*)
10. Vin aromatizat cu cerențel (*Geum urbanum*)
11. Vin aromatizat cu dumbravnic (*Melittis melisophyllum*)
12. Vin aromatizat cu rizomi de ghințură galbenă (*Gentiana lutea*)
13. Surogat de cafea din cicoare (*Cichorium intybus*)
14. Surogat de cafea din capul călugărului (*Leontodon hispidus*)
15. Horincă aromatizată cu săcărică (*Carum carvi*)
16. Suc aromatizat cu ciuboțica cucului (*Primula officinalis*)
17. Surogat de cafea din sămburi prăjiți de sânger (*Cornus sanguinea*)
18. Ulei din semințe de crușătea (*Barbarea vulgaris*)

19. Ulei din jir de fag (*Fagus silvatica*)
20. Surogat de piper din lujeri tineri de curpen (*Clematis vitalba*)
21. Surogat de spanac din frunze tinere de feriguță de câmp (*Pteridium aquilinum*)
22. Surogat de sparanghel din pețiole opăriți în apă sărată de feriguță de câmp (*Pteridium aquilinum*)
23. Îndulcirea băuturilor cu rizom de feriguță dulce (*Polypodium vulgare*)
24. Halva și alviță aromatizată cu rizom de floarea miresii (*Gypsophila paniculata*)
25. Surogat de cafea din semințe de frasin (*Fraxinus excelsior*)
26. Surogat de enibahar din semințe de ienupăr (*Juniperus communis*)
27. Țuică aromatizată cu vițelar (*Anthoxanthum odoratum*)
28. Surogat de cafea din sâmburi de păducel (*Crataegus monogyna*)
29. Surogat de piper din frunze de piperul broaștei (*Polygonum hydropiper*)
30. Surogat de cafea din rizomi de pir (*Agropyrum repens*)
31. Salate aromatizate cu roiniță (*Mellisa officinalis*)
32. Surogat de cafea din salată de iarnă (*Scorzonera rosea*)
33. Condiment în salate cu frunze de stupitul cucului (*Cardamine amara*)
34. Aromatizarea berii cu sunătoare (*Hypericum perforatum*)
35. Surogat de sparanghel din frunze tinere de tătăneasă (*Symphytum officinale*)
36. Surogat de cafea din semințe uscate de turiță (*Gallium aparine*)
37. Condiment din frunze de usturoiță (*Alliaria officinalis*)
38. Surogat de capere din muguri de vetrice (*Tanacetum vulgare*) murați în oțet de tarhon
39. Aromatizarea vinului cu vinariță (*Asperula odorata*)
40. Praf de cerențel (*Geum urbanum*)
41. Praf de leurdă (*Allium ursinum*)
42. Ficăței de pui cu ienupăr (*Juniperus communis*)
43. Oțet aromatizat cu flori de magnolie (*Magnolia grandiflora*)
44. Pâine cu frunze de răculeț (*Polygonum bistorta*)

45. Brânză amestecată cu frunze de sânzâiene (*Galium verum*)
46. Condimentarea salatelor cu frunze de strănutătoare (*Achillea ptarmica*)
47. Condimentarea salatelor cu frunze de odolean (*Valeriana officinalis*)
48. Condimentarea salatelor cu rădăcini acrite în oțet de colțișor (*Dentaria bulbifera*)
49. Condimentarea supelor și salatelor cu semințe de hreniță (*Lepidium campestre*)
50. Bomboane din rizomi de pochivnic (*Asarum europaeum*) cu miere
51. Semințe de rogoz (*Carex pendula*) pentru salate, supe
52. Surogat de cafea din rizomi de păpădie (*Taraxacum officinale*)
53. Pâine de mălai (*Zea mays*)
54. Vodcă infuzată cu fructe de măceșe (*Rosa canina*)
55. Condiment frunze uscate de sulfină albă (*Melilotus alba*) pentru paste (gust de vanilie)
56. Acirea laptelui dulce cu frunze de fumariță (*Fumaria officinalis*)
57. Aromatizarea cu frunze și flori de isop (*Hyssopus officinalis*) a salatelor, supelor, sosurilor
58. Colorarea salatelor cu flori de osul iepurelui (*Ononis spinosa*)

1. Ciorbe și supe

1.1 Supă cremă de leurdă (*Allium ursinum*)

Ingrediente:

- 4-5 legături de leurdă tăiată fin
- 1 ceapă albă
- 3 linguri de făină
- 200ml de smântână lichidă
- 50g de unt
- sare
- piper alb.

Mod de preparare:

Se taie mărunț ceapa și se călește în unt, timp de 4 minute. Se adaugă făina și se lasă pe foc 4 minute, după care se stinge cu apă sau cu supă de legume. Apa se toarnă puțin câte puțin. Se adaugă smântâna și, după ce fierbe, se adaugă leurda. Se lasă pe foc până când leurda se înmoaie. Cu ajutorul unui blender vertical se mixează până se obține o supă-cremă. Se lasă să mai dea încă o dată în clocot și se azonează cu sare și piper după gust. Se servește cu pâine neagră prăjită.

1.2 Ciorbă de ștevie (*Rumex acetosa*)

Ingrediente:

- ștevie
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 3 ouă
- 1 ceașcă de orez
- 500 ml iaurt
- Ulei
- Leuștean
- Pătrunjel
- sare

Mod de preparare:

Se curăță ștevia de cozi, se spală bine în mai multe ape și se pune la fiert într-o cratiță cu apă caldă. Se fierbe 10-15 minute și se lasă la scurs. Între timp se pune ceapa și morcovul la calit în ulei. Se calește puțin după care se adaugă o cescuta de apă caldă peste ele. Ștevia se taie marunt, se pune peste ceapa și se completează cu apa de la ștevie în funcție de cât de deasă vrem ciorba. Tot atunci se pune și orezul spălat bine. Când orezul a fiert, se potriveste de sare și se stinge focul. Se adaugă imediat iaurtul amestecat cu ouale batute bine și leușteanul cu pătrunjelul tocate.

1.3 Ciorbă de lobodă (*Atriplex hortensis*)

Ingrediente:

- 1 kg de loboda
- o salata
- 2 legaturi ceapa verde
- o legatura leustean
- 2 oua
- 2 litri bors sau 2 lamai
- 2 maini de fidea

Ingredientele de mai sus sunt puse pentru o oala de 5 kilograme!

Preparare:

1. Se spala toate verdeturile. La salata se taie cotoarele. Se taie ceapa, loboda, salta si se calesc pana se inmoaie. Se adauga apa si se lasa sa fiarba circa 10-15 minute. Se adauga sare dupa gust.
2. In cazul in care vei acri ciorba cu lamaie, se completeaza oala cu apa pana sus. Daca acresti ciorba cu bors, se incalzeste borsul separat si se completeaza pana se umple oala.
3. Se adauga fidea si se lasa pe foc pana este gata si ciorba da in clocot. Se bat ouale si se pun in ciorba. Se stinge ochiul si se adauga zeama de lamaie si leusteanul tocat marunt.
4. Se acopera ciorba si se lasa sa se raceasca. Se serveste rece si este excelenta vara pe canicula!

1.4 Ciorbă de podbal (*Tusilago farfara*)

Se strang sau se cumpara de la piata frunze de podbal. Se taie din gradina sau se cumpara de la piata 3-4 cozi de rubarba.

Frunzele de podbal se spala si se oparesc in putina apa care se arunca apoi. Cozile de rubarba se curata si se taie bucatele cat mai mici. Dupa ce au fost oparite, frunzele de podbal se taie cat mai subtiri si se pun la fiert cu apa cat sa le acopere bine - circa 2 litri de apa. Cand incepe sa fiarba, in aceasta apa se pun si 4-5 linguri de orez si rubarba pegatite. Cand orezul este fiert, se leaga aceasta ciorbica in felul urmator: 3-4 galbenuse frecate cu jumatate de litru de lapte, peste care se toarna, incet, lichid din aceasta ciorbica stamparata. Apoi, se toarna peste toata ciorba.

Are o aroma de primavara, un gust bun si este un excelent emolient pentru persoanele care au probleme cu plamanii, care au o expectoratie dezagreabila, pentru cei ce prezinta vesnic un gat cu probleme. Daca se consuma fara sare, e un remediu excelent pentru unii bolnavi de rinichi. Daca va place si vi se permite, puteti adauga si o portie de mamaliguta cu branza verde... Adica o bucata de cas proaspat, framantat si interpus cu straturi de mamaliga.

1.5 Ciorbă de hrean (*Armoracia rusticana*)

- Morcovul, ceapa si hreanul, se pun la fiert cu 1,5 l apa si sare, cca 10 minute, pana se inmoaie.
 - Se ia de pe foc, se adauga usturoiul pisat si ierburile aromatice (toate sau numai cele care va plac).
 - Se drege cu oul frecat cu smantana si mustar si subtiat cu putina supa fierbinte.
- Nota: Se poate consuma si rece.

1.6 Ciorbă de hribi (*Boletus edulis*)

Tipul rețetei: Antreuri

Numarul de porții: 6 porții

Timpul de preparare: 15 minute

Timpul de gătire: 30 minute

Gata în: 45 minute

Dificultate: Foarte ușor

Ingrediente:

- * 200g hribi uscați
- * 1 morcov mic
- * 1 ceapa
- * 7 catei de usturoi
- * 2 linguri ulei
- * 1 cartof
- * sare
- * piper
- * lamaie
- * aproximativ 2 litri apa

Preparare:

Se curata ceapa, usturoiul si morcovul. Ceapa si morcovul se dau prin razatoarea mica, usturoiul se zdrobeste cu presa. Se pun toate in cratita, se adauga si uleiul, se calesc pana incepe sa se vada o colorare portocalie a uleiului de la morcov, dupa care se adauga ciupercile si piperul (ciupercile vor fi scurse de apa din borcan si se vor trece printr-un jet de apa rece). Se vor lasa toate la foc mic pana incepe sa sfaraie, apoi se adauga apa si se fierg circa 15 minute, pana cand ciupercile sunt pe jumătate fierte, dupa care se adauga cartoful curatat si taiat cubulete de marimi potrivite. Se adauga sare dupa gust. Cand cartoful este fiert ciorbita este gata.

Se adauga deasupra verdeata si se acreste cu lamaie. Se poate servi cu smantana, iar daca dorim sa fie de post o servim doar cu lamaie.

1.7 Supă de gălbiori (*Cantharellus cibarius*)

Ingrediente (pentru 4 portii):

- 500 grame gălbiori
- 2 cepe
- 100 gr bacon
- cateva fire de patrunjel
- doua cubulete de unt – cca 50 grame
- nucsoara
- 50 ml vin alb
- 700 ml supa de legume
- 100 ml smantana
- sare, piper

Mod preparare:

Pentru ca lucurile sa mearga repede, curatam ceapa si o taiem cubulete. La fel procedam si cu baconul. Putem folosi si piept de porc, pe care il taiem fasii subtiri, il punem intr-un ceaun si il lasam sa se prajeasca usor in grasimea proprie.

Gălbiorii ii spalăm bine de pamant si ii curatam de eventualele radacini care au pamant pe ele. Dupa ce am pregatit ingredientele, punem unul la topit...

Cand acesta s-a topit complet adaugam ceapa pe care o lasam sa se inmoaie. Peste ceapa adaugam baconul sau pieptul de porc si la final calim putin si gălbiorii. Condimentam cu sare, piper si un varf de cutit de nucsoara.

Peste acestea adaugam vinul si lasam sa dea un clocot dupa care adaugam supa de legume. Mai lasam sa fiarba cca 4-6 minute dupa care indepartam vasul de pe foc. Amestecam smantana cu un polonic de zeama din supa, astfel incat aceasta sa nu se branzeasca in contact cu lichidul fierbinte dupa care o adaugam peste supa delicioasa. Se servește caldă cu patrunjel tocat peste.

1.8 Ciorbă de urzici(*Urtica dioica*)

Urzicile se spală bine, apoi se iau manunchi si se taie in felii late. Se fierb cca o ora in 1 1/2 l apa clocotita ,impreuna cu ceapa taiata marunt. Cind sint bine fierte, se acresc cu bors sau cu alta acreala, dupa gust, adaugind apa, daca ciorba este prea deasa. Cind cantitatea de urzici este mai mica, se poate adauga o lingura cu virf de orez (25 g), cind acestea sint aproape fierte, deoarece orezul fierbe in cca 20 minute. Urzicile cu ceapa se pot fierbe in oala sub presiune in 30 minute. Se poate prepara si cu zarzavat calit.

1.9 Supă de chimen (*Carum carvi*)

Ingrediente

2 linguri ulei 2 linguri faina 1 lingurita chimen macinat 1 lingurita paprika dulce (boia de ardei) 1 litru de apa fierbinte sau supa de legume sare, piper dupa gust crutoane.

Mod de preparare

Supa ungureasca de chimen este foarte buna si foarte sanatoasa. Se incinge uleiul intr-o craticioara. Se adauga faina si se amesteca continuu. Cand incepe sa devina maronie la culoare se adauga paprika si chimenul. Se mai prajeste cam un minut si se ia jos de pe foc. Se adauga un polonic de apa fierbinte si se amesteca in continuu ca sa nu se formeze cocoloase.

Se pune inapoi pe foc si se adauga restul de apa. Se lasa sa fiarba, ca sa se ingroase.

Mod de servire

Supa ungureasca de chimen se serveste cu crutoane. Crutoanele se fac dintr-o felie de paine, care se taie in cuburi si se usuca la cuptor.

1.10 Supă de salată verde (*Lactuca sativa*)

Tipul rețetei: Felul principal

Numarul de porții: 8 porții

Timpul de preparare: 15 minute

Timpul de gătire: 20 minute

Gata în: 35 minute

Dificultate: Foarte ușor

Ingrediente:

2-3 buc. salata verde, 4 fire ceapa verde, patru fire usturoi verde, 1/2 l bors proaspat, 100g smantana, 4 oua, 100g ulei (eu am folosit de masline), 50g orez, patrunjel, marar, leustean, sare dupa gust.

Preparare:

Am curatat ceapa verde, usturoiul si salata si le-am spalat bine.

Ceapa si usturoiul le-am taiat rondele si le-am calit in ulei pana s-au inmuiat, apoi am adaugat salata scursa bine de apa si taiata suvite si le-am mai calit impreuna inabusit 5-6 minute, dupa care am stins cu 2-3 l de apa fierbinte. Am adaugat orezul spalat bine in mai multe ape, sarea si am lasat sa fiarba impreuna 30 minute, dupa care am adaugat borsul de tarate, pe care l-am fiert in prealabil impreuna cu doua lingurite de leustean proaspat tocat, am adaugat apoi verdeata tocata marunt si am luat oala de pe foc. Am dres ciorba cu doua galbenusuri de ou batute cu smantana.

Cand dreg ciorba, adaug mai intai cateva linguri din ciorba fierbinte treptat in farfuria in care am batut galbenusele cu smantana pentru a le aduce la temperatura compozitiei din oala. In felul acesta nu riscam sa se branzeasca la contactul cu borsul fierbinte.

Ciorba am servit-o cu omleta preparata intre timp din doua oua si albusurile ramase de la dres, taiata fasii sau patratele. De obicei se adauga in farfurii atunci cand este servita ciorba. Pentru ca nu prepar cantitati mari si se consuma imediat, eu pun omleta direct in oala.

1.11 Supă rece de afine (*Vaccinium myrtillus*)

Ingrediente

300g. afine, 2 dl. iaurt, 4 dl. smantana, 5 cuisoare, 1 bucata scortisoara, zahar, suc de lamaie, 10 mure, 4 portii de inghetata de fructe de padure;

Mod de preparare

Afinele spalate se pun cu zahar (dupa gust) si condimentele la fiert timp de 5-10 minute. Se lasa la racit. Se scot cuisoarele si bucata de scortisoara si afinele fierte se mixeaza si se amesteca cu smantana (cine doreste poate pune frisca).

Mod de servire

Supa se serveste in cupe ornata cu mure si afine si cu inghetata de fructe de padure (de mure, coacaze, afine etc.).

1. 12 Supă de zmeură (*Rubus idaeus*)

Ingrediente pentru supa de zmeura:

1 punga de zmeura inghetata, lasata la inmuiat

- 1,25 cani apa
- 0,25 cani de vin alb
- 1 cana de suc de zmeura
- 0,5 cani zahar
- 1,5 lingurite scortisoara macinata
- 3 bucati cuisoare intregi
- 1 lingura suc de lamaie
- 1 cutie de iaurt, daca se poate cu aroma de zmeura
- 0,5 cani smantana.

Cum se prepara supa de zmeura:

Intr-un blender, amesteca zmeura, apa si vinul, pana cand devin ca un piure. Transfera-le intr-o cratita larga, adauga sucul de zmeura, zaharul, scortisoara si cuisoarele. Adu-le la punctul de fierbere si lasa-le sa dea un clocot, la foc potrivit.

Ia-l de pe foc, strecoara-le si lasa-le sa se raceasca. Incorporeaza sucul de lamaie si iaurtul, amestecand bine. Da supa la frigider.

Cum se serveste supa de zmeura:

Se serveste rece. Inainte de a o servi, pune-o in boluri mici. Si daca iti place smantana, adauga-i in mijloc o lingura.

1.13 Supă de mure de pădure (*Rubus hirtus*)

Ingrediente pentru supa de mure cu lamaie

1 cana mare mure

- 2 lamai mici, feliate
- 1 bat scortisoara
- 2 catei de usturoi
- 1/2 cana zahar
- 2 cani apa rece
- 2 cani smantana pentru frigida.

Cum se prepara supa de mure cu lamaie

Pune intr-o oala **murele**, lamaia, scortisoara, usturoiul, zaharul si apa. Lasa supa sa fiarba pana cand da o data in clocot. Scoate apoi scortisoara si cateii de usturoi.

Toarna compozitia intr-un blender si apoi proceseaza. Lasa supa sa se raceasca pana ajunge la temperatura camerei. Da apoi supa la frigider. Cum se serveste supa de mure cu lamaie. Se serveste cu frisca.

1.14 Ciorbă de leuștean (*Levisticum officinalis*)

Ingrediente

- 300 gr carne de porc sau de vita
- 1 morcov
- 1 ceapa mica
- frunze de leustean
- 1/2 pahar orez
- 1 lingura bors magic
- sare, piper
- 50 gr pasta de rosii
- 100 gr smantana
- 200 ml lapte
- 4 l apa
- patrunjel

Se taie carnea bucatele si se pune la fiert impreuna cu morcovul razalit, ceapa curatata si un pic de sare.

Cand s-a fiert se adauga orezul , se lasa sa fiarba iar separat intr-un bol se amesteca pasta de rosii impreuna cu smantana si laptele si se adauga in oala.

Se adauga frunzele de leustean, se potriveste de sare si piper, se adauga borsul in ultimul clocot iar ultima data se adauga patrunjelul.

1.15 Supă de cireșe sălbatice (*Prunus avium*)

Ingrediente:

300 gr visine desamburite (prospete sau din compot)
600 ml apa
250 ml lapte
2 linguri faina
zahar
scortisoara
lamaie
frisca

Preparare:

Visinele se desamburesc. Adaugam visinele la apa si il punem pe foc. Pregatim in blender (dar se poate mixa amestecul si cu mixerul) urmatoarea compozitie : punem 250 ml lapte si 2 linguri faina si il mixam bine. Cand visinele au inceput sa fiarba adaugam acest amestec si

dam in clocot. Se adauga zahar daca dorim supa mai dulce, scortisoara macinata dupa gust si un pic de zeama de lamaie.

Se poate servi supa cu frisca batuta (eu nu am avut), dar este foarte buna si fara.

Daca aveti visinele desamburite acest fel de supa e gata in max 15 minute.

Timp Preparare: nementionat

Complexitate: **redusa**

1.16 Supă de pădărie (*Taraxacum officinale*)

Ingrediente:

- 250 g frunze de papadie
- 2-3 linguri smantana
- 1 pastarnac
- 2 cepe
- 2 morcovi
- 2 cartofi
- 2 linguri orez
- sare
- verdeata tocata

Mod de preparare:

Zarzavatul curătat și spălat îl pui să fiarbă într-un litru de apă cu puțină sare. Strecoți supa, adaugi orezul și o pui din nou la fiert. Separat, fierbi pădăria într-un litru de apă, spălată și aleasă frunză cu frunză. O scurgi, o lași să se răcească, apoi o toci mărunț, după care o amesteci cu supa de zarzavat. Adaugi și apa în care a fiert pădăria, sare după gust și mai lași să fiarbă 15 minute, lei oala de pe foc și adaugi smântână, apoi presari verdeața tocată fin.

1.17 Supă de trufe negre (*Tuber melanosporum*)

Preparatul este cu adevărat spectaculos, dar ușor de preparat. Pentru 4 porții avem nevoie de 4 linguri de vermut alb, 750 ml supă de pui, 100 g trufe negre, 200 g foie gras, 100 g morcovi tăiați rondele, ceapa, telina și ciuperci, în porții egale, sotate în unt, 100 g piept de pui fiert, sare și piper negru proaspăt macinat, patru foi de foitaj și de două galbenusuri. Vermutul și supa se pun în patru boluri mici de supă. Se adaugă trufele tăiate subțiri, foie gras tăiat în cubulețe, legumele și bucatile de pui tăiate. Se condimentează cu sare și piper. Se pune foitaj pe partea de sus a bolurilor, apăsând bine pe margini, astfel încât toate aromele sunt sigilate în interior. Pe deasupra se unge cu ou bătut și se pun în cuptorul încălzit, unde se lasă cam 20 de minute. Recomandarea somelierilor: un vin alb de foarte bună calitate.

1.18 Supă mere pădurețe (*Malus silvestris*)

Ingrediente pentru supa de mere

1 kg mere acrisoare;

1 lingura zahar;

2 oua crude;

sare.

Cum se prepara supa de mere

Spala merele bine in apa rece, curata-le de coaja, apoi inlatura coditele si scobeste-le cotorul. Taie merele in felii subtiri si pune-le la fiert, in apa calduta. Cand supa da in clocot o poti potrivi de gust cu sare si adaugi zaharul.

Lasa supa la fiert inca un sfert de ora, apoi da-o deoparte de pe focul aragazului si las-o la racit circa 10 minute. Drege supa cu doua ouale batute spuma.

Cum se serveste supa de mere. Serveste supa de mere rece, de la frigider, avand alaturi paine prajita sau crutoane de paine. Poti alege ca decor verdeata proaspata, felii de mar sau smantana lichida.

1.19 Supă de dovleac copt (*Cucurbita maxima*)

Ingrediente pentru

ulei de masline

2 dovleci mici

unt

3 cepe tocate

1 praz tocat

20 grame iute

2 mere verzi tocate

1 litru supa de pui

200 ml [suc de mere](#)

smantana

branza de capra

sare

piper.

Incinge cuptorul la 200 de grade. Acopera o tava cu hartie de copt si stropeste cu putin ulei de

masline. Taie dovlecii pe jumatate, scoate semintele si aseaza in tava. Da tava la cuptor pentru 60 de minute. Intr-o oala incinge putin ulei de masline cu unt. Adauga ceapa, prazul si boiaua si lasa pe foc timp de 10 minute. Adauga apoi merele si mai lasa pe foc timp de 5 minute.

Adauga si supa de pui si sucul de mere si lasa pe foc pana da in clocot. Da focul mai mic si mai lasa sa fiarba. Cand dovleacul s-a copt, scoate toata pulpa, paseaz-o putin si adauga in supa. Lasa pe foc cateva minute. Cu ajutorul unui blender amesteca supa pana devine fina. Asezoneaza cu sare si piper si mai lasa la fiert cateva minute. Supa de dovleac copt se serveste cu smantana si branza de capra. O poti servi si cu crutoane.

1.20 Supă de nuci verzi (*Juglans regia*)

Ingrediente

300 grame nuci

- 250 ml lapte
- 1,5 litri supa de vita
- crutoane
- 30 gram unt
- sare
- piper.

Spala miezul de nuca in apa cu sare. Scurge nuca si curata-i coaja. Macina nucile cu ajutorul unui blender. Adauga laptele pana obtii o crema lichida. Pune amestecul pe foc la fiert. Adauga si crutoanele. Intre timp incalzeste supa de vita. Adauga in supa de vita compozitia cu nuci. Amesteca bine toate ingredientele. Adauga sare si piper dupa gust. Supa de nuci se serveste calda, cu ardei iute.

1.21 Supă de brusture dulce (*Peetasites hybridus*)

ingrediente 6 portii:

500 g coaste porc/pui marinate cu 1 lingura sos soia si 1/2 lingurita sare
brusture feliat
1/2 cana curmale chinezești uscate
1/2 cana catina de gard/ Wolfberry(*Lycium barbarum*)*
1 morcov, feliat
2 curmale uscate
4 litri apa
sare si piper dupa gust

Pregatire:

Aduci apa la fiert in oala mare, pui toate ingred, aduci iar la fiert. Scoti spuma, ce se

ridica. Micsorezi la mic focul si fierbi 4-8 ore in functie de aragaz.

Aceasta supa e foarte dulce, cu o usoara tenta de amaraciune data de brusture. Servesti supa cu orez. Fii pregatit dupa ce mananci sa vizitezi des baia pt ca e diuretica, ajutand toxinele sa se elimine din corp. Ai grija sa bei multa apa pt a nu te deshidrata.

catina de gard/ Wolfberry(*Lycium barbarum*)* / secretul tibetan si chinez al sanatatii

Rezultatele studierii acestei plante releva urmatoarele actiuni:

- sustine un sistem imunitar sanatos;
- are proprietati de incetinire a proceselor de imbatranire datorita compusilor antioxidanti;
- previne aparitia tumorilor canceroase;
- are un rol important de protectie hepatica;
- ajuta la imbunatatirea acuitatii vizuale;
- au proprietate de intensificare nutritionala si atletica.

1.22 Supă de cicoare creată (*Cicorium intybus*)

Mod de preparare

5 salate de cicoare creată, 200 g costita afumata, 5 oua, 2 linguri faina, 600 ml de untdelemn, o ceapa, sare, piper, suc de lamaie si patrunjel verde. Salatele se taie in cate 6 bucati fiecare, se pun la fiert in doil litri de apa cu sare. In untdelemnul incins se caleste jumătate din costita, taiata feliute, la care se adauga ceapa si faina. Compozitia se stinge cu apa in care a fiert salata si se amesteca. Se toarna apoi peste salata si se lasa totul sa fiarba.

1.23 Supă de salvie (*Salvia officinalis*)

Salvia este cel mai puternic remediu împotriva gripei și febrei, împotriva bolilor gurii, ale gâtului, ale stomacului și ale abdomenului inferior. Frunzele proaspete de salvie sunt o pastă de dinți beneficătoare dacă se freacă cu ele gingiile suferinde și infectate, și, în plus, parfumează respirația. Gargara cu infuzie de salvie vindecă amigdalele inflamate și rănila din interiorul gurii. Ceaiul de salvie ține sub ascultare hormonii și nevrozele, mai ales ale doamnelor, cărora le ușurează fantastic trecerea spre mijlocul vieții.

Ascute spiritul și simțurile, sporește ținerea de minte, inteligența și înțelegerea și îmblânzește și îndulcește firea oricui. Veți simți această transfigurare mâncând o supă de salvie, tradițională în Provența. Se pune cam o duzină de frunze proaspete de salvie în doi litri de apă și o frunză de dafin. Se fierbe un sfert de oră. Când e gata, în bolul aburind picurați ulei de măsline în care se desfată doi sau trei căței de usturoi zdrobiți, pătrunjel și una din mirodeniile care se potrivesc cel mai bine cu ea: rozmarin, cimbru și oregano.

Crutoanele înmuiate în zeama caldă de salvie vă mângâie cerul gurii și deopotrivă stomacul. Sunt de preferat cubulețele de pâine uscată de voi înșivă, în săculețul de in din cămară.

1.24. Supă de tătăneasă (*Symphytum officinale*)

Ingrediente:

- 500 g de rasol de vită
- 3-4 morcovi
- 2 căței de usturoi
- 1 țelină
- frunze de țelină
- 1 pastarnac
- 1 rădăcina de pătrunjel
- 1 legătura de pătrunjel
- 2-3 frunze de tătăneasă
- sare
- piper
- taieței de casă sau fidea

Preparare:

Se spală carnea de vită și se pune la fiert. La supele cu carne trebuie mereu să fiți atente ca atunci când încep să fiarbă să le luați spuma, căci, altfel, în loc ca zeama să iasă transparentă, o să fie tulbure și cu un gust neplăcut.

După ce ați luat spuma bine, spălați zarzavaturile, curățați-le și puneți-le să fiarbă întregi împreună cu **carnea de vită**. Când zeama a scăzut aproape la jumătate, înseamnă că s-au fiert atât carnea cât și zarzavaturile și putem să o dregem cu sare, piper și fidea cât și cum dorim.

Zarzavaturile se scot întregi și se pasează, dacă doriți, sau se păstrează doar morcovii. Fidea se fierbe într-un alt vas cu apă, se scoate, se clătește în 2-3 jeturi de apă și se pune în supă. **Supă** se servește caldă, ornată cu pătrunjel verde și frunze de tătăneasă tocate mărunt.

1.25 Supă de ghebe (*Armillaria mellea*)

Ingrediente:

- 400-500 g ghebe
- 1 ceapa
- 1 morcov
- 1 pastarnac
- 1 telina mica
- 4-5 cartofi
- ulei
- 1/2 linguriță chimen
- boia de ardei dulce

- sare
- piper
- pătrunjel verde

Mod de preparare:

Ghebele le cureți, le speli, pe cele mari le tai mai mici, iar pe cele mici le pui întregi, apoi le fierbi în apă cu sare timp de 10-15 minute. După ce sunt gata, le scurgi bine de apă și le călești în ulei bine încins. Adugi chimenul, condimentezi cu boia de țșș.: ardei, sare și piper după gust, pui o ceșcuță de apă și lași să fiarbă înăbușit circa 30 de minute.

Ceapa, morcovul, păstîrnacul, țelina și cartofii, le cureți, le speli, le tai cuburi și le pui la fiert în 2,5 l apă cu sare. Când legumele sunt fierte, adaugi ghebele, mai lași 10 minute pe foc, apoi oprești focul și presari pătrunjel verde.

1.26 Supă cremă de porumb (*Zea mays*)

Ingrediente:

- 1 ceapa
- 100 ml smantana
- 1 legatura ceapa verde
- 50 g unt
- 200 ml lapte
- 1 lingura curry
- 40 g faina
- 800 ml supa de legume
- 600 g porumb congelat (sau conserva)
- 100 g bacon

Mod de preparare:

Cureți ceapa uscată și verde, le tai mărunț și le călești în unt. Adugi curry, făina și lași puțin la călit, apoi adaugi supa. Tai baconul felii, le pui pe o tavă și le introduci în cuptorul preîncălzit până se rumenesc. Când fierbe, adaugi 3/4 din porumb și lași la foc mic, 20 de minute. Pui laptele, o dai în câteva clocote, apoi o treci prin sită sau o mixezi. Supa în boluri se decorează caldă, cu porumbul oprit, baconul prăjit și smântână.

1.27 Supă de pere pădurețe (*Pirus piraster*)

Ingrediente:

- 500-600 g pere
- 1 1/2 l apa
- 1-2 cuisoare

- 150 g smantana
- 30-40 g unt
- zahar si sare dupa gust

Mod de preparare:

Cureti perele de coaja si samburi si le pui cu apa sa fiarba. Cand sunt bine fierte, treci perele prin sita, apoi asezi din nou vasul pe foc. Daca a inceput sa clocoteasca, adaugi untul, cuisoarele, zaharul si sarea. Dupa 10-15 minute, supa este gata. Servesti supa la masa cu smantana.

1.28 Supă de hamei (*Humulus lupulus*)

Hameiul este o planta care creste salbatic pe marginea sau in luminisurile padurilor, sau cultivat pentru prepararea berii. Au exact acelasi aspect, consumindu-se primavara ca si urzicile. Devine repede fibros(lemnos) si atunci nu mai este bun de ciorba. Se recolteaza numai virfurile lujerilor fragezi, care se rup usor, circa 7-8 cm de la virf, cu frunzulitele aferente.

Se spala bine ca si urzicile si manunchiurile se taie in bucatide cite 3-4 cm lungime. Oasele afumate se fierb in circa 1 1/2 l apa rece cu o ceapa taiata marunt. Dupa cca o ora, se adauga hameiul si se fierbe pina cind se moaie (cca 30 minute).

Se pregateste sosul romanesc astfel: faina se amesteca intr-o tigaita, pe foc mic, pina cind capata culoarea maro-deschis, amestecind tot mereu ca sa nu se arda, apoi se ia de pe foc, adaugind untdelemnul si o ceapa rasa fin, un virf de lingurita cu boia dulce, amestecindu-se toate un minut ca numai la caldura tigatei ceapa sa-si dezvolte aroma. Se adauga, apoi, cite putin din supa, amestecind ca sa nu se formeze cocoloase, se desarta peste restul de supa, se acreste dupa gust, se adauga sare, daca este cazul si se completeaza lichidul cu apa, daca este necesar. Dupa ce a fiert citeva clocote, se ia de pe foc se adauga aromele, din fiecare cite putin si se drege cu smintina.

II. Sepoate prepara mai simplu si mai repede astfel. Untdelemnul se infierbinta cu o lingurita de ceapa rasa fin 1/2 minut la foc mic, direct in oala, fara sa se rumeneasca, se pune imediat boiaua sau pasta de ardei, si, dupa ce s-a amestecat de 2 ori, se stinge cu apa simpla. Cind clocoteste, se pun cartofii si, dupa ce acestia au fiert, faina diluata cu apa rece se amesteca cu supa, completindu-se cu acreala dorita si cu apa; se adauga o lingurita cu "Vegeta" sau sare, daca este necesar. Dupa ce a fiert citeva clocote, se ia de pe foc si se drege cu smintina. Ciorba se acreste cu sucul de rosii si se aromeaza si se drege cum s-a aratat in reteta precedenta. Se poate pregati si fara sos. Cind hameiul este fiert, cu sau fara carne sau cu oase afumate, ciorba se acreste cu bors, suc de rosii sau cu alta substanta acra, se sareaza si se lasa sa mai fiarba citeva clocote. Apoi, se ia de pe foc si se drege dupa una din variantele aratate la inceputul capitoulului. Pentru aromase adauga leustean sau patrunjel si telina.

1.29 Ciorbă de agrișe (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente

Cca 250 g carne sau oase de porc afumate , 1/4 kg agrișe verzi (necoapte), o ceapa de marime mijlocie, 40 g orez, un galbenus, 100 ml smintina, patrunjel, sare.

Mod de preparare

Carnea sau oasele se pun la fiert cu cca 2 l apa rece si o ceapa taiata marunt.Cind carnea este fiarta, se adauga orezul curatat de impuritati, spalat si scurs intr-o sita din sirma si agrișele intregi, curatate de codite si se fierb circa 30 minute.Agrisele vor acri suficient ciorba.Daca este prea acra sau prea deasa, se adauga putina apa si, eventual, o lingurita cu zahar pentru a-i mai reduce din acreala.Ciorba se mai poate lega putin cu o lingurita de faina frecata cu 1-2 linguri apa rece, care se amesteca in ciorba, lasind sa fiarba citeva clocote.Se ia de pe foc si, imediat, se drege cu galbenusul si smintina, adaugind pentru aroma frunzele taiate marunt.In loc de orez, in orice ciorba sau supa prea rara, se pot adauga galuste preparate din faina si un ou mai mic sau mai mare (depinde de necesitate), care se fierb direct in ciorba sau supa la urma, cind toate componentele sint fierte.Galustele se fac mici, (cca 2-3 cm) si vor fierbe citeva minute.Apoi, oala se ia de pe foc si ciorba se drege.Si la aceasta ciorba se pot face galuste numai din albusuri.Si ciorba de agrișe se poate pregati cu 1-2 morcovi (cca 150 g) , facultativ patrunjel si o ceapa mijlocie, toate rase prin razatoarea cu gauri mari, calite in 2 linguri untdelemn 4-5 minute.Se stinge apoi cu apa fierbinte si se fierbe bine zarzavatul.Agrisele se fierb separat 30 de minute, apoi se strivesc bine cu o furculita si se adauga asa in ciorba, numai dupa ce a fiert zarzavatul.Daca este prea rara, se adauga orez sau galuste, cum s-a aratat mai sus.Cind toate sint fierte, oala se ia de pe foc si ciorba se drege cu galbenusuri, smintina si iaurt, sau numai cu galbenusuri si iaurt, adaugind aceleasi arome si potrivit gustul cu sare si zahar.

1.30 Supă de coacăze negre (*Ribes nigrum*)

Ingrediente :

1 kg coacăze curățate de cotoare, 150 g zahăr tos, 100 g smantana, 1 linguriță făină, 1 l apă, sare.

Mod de preparare:

Coacăzele spălate și curățate, puse în crăticioară cu 1 pahar eu apă rece se fierb. După 15 min de fierbere, se pasează prin sita de sîrmă inoxidabilă. Se pun din nou în cratiță cu 1 l apă. Se adaugă zahărul și se fierb împreună cu sarea necesară. Intre timp făina se desface cu smantana și se adaugă la supa fiartă. După cateva minute se ia de pe foc și se servește caldă sau rece, simplu sau cu crutoane de franzelă.

1.31 Supă de coacăă roșii (*Ribes rubrum*)

Se pun la fiert cca 2,5 litri de apă,cu 2-3 linguri de fructoza,depinde cat va place de dulce.Cand apa da in clocot se adauga 500gr coacaze rosii curatate de codite si spalate. Se fierb foarte putin,pana bobitele incep sa se increteasca(5-10 minute)

1.32 Supă cremă de măcriș verde (*Rumex acetosa*)

500 g de cartofi

300 g de măcriș

1 ceapă

50 g de unt

1 litru 500 ml de apă

1 cub de supă de găină

sare

piper

ardei iute

tarhon proaspăt

Se rup codițele măcrișului, se curăță cartofii și ceapa.

Se taie ceapa și se călește 1 minut în unt, apoi se adaugă măcrișul și se călește până se schimbă culoarea. Se pun cartofii tăiați felii subțiri și se călesc puțin. Se sarează, se piperează. se adaugă apa și cubul de supă și se fierbe până sunt moi cartofii.

Se ia de pe foc și se mixează. Se pune pe foc și se adaugă smântână sau lapte, dacă doriți, apoi tarhonul sau altceva(pătrunjel, mărar, după dorință.

Cine vrea poate pune boia iute.

1.33 Supă de măcrișul iepurelui (*Oxalis acetosella*) și iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)

Ingrediente:

4 cani macrisul iepurelui(Rumex acetosella)/sheep sorrel

2 cani iarba grasa(Portulaca oleracrea),sau bame,tocate

3 cartofi medii,feliati

6 cani supa vegetala

1/4 cana marar,tocat

1 lingurita cimbru uscat,macinat

1/2 lingurita salvie uscata,macinata

1/2 lingurita maghiran uscat

1 praf boia iute/cayenne pepper

1 lingurita sare,dupa gust

1/2 cana tofu,cuburi

Pregătire:

- 1.Fierbi la foc mic cartofii,în supă,acoperiti,20 min.
- 2.Adaugi restul ingrediente,fara marar si tofu,fierbi la foc mic 5 min.
- 3.Iei de pe foc,adaugi tofu,decorezi cu marar,servesti fierbinte.

1.34 Supă cremă de bănuței (*Bellis perennis*)

50 gr. de ceapa rosie

100 gr. de radacina de patrunjel/telina

150 de gr. de cartofi

1 lingura de unt clarificat

1 litru de supă de legume strecurată

un fir de sare

200 ml. de smântână

3-4 maini de banutei tocati marunt

cativa banutei intregi

3 linguri de Sherry (optional)

- tocati ceapa, patrunjelul/telina si cartofii cubulete;

- clarificati untul: puneti într-un vas untul la topit la foc mic, în momentul în care devine lichid și se formează spuma la suprafață îndepărtați-o astfel încât să rămână doar lichidul. Puneti untul clarificat și toate ingredientele tocate într-un vas, la foc mediu, lasati la calit pentru **cca 10 minute**. Adaugati peste ele supă și lasati să fiarbă **pana cand devin moi**. Când sunt suficient de fierte transferati totul într-un blender și mixati pana când totul devine o cremă.Repuneti pe foc și adaugati banuteii tocati marunt, samantana și sherry-ul pentru alte 5 minute.

1.35 Supă de verze (*Chenopodium album*) sau spanac sălbatic

Este o plantă anuală, invazivă, cunoscută mai ales ca buruiană pe terenurile cultivate. Denumire științifică *Chenopodium album* L., iar în limba engleză *Lamb's quarters* și de aici, prin traducere cuvânt cu cuvânt, în limba română, se produce o regretabilă confuzie cu *Borago officinalis*, veritabila *Limbă a mielului* din română.Frunzele tinere, gătite, sunt un bun substitut pentru spanac. Florile tinere gătite pot înlocui broccoli.Și semințele sunt comestibile. Pot fi măcinate și consumate negătite ca terci sau coapte ca pâine. În stare încolțită pot fi adăugate la salate. Este bine ca semințele să fie ținute la înmuiere în apă, peste noapte și apoi spălate, în scopul eliminării saponidelor.Nu este recomandabilă consumarea frunzelor negătite, din cauza prezenței unor cantități de acid oxalic.Bunica mea le zicea acestor plante *verdze* (*verze*) și gătea din frunzele tinere o ciorbă excelentă, cu cârnați afumați și zdrențe de ou, dreasă cu puțină smântână.Consumată împreună cu fasolea atenuează vânturile și balonarea.Nu rezistă la îngheț. Nu rezistă la umbră.

Ingrediente:

500 grame spanac
1 ceapă
2 căței de usturoi
250 g smântână
50 ml ulei
1 lingură făină albă
sare
piper

Mod de preparare

Spanacul se curăță, se opărește, se scurge, se taie fideluțe și se pune la fiert în aproximativ 2 litri de apă. Într-o tigaie, ceapa tocată mărunt se călește 2-3 minute în ulei, după care se adaugă făina, se rumenește puțin, apoi se pune în oala cu spanac. Totul se fierbe la foc mic timp de 30 de minute, după care se adaugă usturoiul dat prin răzătoarea mică. Se potrivește supa de sare și piper, se ia oala de pe foc și se pune smântâna, amestecând.

1.36 Supă de coada calului (*Equisetum arvense*)

300 g cartofi tăiați felii se pun la fiert și, când încep să se înmoaie, se adaugă 300g tulpini fertile de coada-calului. (acestea apar în lunile martie-aprilie, sunt succulente, au o culoare brun-roșiatică li poartă în vârf o măciulie cu sporangi). Tulpinile se spală în prealabil, se coajesc și se taie mărunt. Se continuă fierberea câteva minute și se sarează. Înainte de servire se adaugă supei 40 g smântână.

1.37 Supă de baraboi (*Chaerophyllum bulbosum*)

Chervil Soup
(*Kerbelsuppe*)

Gründonnerstag is the Thursday before Easter, known as Maundy Thursday. It means “Green Thursday,” although it is thought that the word “grün” is actually derived from the word “greinen” meaning to weep. However, despite there being nothing traditionally green about “Green Thursday,” Germans often eat green-colored foods such as herb soups.

Ingredients:

4 hard boiled eggs
2 bunches fresh chervil
2 spring onions
1 tablespoon butter
400 ml chicken stock
250 ml cream
1/2 cup creme fraiche
salt and freshly ground pepper
1 pinch sugar

1 teaspoon lemon juice

2 egg yolks, beaten

Preparation:

Wash and dry the chervil, remove stems and chop finely, reserving a few stems for garnish).

Wash and slice the spring onions.

Lightly fry the spring onions in the butter, then add the broth, cream and creme fraiche and allow to come to the boil briefly. Season with salt, pepper, sugar and lemon juice. Add the chopped chervil and keep warm without allowing the soup to boil.

Whisk in the egg yolks into the slightly cooled soup. Pour the soup into individual dishes.

Slice the hard boiled eggs and place them in the center of the soup. Sprinkle remaining chervil over the soup and serve.

1.38 Ciorbă de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*)

BRÂNCA-URSULUI. *Heracleum sphondylium*. Plantă erbacee din familia *Apiaceae*, din grupul umbeliferelor (plante cu flori ca niște umbrele întoarse), rudă cu feniculul și [hasmățuiul](#). În general nu depășește un 1 m înălțime, dar în condiții prielnice poate ajunge și până la 2 m. Planta crește în toată România și se întâlnește pe câmpuri, la marginea pădurilor, pe malurile apelor, în lăstărișuri, pe dealuri și în poiene, până la limita zonei alpine. Ba, mai mult decât atât, așa cum se întâmplă să fie considerată de mulți, este o "bălărie" extrem de prolifică, răspândită de-a-lungul întregului continent eurasiatic, din Kamchatka până în Normandia.

În general uitată astăzi de majoritatea românilor (dar și a altor nații), la o primă căutare numele acestei plante se mai întâlnește în unele [reviste](#) cu sfaturi medicale ce o recomandă drept remediu în cazul infertilității – masculine și feminine. Această informație pare a se perpetua de la un site la altul (uneori copiată ca atare), există chiar și unele forumuri care discută eficiența acestui tratament naturist. Dar dacă brânca-ursului chiar rezolvă problemele de sterilitate rămâne de cercetat – ce vă pot spune cu certitudine, însă, este că această "iarbă" des întâlnită în flora spontană era folosită în vremurile vechi pentru obținerea unui lichid lacto-fermentat adăugat ca bază pentru acrirea ciorbelor. Ei bine, este vorba de ingredientul original al faimosului borș, care în prezent este obținut din tărațe de grâu amestecate cu mălai (știm că porumbul a început să fie cultivat pe meleagurile românești abia în secolul 18).

Brâncă este un regionalism românesc cu origini etimologice necunoscute care se traduce prin labă sau talpă. Acest lucru poate veni de la frunzele mari sau poate chiar de la flori. Oricum ar fi, cert este că alte denumiri ale plantei sunt de fapt o traducere a acesteia: *talpa-ursului* sau *laba-ursului*. Îi se mai spune prin anumite locuri și *plăcinta-porcului* sau *crucea-pământului*.

500g tomatoes

4 medium sized beetroot

1 red onion, peeled and finely chopped

2 tablespoons oil

1 clove garlic, peeled and sliced

500ml/g fermented hogweed liquid

1 tablespoon tomato puree

Pepper

To finish:

2 tablespoons plain yogurt

2 teaspoons creamed hot horseradish

Fresh parsley and/or chives to garnish.

Suggested Instructions

Halve the tomatoes, dribble with a little oil and pop under a hot grill to char and soften for about 10 minutes. Blitz in a food processor and push through a sieve to remove the seeds and skin, reserving the liquid.

Grate the beetroot coarsely

Sweat the onion in the oil for 5 minutes, to soften but not brown. Add the garlic and beetroot and fry for a few minutes longer. Add the hogweed liqueur and sieved tomatoes. Simmer for 15 minutes or so, when the beetroot should be cooked. Add a little water if the soup is too dry. Add the tomato puree and blend

Season with pepper and taste to check salt levels, you may not need any as the hogweed juice is quite salty. Reheat the soup until it is hot

Blend the yogurt and horseradish and add a generous swirl to the soup just before serving accompanied with a little fresh herbs for contrast.

1.39 Ciorbă de captalan (*Cirsium rivulare*)

Fiddlehead Fern and Thistle Soup

Recipe modified from Mignonne. <http://nativefood.blogspot.com>

Serves 4

Ingredients

4 cups fiddleheads, fresh and cleaned

2 cups thistle leaves, stems, or flower stalks

2 teaspoons unsalted butter

1 small onion, minced
2 cups soup stock
2 cups milk or cream
Lime zest
Salt and pepper to taste
Nutmeg

Instructions

Bring a large pot of salted water to a boil over high heat. Add the fiddleheads and thistles, return to a boil and cook until they are almost tender and turn pale green, 5 to 8 minutes. Drain and rinse with cold water. Coarsely chop and reserve. Melt the butter in a saucepan over medium heat. Add the onion and cook, stirring occasionally, until they become translucent, about 5 minutes. Add the fiddleheads, thistles and soup stock. Stir, increase the heat to medium-high and bring to a gentle boil. Cover and cook until the fiddleheads and thistles are thoroughly tender, about 5 minutes. Add the milk, reduce the heat to medium, and heat until nearly boiling. Do not let the soup boil or the milk will curdle. Stir in the lime zest and season the soup to taste with salt and pepper. Divide the soup into four bowls, garnish with nutmeg and serve immediately.

1.40 Ciorbă de cresonul izvoarelor (*Nasturtium officinale*)

INGREDIENTS

2 tablespoons (1/4 stick) unsalted butter
1 medium yellow onion, chopped
2 quarts low-salt chicken broth
1 pound russet potatoes, peeled, cut into 1/2-inch cubes
4 bunches watercress (about 2 pounds), tough stems trimmed, chopped (about 20 cups)
1 1/2 teaspoons (or more) fresh lemon juice
Kosher salt and freshly ground black pepper
1/2 cup chilled heavy cream
3 tablespoons finely minced fresh chives, divided

Melt butter in a medium pot over medium heat. Add onion and cook, stirring often, until softened, 5–6 minutes. Add broth and potatoes; bring to a boil over medium-high heat. Reduce heat to medium and simmer, stirring occasionally, until potatoes are tender, about 20 minutes. Remove from heat.

Add watercress to pot; stir until leaves wilt. Let soup cool briefly. Working in batches, purée soup in a blender until smooth. Return soup to same pot. Stir in 1 1/2 tsp. lemon juice. Season to taste with salt, pepper, and more lemon juice, if desired. **DO AHEAD:** Can be made 8 hours ahead. Cover and chill.

Whisk cream with a pinch of salt in a large bowl until soft peaks form. Fold in 1 1/2 Tbsp. chives.

Rewarm soup gently over low heat. Divide soup among demitasse or small teacups and garnish each cup with a dollop of whipped cream. Sprinkle remaining 1 1/2 Tbsp. chives over.

1.41 Ciorbă de iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)

1 tablespoon butter
2 tablespoons olive oil
1/2 cup scallion, chopped
1 garlic clove, peeled and minced
1 serrano chili, seeded and minced
2 lbs purslane, larger stems removed and very well cleaned
6 cups stock (either vegetable or chicken)
1 cup light cream
salt and pepper, to taste
1 cup monterey jack cheese, shredded (or any mild melting cheese)
In a medium-size saucepan, heat the butter and olive oil.
Add the scallions, garlic and chile and cook for 3 minutes.
Add the purslane and the stock and cook until the greens are tender, about 10 minutes.
Remove from the heat, cool a bit and then puree in the blender.
Return to the stove over a low heat and whisk in the cream.
Heat thoroughly.
Divide the cheese among 6 soup bowls and pour the hot soup over.

1.42 Supă de măceșe (*Rosa canina*)

Supa de macesse se prepara din 40 g fructe coapte care se fierb in 250 ml apa cu putina scortisoara; se trece prin sita si se adauga 15 g miere si 10 g amidon umectat. Totul se fierbe pana se ingroasa, dupa care se adauga 1 lingurita de stafide si putina coaja de lamaie pentru o aroma placuta; se serveste cu crutoane sau fulgi de cereale.

1.43 Supă de piciorul caprei (*Aegopodium podagraria*)

2 large handfuls of Ground Elder
60g of butter
25g of plain flour
275ml of veg stock
150ml of single cream

Salt & Pepper to taste

Start by making a basic roux, melt your butter over a medium heat then stir in your flour, mix well and cook for a few minutes.

Slowly add in your stock and mix it with the roux until you have a smooth liquid with no lumps, the slower you add the stock and the more you stir it the less chance of lumps.

Roughly chop your Ground Elder and add it to the pan, bring it to a simmer and cook for 5-10mins.

Use a hand blender to whiz it all up before adding back to the pan.

Stir in your cream and season to taste.

1.44 Supă de spanacul ciobanului (*Chenopodium bonus-henricus*)

Poor Man's Asparagus Soup

(Six to eight servings)

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: 20 minutes

2 tablespoons butter

1 small onion, minced

3 cups green stem-ends of asparagus, cut into 1-inch lengths

6 cups hot milk

Salt, pepper to taste

6 teaspoons butter

Melt 2 tablespoons butter in heavy saucepan over medium heat. Add onion and asparagus stem-ends; saute 5 to 8 minutes, stirring constantly. Add milk; Simmer until asparagus is tender, about 12 minutes. Transfer 2 cups of the soup at a time to blender or food processor container; purée.

At this point, refrigerate, covered, overnight, if possible, since soup tastes better the second day. When ready to serve, heat; season with salt and pepper. Drop 1 teaspoon of butter into each bowl. Serve.

The following asparagus tart is perfect for a spring supper party.

1.45 Supă de traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*)

Ingredients:

1 box of silken tofu (diced and soak in cold water)

1 colander full of Shepherd's purse (around 200 gm after cleaning)

2 cups of vegetable broth optional

2 dried mushroom (soaked and diced)

1 tsp of oil

salt to taste

a pinch of white pepper powder Optional

2 tsp of corn starch (dissolved in 4 tbsp of water)

1. Remove roots and yellowish leaves of the Shepherd's purse, wash and rinse thoroughly, as many time as it takes to clear the sand and mud off the plants, chopped finely. Dice silken tofu into 1 cm x 1 cm cubes, soak in clean water.

2. In a cooking pot, heat up 1 tsp oil, add diced mushroom and fry until fragrant.

3. Add 2 cups of stock and 1 cup of water and bring to boil, drain and add tofu, cook for 8-10 minutes or until it come to a rolling boil again.

4. Add the chopped shepherd's purse and give it a gentle stir, cook for 5 minutes or until the greens soften, season with salt.

5. Slowly stir in corn starch water, the soup will thicken as you swirl the liquid in the pot. Add some white pepper powder before serving if you like.

We had this soup with some Chinese steam buns, blarp...

1.46 Supă de floare grasă (*Sedum aizoon*)

Ingredients (serves 2)

3 cups stonecrops, rinsed well of any dirt

7-10 scallions, ends removed

2 cups homemade vegetable stock

1/2 tablespoon olive oil or ghee

Salt and cracked black pepper to taste

Garnish (for two servings)

2 tablespoons lemon juice

2 tablespoon plain yogurt

2 teaspoons lemon basil pesto

Method

In a small soup pot, heat the oil or ghee over medium heat. Roughly chop the scallions (white *and* green parts) and toss them into the pan, stirring until fragrant, about 30 seconds. Add the vegetable stock. Once the stock begins to bubble, turn the heat to low and stir in the stonecrops. Heat the soup for up to one minute more (Do not overcook the greens!), then transfer to a food processor and pulse until smooth. Taste for salt, if needed, and add a few turns of the pepper grinder. Serve immediately for a warm soup, but it is fine even once it is cooled. Use one, two, or all of the garnishes.

1.47 Supă de mazărice de primăvară (*Vicia sativa*)

Vicia sativa - Mazariche de primavara

Planta ierboasa, anuala, cu tulpina viguroasa, angulata, ramificata, paroasa pâna la glabrescenta, 15215p1516p înalta de 30-80cm. Frunzele inferioare de obicei fara cârcei, cu foliole obcordate, cele superioare cu cârcei ramificati, de obicei cu 4-8 perechi de foliole, mai mult sau mai putin egale, alungit obovate, emarginate si slab mucromate. Stipele lungi, semisagitate.

Flori variat colorate cu vexilul lat obovat, glabru, de culoare viu albastra, putin mai lung decât aripile purpuriu închise, carena alburie pâna la rozee, caliciu cu diviziuni egale, erecte linear-lanceolate, ciliate. Fruct pastaie alungit liniara. Spontana prin semanaturi, cereale, pasuni, fânete, pe lângă drumuri. În scopuri medicinale se foloseste

[Ingrediente pentru 4 persoane](#)

400 g [varza](#) rosie

150 g mazariche

750 ml [supa](#) getala (poate fi obtinuta din granule pentru supe instant)

usturoi

salvie

foi de dafin

ardei iute

ulei de [masline](#) extravirgin

sare

piper

paine prajita

Mod de preparare:

Boabele de mazariche se lasa o noapte la inmuiat, apoi se fierb in atata apa cat sa le acopere, impreuna cu usturoiul, salvia si foile de dafin, pana cand scade aproape toata zeama. Varza rosie se curata, se spala, se toaca si se caleste in ulei de masline cald, aromatizat cu ardei iute si usturoi. Se adauga mazarichea cu tot cu zeama in care a fiert, eliminandu-se usturoiul, [dafinul](#) si salvia, se sareaza, se pipereaza, se toarna deasupra supa getala si se lasa sa fiarba o ora, fara a acoperi oala. Se toarna supa in supiera si se serste cu feliile de paine prajita alaturi.

1.48 Supă de pătlăgină (*Plantago major*)

3 cups of diced plantains

4 cups of milk or water (milk from powdered milk works as well)

2 eggs

1/2 cup flour, wheat or potato

1 turnip

1 Jerusalem Artichoke

Salt and pepper to taste

Dice the plantains, remove any fibers. Simmer the diced plantains in the milk or water. Chop up the turnip and Jerusalem Artichoke and add to the liquid. In a separate cup add water or milk to the flour to get a non-lumpy consistency, then add to the soup. Separate the eggs and whites, beat separately, add separately to the soup, stirring constantly. Salt and pepper to taste.

Stuffed Plantain Leaf

1 pound ground beef, or the like
2 cups cooked rice
1 clove of garlic
2 lettuce leaves or the like
1 egg, beaten

Boil or steam the plantain leaves, remove any fibers, set aside the leaves. Cook the meat, add the cooked rice and other ingredients. Cook until tender. Place a tablespoon or so of the mixture on each plantain leaf and fold the leaf around the mixture. Place on a baking dish, bake 15 minutes 325, or just enough to warm them up. Salt and pepper to taste.

1.49 Supă cremă de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)

Ingrediente

800 gr. napi

1 morcov

1 pastarnac

2 cepe

3 linguri ulei ev. de masline

nucsoara, sare- dupa gust

Mod de preparare

Se spala zarzavatul, napii se curata si cu buretelul , au o cojita subtire precum a cartofilor noi.

Se taie grob(fiindca oricum se blenduiesc apoi) morcovul, pastarnacul, ceapa, aici fac o paranteza...(Mi-am rugat sotul sa curete el ceapa de frunze si nu vazuse ca am pe masa ceapa rosie, s-a dus si a adus ceapa alba, asa ca am pus-o pe aceea adusa de el ca sa-si simta contributia adusa la prepararea supei

Se pun intr-o tigaie la sotat ceapa, morcovul si pastarnacul

In timp ce se soteaza acestea se taie in patru si napii pentru inlesnirea fierberii. Cand s-au inmuia legumele din tigaie se toarna intr-o oala, se adauga un litru de apa, putina sare si nucsoara si se fierbe totul la foc moderat cam douazeci de minute, pana sunt bune de blenduit. Eu am asezat oala sub presiune in chiuveta cu apa si dupa cinci minute am introdus mixerul vertical direct in oala

In timp ce se fierbeau ingredientele supei, nu am stat degeaba, am pregatit crutoane. Acum e totul gata, poftiti la masa

Sotul nu agreeaza busuiocul si a servit-o cu patrunjel, nu discutam gusturile, s-a facut cum doreste, doar a ajutat la pregatirea supei

1.50 Ciorbă de burete păstrăv de ulm (*Polyporus squamosus*)

500 g ciuperci (Păstrăv de nuc, *Pleurotus* de cultură sau din pădure, Nicoreți)

o ceapă

un morcov

o rădăcină de pătrunjel

o țelină mică

3-4 gălbenușuri
250 g smântână
usturoi
oțet
sare, piper
tarhon și măghiran

o legătură de pătrunjel și una de mărar

Știu că par cam multe ingrediente, dar nu vă speriați e ușor de făcut.

Se spală și se taie felii ciupercile. Se pun la fiert cu apă. Ceapa se taie mărunt, morcovul, pătrunjelul și țelina se dau pe răzătoare mică. Se călesc (ceapa, morcovul, pătrunjelul, țelina) în puțin ulei. După ce s-au călit le puneți peste ciupercile fierte. Amestecați într-un castron gălbenușurile cu smântâna și trei linguri de oțet. Turnați treptat în castron și amestecați supă de la ciuperci până când au aceeași temperatură cu supa din oală. În acest moment se toarnă amestecul din castron în oala cu ciuperci și legume. Se lasă să mai dea un clocot și se adaugă după gust sare, piper, tarhon și măghiran. Verdeța tocată mărunt se adaugă înainte de a opri aragazul. Se servește cu mujdei de usturoi, oțet (pentru cine mai dorește) și ardei iute

1.51 Ciorbă de știr (*Amaranthus angustifolius*)

Ingrediente

1legatura stir proaspat

1ceapa

1 morcov

corcoduse verzi

1lingura de ulei

sare

2linguri pasata de tomate

1ou

Mod de preparare

Se spala si se toaca marunt stirul, ceapa, morcovul, se adauga toate ingredientele la fiert.

1.52 Supă de limba mielului (*Borago officinalis*)

Supă din frunze proaspete.

1.53 Supă de busuioc sălbatic (*Gallinsoga parviflora*)

Se curăță și se spală, apoi se fierb în apă sărată 100g de plante spontane, între care busuioc sălbatic, lobodă, sălățică, potbal, eventual și cebare și iarbă grasă (sebum). Pentru a da un gust mai deosebit se adaugă vârfuri de hamei și rizomi de pir. Legumele fierte se pasează și apoi se fierb în bulion de carne de vită (250 ml zeamă). Se amestecă 50 g smântână cu 5 g

făină și se drege supa. La sfârșit se adaugă sare, asmățui, leuștian, frunză de țelină, isop, salvie sau levănțică(după gust) și un ou bătut.

1.54 Supă de muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)

100g frunze de muștar se spală și se fierb 30 minute în apă cu sare, o ceapă și puțin oțet pentru a tăia iuțeala și amăreala muștarului. Separat se fierb 200 g cartofi tăiați, în 250 ml bulion de carne. Când aceștia s-au fiert, se adaugă frunzele de muștar fierte și tăiate mărunt. Se sarează și se aromatizează supa cu măgheran, leuștean, țelină sau tarhon, apoi se drege cu 20g smântână. Eventual se poate pune și puțin zahăr.

1.55 Supă de nalbă (*Malva silvestris*)

200g frunze de nalbă se dau prin mașina de tocat, iar pasta obținută se pune în supă (800 ml apă) de cartofi (80 g cartofi) cu 5-10 minute înainte ca aceștia să fie fierți. Apoi se adaugă 20 g ceapă și morcovi înăbușiți în prealabil în 10 g grăsime.

1.56 Supă cremă de brusture (*Arctium lappa*)

Se spală, curăță de coajă și taie cuburirădăcinile de brusture (imediat ce le curățați, păstrațile în apă cu oțet până le folosiți, altfel o să se înnegrească rapid), 1-2 morcovi și 1 ceapă și se călesc în ulei vegetal câteva minute. Se adaugă apă și se fierb până sunt fierte legumele. Se oprește focul și se lasă să se răcească puțin. Legumele (cu supă cu tot) se pasează – eu am folosit un blender.

Se dă din nou la foc, se mai adaugă apă dacă supa e prea groasă și se lasă să mai dea într-un clocot. Se potrivește de sare și piper. Se decorează cu frunze proaspete de pătrunjel.

Opțional supa se poate servi cu smântână acră.

1.57 Supă cremă de violete (*Viola odorata*)

ngrediente:

1/2 cana ulei masline

1 Lingura suc lamaie/otet

1 lingurita miere

2 cani frunze violete

1/4 lingurita sare

1 catel usturoi

1 praf piper

1/2 cana iaurt

In blender amesteci toate ingredientele,fara iaurt.

Adaugi iaurtul,amesteci sa se omogenizeze.

Acesta este sosul crema verde, al ei, obisnuit. Il foloseste cu: Chickweed/studenita (*Arenaria* sp.), creson, loboda alba salbatica, etc.

1.58 Supă de pere pădurețe (*Pyrus piraster*)

Ingrediente:

500 g pere

1-2 cuisoare

40 g unt

150 g smantana

sare

zahar

apa

MDP:

Cureti de coaja si seminte perele, pui la fiert pana se inmoaie. Strecori zeama in alt vas, dai perele prin sita, subtiezi cu zeama in care au fiert. Mai fierbi 10-15 min. Servesti cu adaos de smantana.

1.59 Supă de corcodușe (*Prunus cerasifera*)

Ingrediente:

500 g corcoduse

1 Lingura faina

150 g smantana

sare

zahar

apa

MDP:

Fierbi corcodusele pana se inmoaie. Strecori zeama in alt vas, treci corcodusele prin sita, subtiindu-se cu zeama in care au fiert. Faina se subtieaza cu apa rece. Se adauga in oala cu supa, se lasa sa dea cateva clocote. Se pune zahar si sare dupa gust. Cand e gata se drege cu smantana. Servesti rece.

1.60 Supă cremă de linte (*Lens culinaris*)

Ingrediente:

-1 ceapa rosie

-2 morcovi

-1 ardei gogosar

-300g linte rosie

-sare, piper

-seminte de chimen

-ulei de masline

-germeni de grau, menta- pentru garnisit

Preparare:

Se toaca fin ceapa, morcovul si gogosarul. Se calesc in ulei de masline. Cand ceapa a inceput sa sticleasca se adauga semintele de chimen si dupa 1 minut, linte rosie. Se toarna peste 1 litru de apa/supa de legume si se fierbe la foc mic 30 de minute sau pana cand linte este fiarta. Se face apoi crema cu blenderul. Se potriveste la gust cu sare si piper si se serveste garnisita cu germeni de grau si menta.

1.61 Supă de cicoare (*Cichorium inthybus*)

Leek and Chicory Soup

Serves six

3T butter

1 large leek

1/4 t celery seeds

1/4 t caraway seeds

3 pounds of young, tender spring chicory leaves

5 cups chicken stock

1T honey

1T apple cider vinegar

Saute leek with seeds in butter until soft abt: 10 minutes.

Blanch chicory in large pan of salted water

Batch chicory and cool in ice water bath

Toss leeks and chicory together

Puree leeks and chicory in blender

Strain all through coarse sieve to sauce pan, simmer, stir in honey and vinegar...Serve.

1.62 Supă cremă din frunze de ridichi (*Raphanus sativus*)

După mâncarea de frunze de acum câteva zile, astăzi am încercat o supă-cremă din frunzele curățate de nervuri, opărite câteva minute în zeamă fierbinte (de găină sau de legume, cum preferați) la care am adăugat o nucă de unt și zeama proaspăt stoarsă de la o jumătate de lămâie. Cu crutoane din pâine de casă, făcută de bunica mea, condimentate cu ierburi uscate.

1.63 Supă din frunze de morcov (*Daucus carota*)

Mod de preparare

- Se pune apa rece pe foc cu ulei si un praf de sare. adauga in apa receceapa tocata marunt, morcovul si castravetele date pe razatoarea mica, orezul, 1 cub Knorr cu smantana si patrunjel, usturoiul granulat si se lasa sa fiarba 20 de minute.

- Apoi se adauga frunzele de morcov si se mai lasa sa fiarba 2-3 clocote.

- Se ia de pe foc si se adauga patrunjelul verde si menta tocate marunt, smantana si un praf de piper dupa gust.

Se serveste fierbinte cu crutoane.

Se adauga un pic de suflet si iese o supa nemaipomenita. Incercati!

1.64 Supă cremă de sparanghel sălbatic (*Asparagus officinalis*)

Ingrediente – Supa crema de sparanghel

500 gr sparanghel salbatic/de cultura

1 cescuta de orez rosu salbatic/orez alb (cca 50 g)

5 cartofi medii

30 gr unt/ulei

1 pahar mic de vin alb sec

2-3 cepe verzi

apa

sare

vegeta de casa

Mod de preparare – Supa crema de sparanghel

Punem untul intr-o tigaie antiaderenta, pe foc mic. Cand este topit adaugam sparanghelul curatat de partea lemnoasa, spalat si taiat in bucatele de 4-5 cm si orezul. Calim acest amestec cam 5 minute dupa care adaugam 1 cescuta de apa calda.

Lasam la calit pana se inmoaie legumele (vreo 10 minute) si apoi adaugam cartofii taiati cubulete mici si paharul de vin alb. Lasam pe foc mic pana se evaporata tot vinul iar aburii care se ridica din tigaie nu mai miros a alcool.

Punem legumele intr-o oala si le acoperim cu apa. Adaugam in supa 2 cepe verzi (numai partea alba), vegeta si sare, acoperim cu capac si lasam sa fiarba legumele.

Cand s-au inmuiat, luam cam trei sferturi din legume si le pasam. Adaugam treptat supa pana cand obtinem consistenta dorita.

1.65 Supă de răcovină (*Stellaria media*)

1.66 Supă cremă de frunze de pătrunjel (*Petroselinum crispum*)

Ingrediente: - patrunjel verde cam 5-6 legaturi mari - o ceapa mare - un morcov mai maricel - 2- 3 linguri de ulei de masline - 200 g frisca pt gatit - 200 g smantana - delicat

Curatam ceapa, o spalam si o taiem cuburi nu ne chinuim sa fie mici ca oricum va fi mixat

deci cum ne vine, punem uleiul la incins, adaugam ceapa si o calim la foc mic, morcovul se spala si se curata ... se taie rondele si se adauga la ceapa se caleste pana ce morcovul se inmoaie un pic, intre timp luam patrunjelul si o spalam bine si o taiem (din nou nu foarte mic pt ca oricum vine mixat) ... adaugam patrunjelul la ceapa si morcovi, il lasam sa se caleasca in jur de 5 min, apoi punem apa cat acopera si delicat ... se fierbe in jur de 30 min ... pana e moale morcovul ... punem continutul oalei in blender, adaugam smantana si frisca ... mixam bine ...turnam continutul inapoi in oala si mai punem apa nu mult ... in functie de fiecare cata supa vrea ... sa nu diluati mult ca isi pierde aroma ... se mai pune delicat dupa gust si se fierbe. Se serveste cu patrunjel frunze pt cei la dieta, sau cu rondele de usturoi ... usturoiul ii dau un gust si mai aromat ... Pt cei care nu sunt la dieta se poate servi cu crutoane sau cu paine prajita ...

1.67 Supă cremă din frunze de țelină (*Apium graveolens*)

- 350g frunze de telina (adica frunze cu tot cu tulpini)
- 150g ceapa
- 4 linguri faina
- 2.5 cani supa de pui
- 0.5 cana lapte
- 0.5 cana smintina
- 20g unt
- sare piper smintina pt final

Se taie frunzele de telina felii (perpendicular pe fibra). Se taie ceapa marunt si se caleste in unt, se adauga telina si se caleste in continuare (fara sa se arda, evident). Se adauga faina si se caleste bine, apoi se adauga supa cite putin amestecind -->se fierbe 10 minute pina se face ca un sos. Se ia de pe foc si dupa ce s-a racit putin se mixeaza in blender (sau se lucreaza cu stick-blenderul). Se pune din nou pe foc, se adauga laptele si smintina, condimentele, se da un clocot, si gata!

Va imaginati ca nu am stat sa cintaresc toate ingredientele (am pus jumătate de ceapa mare si vreo 3 frunze de telina - de fapt centrul unui manunchi), nici n-am folosit supa de pui, ci apa cit sa acopere plantele la fiert si apoi lapte din belsug, fara smintina. Am pus si o jumătate de morcov ramasa de la altceva; altfel supa ar fi iesit mai verde..La sfirsit am pus si nucsoara si marar, a iesit superbun.

1.68 Supă cremă de sfeclă roșie (*Beta vulgaris*)

Ingrediente

- sfeclă roșii medii
- 2 cartofi medii
- 750 ml supa de pui
- 2 linguri smantana
- 2 linguri ulei de masline

nuci

ierburi proaspete

Mod de preparare

Am decis sa fac o supa crema de sfecla rosie, dupa ce am copt in prelabil sfecla, la cuptor, dar se poate utiliza si sfecla fiarta, in apa, daca sunteti in criza de timp. In afara ca este foarte gustoasa, este si foarte sanatoasa, asa ca m-am gandit sa va impartasesc si voua aceasta reteta cu sfecla rosie, care pot spune ca este asemanatoare la gust cu borsul de sfecla rosie si varza. La aceasta crema am decis sa folosesc si cartofi.

De asemenea, am ales sa presar deasupra cateva bucati de miez de nuca, dar la fel de bine puteti presara cateva alune. Condimentele sunt la alegerea fiecaruia, iar daca doriti sa faceti aceasta supa crema de sfecla rosie in post, in loc de supa de pui puteti utiliza apa, iar la smantana sa renuntati. Este la fel de gustoasa.

Mai intai de toate se spala cele trei sfecle rosii. Le puneti intr-o tava, invelita cu o folie de aluminiu si dati la cuptorul preincalzit la 190 de grade Celsius pana cand se inmoaie, pentru aproximativ o ora sau pana cand se inmoaie.

Incercati sflecla cu ajutorul unui cutit pentru a vedea daca s-a inmuia sau nu.

Intre timp, se curata cartofii de coaja, se taie mai mici si se fierb pana cand se inmoaie, circa 10 minute.

Cand sfecla rosie este fiarta, se curata, se taie in bucati, apoi se pune intr-un blender.

De asemenea, se adauga cartofii fierti impreuna cu uleiul de masline si supa de pui, dar nu toata, ci putin cate putin.

Mixati pana cand amestecul ajunge la consistenta dorita.

Dupa ce ati obtinut o compozitie omogena, dati la foc mediu pentru cateva minute.

Turnati supa crema de sfecla rosie in boluri si serviti cu smantana, nuci presarate si ierburi proaspete dupa gust (patrunjel, leustean).

1.69 Supă de gulie (*Brassica oleracea var. gongylodes*)

Ingrediente

gului, verdeata, 200 g smantana, sare, piper, 2 cartofi, 1 ceapa, 1 morcov, 100 ml ulei masline, 1 cub concentrat de supa

Mod de preparare

Intr-o cratița se pun guliile curățate si tăiate sferturi, ceapa si morcovul întregi, cartofii cuburi. Se adauga uleiul si 1,5-2 l apa. se acoperea si se fierbe la foc mic. Cand legumele sunt gata se scot morcovul si ceapa si se paseaza cu blenderul. Se da un clocot, se adauga cubul de concentrat . se lasa sa se răcorească puțin si se adauga smantana

Imi plac la aparatul Philips Multicooker manerul ergonomic ce permite utilizarea facila a vasului si functia 3D ce permite incalzirea uniforma a mancarii

1.70 Supă cremă de conopidă (*Brassica oleracea var. cauliflora*)

Ingrediente

Pentru 4 portii: 450 gr conopida 2 cartofi mici 1 ceapa mica 10 gr unt 2 linguri cu varf de smantana 250 ml lapte 400 ml supa de legume (sau 400 ml apa plus un cubulet Knorr) 2 linguri de ulei un cabanos sau un chorizo coriandru proaspat

Mod de preparare

Supa de conopida este o supa foarte cremoasa, un pic dulce- corioandrul ii da un parfum aparte. Cu un decor mai stilizat, este o crema care poate sa fie servita si la o masa mai

speciala.

În prima fază trebuie să pui apă la fiert iar când fierbe se pune cubulețul cu gust de legume și se mai lasă 5-10 min. Conopida se spală bine apoi se rupe buchetele. Cartofii la fel, îi tăiem cubulețe ca să se patrundă repede.

În cele 2 linguri de ulei călești puțin ceapa tăiată felii, apoi adaugi conopida, laptele, supă. Se fierbe totul primele minute la foc mai mare, apoi la foc mic, circa 20 min. Se pasează cu mixerul vertical și se repune oala pe foc, adăugând și smântână.

Mod de servire

Amesteci și mai lași 2 min. Într-o tigaie prăjești feliute de cabanos sau chorizo, coriandru il toci marunt și decorezi farfuriile.

1.71 Supă de tarhon (*Artemisia dracunculus*)

Ca să faci supă de tarhon, în varianta cremă, ai nevoie de doi cartofi potriviți, trei morcovi, o ceapă mare, o telină mică, o legătură mare de tarhon, vreo patru fire de praz subțire, doi căței de usturoi, un borcan mic (de 120 de grame) de iaurt sau două linguri cu smântână, două galbenusuri de ou, două linguri de ulei, sare și piper.

Curată legumele. Pune morcovii, telina și cartofii la fiert în doi litri de apă. Morcovii și telina tăiate în bucățele mici, cartofi în două. Curată ceapa și călește-o într-o lingură de ulei. Pune sare și amestecă. Ceapa trebuie doar să devină ușor sticloasă, nu este nevoie să se prăjească. Adaugă prazul tăiat rondele. Poți pune și partea verde și cea albă. Continuă să călești. Pune peste ceapa și praz ceva mai mult de jumătate din legătura de tarhon, tocată marunt. Când aroma tarhonului se simte bine, răstoarnă totul peste morcovii și cartofii care fierb. Acoperă și lasă să fiarbă pe foc mic încă 15-20 de minute.

Da usturoiul prin razatoare. Pune puțină sare și freacă pasta de usturoi cu a două linguri de ulei, până devine fin ca o maioneză. Adaugă iaurtul și galbenusurile și amestecă bine. La final pune două-trei linguri de apă rece și amestecă.

Când legumele au fiert bine folosește un blender și transformă totul în cremă. Lasă supă să mai clocotească o dată apoi da-o deoparte. Adaugă un polonic de supă în amestecul de iaurt, ouă și usturoi, în timp ce amesteci foarte bine, pentru ca oul să nu se coaguleze, și răstoarnă totul în oală cu supă. Amestecă, potrivește de gust (sare și piper), și adaugă restul firelor de tarhon.

Supă de tarhon este gata. O porție are circa 120-140 de calorii, iar din ingrediente rezultă patru-cinci porții.

1.72 Supă cremă de ceapă (*Allium cepa*)

Ingrediente:

600 gr. ceapă albă

3 lingurițe de zahăr

2 căței de usturoi

1 lingură de suc de lămâie filtrat

100 g cașcaval ras Le Gruyère sau Emmental -> celebra brânză cu găuri:)

8 felii de pâine – tip baghetă

2 linguri ulei de măsline extra virgin

un praf de sare

boabe de piper negru

Ingrediente pentru supă :

4 cartofi medii
3 morcovi medii
2 bucăți medii de păstârnac
2 cepe medii
1 țelină micuță

Modul de preparare al supei:

Legumele se curată, se spală și se pun într-o oală cu apă rece, în 3 – 4 litri de apă peste care se presară un praf de sare. Legumele pentru supă se pun la fiert, la foc mediu, timp de 30 minute. Supa este gata când furculița pătrunde cu ușurință în bucățelele de cartofi sau morcovi, fără ca acestea să se sfărâme. Legumele nu se fierb ca pentru un piure pentru a fi folosite ca o garnitură la o friptură, un grătar de pește sau alături de un șnițel de soia – se încearcă păstrarea aspectului estetic.

Supă de ceapă cu crutoane, mod de pregătire:

1. Se curăță ceapa și se taie în felii subțiri (taie ceapa în două, pe lungime, apoi tai-o în felii, apoi taie feliile în două) . Se încinge uleiul într-o tigaie înaltă și se călește la foc mic aproximativ 25 minute, până când se înmoaie, dar cu atenție să nu se ardă, apoi se adaugă zahăr, sare, piperul proaspăt măcinat. Se continuă călirea cepei timp de 10 minute, până când capătă o culoare maro-auriu frumoasă.
2. Se adaugă supa fierbinte și se fierbe timp de aproximativ 10 minute, apoi se adaugă căței de usturoi, curățați și zdrobiți. Se condimentează cu sare și piper și se aromatizează cu suc de lămâie.
3. Feliile de baghetă se prăjesc sub grill timp de câteva minute, până se îngălbenesc.
4. Supa de ceapă se împarte în boluri individuale, potrivite pentru pus în cuptor, se înmoaie pâinea prăjită și se presară cașcaval ras.

Se pun în cuptor timp de 5 minute și de îndată ce brânza s-a topit, se servește imediat.

Se asezonează cu piper proaspăt măcinat sau pătrunjel.

Delicioasa supă de ceapă se poate servi cu un Pinot Nero, un vin cu arome de fructe, cu note speciale de lemn și piele.

1.73 Ciorbă de mărar (*Anethum graveolens*)

Ingrediente:

2 legături marar proaspăt
1 pahar mare lapte
putin ulei
1 lingura faina
4 oua fierte
20 ml smantana
sare
condimente de legume
putin zahar
otet

Mod de preparare:

Tai mărunț mărarul și îl călești în ulei. Presari făină și adaugi 2 l apă și laptele. Lași să fiarbă, pui apoi zahărul, sare, smântână și mai lași să dea în câteva clocote. La final, adaugi ouăle fierte și tăiate rotund. Dacă dorești, o dregi cu oțet.

1.74 Supă cremă de roșii (*Lycopersicum esculentum*) cu crutoane

Ingrediente

1 kilogram de rosii bine coapte

1 ceapa mica

2 morcovi

1 bucata de telina

usturoi dupa gust

20 de ml. de ulei de masline extravirgin

verdeturi: 1 foaie de dafin, 1 ramurica de cimbru proaspat, 1 ramurica de busuioc, patrunjel verde sau busuioc pt. presarat

1 lingura rasa de zahar

sare si piper

pentru servit: crutoane de paine prajita unsa cu ulei de masline si 1 lingura smantana

Mod de preparare

Rosiile se spala, se decojesc si se curata de partea mai tare. Se pun intr-o cratita si se acopera cu apa, apoi se adauga foaia de dafin, cimbrul, busuiocul, putina sare si usturoiul pisat si se da la fiet. Intre timp celelalte legume se spala, se curata si se taie cubulete, apoi se calesc in uleiul de masline. Se adauga peste rosii si se lasa sa fiarba. Cand sunt fierte se mixeaza in blender, se adauga apa pentru a se obtine consistenta dorita si se potriveste de gust cusare si piper si cu zaharul care va echilibra aciditatea rosiilor.. Se mai da la fiert pentru 10 minute.

La aparatul Philips Multicooker apreciez, printre altele, urmatoarele functii:

- Datorită celor 12 programe diferite de gătire, îndeplinești de acum toate poftele familiei tale.
- Cu ajutorul funcției de menținere a mâncării calde până la 24 de ore, ești gata oricând să spui "Poftiți la masă!"

Mod de servire

Supa crema de rosii se serveste cu crutoane de paine prajita (eventual unsa cu putin ulei de masline) si smantana. Se poate adauga verdeata taiata foarte marunt.

1.75 Supă rece de castraveți (*Cucumis sativus*)

Ingrediente:

- 1 castravete lung
- 750 grame de iaurt
- 2 căței de usturoi
- 125 mililitri de lapte
- 2 linguri de mărar proaspăt tocat
- 1 lămâie
- 1 lingură ulei
- 50 grame de nuci
- sare, piper
- mărar și boia pentru ornat
- 4 lingurițe ulei de nuci (opțional, pentru ornat)

Preparare:

1. Decojiți castravetele. Extrageți sucul din lămâie. Curățați usturoiul.

2. Puneți deoparte o treime din castravete. Tăiați în două restul castravetelui, scoateți-i semințele și tăiați-l mărunț.
3. Pasați cuburile de castravete cu iaurtul, laptele, sucul de lămâie, usturoiul, mărarul și uleiul. Adăugați sare și piper.
4. Introduceți supa la frigider pentru o jumătate de oră.
5. Tăiați cubulețe restul castravetelui. Tocați nucile.
6. Turnați supa răcită în 4 boluri.
7. Presărați cubulețe de castravete și nuci în fiecare farfurie.
8. Ornați cu un fir de mărar, puțină boia și o linguriță ulei de nuci.
9. Taratorul se servește rece, cu pâine prăjită.

Timp de pregătire: 15 minute (plus 30 minute la rece)

Porții: 4

1.76 Supă de vinete (*Solanum melongena*)

Ingrediente

30ml de ulei
 2 vinete mari, decojite și tăiate marunt
 2 cepe, tăiate marunt
 5g de oregano proaspăt tăiat marunt
 2 roșii mari, decojite și tăiate marunt
 2l de zeama de vita
 30g de pasta de tomate
 Sare și piper proaspăt
 125-200ml de iaurt simplu
 Patrunjel proaspăt tăiat marunt pentru garnisire
 Retete din aceeași categorie
 Mod de preparare

1. Incalzește uleiul într-o oală mare și prăjește vinetele și ceapa până se înmoaie. Adăuga restul ingredientelor în afara de iaurt și patrunjel și lasă la fiert timp de 30 de minute.
2. Pune amestecul la blender și adăuga iaurtul. Incalzește și servește imediat. Garnisește cu patrunjel proaspăt.

1.77 Supă de spanac (*Spinacia oleracea*)

Ingrediente

3 l apa,
 500 g spanac,
 1 lingura unt sau untura,
 1 lingura făină,
 1 galbenus,

2 linguri smantana,
sare.

Mod de preparare

Supa deasa de spanac este o supa crema de legume delicioasa. Se alege spanacul, se spala cu grija si se pune la fiert cand apa clocoteste. Separat se prajeste usor faina in untura si se stinge cu apa in care fierbe spanacul. Se toarna rantasul in oala cu spanac, se trece totul prin sita, se potriveste de sare si se lasa sa mai dea cateva clocote. Cand este gata, se drege in castron cu un galbenus si putina smantana.

1,78 Ciorbă de ardei (*Capsicum anuum*)

Ingrediente:

4 cepe franțuzești 5 ardei grași (portocalii sau roșii)

2 linguri ulei de măsline

2 fire cimbru

250 g roșii decojite (conservă)

1 foaie de dafin

600 ml supă de legume sau de pasăre

sare

piper

zahăr

câteva fire de busuioc sau pătrunjel

4 linguri smântână dulce

Mod de preparare:

Se toacă ceapa. Se curăță ardeii grași și se taie pulpa cuburi. Se încinge uleiul într-o oală și se călesc ceapa și ardeiul gras, amestecând. Se adaugă în oală roșiile, cimbrul, foaia de dafin și supa; se condimentează cu sare, piper și zahăr. Se lasă să fiarbă la foc moale cca 10 min.

Se scot din supă foaia de dafin și cimbrul. Se pasează supa cu mixerul. Se toacă busuiocul sau pătrunjelul. Înainte de servire, se adaugă în supă smântână și se ornează cu fășii de busuioc.

1.79 Supă de papură lată (*Thypha latifolia*)

Ingredients

>> 2 ½ cups almonds

>> 10 cups water

>> 2 cups thinly sliced cattail shoots

>> ¼ cup fresh spearmint leaves or other mint leaves, finely chopped

>> Juice of half a lemon

Instructions

Cover the almonds with water and soak overnight in the refrigerator.

Puree the soaked almonds with about 3 cups of the almond/water mixture at a time in a blender until all the almonds have been pureed.

Pour the puree into a colander lined with cheesecloth or thin nylon fabric over a bowl. Twist the top of the cloth and squeeze the remaining water.

Discard the pulp and mix the remaining ingredients with the almond milk. Serve chilled.

Edible Wilds in Recipe: Cattail

1.80 Supă de țolul lupului (*Pteridium aquilinum*) sau ferigă de câmp (*Matteuccia struthiopteris*)

Mouthwatering soup that's easy to make and tantalizes the tastebuds.

Ingredients

- >> 5 medium potatoes cubed
- >> 2 1/2 cups fiddleheads
- >> 1 cup chopped wild leeks
- >> 3 stalks of celery chopped
- >> 2 onions chopped
- >> 5 cups water
- >> 2 cups vegetable broth
- >> 4 cloves of fresh garlic minced
- >> salt and pepper to taste
- >> 1 to 2 cups cream (optional)

Instructions

Pour the water and vegetable broth into a large pot. Add the cubed potatoes, chopped celery, wild leeks, onions, garlic, salt and pepper. Bring to a boil then turn the stove down to simmer. Add fiddleheads. Simmer until the vegetables are soft.

Put the soup mixture in a blender until desired consistency is reached. If you want to make this a creamy soup then return soup to the pot and slowly add cream until it is thickened.

If wild leeks are not available then substitute them with a medium-large size onion. Make large batches of this and freeze so you can enjoy fiddlehead soup in the winter months!

Supă de crușătea (*Barbarea vulgaris*)

Ingredients

- >> 2 cups yellow rocket leaves (chopped)
- >> 3/4 cup chopped green onions
- >> 2 cups vegetable broth
- >> 2 cups milk
- >> 2 tbsp coconut oil
- >> 2 tbsp flour
- >> spices to taste

Instructions

In a large saucepan saute onions in coconut oil. Add flour and stir until thick. Add broth and the wintercress then let simmer for 15 minutes. Add milk and spices then simmer another 5 minutes.

2. Garnituri (chiftele, sosuri, sarmale)

2.1 Chiftele de urzici (*Urtica dioica*)

Chiftele cu urzici

Nu sunt o mare amatoare de chiftele, am mai zis (de multe ori). Încerc, pentru tine, multe variante. Vizitează secțiunea (meniu) Aperitive. Este o rețetă de post și pentru vegetarieni, vegani. Celiacii pot pune făină de mazăre, soia, năut etc., în loc de făină de grâu. O miriadă de gusturi se îmbină în această rețetă.

Grad de dificultate: mediu

Timp de preparare: 40 min

Porții: multișoare. Cam pentru 4 persoane

Ingrediente

150 g urzici (cam cât prinzi cu ambele mâini (pline) de două ori, nu știu sigur, apreciez)

2 cartofi

3 linguri de ulgi de ovăz (dacă ești celiac NU pune)

4-5 linguri făină de grâu. Depinde. Dacă ești celiac pune făină de mazăre, soia, năut

1 linguriță boia de ardei iute, amestec de diferite mirodenii pentru gril. Eu am pus niște zacuscă de ardei iute dar nu este fundamental. Este ok boiaua

1 linguriță curry

1 linguriță chimion

1/2 linguriță praf de usturoi sau 3 căței striviți

sare după gust

1 + 1/2 cană ulei de floarea soarelui pentru prăjit

Mod de preparare

Spală, opărește urzicile. Scurge-le foarte bine, taie-le cât mai mărunț cu puțință. (poți folosi un robot

Pune-le într-un bol/lighean

Curăță, spală, rade cartofii pe răzătoarea „mare”. Scurge-i bine de zeamă/suc. Pune-i în bol Adaugă mirodeniile, făina, fulgii de ovăz, amestecă și dacă e prea moale mai adaugă făină de grâu până se leagă să poți modela. Fă ce forme vrei: rotunde, de mici, plate. Cum îți vine la îndemână

Se prăjesc în ulei mult, vreme de 4 - 5 minute. Sau se dau lacuptor. Deși e mult mai sănătos mie nu-mi place sistemul acesta. Durează prea mult. Cam 30-40 min. Dar ies foarte bune, mai puține calorii, fără prăjeală. Recomand cui ține la sănătate. Și eu țin... dar mai fac excepții.

2.2 Chiftele de ștevie(*Rumex acetosa*)

Iti trebuie:

700 g piept de pui
3 legaturi de stevie
2 cepe
5 catei de usturoi
4 felii de paine
2 oua
sare
piper
1-2 linguri faina
ulei

Pregatesti asa:

Speli bine frunzele de stevie si le scurgi bine de apa.

Speli pieptul de pui, il stergi cu un servet si il tai cubulete.

Dai prin masina de tocat pieptul de pui, stevia, ceapa si usturoiul, amesteci cu ouale, painea inmuata si stoarsa bine.

Adaugi sare si piper, dupa gust, si amesteci compozitia pana devine o pasta omogena.

Formezi chiftelute rotunde, le dai prin faina, le prajesti in baie de ulei incins si le scoti pe un servetel de hartie pentru a elimina excesul de grasime.

2.3 Chiftele de leurdă(*Allium ursinum*)

Ingrediente:

3 legături leurdă
două felii de pâine
două ouă
o ceapă
un morcov (fiert și răcit)
două linguri de ulei
100 g făină
sare
piper

Preparare:

Se înmoaie pâinea în lapte sau apă. Se toacă la mașină leurda, pâinea, morcovul și ceapa. Se adaugă ouăle, se condimentează.

Se fac chifteluțe date prin făină și se prăjesc în tigaie. Se servesc ca aperitive sau ca garnitură de cartofi prăjiți

2.4 Chiftele cu hrean(*Armoracia rusticana*)

Ingrediente:

700 g carne tocată fin
2 cepe
200 g franzelă înmuiată în apă rece
4 ouă
sare
piper
secretul gustului
1 legătură de mărar
500 g smântână

Mod de preparare:

Carnea se amestecă bine cu ceapa călită în 50 ml de ulei apoi tocată prin mașină, ouăle și piperul, apoi se fac chiftele mici pe care le prăjim.

După ce s-au răcit, se amestecă cu un sos făcut din două rădăcini de hrean curățat și ras pe răzătoarea mică și bătută cu mixerul până devine spumoasă.

Se amestecă, se dă gust de sare, se pune pe platou și la final se decorează cu pătrunjel verde.

2.5 Chiftele cu hribe (*Boletus edulis*)

Ingrediente:

150 g ciuperci champignon, 1 lg cu varf sau doua linguri normale de faina, 1 ou mai mic, 1 felie de paine, 1 ceapa medie, 1 catel de usturoi, sare si piper dupa gust, marar dupa gust, un cub de unt si ulei pentru fript.

Din ingredientele mai sus enumerate mi-au iesit 10 chiftelute.

Preparare:

Ciupercile se curata de pielita si se taie in cubulete (mai maricele). Se pun la fript intr-o tigaie in care ati pus un cubulet de unt. Se sareaza si pipereaza. Cand au inceput sa lase apa, se adauga ceapa tocata marunt. Se lasa la fript pana ce s-a facut ceapa transparenta apoi se adauga usturoiul tocat marunt. Mai tinem tigaia pe foc pana se frige putin si usturoiul apoi transferam compozitia intr-un bol. Peste compozitia rezultata pana acum se adauga felia de paine inmuiata in apa si stoarsa bine, pe care o rupem cat mai marunt, oul , faina, mararul. Se ia cu o lingura din compozitia de chiftelute si se pune in tigaia in care am incalzit uleiul in prealabil. Se frig pe ambele parti pana cand sunt rumene.

Nu sunt poate ele cele mai aratoase dar bune caci in urma sondajului pe care l-am facut a rezultat ca voi mai pregati asa ceva

2.6 Chiftele cu ghebe(*Armillaria mellea*)

INGREDIENTE

ghebe
2 cepe

2 cartofi
un morcov
usturoi
o felie de paine
faina alba
marar
pantrunjel
sare
piper

Portii: 0

Timp de preparare: sub 60 minute

Ghebele se pun la fiert 40 de minute. Dupa ce s-au fiert, le lasam la scurs sa se raceasca, dupa care le tocam prin masina de carne. Tot prin masina de carne dam si legumele, ceapa-cartofii-morcovul. Punem totul intr-un vas, adaugam usturoiul pisat si felia de paine care a fost inmuata in apa si 2-3 linguri de faina alba. Urmeaza mararul si pantrunjelul. Dupa ce am amestecat bine toate ingredientele adaugam sare si piper dupa gust!

Chiftelutele le-am format cu ajutorul unei linguri: am luat cate o lingura din compozitie si am dat-o prin faina alba, dupa care le-am pus in ulei incins. Prajim pe o parte si pe alta si cand s-au prajit bine le scoatem pe un prosop de hartie, sa se scurga excesul de ulei!

2.7 Chiftele cu dovleac(*Cucurbita maxima*)

Ingrediente:

1-2 buc dovlecel (mai marisori)
3-4 catei usturoi
faina
sare,
piper,
delikat
ulei pentru prajit

Preparare:

Dovleceii se curata si se dau prin razatoarea mare. Se sareaza si se storc. Adaugam la dovleceii razuiti si storsi usturoiul pisat (se pune usturoi dupa gustul fiecaruia mai mult sau mai putin), sare, delikat si piper dupa gust. Adaugam atata faina pana compozitia devine omogena si nu se desface. Formam chiftelute si le prajim in ulei incins. Se scot pe servetel pentru a se scurge grasimea.

Mentiuni:

Se servesc cu sos de rosii, pasta de hrean, mustar.

Timp Preparare: nementionat

Complexitate: redusa

2.8 Sos de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)

Ingrediente:

250 gr merisoare proaspete sau 150 gr uscate (visine)

zahar dupa gust

coaja de lamaie dupa gust

pere (optional)

200 ml apa

vin (optional, doar daca se folosesc pere)

Se pune intr-un vas, apa si merisoarele, si se fierb la foc moale. Se adauga zaharul in momentul inceperii fierberii, apoi se adauga coaja rasa de lamaie. Merisoarele, fiind fructe foarte acre (putin mai acre decat visinele), eu am pus circa 200 g zahar. Cine vrea sa pregateasca sosul din visine in loc de merisoare, procedeaza dupa cum ii dicteaza gustul. Se fierbe pana sosul devine mai gros (se formeaza siropul ca ladulceata)... se ia de pe foc, se pune separat.

Se servește langa friptura de pasare/curcan, porc ...

Eu, pentru a avea si un alt gust si aspect langa carne, am taiat pere in jumatate, le-am scobit dar am avut grija sa las ceva pulpa pe langa coaja, le-am fiert vreo 5 minute in apa cu zahar si am adaugat vin (alb de data asta) in cazul vinului alb, perele raman frumoase albe ... daca puneti vin rosu, ele se vor colora si veti avea perele bordo ... Varianta cu vinul rosu o folosesc doar cand umplu perele cu sosuri deschise la culoare (pentru contrast)

Se servesc si perele langa friptura de pasare sau porc ... au un gust delicios si sant de efect in farfurie.

Apa folosita la sosul asta trebuie sa fie in cantitate mica deoarece fructele in discutie, fierb foarte repede ... siropul (apa + zahar) da consistenta sosului.

Timp Preparare: **10 '**

Complexitate: **redusa**

2.9 Sos de agrișe (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente sos de agrișe:

400 g agrișe

1 lingura faina

1 ceasca supa de carne

sare

zahar.

Agrișele spalate, curatate de codite si de punctul negru de la varful fructului, se pun la fiert cu supa de carne, atat cat este necesara pentru formarea sosului. Se indulceste dupa gust, cu zahar. Se amesteca cu faina desfacuta cu putina apa si se mai fierbe putin sa se ingroase. La fel se prepara sosul din coacaze, visine, mere, gutui.

2.10 Sos de coacăze roșii (*Ribes rubrum*)

Ingrediente

500 ml otet din vin rosu
1,5 kg coacaze rosii fara codite
700 gr zahar din trestie de zahar
1 lingura ghimbir dat pe razatoare
1 baton scortisoara rupt in bucati
5-7 cuisoare
1 lingura boabe de piper verde

Mod de preparare

Toate aromele si condimentele se pun intr-un saculet alimentar special, care se va pune la fiert.

Intr-un vas de inox se amesteca zaharul cu otetul din vin rosu si se adauga saculetul cu arome. Se amesteca bine pana ce zaharul se topeste, dupa care se pune la fiert pentru aproximativ 5 min.

Se adauga coacazele spalate, scurse bine si curatate de codite.

Se amesteca cu o lingura de lemn in permanenta, iar focul se reduce.

Se tine pe foc pana ce sosul se mai ingroasa.

Pentru a verifica daca sosul are consistenta necesara, se pune o picatura pe o farfurie.

Daca picatura nu curge imediat cand farfuria este inclinata, inseamna ca sosul este facut.

Sosul se pune in borcanele sterilizate, se sigileaza si atunci cand s-au racit complet se pot depozita intr-un loc intunecos si rece.

Va fi bun de consumat dupa o saptamana.

2.11 Sos de trufe (*Tuber aestivum*)

Ingrediente:

Ciuperci (*Agaricus Bisporus*) 60%

Ulei de masline extra virgin 30%

Trufe de vara (*tuber aestivum vitt*) 5%

Masline negre 4%

Sare 0,5%

Aroma de trufe albe 0,4%

Ierburi aromatate si condimente (praz, usturoi) 0,1%

Caracteristici organoleptice:

CULOARE: umbre de maro catre negru

MIROS: trufe, ciuperci, masline

GUST: amestec de ciuperci si masline, dar in special trufe

ASPECT: sos cremos

Cantitate: 180g

2.12 Sos de afine (*Vaccinium myrtillus*)

INGREDIENTE

Pentru preparare aveti nevoie de urmatoarele ingrediente:

350 g afine;

100 ml vin rosu Cabernet;

sucul de la o portocala;

2 linguri coaja de portocala rasa;

1 baton scortisoara;

1 varf de lingurita de piper Cayenne;
un praf de sare;
un praf de piper negru, macinat;
50 g zahar brun.

Pregătire ingrediente: Radeti coaja de portocala si stoarceti portocala. Pregatiti vinul, condimentele, afinele si aveti toate ingredientele la indemana.

Preparare sos de afine: Intr-o oala turnati vinul, sucul de portocale, zaharul, condimentele, coaja de portocala, batonul de scortisoara si lasati sa fiarba toate ingredientele la foc mediu. Cand a inceput sa fiarba puneti afinele in oala si asteptati sa inceapa din nou sa fiarba. Cand a inceput sa clocoteasca sosul, lasati sa fiarba la foc mic 10 minute, amestecand din cand in cand.

Dupa 10 minute stingeti focul si scoateti din sos batonul de scortisoara. Rasturnati sosul intr-un bol si il puteti servi cald sau rece, ca garnitura la preparate din carne de pasare.

2.13 Sos de cimbrisor (*Thymus vulgaris*)

Ingrediente

PENTRU PIURE

1kg de cartofi, tăiați în bucăți mari
25g de unt
100ml de lapte

PENTRU CIUPERCI

4 ciuperci mari, fără codițe
ulei de măsline, pentru uns
1 ceapă medie, tocată
1 lingură de făină
75ml de bere
140g de brânză Cheddar, rasă
1 linguriță de muștar
2 ouă, bătute

PENTRU SOS

2 linguri ulei extravirgin de rapiță sau de măsline
1 ceapă medie, tocată
2 lingurițe frunze de cimbru, pus extra pentru servit
2 linguri de făină
125ml de vin alb
300ml supă de legume
½ linguriță de Marmite (se găsește la Pukka Food)

Mod de preparare

1. Se încălzește cuptorul la 200° C/gaz 6. Într-o cratiță mare se pune la fiert apă cu sare. Se fierb cartofii până se înmoaie, aproximativ 15-20 de minute. Se scurg, se pun din nou în cratiță, la foc mic. Se adaugă untul și laptele și se pasează până se obține un piure fin. Se ia de pe foc, se azonează și se păstrează cald.

2. Între timp, se ung ciupercile cu unt, din belșug. Se pun într-o tavă, cu pălăria în sus, se coc 15 minute și apoi se scot din cuptor. Pentru sosul de brânză, se topește untul într-o crăticioară, la foc mediu și se călește ceapa 10-15 minute până se înmoaie și devine translucidă. Se adaugă făina și se mai lasă un minut. Se dă focul mai mic, se adaugă berea, brânza, muștarul, se azonează și se amestecă până se topește brânza. Se adaugă ouăle și se amestecă constant, aproximativ cinci minute, până când compoziția se îngroașă. Nu trebuie ținut prea mult pe foc pentru că vei obține un fel de jumări. Se pune câte o lingură din această compoziție în fiecare ciupercă și se lasă deoparte.

3. Pentru prepararea sosului, se încălzește uleiul într-o crăticioară, la foc mediu și se călește ceapa 10-15 minute până se înmoaie și devine translucidă. Se adaugă făina și se mai lasă două minute pe foc, amestecând continuu. Se adaugă vinul, supa de legume, Marmite și se amestecă până de îngroașă. Se fierbe aproximativ cinci minute.

4. Chiar înainte de a servi, se setează cuptorul pe funcția de grill la intensitate mare. Se așază ciupercile sub grill și se coc câteva minute până când sosul de brânză devine aerat și rumen. Se reîncălzește piureul dacă e nevoie și se pune câte o lingură pe fiecare farfurie, alături de câte o ciupercă. Se pune sos pe lângă și peste piure, se presară cu cimbru și se servește.

2.14 Sos de fragi (*Fragaria vesca*)

Ingrediente:

- 4 galbenusuri,
- 100 grame zahar,
- o lingurita fecula,
- ½ l vin alb, 250 g fragi.

Mod de preparare:

Se spala fragii si se dau prin sita.

Se freaca galbenusurile cu zaharul si cu fecula muiata cu putina apa rece.

Se toarna incet 1/2 litru vin cald si fragii, apoi acest amestec se pune pe aragaz la foc potrivit, amestecand, fara a lasa totusi sa fiarba.

Cand incepe sa se ingroase, se da la o parte si se amesteca pana se raceste.

Fragii pot fi inlocuiti cu zmeura sau capsuni, iar sosul obtinut poate fi folosit la aromatizarea budincilor, a sufleurilor si de ce nu, pe post de decor la tarte de fructe.

2.15 Sos de coarne (*Cornus mas*)

Ingrediente

30 g coarne

5 g faina

10 ml ulei

zahar

sare

Mod de preparare

Coarnele se spala si se pun la fiert in putina apa pentru ca samburii sa poata fi scosi mai usor. Separat se rumeneste faina in ulei, la foc mic, dupa care se adauga coarnele fara samburi, zaharul si sarea. Se mai lasa sa fiarba 10 min, apoi se da sosul prin sita si se serveste la rasol.

2.16 Sos de măceșe (*Rosa canina*)

Ingrediente:

3-4 linguri de marmelada de macese

1 lingura faina

1,5 pahar apa

sare

Preparare:

Se subtiaza marmelada cu apa rece, apoi se pune intr-o craticioara sa fiarba cateva minute.

Se adauga faina desfacuta cu putina apa si se mai lasa sa fiarba 2-3 minute, amestecand, pana se leaga. Se potriveste de sare.

Se serveste langa carne rasol si diferite fainoase.

Mentiuni:

Contine vitamina C in cantitate mare.

Este un sos care face multa placere copiilor, asociat cu piureu de cartofi, macaroane, budinci.

Timp Preparare: 10 '

Complexitate: redusa

2.17 Sos de mure de pădure (*Rubus hirtus*)

Ingrediente si cantitati:

1 1/2 cana mure, si ceva in plus pentru garnitura

1 lingura unt

1/2 cana ceapa taiata marunt

1/2 cana vin rosu sec

1 lingura zeama de lamaie

4 linguri gem de mure sau mure din conserva

1/4 lingura piper negru

1/4 lingura sare

1 lingura unt, optional

Mod de preparare:

1. Pune murele intr-un blender si fa-le piure. Trece-le apoi printr-o sita marunta, pentru a indeparta pielitele, apoi lasa-le deoparte.

2. Pune o lingura de unt intr-o tigaie, la foc mediu. Adauga ceapa, amestecand ocazional, pana devine galben deschis, respectiv aproximativ 10 minute. Adauga vinul rosu si zeama de lamaie. Mareste flacara, adu la fierbere; micsoreaza apoi focul si fierbe pana compozitia se reduce la jumatate.

3. Amesteca murele, gemul sau murele conservate, piperul si sarea; adauga-le in amestecul de

vin. Fierbe, apoi micsoreaza din nou focul si lasa la fiert inca 5 minute. Amesteca, daca doresti, inca o lingura de unt.

4. Se pot adauga murele proaspete intregi ca garnitura.

5. Se obtine aproximativ o cana desos

2.18 Sos de ştevie (*Rumex acetosa*)

Ingrediente pentru sos de stevie

4 linguri smantana

2 cani de stevie, taiata

1 lingura faina

1 ¼ cana supa de pui

20 gr unt

sare si piper proaspat macinat

Cum se prepara sosul de stevie

Pune supa de pui la fiert. Cand incepe sa fiarba, adauga frunzele de stevie si lasa-le la fiert, la foc mediu, cam 5 minute. Dupa ce se raceste compozitia, pune-o intr-un blender si porneste aparatul, pentru a obtine un piure fin.

Topeste untul intr-o tigaie, apoi adauga faina si amesteca pentru omogenizare. Toarna piureul de stevie in tigaie, peste faina si lasa sosul sa fiarba 3-4 minute, amestecand mereu.

La final, adauga smantana, sare si piper dupa gust.

Cum se serveste sosul de stevie

Se serveste la peste sau la paste. De asemenea, il poti folosi la somon si la fructe de mare .

2.19 Sos de hrean (*Armoracia rusticana*)

Ingrediente:

4 linguri hrean ras

3 linguri smantana groasa

1 lingura faina

2 pahare cu supa de carne sau de legume

sare

suc de lamaie sau otet

zahar;

Preparare:

Hreanul proaspat se rade pe razatoarea cea mai fina;daca este prea iute , se pune pentru cateva minute(5) in cuptor.Smantana se amesteca cu faina ,adaugam hreanul ras si supa.

Amestecam bine si condimentam cu sare, zahar si suc de lamaie sau otet, dupa gust. Lasam sa dea un clocot si il servim pe langa rasol, limba fiarta, friptura, carnat fript sau fiert sau alte preparate de carne sau peste.

Mentiuni:

Se serveste in sosiera .

Timp Preparare: 10 '

Complexitate: redusa

2.20 Sos de leurdă (*Allium ursinum*)

Ingrediente:

2-3 legaturi de leurda

50 g unt

2-3 linguri ulei masline

2 lingurite amidon

2-3 linguri de smantana

1 lingurita zahar (optional)

sare

piper

patrunjei si marar proaspat

Mod de pregatire:

Spalati frunzele de leurda, apoi se taie cojile iar frunzele se taie julien. Se amesteca cu mararul si patrunjelul tocate.

Intr-o tigaie la foc mediu topiti untul in uleiul de masline. Adaugati 2 lingurite de amidon dizolvat in putina supa sau apa. Amestecati continuu, pentru a nu se forma cocoloase, apoi adaugati smantana si mestecati sa se incorporeze.

Adaugati apoi frunzele de leurda si verdeata, o lingurita de zahar, sare, piper si se mai lasa pe foc 5-6 minute.

Sosul de leurda se serveste cald, la friptura de miel, pasare sau vita sau ca sos pentru paste.

2.21 Sos de urzici (*Urtica dioica*)

Ingrediente pentru sos de urzici

450 gr urzici proaspete

3 linguri ulei de masline

3 linguri smantana

1 ceapa

3 linguri faina

1 cana supa de pui

sare

Cum se prepara sosul de urzici

Tine urzicile in apa rece in jur de jumatate de ora, apoi spala-le foarte bine si scurge-le de apa intr-o strecuratoare. Alege doar frunzulitele, aruncand coditele.

Pune apa la fiert. Cand aceasta a inceput sa fiarba, scufunda urzicile pentru 5 minute, apoi scoate-le si scurge-le din nou. Taie-le fin.

Pune faina intr-o tigaie si amesteca, pentru ca aceasta sa inceapa sa se coaca. Toarna ulei, adauga ceapa si amesteca. Dupa ce s-a calit ceapa, toarna supa de pui si amesteca. Apoi adauga urzicile fierte si amesteca. Lasa sosul sa dea o data in clocot. Apoi adauga smantana si

lasa sosul sa fiarba cam 2 minute.

Cum se serveste sosul de urzici

Se serveste garnisit cu frunzulite de patrunjel. Poate servi ca o garnitura langa peste sau carne de pui. De asemenea, poate fi servit ca un aperitiv cu paine prajita.

2.22 Sos de chimen (*Carum carvi*)

Ingrediente:

500g piept de pui,

1/4 varza rosie,

sare,

piper.

Garnitura:

rondele de cartofi/cartofi fierti.

Pentru sosul de chimen:

50g unt,

3 linguri de faina,

3 linguri de smantana,

o cana de lapte cald,

2 linguri de chimen macinat Kotanyi,

sare si piper.

Mod de preparare:

Pieptul de pui taiat fasii-eu il cumpar de la Deliciosul de Vaslui- se spala, se sterge cu prosoape absorbante, se acopera cu folie alimentara si se bate usor cu un ciocan de snitele. Nu e necesar pe ambele parti, ca nu vrem sa se gaureasca.

Asezonam cu sare si piper pe fiecare parte si-l dam la frigider.

Toaca varza marunt, pune sare si amesteca. Potriveste gustul cu piper, daca vrei. Dupa o ora, scurge varza bine de tot.

Intinde pe o folie de aluminiu fileurile de pui suprapuse si pune umplutura de varza.

Ruleaza strans cu folia alimentara si da la cuptor intr-o tava cu putina apa pentru 20 de minute.

Rondele de cartofi:

Cartofii se spala, se curata si se taie rondele, nu foarte subtiri, potrivite. Se lasa la scurs de apa in exces intr-un prosop. Se prajesc in ulei, apoi se scot pe prosoape absorbante. De asemenea, se pot prepara cartofi fierti drept garnitura, pentru cine nu-i suporta pe cei prajiti.

Sosul de chimen

Eu nu am avut chimen macinat, dar cu ajutorul masinii de macinat cafea, m-am descurcat.

Initial, am macinat doar o lingura de chimen, dar gustul a fost slab si pentru ca l-am vrut intens, am mai adaugat o lingura.

Intr-o oala pentru sos-eu am Delimano- se pune untul la topit, apoi se adauga faina, se amesteca rapid si se toarna laptele cald, amestecand continuu, pana cand se ingroasa. Se adauga chimenul macinat,

sarea si piperul, dupa gust, si se amesteca. Intocmai ca la sosul de marar, doar ca in loc de marar, am pus chimen.

Asamblare:

Initial am tavalit rulada de carne prin sos ca ma gandeam sa o tai felii. Pe urma mi-am zis ca mai bine o tai in bucati oblice ;-)

Pe o farfurie intinsa asezam in cerc rondellele de cartof, peste ele asezam o bucata din pieptul de pui taiata oblic cu varful in sus si punem o lingurita de sos de chimen pe care o prelungim cu coada lingurii. Presaram cateva seminte de chimen prin farfurie si aranjam o frunzulita de patrunjel printre feliile de cartofi.

Servim cu multa pofta, alaturi de un pahar de vin alb ;-)

2.23 Sos de zmeură (*Rubus idaeus*)

Ingrediente:

- 50 grame de zmeura
- 1-2 linguri de zahar
- putina zeama de lamaie
- 1 ligurita amidon
- 1 lingura apa

Se pun in jur de 50 grame de zmeura cu 1-2 linguri de zahar pe foc mic, la fiert.

Pentru ca zmeura mea era congelata, si a lasat multa zeama, am mai adaugat cam 50 de ml de zeama, sa fiu sigura ca-mi ajunge sosul

Se lasa la foc mic cateva minute, pana ce zmeura se fierbe bine, apoi se pune in strecuratoare ca sa renuntati la samburi.

Sosul de zmeura se pune din nou la foc mic. Amidonul se dizolva intr-o lingura de apa rece si se toarna peste sos. Se tine in continuare la foc mic, amestecand continuu, pana ce se ingroasa.

Rezultatul final trebuie sa arate cam ca in imaginea de mai jos.

Se poate servi cu orice fel de dulce, si de ce nu, in combinatie cu carne, zic ca ar merge de minune!

2.24 Sos de leuştean (*Levisticum officinalis*)

ngrediente:

leustean2 legaturiulei de masline6 lingurisarepiper

Preparare:

Se curata leusteanul de impuritati si frunze ingalbenite si se pune intr-un mixer, dupa ce s-a spalat bine si i s-au indepartat coditele.

Se adauga uleiul, sarea si piperul si se mixeaza aproximativ 1 minut, pana capata consistenta unei smantani.

Se da vasul cu sos la rece, in frigider timp de 1 ora.

2.25 Sos de cireeșe amare (*Prunus avium*)

Necesar reteta: 1/2 kg visine sau cirese, 1 lingura smantana, 1 lingura faina, 75 g zahar.

Mod de preparare reteta:

Se scot samburii si se pastreaza zeama ce curge in timpul cat se scot samburii. Apoi visiniile fara samburi se pun intr-o cratita, cu o cescuta ou apa, sa fiarba. Zeama stransa se amesteca cu smantana, cu faina si zaharul si se toarna in cratita cu visine care fierbe pe foc. Se lasa sa fiarba pana devine ca un sos de consistenta mai groasa.

2.26 Sos de dovleac (*Cucurbita maxima*)

Sos:

1 dovlecel potrivit de mare

1 ceapa

3 linguri ulei

4 linguri faina

1 iaurt mic

4 linguri lapte

sare, piper, vegeta

cateva fire de marar verde

Ceapa se caleste cateva minute in ulei, se adauga dovlecelul dat pe razatoarea mare, se acopera cu apa si se fierbe cca 10-15 minute, separat amestecam faina cu iaurtul si laptele pana devine o crema. In preparatul cu dovleac complectam cu apa cca 1/2 de litru adaugam mararul tocat si sosul cu faina, codimentam si lasam sa dea cateva clocote. Se serveste ca si garnitura. Eu am servit cu cartofi noi prajiti si snitele de porc.

2.27 Sos de agrișe (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente sos de agrișe:

400 g agrișe

1 lingura faina

1 ceasca supa de carne

sare

zahar.

Modul de preparare a retetei:

Agrișele spalate, curatate de codite si de punctul negru de la varful fructului, se pun la fiert cu supa de carne, atat cat este necesara pentru formarea sosului. Se indulceste dupa gust, cu zahar. Se amesteca cu faina desfacuta cu putina apa si se mai fierbe putin sa se ingroase. La fel se prepara sosul din coacaze, visine, mere, gutui.

2.28 Sos de gutui (*Cydonia oblonga*)

Ingrediente - Sos de gutui

1 kg de gutui, 50 g făină, 100 g zahăr, 50 g unt, 50 ml ulei, sare

Mod de preparare - Sos de gutui

Se dau gutuile bine spalate pe razatoarea mare si se fierb cu putina apa pana se inmoaie. Separat intr-o craticioara se combina făina cu zahărul pana incepe sa se aureasca putin, se adauga uleiul si se stinge cu apa in care au fiert gutuile. Cand caramelul este dizolvat se adauga piureul de gutui, untul, zahărul si sare dupa gust. Daca sosul este prea gros se poate pune putin vin alb. Se poate servi la preparate din cartofi sau paste.

Timp de preparare: 40 minute

2.29 Sos de salvie (*Salvia officinalis*)

Ingrediente:

o lingură de unt

6 căței de usturoi

o ceapă

un morcov mic

o ceașcă suc de roșii

o linguriță de zahăr

3 frunze de țelină

o rămurică de busuioc

4 frunze de salvie, proaspete sau uscate

sare

puțin vin

Mod de preparare:

Intr-o lingură de unt, se înăbușă cățeii de usturoi tocați, o ceapă tocată și morcovul ras.

Se adaugă sucul de roșii, zahărul, frunzele de țelină, busuiocul și frunzele de salvie (proaspete sau uscate), sare și chiar puțin vin după gust.

2.30 Sos coacăze roșii (*Ribes rubrum*)

1 cotlet porc fara os (cca 1 kg)

piper 5 arome Solaris

pentru sos:

300 gr coacaze rosii

2 linguri zahar brun

2 linguri otet balsamic

2 linguri sos Worchester

50 ml coniac

piper 5 arome Solaris

Mod de preparare

Asezonam bucata de cotlet cu **piper 5 arome Solaris** din abundenta. Frecam bine ca sa patrunda aromele in carne.

Imbracam bucata de cotlet in folie de aluminiu si o punem in tava. Completam cu apa cam pana la jumatatea cotletului si o dam la cuptor aproximativ 45 minute.

Cat sta cotletul in cuptor pregatim sosul. Punem coacazele rosii si zaharul brun intr-un vas.

Dam in cateva clocote pana incepe sa se ingroase. Punem intr-o sita si strecuram bine, presand coacazele bine. Sosul obtinut il punem inapoi in vas, adaugam otetul balsamic, coniacul, sosul worchester si piper dupa gust. Lasam pe foc pana capata consistenta unui sos. Scoatem carnea din folie si ungem cu doua linguri de sos pe toata suprafata.

Dam din nou la cuptor pentru circa 15-20 minute. O scoatem si o acoperim cu folie de aluminiu cateva minute ca sa odihneasca. Taiem apoi felii cu un cutit bine ascutit.

Servim alaturi de sosul de coacaze rosii.

2.31 Sos de măcriș (*Rumex acetosa*)

ngrediente

Pentru 600 g:

macris - 450 g

faina - 50 g

unt - 50 g

smantana - 100 g

lamaie - 25 g

zahar - 15 g

sare dupa gust

Mod de preparare

Pentru sos de macris macrisul se spala, se curata, se opareste, se scurge de apa, se raceste si se taie marunt. Faina se cerne. Lamaia se stoarce. Faina se dizolva in 75 ml apa, se adauga in untul topit si se amesteca continuu, pentru a nu se forma cocoloase. Se adauga smantana, macris, zahar, sare si se fierb 10 minute. La sfarsitul fierberii se adauga sucul de lamaie.

Sosul de macris se serveste cald, la friptura de miel, pasare si vita.

2.32 Sos de cătină (*Hypophae rhamnoides*)

1 ardel rosu

1 ardel verde

o ceapa rosie

un ardel iute proaspat

2 cani de fructe de catina proaspete sau congelate

o canita de otet (de preferat otet de catina)

jumatate de cana de zahar

sare dupa gust

Se fierb toate ingredientele, mai puțin fructele de catina, până compoziția se îngroașă puțin. Luați de pe foc și adăugați fructele de catina. Această rețetă se poate prepara și fără foc. (raw food)

2.33 Șnițel din flori de dovleac (*Cucurbita maxima*)

Ingrediente pentru Snitel din Flori de Dovlecel: -10 flori de dovlecel -2 oua -2-3 linguri făină albă -2 linguri branza tip parmezan -sare -piper -ulei pentru fript

Se desfac florile și se scoate mijlocul după care se spală bine și se pun să se scurgă de apă. Într-o farfurie adâncă se bat ouale bine se potrivesc de sare și piper după care se pune câte o lingură de făină și se face o compoziție moale dacă este prea tare se poate pune un pic de apă, se pune și branza și se amestecă până se omogenizează. Se pune o tigaie cu ulei să se încălzească și se usucă florile de dovlecel și se trec prin compoziția de oua după care se pun să se prăjească. Când s-au rumenit pe amândouă părțile se scoate pe hârie de bucătărie pentru a se scurge excesul de ulei.

2.34 Șnițel din ciuperca „beșina calului” (*Lycoperdon bovista*)

Ingrediente: 1 mic Puffball gigant, cu privire la dimensiunea de doi pumni împreunate, sau o parte din una mai mare, felii de 0.6cm grosime de brânză 2 linguri de parmezan, ras pesmet 150g 1/2 linguriță cimbru uscat sare și piper după gust 2 oua, bătut ulei pentru prăjire 1 lamaie, felii

Read more at Celtnet: <http://www.celtnet.org.uk/recipes/miscellaneous/fetch-recipe.php?rid=misc-puffball-schnitzel>

Copyright © Metoda: Combina pesmetul cu branza, cimbru, sare și piper și se împrăștie pe o farfurie. Se încălzește un pic de ulei într-o tigaie mare. Scufundați feliile puffball în ou bătut, strat de protecție pe tot parte, apoi strat complet cu pesmetul condimentată. Adăugați la ulei și se prăjește pe ambele părți până frumos de aur peste tot. Se servește imediat, garnisit cu felii de lamaie.

2.35 Șnițel din flori de soc (*Sambucus nigra*)

Socul are floarea subțire

2.36 Șnițel de dovleac (*Cucurbita maxima*)

Ingrediente

2 dovlecei,

4 oua,

7-8 linguri făină,

300 ml ulei,

sare

Mod de preparare

Am spalat bine dovleceii si i-am taiat felii.

I-am dat prin faina si apoi prin oua batute cu sare. I-am prajit in ulei incins cam 2 minute pe fiecare parte.

I-am scos pe un servetel ca sa absoarba surplusul de grasime.

Mod de servire

Snitelele de dovlecei se servesc ca atare langa rosii proaspete sau ca si garnitura.

2.37Șnițel din frunze de salvie de câmp (*Salvia pratensis*)

Ingrediente

30 frunza de salvie mari

1 ou

galbenusul

350 ml apa foarte rece

1/8 lingurita bicarbonat de sodiu

200 gr faina

ulei de porumb (numai pentru prajit)

Intr-un castron mare se amesteca toate ingredientele de mai sus, in afara de salvie, pina se obtine o smintina ca pentru clatite. Intrucit acest amestec isi pierde repede consistenta , se iau frunzele de salvie. se cufunda in aluat , apoi se pun in tigaie cu ulei de porumb incins. Nu trebuie sa dureze mai mult de 10 min. Cind frunzele de salvie sunt suficient de crocante, se scot din ulei.

2.38Șnițel din iuțari (*Lactarius piperatus*) cu brânză

Ingrediente:

16 iutari, bureti albi iuti

200 g branza de burduf

2 linguri ulei

2 catei de usturoi

sare

Mod de preparare:

Curatati iutarii de frunze si pamant, spalati-i bine sub jet de apa, ca sa eliminati nisipul strans intre lamele, lasati-i apoi sa se scurga pe un servet. Taiati-i bucati pe cei mai mari, cei mai mici poti fi lasati intregi.

Presarati bucatile cu sare si prajiti-le in ulei pe o parte, alaturi de usturoiul taiat marunt.

(Usturoiul se elimina la final, este folosit doar pentru aromarea uleiului in care se prajesc iutarii).

Intoarceti iutarii cu partea prajita in sus si presarati deasupra branza de burduf. Lasati-i inca 5 minute la prajit, cu vasul acoperit, pana cand se topeste branza. Se sevesc calzi.

2.39Șnițel din ciuperca „pălăria șarpelui” (*Macrolepiota procera*)

Ingrediente

ciuperci ca în imagine (dacă-s mari aruncă tulpina că este foarte dură/lemnoasă, adică nu se poate mânca) sau de care ciuperci vreți și ai

1 ou

2 - 3 linguri făină de grâu

3 linguri lapte

1 linguriță sare

1/4 linguriță boia de ardei iute

1/2 linguriță piper

3 linguri ulei pentru gătit

opțional: 1 praf de usturoi (după ce le-am prăjit), dar ai grijă că influențează gustul final. Am pus doar pe o bucată și, deși era bun, am preferat fără

Mod de preparare

curăță ciuperca/ile, spală-le, lasă-le la uscat/scurs (exact invers decât le vezi în imagine :D) sau usucă-le cu hârtie absorbantă. Am tăiat ciuperca în patru că era imensă și greu de manevrat

prepară un aluat ca la clătite (tip pentru șnițele, dacă vrei. Eu nu-s fan șnițele) din ou, lapte, făină, mirodenii. Cât de gros? Asta depinde de gusturile tale. Mie nu îmi place foarte gros.

Vreau să simt ciuperca, nu oul!

Încinge uleiul într-o tigaie, trece ciupercile/bucățile una câte una prin aluatul din ou și pune-le la fript, foc mediu. 5 min pe parte, sau după gust. Eu am preferat să le frig destul de lejer ca să simt gustul lor natural/original.

2.40Șnițel din flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)

Ingrediente:

3 oua

1 lingura zahar

3 linguri faina

150 ml lapte

ulei pentru prajit

flori de salcam

zahar pudra

Mod de preparare:

Se spala florile de salcam.

Se scurg.

Se face compozitia de clatite,
Se bat ouale spuma.
Se adauga faina,zaharul si laptele.
Florile se scufunda in compozitie.
Se incinge uleiul si se prajesc la foc mediu pe ambele parti.
Se pun la scurs pe hartie.
Se pudreaza cu zahar.
Sunt delicioase.

2.41 Piure de lobodă (*Atriplex hortensis*)

Ingrediente: 1/2 kg frunze de lobodă, 1 lingură ulei, 2 buc ceapă verde, 2 buc usturoi verde, 1 linguriță făină, ulei, smântână, sare
Mod de prezentare: Se spală bine frunzele de lobodă și se rup codițele. Într-o oală se pune apă la fiert cu puțină sare și se opărește loboda. Se lasă la iert cca 10 minute. Se strecoară și se pasează. Într-o cratiță se pune ulei, se căleşte ceapa și

usturoiul tocat mărunt.

Se pune făina, se amestecă ca să nu se formeze cocoloașe și se stinge cu puțină apă în care a fiert loboda. Se adaugă loboda tocată, se condimentează,

2.42 Piure de ștevie (*Rumex patientia*)

1 kg frunze de stevie

5-6 catei de usturoi

1 linguriță cu sare

175 ml suc de roșii sau 2 linguri cu bulion

1 cana cu apă caldă

Cum se prepara?

Ingrediente pentru 4-6 persoane

Se spală stevia frunza cu frunza, se curată de nervurile tari, se spală iar și se taie fasii late de 1-2 cm Se pun frunzele astfel pregătite în cratița emailată sau de teflon și se lasă să se înmoaie pe foc mic. Se umblă cu lingura de lemn în mâncare, pentru ca piureul obținut să fie uniform.

Frunzele își pierd fermitatea și după 20 min se adaugă în piureul de stevie: usturoiul curățat și tocat fin, sucul de roșii, sarea și 1 cana cu apă caldă. Se acoperă vasul și se lasă să fiarbă 10 minute.

Dacă piureul este prea uscat (când se folosește bulion, acesta are nevoie de 1 cana cu apă) se mai adaugă apă, se continuă fierberea 10 minute. Mâncarea se servește caldă, lângă pâine proaspătă.

2.43 Piure de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)

400g (14oz) potatoes, peeled and diced

- ☒ 400g (14oz) Jerusalem artichokes, peeled and diced and kept in a bowl of water with vinegar
- ☐ 50g (2oz) butter
- ☐ 100ml (4floz) double cream
- ☐ Salt and pepper

2.44 Piure de alune de pădure (*Corylus avellana*)

Piure de alune Ingrediente 200 gr alune de padure, 100 gr ceapa, 80 gr ardei gras, 50 ml coniac, 30 gr zahar, cimbru proaspat, 30 gr unt, 20 ml ulei de masline, sare Mod de preparare Se curata ceapa si ardeiul, se spala, se toaca marunt. Intr-o tigaie se calesc ceapa si ardeiul cu ulei de masline si unt, se pune zaharul, alunele de padure zdrobite si apoi prajite, se stinge cu coniac. Se lasa sa fiarba 2-3 minute dupa care se asezoneaza cu ramuri de cimbru proaspat si sare. Toata compozitia se paseaza la blender. Cu rață.

2.45 Papricaș de hribe (*Boletus edulis*) sau gălbiori (*Cantharellus cibarius*) cu mămăligă

- 1kg de ciuperci proaspete
- o ceapa mica
- putin ulei
- 2 linguri cu varf de faina
- aproximativ o cana de apa rece
- 200g de smantana
- o legatura de patrunjel verde

Se taie ceapa foarte fin si se caleste in ulei avand grija sa nu se arda. E de preferat sa gatiti tocanita de ciuperci la foc mic. Se curata ciupercile de coaja si se taie bucatele, inclusiv coditele. Se pun ciupercile peste ceapa calita, se amesteca bine si se lasa sa se caleasca impreuna dar nu mai mult de 5 minute, apoi se toarna peste, apa cat sa acopere ciupercile si se lasa la foc mic cca 10 minute.

Se pregateste ingrosala, din 2 linguri de faina si o cana de apa rece. Cantitatea de apa nu este una stricta, trebuie sa puneti apa pana cand obtineti o maia putin mai subtire decat cea pt clatite. Ingrosala se toarna peste ciuperci, se amesteca bine si se lasa sa dea in clocot. Cand tocanita este aproape gata, se pune smantana, se sareaza dupa gust si se presara cu patrunjel verde. Nu puneti sarea de la bun inceput pt ca si asa ciupercile lasa foarte multa apa.

2.46 Papricaş de bureţi de fag (*Pleurotus ostreatus*)

Ingrediente :

1kg bureti de fag , culesi direct de la sursa :)) (ce mandra sunt cand spun asta !!!) (sau ciuperci pleurotus , culese direct din supermarket !! :()

50 g unt + 2 linguri ulei de dovleac (sau orice alt ulei aveti)

5 fire ceapa verde

2 fire usturoi verde

1 legatura de leurda , tocata maruntel

sare

piper alb

100 ml smantana ptr gatit

2 linguri faina

Spalati bine ciupercile , le curatati de pamant , daca este cazul , apoi le rupeti fasii potrivite .

Spalati si ceapa verde, usturoiul si leurda , apoi ceapa si usturoiul le taiati rondele , iar leurda o taiati in fasii subtirele .

Topiti untul intr-o tigaie , adaugati uleiul , apoi ceapa si usturoiul taiate rondele , si lasati la foc mic 2-3 minute.

Puneti si buretii de fag rupti in fasii si amestecati bine totul .Acoperiti cu un capac si lasati pe foc circa 20 de minute.Ciupercile vor lasa sucul lor propriu , dar in tot acest timp , mai amestecati in tigaie ptr a nu se prinde (daca a scazut prea tare sucul lasat de ciuperci si ele nu vi se par facute , mai puteti adauga 1/2 cana apa) .

Pana acestea se fac , amestecati leurda cu putina sare grunjoasa (o zdrobiti putin cu mana ;)). Intr-un bol micut , amestecati faina cu smantana , pana obtineti o pasta fina , fara cocoloase :).

Cand ciupercile sunt aproape gata, le condimentati cu putina sare (atentie !! , nu puneti prea multa sare , deoarece ati pus si peste leurda si apoi o sa fie prea sarata tocanita !!) si piper si amestecati bine .Adaugati si smantana amestecata cu faina, amestecati totul , si mai lasati sa dea 2-3 clocote , iar la final adaugati leurda amestecata cu sarea si stingeti focul.

Eu am adaugat leurda la sfarsit ptr a incerca sa o consum cat mai cruda , dar voi o puteti adauga impreuna cu ceapa si usturoiul , iar la sfarsit puteti pune patrunjel tocat marunt.Alegerea e a voastra !! ;)

Puteti servi aceasta tocanita ca si garnitura la diferite tipuri de carne , sau o puteti servi ca atare !

2.47 Papricaş de oiţe/ciuperca de bălegar/champignon (*Agaricus campestris*)

1/2 kg ciuperci champignon curatate si taiate in bucatele nu prea mici

3 linguri ulei de masline

1 lingura rasa de faina

1 cana de lapte

sare/piper

patrunjel proaspat taiat marunt

3 catei de usturoi pisati

smantana (optional)

Am pus o tigaie pe foc si am adaugat ciupercile si patrunjelul. Le-am calit cam 10 minute, amestecand din cand in cand. Apoi am adaugat in cana de lapte faina, am amestecat bine si am turnat laptele peste ciuperci. Am adaugat sare, piper si usturoi. Am mai dat un clocot.

Am servit tocanita cu wheat toast(paine neagra prajita) si putina smatana.

Ciupercile proaspete au dau un gust excelent tocanitei, iar usturoiul a adaugat la aroma.

2.48 Papricaş din bureţi de rouă (*Marasmius oreades*)

Ingrediente - Ciulama din bureti de roua

500 g bureti de roua 100 g ceapa 2 linguri pasta de ardei 2 linguri faina 200 ml smantana sare piper 2 linguri ulei de masline patrunjel verde tocat usturoi

Mod de preparare - Ciulama din bureti de roua

Buretii se spala bine de tot si se lasa la scurs.Ceapa se curata si se toaca marunt, apoi se pune la calit in putin ulei.

Adaugam buretii , pasta de ardei, sare , piper si 100 ml apa. Lasam sa fiarba acoperit cu capac.

Cind sunt gata se adauga usturoiul presat. Faina se amesteca cu smantana (se poate subtia cu putin lapte , daca e cazul)si se rastoarna peste bureti, lasand sa dea 2- 3 clocote.

Se stinge apoi focul si se adauga patrunjelul verde tocat. Se poate servi asa cum este sau cu mamaliguta sau pilaf de orez...

Timp de preparare: 20 minute

Complexitate: redusa

2.49 Papricaş de creasta cocoşului (*Ramaria botrytis*)

1,6 kg de bureti (craite, creasta cocosului, carnea gainii);

200 g de untura;

500 g de ceapa;

200 g de patrunjel verde;

200 g de marar;

100 ml de vin rosu;

3 foi de dafin;

1 fir de cimbru;

sare si piper.

buretii se spala bine, se curata de cozi si se toaca;

ceapa se caleste intr-o cratita, apoi se adauga si buretii si se amesteca cu verdeata si condimentele, dupa care se baga la cuptor;

din cand in cand, se stropesc cu vin rosu;

cand tocanita este aproape gata, se pune si cimbrul.

2.50 Papricaș de vinețică (*Russula vesca*)

Ingrediente

3 cepe taiate marunt
40 g unt nesarat
un praf de sare grunjoasa
1 morcov taiat felii dupa plac
2 catei de usturoi rasi fin
60 ml vin alb
1 1/2 linguri faina de grau alba
1 kg ciuperci vinetica curatate si taiate dupa plac
600 ml lapte integral (ajustati in functie de cat sos doriti)
1 lingurita cimbru de camp verde taiat marunt
70 ml smantana (intre 25-30 %)
1 lingura patrunjel verde taiat marunt
piper negru proaspat macinat

Caliti ceapa in unt cu sarea grunjoasa la foc mic 20 de minute. Puneti morcovul si mai lasati 5 minute. Adaugati usturoiul si faina iar dupa un minut vinul. Cand acesta a fost absorbit turnati laptele. Aduceti la fierbere lenta apoi puneti ciupercile si cimbrul. Cand ciupercile sunt fierte dupa plac, luati de pe foc si puneti smantana, patrunjelul si ajustati asezonarea. Serviti cu mamaliga sau o alta garnitura preferata.

2.51 Chipsuri de bureți păstrăv de ulm (*Polyporus squamosus*)

240 ml făină 3 linguri de apa rece 1 ou, bătut o lingură de oțet de vin alb puține (sau cidru) și ciuperci 1 albus de ou 1 lingura unt topit sare 1 vârf de cuțit de zahăr 1 varf de cutit 150g Dryad lui, tăiat în felii subțiri ulei (sau untură) pentru prajit

Aceasta reteta se bazează pe una luată dintr-o carte de bucate publicată inițial în 1709. Acolo, s-au folosit frunze de salvie, dar reteta funcționează la fel de bine pentru șa ciuperci driadă și aceasta este una dintre cele mai bune metode le-am descoperit pentru prepararea ciupercii. Aveți nevoie pentru a alege ciuperca atunci când este foarte tânăr (mai) și de a folosi doar cele mai sensibile parti (in afara de ciuperci și părțile mai îndepărtate de pe tulpină). Curățați ciuperci, tăiați biți pe care urmează să o utilizați din corpul principal, apoi să ia un cuțit foarte ascuțit și felie la fel de slab ca posibil - mai subtile faci felii, cu atât mai bine.

Ia faina si se amesteca cu apa rece intr-un aluat gros, care trebuie să fie netede. Apoi se amestecă în ou bătut și se amestecă bine; se toarnă într-un pic de oțet dar nu prea mult (se adaugă aproximativ 3 linguri de a începe). Bate albusul în vârfuri moi și ori în aluat. În final, se adaugă untul, precum și un mic praf de sare și zahăr și se amestecă aluatul din nou. Spălați

și uscați de pe felii de șa Dryad de apoi le draga în aluat, și se prăjesc pe ambele părți în ulei fierbinte (sau untură) până crocante.

2.52 Sarmale cu ciuperci în frunză de podbal (*Tusilago farfara*)

Ingrediente

700 gr ciuperci proaspete

2 morcovi

2 legături ceapa verde

150 gr orez brun

200 gr scrobi

300 gr bulion de casa

o legatura patrunjel

o legatura marar

un ou

sare

piper

cimbru

boia iute

150 ml ulei

frunze de podbal

500 ml bors de putina

Mod de preparare

Spalam bine cu apa calduta frunzele de podbal dupa care le oparim pret de 1-2 min in bors de putina. Le scoatem si le lasam la scurs si racit. Separat pregatim umplutura de sarmale astfel: taiem ceapa marunt si o calim in ulei pana cand s-a inmuia bine apoi adaugam ciupercile taiate felii subtiri si continuam sa calim pana ce si acestea s-au inmuia bine si a scazut din zeama lasata. Adaugam morcovul ras prin razatoarea mica si mai tinem pe foc pret de 5 min. Dam deoparte si adaugam orezul spalat bine, scrobii, si bulionul de rosii, omogenizam si lasam la racorit. Taiem patrunjelul si mararul marunt si il adaugam in compozitie dupa ce aceasta s-a racit bine. Condimentam cu sare, piper, boia si cimbru iar la final adaugam si oul. Invelim sarmalutele in frunze de podbal le asezam intr-o oala de lut pe care am uns-o cu putin ulei. Punem peste sarmale apa calduta si dam oala la cuptor la foc mic timp de doua ore. Daca mai este nevoie mai compltati cu apa calduta pana ce sarmalele sunt fierte. Puteti scoate oul din compozitie daca doriti sa le faceti de post. Frunzele de podbal da un gust deosebit sarmalelor sunt mult mai carnoase si fragede decat frunzele de vie. Se servesc calde alaturi de o smantana groasa de tara sau de un ardei iute.

2.53 Sarmale în viță de vie (*Vitis vinifera*)

frunze conservate de vita-de-vie

800 g. carne tocata, amestec porc cu vita

1 cescuta cu orez
4 oua
2-3 cepe
1 morcov
bulion sau pasta de tomate
patrunjel verde
cimbru
marar
piper
sare
200 g. costita afumata sau kaizer afumat

MOD DE PREPARARE:

Ceapa si morcovul tocate marunt se calesc in putin ulei pana devin aurii. Adaugam o cescuta cu apa , 3-4 linguri cu pasta de tomate si amestecam totul bine. Lasam sa mai dea 2 clocote si oprim focul. Intr-un vas mai mare punem carnea, adaugam o parte din ceapa calita (cealalta parte o vom imprastia printre sarmalute , cand le asezam in vasul de lut), orezul spalat si scurs de apa, sare, piper, cimbru, patrunjel si 4 oua. Mai putem adauga putina pasta de tomate. Amestecam totul , iar din carnea astfel preparata formam sarmalutele. Desfacem frunzele de vita-de-vie , le stoarcem bine de saramura si le tinem 2 minute in apa calduta, sa se mai duca sarea. Luam cu mana putina carne pe care o plasam in zona petiolului, unde frunza e mai groasa, astfel incat cand rulam sa terminam cu varful frunzei, care este partea cea mai fina. Impaturim frunza, avand grija sa strangem bine capetele, pentru a nu se desface sarmaua la fiert. Sarmalutele se aseaza in cercuri, in oala unsa cu grasime si tapetata cu ceapa prajita si sos tomat. Printre sarmale punem si cateva bucati de costita afumata sau kaizer afumat, prajite in prealabil. Adaugam apa in vas, astfel ca in timpul fierberii sarmalele sa fie cuprinse bine de lichid. Fierbem sarmalele la foc mic, in vasul neacoperit, cca. 40 minute. Servim fierbinte, cu smantana sau iaurt gras.

2.54 Sarmale în frunze de ștevie (*Rumex patientia*)

De ce aveti nevoie:

Pentru umplutura: 1kg carne tocata (amestec de porc si vita), 200g orez, o legatura ceapa verde, o legatura usturoi verde, o legatura marar si o legatura patrunjel, sare si piper dupa gust.

Pentru invelit: 8 legaturi stevie, de marime potrivita.

Mod de preparare:

Se pregateste mai intai umplutura. Se pune carnea tocata intr-un bol, se taie ceapa si usturoiul rondele mici, se inmoaie foarte putin in ulei, apoi se lasa sa se raceasca. Se rastoarna ceapa peste carnea tocata, se adauga patrunjelul si mararul tocate, se adauga sarea si piperul si se omogenizeaza bine compozitia.

Separat se spala bine stevia, se taie nervurile mari, iar cele mici se aplatizeaza usor cu o merdena. Se pune un vas cu apa pe foc si se aduce la fierbere. Se ia vasul de pe foc si se

cufunda stevia in apa fierbinte, doar pentru cateva secunde, apoi se scoate si se lasa sa se scurga intr-o strecuratoare.

Se invelesc apoi sarmalele in foile de stevie si se aseaza in cercuri in vasul de copt. Intre straturi si deasupra stratului superior se ung cu pasta de rosii. Se aduce la fiert un litru de apa cu putina sare, apoi se rastoarna peste sarmale doar atat cat sa le acopere bine, cam cu un deget deasupra lor. Pastrati apa fiarta ca sa mai adaugati peste sarmale, daca vedeti ca scade prea mult. Bagati vasul la cuptorul preincalzit pentru cca 30 de minute, la inceput acoperit, apoi mai lasati inca 15 minute descoperit, ca sa prinda culoare frumoasa.

2.55 Sarmale în frunze de tei (*Tillia cordata*)

Ingrediente Sarmale in frunze de tei

350-400 g carne de porc (pui, curcan, vita)

aprox. 30 frunze de tei

1 morcov

4 fire ceapa verde

1 legatura marar

2-3 linguri orez

sare, piper, cimbru, boia

suc de rosii

1 ou

smantana pentru servire

Preparare Sarmale in frunze de tei

Frunzele se spala, apoi se oparesc usor in apa fierbinte. Se taie coditele.

Carnea se trece prin masina de tocat impreuna cu ceapa si morcovul.

Peste amestecul tocat se adauga oul, mararul tocat marunt, orezul spalat inainte,

1-2 linguri cu suc de rosii, apoi sare, piper, cimbru si boia dupa gust.

Cu pasta de carne obtinuta se umplu foile de tei, formand sarmalutele care se aseaza in oala, turnand intre straturi cate putin suc de rosii. Cine doreste poate pune si crengute cu marar verde.

Sarmalutele se acopera cu apa fierbinte si se pun la fiert timp de 30-40 minute pe flacara aragazului, apoi se introduc in cuptor pentru inca 20-30 minute.

Se servesc calde stropite cu smantana.

2.56 Sarmale în frunze de hrean (*Armoracia rusticana*)

Ingrediente

• Ingrediente

Gusa si piept de la curcan de tara cca 600g

½ cana orez

½ cana de apa fiarta

1 legatura de marar

2 cepe

Bulion concentrat

1 ou

½ l bors

Foi de dafin

Sare

Piper

30 foi de Hrean

cimbru

Mod de preparare

1. Se oparesc frunzele de hrean cu borsul care a dat in foc cu putin cimbru .

2. eapa curatata si spalata se toaca marunt si se caleste in putin ulei incins pana devine aurie. Se adauga orezul si se mai caleste 1 minut. Carnea se amesteca impreuna cu orezul, ceapa, oul, apa fiarta, mararul tocat, cimbru, condimente si aproximativ 1 lingura de bulion.

3. Se taie nervura groasa a frunzei de hrean, se pune carne pe marginea frunzei si se infasoara sarmalele

4. Se pun crengute de cimbru pe fundul oalei. Se aseaza sarmalele peste cimbru si se pune intre ele foi de dafin, boabe de piper. Se adauga apa fiarta cat sa le acopere cu doua degete. Se pun frunze de hrean deasupra sarmalelor.

5. Dupa ce au fiert, se adauga vreo 3-4 linguri de bullion desfacute cu apa fierbinte. Se da la foc sa mai scada. Spre sfarsit se adauga putin bors si marar. Se potriveste de sare si se inchide focul.

2.57 Sarmale în frunze de lobodă (*Atriplex hortensis*)

Ingrediente: 1/2 kg carne tocată de vită, 1/2 kg carne tocată de porc, 100 g orez, un ou, o ceapă mare, piper, sare, bulion, frunze de lobodă.

Mod de preparare: carnea, ceapa, oul, sarea, piperul, orezul se amestecă. Loboda se opărește un minut în apă cu puțină sare. Se scoate într-o strecurătoare să se scurgă de apă.

Apoi se ia o lingură din compoziția de carne, se rulează în frunze și se fac sarmalele. Pe fundul unei oale se așază câteva frunze de lobodă, apoi se pun sărmăluțele, rând pe rând.

La final se acoperă cu frunze de lobodă, se toarnă un pahar cu apă și bulion și se pun la fiert. Se servesc cu smântână.

2.58 Sarmale în frunze de rabarbăr (*Rheum rhabarbarum*)

PREPARAREA: Se iau foile si se trec prin apa clocotita cu sare, intr-o cratita cu suprafata cat mai mare.

Separat se face o tocatura din carne, de preferinta de oaie, dar se poate folosi si carnea de porc, mai grasuta. Daca folosim carne de vita, este bine, la tocat, sa adaugam si ceva slanina afumata, care este recomandat sa se puna si la carnea de porc.

Se toaca carnea impreuna cu o ceapa sau doua, in raport de cantitate. In carnea tocata se adauga piper, sare, putina boia iute, marar tocat fin si, daca este carne de oaie (facultativ si in celelalte) si cateva boabe de enibahar zdrobite si cateva de coreandru. Se poate pune si ceva cimbru si busuioc, daca avem la indemana si ne place.

Se adauga orezul, cam un sfert din cantitatea carnilor, ales si spalat.

Se taie frunzele oparite in dimensiuni potrivite si se fac sarmalele.

Frunzele care raman si partile care cad cand taiem pentru sarmale se toaca marunt si se pun printre sarmale, ca la cele de varza.

Sarmalele astfel facute se pun intr-o cratita cu o lingura de untura - rabarbarul fiind acrisor compenseaza grasimea animala - se adauga cateva linguri de apa, se presara cu marar tocat fin si se tin pe foc sa dea in cateva clocote, dupa care se da la cuptor. Nu se pune bulion sau rosii, caci, asa cum am aratat si cum se stie, rabarbarul este de la natura acrisor.

Se servesc cu smantana.

2.59 Pilaf de orez cu gușa porumbelului (*Silene vulgaris*)

Ingrediente (pentru 2 persoane):

- 150 g de orez carnaroli
- 50 g asiago
- 1 legatura gusa porumbelului
- supa de legume
- sare
- unt
- piper
- 1/2 ceapa alb-1/2 pahar de vin alb

Inainte de toate am pregatit o supa de legume cu 1 ceapa, 1 morcov si 1 telina.

Am tocat marunt ceapa si am calit-o la foc foarte mic cu putin unt. Am adaugat orezul si l-am incalzit bine. Am adaugat vinul si am lasat sa se evapore. Am inceput sa pun cate un polonic de supa fierbinte (supa o tin pe foc) si am continuat sa amestec. Cand orezul ajunge la jumatatea timpului de coacere am adaugat frunzele de gusa porumbelului spalate. Am continuat sa adaug supa si sa amestec usor, astfel incat orezul sa nu se prinda de fundul cratitei sau de margini. Cand orezul a rezultat copt, am oprit focul si am adaugat asiago dat pe razatoare si o nuca de unt si am saltat risoto. Am lasat sa se odihneasca 1 minut si l-am servit.

2.60 Spaghete albe și verzi din hamei (*Humulus lupulus*)

- 3 maini de lastari de hamei
- 100 gr de ceapa tocata
- 100 gr de tulpina de frunze de telina tocata
- 2 linguri de ulei de masline

1/2 ardei iute tocat

1 catel de usturoi strivit

100 de ml de vin alb

400 gr de spaghetti

sare si piper dupa gust

Intr-o tigaie caliti ceapa cu tulpina de telina tocata, amestecand delicat. Adaugati apoi ardeiul iute, usturoiul si vinul si lasati pe foc pana se evapora pe jumatate din apa din sos.

Intre timp puneti apa la fiert, in momentul in care fierbe, adaugati un fir de sare si puneti si spaghettiile iar in ultimele 5 minute de fiert adaugati si lastarii de hamei. Cand sunt fierte le strecurati si le adaugati in sosul pe care l-am preparat deja dupa descrierea de mai sus.

Serviti cu un fir de ulei extravirgin de masline si o ploaie de piper.

2.61 Tăiței cu sos de urzici (*Urtica dioica*) și leurdă (*Allium ursinum*)

Pentru sosul de urzici avem nevoie de:

200 - 300 gr de frunze de urzici

80 grame de unt

1/2 ardei iute tocat (optional)

2-3 catei de usturoi striviti

un fir de sare

un fir de piper

un fir de ulei de masline extravirgin

Pentru taitei avem nevoie de:

cca 300 gr. faina integrala de grau

3 oua

un fir de sare

Pregatirea taiteilor:

Intr-un castron bateti ouale cu sare si treptat adaugati faina amestecand mai intai cu o furculita, apoi cu o lingura de lemn si la sfarsit amestecati cu mainile. In momentul in care ati obtinut un aluat consistent, usor lipicios inseamna ca a fost pusa suficienta faina. Framantam aluatul inca 5 - 6 minute pana cand consistenta devine elastica. Il intindem pe masa de lucru pana cand suntem multumiti de grosimea acestuia si incepem sa taiem in fasii de cca 1 - 2 cm latime.

Pregatirea sosului de urzici:

Punem apa la fiert, in momentul in care aceasta incepe sa fiarba adaugam un fir de sare si punem frunzele de urzica pe care in prealabil le-am spalat bine. Lasam la fiert 10 - 15 minute. Le strecuram si le tocam fin ca si cum am pregati piureul de urzici. Intre timp intr-o tigaie incalzim untul, culegem spuma pe care o face dupa care adaugam urzicile si ardeiul iute. Lasam la foc mediu timp de cateva minute dupa care adaugam cateii de usturoi striviti, firul de sare si piperul.

Puneti pastele la fiert. Cand sunt gata strecurati si amestecati cu sosul de urzici. Daca considerati ca mai este nevoie adugati si un fir de ulei extravirgin de masline sau o ploaie de parmigiano razuit.

2.62 Frunze de salvie pane (*Salvia pratensis*)

ingrediente:

100 gr de faina alba

1 fir de sare

150 ml de bere

2 linguri de ulei de masline

1 ou

50 ml de ulei pt prajit

frunze de salvie de camp

Amestecati faina, sarea, berea, uleiul de masline si galbenusul de ou cu un tel. Compozitia trebuie sa fie relativ lichida. Un mic secret ar fi ca dupa ce adaugati berea sa lasati totul sa se odihneasca 30 de minute. Intre timp puteti bate albusul pana devine spuma dupa care il adugati la compozitie.

Frunzele de salvie spalate bine si uscate le inmuiati una cate una in compozitia de mai sus apoi le asezati in tigaie in uleiul deja incins la foc mediu si le lasati pana devin aurii.

Pe masura ce le scoateti din tigaie le puteti aseza pe niste servetele pentru a elimina uleiul in exces.

2.63 Boboci de păpădie marinați (*Taraxacum officinale*)

cca 4 maini de boboci de papadie (numai cei tineri inca inchisi)

200 ml de vin alb

200 ml de apa

200 ml de otet

3 catei de usturoi intregi sau feliute

sare groasa de bucatarie dupa gust

Puneti la fiert toate ingredientele (mai putin bobocii de papadie si usturoiul), intre timp spalati bine bobocii dupa care intr-un prosop curat si uscat incercati pe cat posibil sa ii tamponati usor scotand astfel apa in exces. Cand marinata a inceput sa fiarba adaugati bobocii pentru alte 2 minute. Varsati apoi totul in borcanele bine sterilizate, adaugati usturoiul si strangeti bine capacele. Intorceti borcanele cu capul in jos, in felul acesta sunteti siguri ca se auto-sterilizeaza. Pastratile in camara, la loc racoros ferite de lumina, pot fi consumate dupa circa 15 zile si pot fi pastrate pana la un an.

"Caperele" din boboci de papadie pot fi un aperitiv ideal alaturi de branzeturi, mezeluri sau garnitura langa fripturi.

2.64 Sos dulce din muguri de brad (*Abies alba*)

100 gr de muguri de brad

2 lingurite de miere - de preferat tot de brad

2 lingurite de ulei de masline

4-5 lingurite de apa rece

8 graunte de sare grunjoasa

1 lingura de migdale macinate

Amestecati toate ingredientele intr-un mixer/blender pana devin o crema omogena.

Sosul dulce din muguri de brad poate insoti deserturile pe baza de fructe.

Dupa ce trec cele 15 minute aranjati pe o farfurioara plata in mijloc desertul de salcam si capsuni iar de jur imprejur ornati cu sosul dulce din muguri de brad.

Un desert unic si gustos din bucataria spontana a naturii.

2.65 Cremă de unt cu leurdă (*Allium ursinum*)

Ingrediente:

un pachet de unt de buna calitate

o mana de nuci

2 linguri generoase de mustar

4 linguri ulei de masline

1 legatura de leurda proaspata

sare

piper

Preparare:

Untul se lasa la temperatura camerei pentru a fi cat mai moale.

Nucile se macina fin cu robotul.

Se adauga mustarul si cateva frunze de leurda rupte. Se mixeaza bine

Se adauga uleiul de masline si restul frunzelor de leurda si se omogenizeaza totul.

Pasta de leurda se amesteca cu untul, se adauga sare si piper.

Se serveste cu pofta. Ea se pastreaza la frigider. SE scoate cu 5-10 minute inainte de servire pentru a se inmuia.

2.66 Pateu de leurdă (*Allium ursinum*)

1 cana si jumatate seminte de floarea soarelui crude, nesarate, inmuiate in apa pt 30 minute si apoi scurse

zeama de la 1/2 lamaie mica

apa cat sa acopere 1/2 din cantitatea de seminte

o legatura mica frunze de leurda

1/2 lingurita sare de Himalaya

Toate ingredientele se mixeaza in paharul blenderului pana rezulta o crema fina, omogena.

Daca e prea groasa mai adaugati putina apa.

Serviti pe felii de paine integrala cu salate langa sau folositi pentru a condimenta piureul de spanac (crud sau gatit).

2.67Piure de măcriș (*Rumex acetosa*)

350 g macris

8 cartofi potriviti (eu am pus doar vreo sase)

2 ling ulei

1 lingurita sare

1 lingura zacusca

50 ml apa in care au fiert cartofii

Cartofii se curata, se spala si se taie cubulete. Se fierb in apa.

Intre timp macrisul se spala si se opareste pentru un minut in apa fiarta. Se scurge si se paseaza in blender.

Cartofii fierti se scurg, se paseaza impreuna cu macrisul, se adauga uleiul, sarea si zacusca si se mixeaza bine.

Se serveste ca atare sau cu salate langa.

2.68Tocană de mei (*Panicum miliaceum*) cu leurdă (*Allium ursinum*)

1 ceapa mica

2 ling ulei

1 cana mei

2 cani apa

1/2 lingurita sare

1 legatura mica de leurda

1 ling zeama de lamaie

optional 2 ling quinoa fiarta

Ceapa se curata si se taie marunt. Se inabusa in ulei si putina apa si se lasa sa fiarba pana devine transparenta.

Meiul se spala, se scurge si se adauga peste ceapa impreuna cu cele doua cani de apa si sarea. Se fierbe 10 minute sau pana cand acesta e fiert.

La urma se adauga leurda si quinoa fiarta, se lasa sa dea 3-4 clocote si se inchide focul.

Se adauga zeama de lamaie si se amesteca. Se serveste ca atare sau alaturi de chiftelute, droburi ori salate. Este delicios!

2.69Omletă de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)

Bulbii de napi se dau pe razatoare si se prajesc putin in unt. Peste masa prajita se toarna un amestec format din oua batute cu lapte si o lingurita de gris. Se dau la cuptor sau se prajesc pe un foc mic, cu capacul pus. Inainte de a fi servita, omleta se presara cu ceapa verde si marar.

2.70 Omletă cu boboci de pădărie (*Taraxacum officinale*)

Ingrediente:

o cană de boboci de pădărie culeși înainte de a înflori

50 g unt sau margarină

4 ouă

o mână de frunze de pădărie

sare și piper

Mod de preparare:

Speli bobocii de pădărie în mai multe ape, îi scurgi bine și îi pui la prăjit în unt până se umflă puțin.

Aaugi ouăle bătute și potrivești de sare și piper. înainte de a consuma omleta, presari deasupra frunze de pădărie spălate și tăiate mărunț.

2.71 Pâine prăjită cu unt și frunze de limba mielului (*Borago officinalis*)

Tocate mărunț, frunzele de limba mielului se pot mânca presărate pe pâine cu unt, cu smântână sau miez de nucă pisat.

2.72 Sos de limba mielului (*Borago officinalis*)

Tăiate și trase în puțin unt, frunzele de limba mielului constituie o garnitură sau chiar un fel de mâncare.

2.73 Pastă de barba caprei (*Tragopogon orientalis*) și măcriș (*Rumex acetosa*)

Se bat tulpinile, se opăresc și se cojesc. Această cantitate (tuplini și frunze), ce cântărește 200g, se dă prin mașina de tocat împreună cu 100g măcriș foarte bine spălat. Se sarează și se piperează după gust. Pasta rezultată se poate folosi ca aromă la supe ori garnitură la mâncăruri din carne.

2.74 Tulpini prăjite de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*)

200 g tulpini tinere se cojesc și se taie bucați de 2-3 cm lungime. Se pun într-o strecurătoare. După ce au fost opărite în apă sărată(400ml apă cu 10g sare) se presară cu făină și se prăjesc în 20 g grăsime.

2.75 Sos de busuioc de câmp (*Prunella vulgaris*)

120g frunze se fierb 5 minute în apă sărată cu puțină ceapă, se scurg și se toacă. Separat se opăresc, tot în apă sărată, 100g frunze de urzici, lobodă și-eventual- rocoină(*stellaria media*). Se lasă să se scurgă și să se răcească în strecurătoare, apoi se taie mărunț. Se rumenește ceapa în 10 g unt sau margarină și se adaugă verdeață mărunțită. Se lasă să clocotească câteva minute, apoi se toarnă puțin lapte și 5 g făină pentru legat. Se condimentează cu sare, busuioc de grădină, frunze de țelină sau nucșoară(după gust).

2.76 Piure de calcea calului (*Caltha laeta*)

Se dau prin mașina de tocat 100g boboci de calcea-calului și se amestecă pasta cu o lingură de usturoi pisat și două linguri de sos tomat. Piureul obținut se consumă întins pe pâine.

2.77 Colțunași din coada calului (*Equisetum arvense*)

Se curăță de coajă și se spală 200g tulpini fertile de coada-calului și împreună cu un ou fiert, tăiat mărunț, se pun în vasul în care s-au călit 50 g ceapă. Se sarează după gust, se adaugă 4 linguri de smântână și cu amestecul respectiv se umplu colțunașii.

2.78 Piure de coada calului (*Equisetum arvense*) cu hribi (*Boletus edulis*)

250g de tulpini fertile de coada-calului se cojesc și se spală, apoi se amestecă ușor cu 200g ciuperci fierte. Se prăjesc în 20 g unt și se sarează după gust.

2.79 Rizomi de coada calului (*Equisetum arvense*) prăjiți

Se spală bine 200g rizomi și se fierb 20 minute în apă sărată. Se scurg și apoi se pun la prăjit în 120 g grăsime, apoi se amestecă cu 500g cartofi fierți tăiați, într-un vas în care s-a călit puțină ceapă. Se sarează și se condimentează cu mărar.

2.80 Piure din frunze și rizomi de coada racului (*Potentilla anserina*)

Frunzele și rizomi (sau numai frunzele) se spală foarte bine și se trec prin mașina de tocat carne. Pasta se amestecă (condimentează) cu sare, piper și oțet. Se păstrează într-o sticlă bine închisă și se întrebuințează la nevoie ca adaos la mâncăruri de carne, pește, preparate din cereale și ca aromă la supe.

2.81 Rădăcini de hamei (*Humulus lupulus*) fierte cu pește

Se spală, se taie bucăți și se fierb 200g rădăcini în 800 ml apă cu sare. Se consumă cu garnitură la mâncăruri din pește.

2.82 Rădăcini de hamei (*Humulus lupulus*) prăjite

200g rădăcini se fierb în apă sărată și apoi se prăjesc cu o ceapă călită în 40 g grăsime, timp de 3-5 minute. Se sarează și se servește ca garnitură la diverse preparate.

2.83 Caș din rădăcini de hamei (*Humulus lupulus*)

100g rădăcini spălate și tăiate se fierb, 20-30 minute, în 100 ml apă cu sare, apoi se adaugă 200 ml lapte și se continuă fierberea încă 10 minute.

2.84 Sos de iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)

Se spală și se opăresc (un clocot) 200 g de iarbă grasă și apoi se taie bucăți mai mari. Se călește în 15 g unt o ceapă mică și un cățel de usturoi, se adaugă 10 g pastă de tomate, 3 g făină albă și 20 ml vin alb. În acest sos se pune iarbă opărită, se mai dă un clocot, se sarează după gust și se consumă.

2.85 Brânză de oi cu leurdă (*Allium ursinum*)

se dă pe răzătoare 100 g brânză uscată de oi (sau cașcaval) și se amestecă cu 50 g unt (sau margarină), cu un bulb și 2-3 frunze de leurdă fin tăiate, cu 10 g cimbrisor, paprică și piper după gust. Această pastă este foarte bună și hrănitoare, consumându-se pe pâine. În loc de brânză uscată se poate folosi și brânză proaspătă.

2.86 Ruladă cu leurdă (*Allium ursinum*)

Se toacă 100 g carne de vită și se amestecă tocătura cu un ou și cu condimente (sare, piper, paprică, nușoară). Se așează două frunze opărite de leurdă în formă de cruce, se ung cu puțin muștar li apoi se așează în mijlocul lor puțină tocătură, 1-2 cubulețe de slănină și 1-2 cubulețe se castravete acru. Se împachetează cu capetele frunzei de deasupra și se rulează în frunza de sub ea. Se fac astfel 4-5 rulade mici care se bagă la cuptor, când snt gata se stropesc cu 100 ml sos.

2.87 Colțunași cu măcriș (*Rumex acetosa*)

Se amestecă 200 g măcriș tăiat , 120g ceapă prăjită și două ouă fierte tari și mărunțite. Cu această compoziție se umple aluatul colțunașilor.

2.88 Pastă de măcriș (*Rumex acetosa*) cu unt

500 g măcriș se spală și se opăresc în apă cu sare. Se scurg și se toacă (nu prea mărunțit), apoi se prăjesc în 15 g unt. Se servește fierbinte, ca garnitură la fripturi.

2.89 Piure de măcrișul iepurelui (*Oxalis acetosella*)

Frunze de măcrișul- iepurelui se dau prin masina de tocat, se sarează și se piperează. Acest piure se folosește ca adaos la supe și salate.

2.90 Mâncare cu muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)

200 g frunze de muștar-de-câmp, ridichie sălbatică, lobodă, bănuței și tătăneasă se spală și se fierb 20 minute în apă cu sare, apoi se scurg și se taie. O ceapă tăiată mărunțit se înăbușă în 20 g unt și se adaugă la plantele fierte. După ce s-au prăjit puțin , se toarnă peste compoziție 50 ml lapte amestecat cu 5 g făină și se lasă să fiarbă. Se adaugă sare după gust.

2.91 Pastă de pește cu muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)

100 g pulbere de muștar-de-câmp uscat se amestecă cu 200g pește (pastă), 200g unt (margarină) și 50 g usturoi pisat. Se servește pe pâine.

2.92 Pastă de muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)

100g semințe de muștar (sau muștar negru) se pisează și se opăresc cu puțină apă, obținându-se o masă consistentă, care se lasă la temperatura camerei 24 ore. Apoi se adaugă 4 linguri oțet din vin, 2 linguri de zahăr pudră, 2 linguri ulei, 1/2 linguriță de sare, o linguriță de cuișoare, o linguriță și jumătate de scorțișoară și 1/4 linguriță de nucșoară. Se amestecă bine compoziția și se lasă 3 ore.

2.93 Caviar din nalbă (*Malva silvestris*)

100 g frunze de nalbă, 40g urzici, 10g măcriș se dau prin mașina de tocat carne. În 5 g ulei se călesc 10 g ceapă. Care se amestecă apoi cu compoziția tocată. Se înăbușă 10-15 minute,

după ce în prealabil s-au pus și 10 g pastă de roșii. Se adaugă la sfârșit 5 g usturoi, sare și piper. Se lasă la rece.

2.94 Piure de pădărie (*Taraxacum officinale*)

se țin frunzele în apă rece, apoi se lasă să se zvânte, se trec prin mașina de tocat și se amestecă pasta cu sare, piper, oțet, mărar după gust. Se folosește la supe și la diverse preparate din carne și pește.

2.95 Mâncare de podbal (*Tusilago farfara*)

200 g frunze tinere de podbal se spală, se rulează, se taie fâșii foarte subțiri și se pun la foc într-un vas cu puțină apă, acoperit. În timp ce se înăbușă, se adaugă un buchețel de cimbru sau de mărar(circa 1 minut). După scoaterea buchețelului , răsturnăm verdeța într-o cratiță cu sos alb făcut din 5 g făină și 10 g unt. La sfârșit se adaugă sare și puțin oțet de vin.

2.96 Pireu stupitul cucului (*Cardamine amara*) cu hribe (*Boletus edulis*)

100g frunze se spală și se toacă. Se opăresc 20g ciuperci uscate și se dau prin mașina de tocat, apoi se amestecă ce verdeța. Se adaugă 7 ml ulei și sare după gust.

2.97 Tătăneasă prăjită (*Symphytum officinale*)

100g frunze de tătăneasă se spală,apoi se cufundă într-un aluat făcut din 40 g făină, 10 ml lapte și un ou bătut care se sarează după gust. Se prăjesc în 3- ml ulei încins până devin aurii.

2.98 Tătăneasă (*Symphytum officinale*) cu brânză la cuptor

150g frunze de tătăneasă de opăresc, se scurg și se taie fâșii mai mari. În 10ml ulei se înăbușă o ce apă mică și un cațel de usturoi, apoi se toarnă peste verdeța și se condimentează cu sare, nucșoară sau busuioc. Se amestecă 50ml lapte cu două ouă bătute, se răstoarnă peste compoziție și apoi se bagă la cuptor, nu înainte însă de a fi presărată cu 10g brânză rasă și eventual, cu puțin unt.

2.99 Sos de răcovină (*Stellaria media*)

sos facut din putin mustar, miere de albine, sare, ulei de masline si otet balsamic.

2.100 Flori de turtă gătită (*Carlina acaulis*)

În SUA, anghinare mari multe sunt frecvent preparate prin eliminarea toată, dar 5-10 mm (0,2-0,4 in) sau așa a tulpinii. Pentru a elimina spini, care pot interfera cu mâncatul, aproximativ un sfert din fiecare scară pot fi tăiate. Pentru a găti, anghinare este fiert sau aburit. Nucleul tigei are un gust similar cu inima anghinare, și este comestibilă.

Sarea poate fi adăugată în apă dacă anghinare fierbere. Lăsând vasul neacoperit poate permite acizi să fiarbă off. Anghinare acoperite, în special cele care au fost tăiate, se poate transforma maro din cauza rumenire enzimatică și clorofilă oxidare. Plasându-le în apă ușor acidulată cu oțet sau suc de lamaie poate preveni decolorarea.

Frunzele sunt de multe ori eliminate la un moment dat, iar baza cărnos mâncat, cu olandez, oțet, unt, maioneza, usturoi, suc de lamaie, sau alte sosuri. Fibros partea superioară a fiecărei file este de obicei aruncată. Inima este mâncat atunci când șocul necomestibilă a fost cojit departe de bază și aruncat. Frunzele subțiri care acoperă soc sunt, de asemenea, comestibile.

2.101 Omletă cu măcriș (*Rumex acetosa*)

Omleta cu macris

Acest mic dejun se poate face cu orice verdeata salbatica, dar cea cu stevie are un gust bun acrisor.

Ingrediente:

1 cana frunze stevie/macris, fierte și bine scurse

6 oua

2 Linguri smantana

1/2 lingurita sare, 1 praf piper

1 cartof mediu

1/4 cana ceapa tocata

2 Linguri unt

1 cana branza rasa

Pregătire:

1. Cureți și tai fin cartoful. Sotezi ceapa în unt, până se înmoaie, într-o tigaie de 28 cm (de fontă este perfectă). Adaugi cartofii și-i sotezi cca 5 min. Ameteci ouale, smantana, sarea, piperul într-un bol. Adaugi frunzele stevie. Preîncalzești tigaia. Adaugi în amestecul de oua cartoful și ceapa. Gatești la foc mic cca 10 min, până baza omletei se întărește, dar sus este încă moale/curge. Dai la cuptor și o lași cca 5 min până se stabilizează și sus. Ai grijă să nu o rumenești prea tare. Deasupra presari branza rasă, și repui în cuptor dacă nu e suficient de caldă pt a topi branza.

2.102 Sos de mentă (*Mentha piperita*)

Ingrediente:

1/2 cana/30 g frunze menta

3 ardei iuți verzi

1 cana iaurt

sare,dupa gust

Pregatire:

Pui in blender:menta,ardeii si putina apa,adaugi iaurtul,sare,omogenizezi,servesti rec

2.103 Chiftele din linte (*Lens culinaris*)

Ingrediente:

250-300 g linte

1 ceapa mijlocie

piper

sare

putin cimbru

3-4 catei usturoi

1 legatura patrunjel

1 legatura marar

2 oua

1 felie franzela

faina

ulei.

MDP:

Speli linte, o pui in apa 1-2 ore, Scurgi bine, pui la fiert cu apa rece, fierbi foarte bine, scurgi si lasi in strecuratoare. Rece o treci prin masina impreuna cu ceapa, painea inmuiata si stoarsa bine, usturoiul, verdeata tocata. Adaugi ouale, cimbru, piper, sare. Amesteci bine pana obtii o pasta omogena. Formezi chiftele, le treci prin faina si le prajesti in ulei incins. Servesti calde/reci cu salata/muraturi.

2.104 Paste picante cu brânză aromată cu limba mielului (*Borago officinalis*)

Ingrediente:

1 pachet branza vaci

2 Linguri unt

1 lingurita mustar

1 lingurita boia dulce

1 ceapa tocata mic

1 lingurita chimen

2 Linguri frunze limba mielului, tocate fin

1 Lingura maioneza/smantana, optional

sare/2 Linguri telemea/burdof

MDP:

Freci branza cu untul si sarea. Adaugi mustarul, boiaua, ceapa, chimenul, limba mielului, omogenizezi bine, dai 1-2 ore la rece. Inainte de a o unge pe paine incorporezi maioneza/smantana. Decorezi cu fasii de frunze si flori de limba mielului.

2.105 Șnițel de țelină (*Apium graveolens*)

Ingrediente:

3 teline mari

3 linguri fina

pesmet

2 oua

ulei pt prajit

sare

mdp:

Se aleg teline tiere,sa nu fie lemnoase.Se curata,se taie felii mai groase,se fierb in apa cu sare,pe foc mic.Se scot cu spumiera,se lasa la racit,se dau prin faina,ou,pesmet,se prajesc in ulei.Servesti fierbinti cu salata /hrean

2.106 Pilaf de urzici (*Urtica dioica*)

Pilaful de urzici se serveste rece; se caleste in putin ulei incins o ceapa tocata marunt si 1 - 2 linguri orez; se adauga putina zeama de la fiertul urzicilor, se sareaza si se da la cuptor timp de 20-30 minute

2.107 Sarmale în frunze de dud (*Morus nigra*)

Ingrediente

1 / 2 kg carne de vita tocata

1 / 2 kg carne de porc tocata

50-100 g orez

1 ceapa mare dat prin masina de tocat

Piper

sare

cimbru

Marar tocat

½ lingurita de boia dulce

2 linguri de bulion

10 -20 g suc de rosii

Frunze de vita de vie

Carnea se amesteca cu ceapa, oul, bulionul ,condimentele , sucul de rosii si orezul ales si spalat.

Frunzele se oparesc un minut in apa cu putina sare, se scot apoi si se pun in strecuratoare sa se scurga de apa, apoi se taie nervura de pe dosul lor se ia o lingura din compozitia facuta se ruleaza si se fac sarmalele.Intr-o oala se aseaza pe fundul ei cateva frunze de vita de vie , apoi

se aseaza sarmalele, rand pe rand. La final se acopera cu frunze de vita de vie, se acopera cu apa, suc de rosii, se pune un pic de bullion si untura deasupra si se dau la cuptor. Cand sunt gata se pot servi cu smantana

2.108 Pilaf de urzică moartă (*Lamium purpureum*)

Ingrediente:

urzici 1 kg
ceapa alba 1 bucata
orez 1 pahar

Preparare:

Se aleg urzicile, se spala in multe ape, apoi se pun la foc in apa putin sarata lasind sa dea cîteva clocote. Se scurg de apa si se toaca nu prea marunt;

Orezul spalat si ales se usuca in uleiul infierbintat, se pune ceapa tocata foarte marunt sarea si doua pahare din zeama in care au fiert urzicile;

Se lasa la foc mic sa dea cîteva clocote, apoi se da la cuptor pana cand infloreste bine orezul.

2.109 Ketchup de păducel (*Crataegus monogyna*)

ingrediente

500g fructe de padure de păducel

300ml oțet de cidru de mere

apa 300ml

zahăr 170g

Jumătate linguriță de sare

Piper negru proaspat macinat

metoda

1 Strip fructe de padure de păducel din tulpinile lor apoi se clătește cu apă rece.

2 Locul în tigaie mare cu oțet și apă, se aduce la fierbere și se fierbe timp de aproximativ 30 de minute, până când pielea începe să împartă.

3 Eliminați de la căldură și freca amestecul printr-o sită sau trece printr-o moară de alimente pentru a elimina pietrele mari și pielea.

4 Înapoi amestec într-o tigaie curat, se adauga zaharul si se încălzește ușor, amestecand frecvent, pana se dizolva de zahăr.

5 Se aduce la fierbere și se fierbe timp de încă 5 -10 minute, pana cand sosul scade și devine ușor siropos.

6 Se condimentează cu sare și piper, apoi se toarnă în sticle sterilizate. Utilizați în termen de 12 luni.

3. Salate

3.1 Salată de frunze de păpădie (*Taraxacum officinale*)

INGREDIENTE:

1 salata verde mica
 1 mana frunze de papadie
 castraveti
 ridichi
 ceapa verde
 otet – optional – daca folositi puneti putin
 ulei de masline
 sare

PREPARARE:

Spalam frunzele de salata si de papadie, sub jet de apa, apoi le taiem si le punem intr-un bol. Curatam ceapa, ridichile, castravetii, apoi le feliem si le adaugam salatei in bol. Asezonam cu sare, stropim cu otet si ulei, in functie de gusturi, apoi amestecam pana se omogenizeaza.

3.2 Salată de păpălău (*Physalis alkekengi*)

Ingredients(6 servings)

Bladder cherry?	20
Spinach	100 g
Palmito (palm hearts)	200 g
Canned peaches	200 g
Bean sprouts	100 g
Natural yogurt	70 g
Dried mint leaves	2
Dried anise seeds	2
Unrefined brown cane sugar (powdered)	150 g
Clove	2 cloves
Mustard powder	1 teaspoon
Garlic powder	1 teaspoon
Olive oil	1 teaspoon

Wash the bladder cherry and remove the stems.

Cut a deep cross shape into the bladder cherry and place in a baking dish.

Cut the (canned) palmito in half and then cut into 4 cm lengths. Add to the baking dish.

Wash the Western spinach in water. Let it soak for a bit in the water.

Add the raw bean sprouts to the baking dish from Step 3.

Finely chop the spinach and add it to the baking dish.

Slice the canned peaches into 1 cm thicknesses and place on top of the baking dish items from Step 6.

To prepare the caramel sauce, put 150 ml of water in a small pot, turn on the heat, add the mint leaves, anise, and cloves and bring to a boil.

Put the brown sugar in a separate pot, then add the boiling mixture from Step 8 into the pot. Mix well with a wooden spatula and it's ready when it starts to bubble.

Make the yogurt sauce. Add the mustard powder to the yogurt and mix to finish.

Sprinkle the baking dish from Step 6 with olive oil to finish, then top with the sauce (as desired) just before serving.

3.3 Salată de unișor (*Ranunculus ficaria*)

Ingrediente

1 castron de frunze crude de untisor,

1 legatura patrunjel verde,

1 legatura marar verde,

ulei,

otet sau zeama de lamaie,

sare

Mod de preparare

Untisorul se spala bine si apoi se scurge de apa. Se amesteca frunzele cu patrunjelul si mararul verde tocate marunt si se adauga peste un sos preparat din otet sau zeama de lamaie, ulei si sare. Se amesteca bine salata si se asaza intr-o salatiara.

Mod de servire

Se serveste cu diferite fripturi.

Alte retete:

Muschi de porc la cuptor

Rulada de porc

Friptura de vita la cuptor

3.4 Salată de ștevie (*Rumex patientia*)

Ingrediente :

- stevie mica, foarte cruda

- morcov taiat julien

- nuca

- friptura de pui (gratar, pui rotisat etc) - taiata fasii

- ulei de masline sau de struguri, zeama de lamaie

Stevia am curatat-o de nervurile principale si am taiat-o fasii late de un deget

Am pus-o in castron, am adaugat morcovul julien, o mana de nuci si niste resturi de pui rotisat taiat fasii.

Cantitatile depind de foamea fiecaruia....

Am stropit cu puțin ulei de masline, puțină zeama de lamaie și gata gustarea! Incredibil de bună, sigur o mai fac !

3.5 Salată de știr (*Amaranthus angustifolius*) cu castraveți

INGREDIENTE :

- 3 castraveți proaspeți
- o legătură generoasă de știr
- 2 fire de ceapă verde
- ½ legătură de marar
- un praf de piper negru, macinat
- o lingură de ulei de floarea soarelui, presat la rece
- otet din vin, după gust
- sare neiodată, după gust

PREPARARE:

Se spală bine castraveții, ceapa, știrul și mararul, apoi se curată parțial castraveții, se lasă fasii de coajă, pentru un plus de vitamine și se taie rondele subțiri. Se adaugă firele de ceapă verde, frunzele și tulpinele tinere de știr, apoi mararul, toate tocate marunt. Se presară piperul negru macinat, se adaugă uleiul, se amestecă, apoi se potrivește totul de sare și de otet. Se poate consuma simplă sau cu pâine integrală nedospită.

3.6 Salată de leurdă (*Allium ursinum*)

ingrediente:

- o legătură de leurdă
- o legătură de ceapă verde
- un ardei
- o lamaie
- o lingură ulei de masline
- piper
- sare

Instrucțiuni:

Ingredientele se taie marunt. Într-un alt vas se amestecă uleiul de masline cu sucul de la o jumătate de lamaie și piperul macinat. Poftă bună

3.7 Salată de măcriș (*Rumex acetosa*)

Ingrediente

- 1 castron frunze crude de macris,
- 2 linguri ulei,
- 1 lingură zeama de lamaie,
- sare

Mod de preparare

Macrisul se curata si se spala bine, dupa care se lasa la scurs. Se presara apoi cu sare si se toarna zeama de lamaie si uleiul peste el.

Mod de servire

Se asaza macrisul intr-o salatiara si se serveste imediat. Se potrivește cu pește afumat.

3.8 Salată de iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)

Ingrediente:

2 mâini zdravene de iarbă grasă

2 căței de usturoi

3 linguri ulei de măsline

3 linguri oțet balsamic alb

3-4 linguri telemea sau feta de capră sau oaie

sare

pipper

Preparare:

Spălați tulpinile de iarbă grasă, cu tot cu frunze, în mai multe ape reci.

Tăiați tulpinile în bucăți de aproximativ 5 centimetri.

Curățați și tocați usturoiul.

Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie.

Adăugați și sotați la foc iute iarba grasă, amestecând repede.

După 3-4 minute, adăugați usturoiul și mai sotați 1 minut.

Adăugați oțetul balsamic.

Asezonați cu sare (nu multă dacă telemeaua e sărată!) și pipper.

Serviți la temperatura camerei cu telemea sau feta și pâine proaspătă.

Timp de preparare: 5 minute

3.9 Salată de margarete (*Leuchanthemum vulgare*) cu dovleac și semințe de susan (*Sesamum indicum*)

2 buchetele de fire tinere de margarete cu

boboci;

100 g. de dovleac taiat

cubulete;

ulei extravirgin de

masline;

1 fir de

sare;

1 lingura de seminte de susan

prajit;

1 catel de usturoi strivit.

Incepem prin a fierbe tulpinile de margarete in apa sarata timp de 2 minute, le strecuram si le punem de o parte. Intr-o tigaie antiaderenta calim cubuletele de dovleac in putin ulei pana cand se inmoaie si prind o culoare usor maronie. Adaugam catelul de usturoi strivit, un fir de ulei extravirgin de masline si tulpinele de margarete fierte, potrivim de sare. Amestecam totul delicat si lasam sa se incalzeasca pentru cateva minute. Cand servim ornam cu semintele de susan prajite.

3.10Salată de limba mielului (*Borrago officinalis*)

- * două roșii tari
- * un ardei gras
- * un castravete
- * două felii de telemea de oaie învechită
- * frunze verzi de busuioc
- * semințe de chimen
- * ulei de masline
- * flori de limba mielului

Se taie în felii potrivite roșiile, ardeiul și castravetele. Se adaugă uleiul de măsline și se amestecă. Deasupra se așează brânza telemea tăiată cubulețe, alături de frunze verzi de busuioc (întregi sau tăiate pe jumătate). Se presară semințe de chimen și se decorează cu flori albastre de limba mielului.

3.11Salată cu gălbenele (*Callendula officinalis*)

Tocați frunzele verzi și adăugați-le în salată sau peste mâncarea preparată la cuptor.

3.12Salată cu coada șoricelului (*Achillea millefolium*)

INGREDIENTE:

- 400 gr varza murata
- 4 inflorescente de coada șoricelului
- o lingurita de ulei de masline extravirgin, presat la rece
- 50 gr migdale crude

PREPARARE:

Se spala varza murata si se desareaza, daca este cazul, se lasa la scurs, apoi se toaca. Se adauga migdalele si uleiul de masline extravirgin, presat la rece. Inflorescentele uscate de coada șoricelului, se strivesc usor, intre degete, urmand apoi sa asezoneze salata, cu aroma si nutrienti. Se amesteca bine, se lasa cateva minute sa se intrepatrunda ingredientele si se poate servi de sine statatoare sau ca garnitura.

3.13 Salată de albăstriță (*Centaurea cyanus*)

2 nr. 2 cutii crema de porumb
1 lingurita. sare
1 lingurita. ceapa, ras
Piper dupa gust
2 linguri. zahăr
3 plicuri de gelatină unflavored
1/2 c. apă
6 morcovi fierti

6 ardei mijlocii, scobite

Amestec de porumb, ceapa, sare, piper și zahăr. Înmoaie gelatina în apă; dizolva peste apă caldă. Adauga la amestecul de porumb. A pus o bucată de morcov în fiecare ardei scobite și umple cu amestec de porumb. Set ardei în tigaie brioșă de a le stabili în timp ce refrigerare. Felie și servesc la salata verde cu sos.

Două provocări chiar de la început - N-am mai lucrat cu gelatină unflavored, și ceea ce fânul este un nu. 2 poate?

A doua întrebare a fost raspuns rapid de abilitatile mele de crack cu Google - și aici este o diagramă la îndemână de vechi-timety poate echivalente de dimensiune pentru referință ușoară. Se pare că nu. 2 este de aproximativ 20 de grame. Acum, eu nu sunt un om de știință, dar dacă-mi abilitățile de matematica a 7-clasa a mă servește în mod corect, folosind două nu. 2 cutii ar duce la aproximativ cinci cesti de smântână lături porumb. După ce a părăsit recent un galon de glop neutilizate de răpă, am decis de la început pentru a reduce la jumătate rețeta, deoarece este doar soț și pe mine.

Cel mai aproape am putut ajunge la un 20-uncie poate aceste zile a fost de 14 3/4 oz, așa că am socotit că destul de aproape de 20 pentru scopurile mele.

Acum, gelatina unflavored. Este un proces destul de intimidant, cum ar fi efectuarea unui experiment științific puțin în propria bucătărie! În primul rând, se presara granulele de gelatină pe partea de sus de apă rece (sau orice baza aroma de lichid ar putea fi utilizați.) După câteva momente se transformă în ceva asemănător călăfătui țigla. Apoi, va trebui să-l încălzească, fără a adăuga mai mult lichid, și se amestecă până când gelul este tot dizolvat. (Am pus paharul de măsurare într-o tigaie de cartofi pe care am fost, folosind pentru o altă rețetă, Dingle pește Pie, care este delicios și, prin urmare, nu este potrivit pentru acest blog fierbere.)

Ok, acum că am citit peste care ultimul alineat, aceasta nu pare atât de dificil sau de uimitor. Dar este mult mai convenabil decât instant-mix Jell-O, plus în acest moment am fost de aproximativ două cocktailuri inch

De asemenea, nu a fost exact sigur de a beneficia de grilaj vs ceapă doar jocul cu zarurile într-adevăr bine, așa că am făcut aceasta din urmă.

Cea mai grea parte a întregii operațiuni a fost de echilibrare morcovul fiert în mijlocul de piper verde scobită-out în timp ce turnarea în panta de porumb. Apoi, încearcă să se asigure că acesta a stat în erecție (he he) în timpul procesului de refrigerare, care a avut un timp

destul. Peste noapte, de fapt. (Puteți vedea în fotografia de mai sus cum unul din morcovi, menit să reprezinte pistil, am jawed minciună gogonată.)

(De altfel, eu sunt foarte impresionat cu mine însumi că am tras pistil cuvânt din fundul meu tocmai acum. Nici măcar nu sunt sigur dacă e cuvântul potrivit, dar unul dintre verii mei biolog va mă dacă nu este setat drept.)

Ce ne-am gândit: panta de porumb gel a fost bine, dar nu într-adevăr destul aromate pentru a acoperi gustul ardei verde, care fel de copleșit. De asemenea, gelul nu într-adevăr să adere la piper verde foarte bine ... o dată felii, ar trebui să servească imediat, ca gelatina tinde să se strecoare afară de protecție de piper-cadru.

Eu chiar nu-mi place asta deloc, datorită în mare parte de antipatia mea de ardei prime verzi. Ceea ce mă presează, și ceea ce cred că nu este Germaine oricum. Mi-ar fi placut mai bine dacă aș fi urmat sugestia de a servi "cu dressing", dar nu-mi puteam imagina ce s-ar merge cu ea. Ranch? Soțul iubit. Ar putea fi ceva lui preferat l-am făcut încă.

3.14 Salată de cicoare (*Chicorium intybus*)

Se spală foile de cicoare la exterior, se rup în bucăți mai mici și se stropesc cu zeama de la o lămâie. Mărarul și ceapa verde se toacă și se amestecă cu ulei, nucșoară, două linguri de apă, două linguri de alcool și miere. Amestecați cicoarea cu sosul obținut, pătrunjelul și nucile. Salata se pune pe bucăți de frunze de salată verde și se servește separat sau ca garnitură la carne sau pește.

3.15 Salată de crăpușnic (*Cirsium oleraceum*) cu branză albastră

Frunze crude cu brânză cu mușegai albastru.

3.16 Salată cu mierea porcului/busuioc sălbatic (*Galinsoga parviflora*)

Ingrediente

2 oua,

200 g spanac,

4-5 ridichii,

3-4 roșii,

1 legatura ceapa verde,

3-4 fire de busuioc sălbatic,

sare, ulei, zaghar, otet de vin,

Mod de preparare

Ouale se fierb tari, se taie în sase. Spanacul se curată de codite, se spală se lasă la scurs și se taie în fasii subțiri. Ceapa se taie în bucăți de 2 cm, ridichiile de taie în patru, roșiile în felii subțiri. Din 4 linguri de ulei, 3 linguri de otet, un varf de cutit de zahăr, se face un sos care se toarna peste salata. Busuiocul se maruntește, dar nu prea mult și se amestecă în salata.

3.17 Salată de napi porcești (*Helianthus tuberosus*)

Primavara, bulbii si frunzele tinere (sau lastarii) se spala bine, se toaca si se prepara o salata cu ulei nerafinat. Dupa dorinta, in salata se adauga morcov ras, un ou fiert, maioneza sau mai multe legume, dupa sezon si preferinte. Iarna, se dau pe razatoare napi, mere, se adauga varza murata, ceapa taiata marunt, patrunjel, marar si ulei nerafinat. In varianta mai simpla, se consuma cate 2-3 napi pe nemancate. Le sunt benefici, in special, persoanelor cu diabet si HTA.

3.18 Salată de salata porcului (*Hypochoeris radicata*) și ulei de dovleac (*Cucurbita maxima*)

Salata porcului, brânză, ulei de dovleac.

3.19 Salată de salata câinelui (*Lapsana communis*)

Salata porcului, brânză, ulei de dovleac.

3.20 Salată de susai moale (*Sonchus oleraceus*)

Frunzele fierte ca salată.

3.21 Salată de barba caprei (*Tragopogon orientalis*)

Frunzele fierte sau crude ca salată.

3.22 Salată de podbal (*Tusilago farfara*)

RUNZELE PROASPETE DE PODBAL se folosesc la fel ca salata verde sau frunzele de lobode. Se pot prepara din ele ciorbe, piureuri, salate, simple sau în combinație cu alte ierburi aromate de primăvară.

3.23 Salată de busuioc de câmp (*Prunella vulgaris*)

Frunzele sunt utilizate la aromatizarea salatelor de roșii și castraveți.

3.24 Salată de cresonul izvoarelor (*Nasturtium officinale*)

Frunzele sunt utilizate la aromatizarea salatelor de roșii și castraveți.

3.25 Salată din lujeri de hamei (*Humulus lupulus*)

Si un buchet, fritatta.Am calit o ceapa micuta rosie, am adaugat lastarii de hamei si o cescuta de apa.Am acoperit si lasat la fiert 5 minute.

3.26 Salată de verzișoară (*Sedum maximum*)

200 de grame de dolnamul (sau plante stonecrop)

1 măr

4 linguri de alune zdrobite

Ceapa verde, 2 linguri de feliat

pentru sos:

2 linguri de oțet de mere

Sare 1 linguriță

1 lingura de zahar

1 lingurita usturoi tocat

1) Se spală dolnamul bine și de scurgere.

2) Peel și felie de mere în bețe de chibrit.

3) Combină dolnamul, mere, si ceapa verde într-un castron mare.

4) Amestecati ingredientele pentru sos. Gust și ajusta condimente. Adauga alune zdrobite.

5) Adauga sos de salata si se amesteca usor.

3.27 Salată de nalbă (*Malva sylvestris*)

INGREDIENTE:

3 buchete de khobbeyzeh sau Chard elvețian sau de papadie sau alte verdeturi

4 cepe, tocate sau tăiate în inele

ulei de măsline, după cum este necesar

2 lămâi

1/2 ceasca de stafide aurii (nu tradițională, dar se adaugă un frumos atinge de dulceață)

2 catei de usturoi

sare, dupa gust

METODA:

Smulg tulpinile oprit (am folosit foarfece de bucătărie); loc frunzele într-un castron, se umple cu apă și se spală de mai multe ori să-l curățați bine. Se taie frunzele din panglici (n-am făcut de data asta) și așezați cu apa se agata de a le într-o oală mare și se aduce la fierbere; adauga stafidele si se lasa sa fiarba cateva minute, până când frunzele ofili si se pune deoparte. În cazul în care o mulțime de apă rămâne în oală, se fierbe până se evaporă, uitam să vă asigurați că frunzele nu arde.

Incalziti uleiul de masline intr-o tigaie mare și adăugați ceapa; prăjește ceapa pana la o culoare auriu-maronie. Mash căței de usturoi și se adaugă în tigaie alături de verdeață și stafide. Se condimentează cu sare în plus, dacă este necesar și aproximativ 1/4 cana de suc

proaspăt de lamaie și se amestecă ușor pentru a combina. Se servește la temperatura camerei, cu sferturi de lamaie.

3.28 Salată de piciorul caprei (*Aegopodium podagraria*)

Frunzele proaspete ca salată

3.29 Salată de iarnă (*Scorzonera rosea*)

ingrediente:

300 g cojit negru barba-caprei, aproximativ 10 de rădăcini, tăiate în bucăți

Sucul de la 1/2 lamaie

150 g morcovi, în bucăți

1 Apple, în bucăți

30 g fulgi de nucă de cocos

3 linguri de ulei Coldpressed

Sare, piper, ierburi

Cinamon la gust

metoda:

Pune toate ingredientele în vasul Thermomix® și se amestecă 7 sec / viteză

3.30 Salată de traista ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*), măcriș (*Rumex acetosa*) și cicoare (*Cichorium intybus*)

20 g de frunze de măcriș, 50 g de traista-ciobanului, 5 g de frunze de cicoare, 4 g de ceapa verde, 1/2 de ou, 5 g de smântână, 5 g de ulei vegetal.

Frunzele proaspete de măcriș, cicoare și traista ciobanului se spală, se toacă, la ele se adaugă ceapa verde tocată mărunt, ou fiert tare, tăiat mărunt, apoi se drege cu smântâna și ulei vegetal.

3.31 Salată de trifoi (*Trifolium pratense*), urzică (*Urtica dioica*) și ceapă verde (*Allium cepa*)

50 g de trifoi, 50 g de frunze de urzica, 25 g de ceapa verde, 5 g de smântână, 15 g de ulei vegetal.

Frunzele de urzica se pun în apa clocotită pe 2 minute, frunzele și florile de trifoi și ceapa verde se spală în apa rece, toate se taie mărunt, se freacă ușor cu o lingură de lemn, se amestecă, se drege cu smântâna și ulei vegetal.

3.32 Salată din inflorescența mărunului ciobanului (*Carlina acaulis*)

Inflorescența este comestibilă și se prăjește în unt sau ulei.

3.33 Salată din frunze de urechelniță (*Sempervivum heuffellii*)

Inflorescența este comestibilă și se prăjește în unt sau ulei.

3.34 Salată de angelică sălbatică (*Angelica silvestris*)

4 pumni bune de Chickweed

1 lingura de ulei de seminte de in

Coaja și sucul de portocale ½

1 lingura miso alb

Semințe de sol 1 lingurita Wild Angelica

Amestecați toate ingredientele sos împreună și se adaugă la roșia spălată.

Portii: 4 ca o garnitura

3.35 Salată de bănuț (Bellis perennis) cu pădure (*Taraxacum officinale*)

50 g frunze de bănuț și aceeași cantitate de frunze foarte tinere de pădure se amestecă într-un sos, preparat din 5 ml ulei, scu de lamâie, sare și piper. Se taie mărunț slănină , mai cărnosă, se prăjește (eventual în unt sau ulei) și, înainte de servire, se toarnă fierbinte peste salată.

3.36 Salată de brânca ursului (*Heracleum sphondylium*)

100g frunze se fierb 3-5 minute, se taie și se amestecă apoi cu 50g praz fin tocat și 100g cartofi fierți, tăiați rondele. Se adaugă 10-15 ml ulei, sare și condimente.

3.37 Salată de cerențel (*Geum urbanum*)

Se apală 50 g frunze tinere de cerențel, se zvântă și se taie mărunț împreună cu 50 g praz. O jumătate de ou fiert se taie rondele, se adaugă la salată, se sarează și se toarnă peste compoziție 20 ml smântână.

3.38 Salată de chimen (*Carum carvi*) cu varză acră (*Brassica oleracea*)

20- 30 de lăstari tineri și frunze de chimen se spală și se taie mărunț cu cuțitul. Se amestecă verdețta cu 150g varză acră tocată și se servește după ce se adaugă 15 ml ulei.

3.39 Salată de coada calului (*Equisetum arvense*) și măcriș (*Rumex acetosa*)

150 g coada-calului, 50g măcriș și 25 g praz, se spală, se mărunțesc și se amestecă cu sare, oțet și 20 g smântână. După gust se poate adăuga și puțin mărar.

3.40 Salată de iarba șarpelui (*Echium vulgare*)

200 g frunze tinere se taie mărunț și se amestecă ușor cu 30 ml ulei, 10 ml suc de lămaie, sare și piper.

3.41 Salată de pătlăgină (*Plantago major*) cu ceapă (*Allium cepa*)

120 g frunze tinere de plătangină și 50 g urzici se spală și se opăresc un minut în apă fierbinte, apoi se toacă mprunt. Se adaugă 80g ceapă taiată mărunț, 50 g hrean ras, sare și oțet. Se presară salata apoi cu bucați fine dintr-un ou fiert tare li se acoperă cu 40 g smântână.

3.42 Salată din rizomi de pir (*Agropyron repens*)

200g rizomi de pir se spală bine și se taie bucăți șingi de 2-3 cm, după care se opăresc în apă sărată. De scurg și se amestecă bucățile cu sfeclă roșie (100g) fiartă și tăiată fâșii și cu pastă (piure) de măcriș (50g frunze trecute prin mașina de tocat). Se sarează după gust și se toarnă smântână (40 g) sau ulei.

3.43 Salată de rotunjoară (*Glecoma hederacea*)

100 g frunze de rotunjoară, bănuței, tătăneasă, limba-mielului și puțin cimbrisor se spală și se taie sub formă de tăieței. Se rad 100g brânză și se amestecă bine cu 50g smântână, cu sare, paprică(dulce), ienibahar, piper, mărar, tarhon sau isop. Se încorporează apoi verdeață în acest sos.

3.44 Pastă de sălățică (*Ranunculus ficaria*)

100g frunze de sălățică se opăresc în apă cu sare și apoi se dau prin mașina de tocat. Se amestecă pasta cu sare, muștar(pastă) și 100g unt ori margarină. Se consumă ca aperitiv, pe pâine.

3.45 Salată de scai măgăresc (*Onopordum acanthium*)

100g frunze tinere seopăresc, 5-10 minute, apoi se dau prin mașina de tocat carne. Se amestecă cu 2 linguri de hrean ras, 5 caței de usturoi, sare și oțet și se lasă 1-2 ore la rece.

3.46 Salată de suflină (*Melilotus officinalis*)

200g cartofi fierți se taie rondele sau bețișoare și se amestecă ușor cu 25 g frunze de sulfină și aceeași cantitate de praz, ambele mărunțite. Se amestecă 20 ml ulei sau smântână.

3.47 Salată de susai (*Sonchus oleraceus*)

Se spală frunzele de susai și se dau prin mașina de tocat carne; apoi se amestecă cu sare, piper și ulei(o lingură ulei la un pahar de piure). Se servește la preparate din carne și pește.

3.48 Salată de tătăneasă (*Symphytum officinale*)

200g frunze de tătăneasă se taie fin și se condimentează cu ceapă, sare, piper , ienibahar, coriandru, chimen, pătrunjel, amestecându-se și cu puțin ulei.

3.49 Salată de urzică moartă (*Lamium album*)

Lăstarii, vârfurile plantei, frunzele tinere și florile sunt comestibile și se pot adăuga la salate sau la mâncăruri, ca verdeață de primăvară. Florile sunt dulci și pentru copii din vechime erau ca un fel de dulciuri oferite de natură.

3.50 Salată cu rădăcini de brusture (*Arctium lappa*)

- morcov
- tomate
- castraveți
- radacină de brusture
- salata verde
- sare, piper, alte mirodenii după gust
- pesto de verdețuri și semințe

Morcovul și castravetele le-am dat pe spiralator (e o formă mai rapidă de a mărunți ușor morcovul în loc de a-l rade), se taie și roșile, salata, rădăcina de brusture dată pe răzătoare mare, se adaugă sare, pesto. Se mai poate adauga ulei, alte condimente, eu am considerat suficient uleiul din pesto.

3.51 Salată de violete (*Viola odorata*) cu mentă (*Mentha piperita*)

2 cani frunze violete,taiate bucati subtiri

1 morcov,ras

1 cana frunze menta,tocate fin/in robot

1 cana fructe uscate(stafide, curmale,merisoare,coacaze,caise,la alegere)

1 cana nuci

1 cana flori violete

Amesteci toate si torni sosul preferat.Incearca sosul crema de violete!-vezi reteta

3.52 Salată de hribi (*Boletus edulis*) cu maioneză

ingrediente:

400 g ciuperci

250 g maioneza

3-4 catei usturoi

1 legatura patrunjel

MDP:

Se fierb ciupercile in apa cu sare si putin otet(pt pastrarea culorii).Dupa ce au fiert 15-20 min,se scurg,se racec.Se taie felii subtiri,se pun in bol.Se adauga maioneza in care s-a incorporat usturoiul,se amesteca bine,se decoreaza cu patrunjel.Se poate folosi pe tartine ca aperitiv.

3.53Salată de vinete (*Solanum melongena*) cu leurdă (*Allium ursinum*)

INGREDIENTE:

- 500 gr vinete conservate cu ardei capia (prin coacere si congelare)
- 9 frunze de leurda
- ½ legatura de patrunjel verde
- 3 ramuri de rachitan uscat
- 2 linguri de ulei de floarea soarelui presat la rece
- sare neiodata, dupa gust

PREPARARE:

Se decongeleaza vinetele cu ardei capia, de seara pana dimineata, intr-o strecuratoare, pentru a elimina sucul. Apoi se presara rachitanul uscat, maruntit si uleiul.

Se amesteca, se adauga si patrunjelul si leurda bine spalate si tocate fin, se amesteca din nou apoi se potriveste totul de sare. Salata face trecerea catre cele de primavara, fiind delicioasa.

3.54 Salată de varză murată cu (*Brassica oleracea*) coada șoricelului (*Achillea millefolium*)

INGREDIENTE:

- 400 gr varza murata
- 4 inflorescente de coada soricelului
- o lingurita de ulei de masline extravirgin, presat la rece
- 50 gr migdale crude

PREPARARE:

Se spala varza murata si se desareaza, daca este cazul, se lasa la scurs, apoi se toaca. Se adauga migdalele si uleiul de masline extravirgin, presat la rece. Inflorescentele uscate de coada soricelului, se strivesc usor, intre degete, urmand apoi sa asezoneze salata, cu aroma si nutrienti. Se amesteca bine, se lasa cateva minute sa se intrepatrunda ingredientele si se poate servi de sine statatoare sau ca garnitura.

3.55 Salată de usturoiță (*Allium officinalis*)

Partile verzi ale usturoitei se utilizeaza sub forma de salata (mai ales frunzele). Planta se consuma singura, asezonata cu alte plante depurative spontane de primavara sau in combinatie cu diferite zarzavaturi.

3.56 Salată de cartofi cu frunze de căpriță (*Chenopodium album*)

4. Deserturi (plăcinte, clătite, gogoși, înghețată)

4.1 Hrenze

Ingrediente:

- vreo 10 cartofi (cam 1 kg jumate);
- 3 ouă;
- 3-4 linguri de făină;
- sare (cam jumătate de lingură) și piper;
- pătrunjel tocat (opțional);
- praf de copt 1 pliculet;
- 3 catei de usturoi;
- Ulei.

Cartofii se curată și se dau prin razatoare cea mică sau se toacă cu robotul de bucătărie. Se pun restul ingredientelor și se amestecă foarte bine, până ce se obține o pasta, fără cocoloase. Într-o cratiță se încălzește puțin ulei, nu trebuie pus foarte mult pentru că nu vrem ca hrenzele să iasă foarte uleioase. Când uleiul este încins se pune, cu ajutorul unui polonic, aluat în tigaie, ca niște gogosele de marimea palmei. Se scot și se lasă la scurs pe un prosop de bucătărie din hârtie pentru a absorbi excesul de ulei. Se servesc ca și aperitiv, cu branza sau roșii. Pofta bună!

4.2 Plăcinte cu afine (*Vaccinium myrtillus*)

500 g făină

125 g unt

150 g zahăr

3 ouă

3 linguri iaurt

1 linguriță praf de copt

zahăr vanilat

coaja rasă de lamaie

afine(proaspete sau congelate)

Mod de preparare:Untul cu zahărul se freacă spuma cu o lingură de lemn.Se adaugă iaurtul și ouale.Se amestecă bine și se pune zahărul vanilat și coaja de lamaie. La final se pune făina în ploaie cu praful de copt.

Compoziția rezultată se pune într-o formă tapetată cu hârtie de copt iar deasupra se pun afinele.Dacă afinele sunt congelate , mai întâi se decongelează se scurg de suc se dau prin făină apoi se pun peste compoziție.Dacă sunt proaspete se pun așa cum sunt.

Tava se dă la cuptorul preîncălzit la foc mic.Se încearcă cu o scobitoare dacă e gata.

Când e gata se pudrează cu zahăr pudră.

Read more at <http://www.petitchef.ro/retete/placinta-cu-afine-fid-653855#yhQKHCFbH4Az0fPX.99>

4.3 Plăcinte cu rabarbă (*Rheum rabarbarum*)

Ingrediente:

- 10 ouă,
- 6 linguri făină,
- 10 linguri zahăr,
- tulpini de rabarbă - o legătură (cam 4 -5 tulpini)

Tulpinile de rabarbă se spală și se curăță de coajă, apoi se taie în bucățele potrivite.

Cuptorul se încinge.

Se separă ouăle în felul următor: 6 albușuri într-un vas, toate gălbenușurile în alt vas și 4 albușuri în alt vas.

Cele 6 albușuri se bat spumă cu 3 linguri de zahăr.

Gălbenușurile se freacă cu 3 linguri de zahăr și se adaugă peste albușurile spumă, amestecând încet, numai de jos în sus (să nu se lase albușul). Treptat, se adaugă și făină, continuând amestecatul de jos în sus.

Într-o tavă cu pereții înalți, pe fundul căreia am pus hârtie de copt, turnăm compoziția obținută. Bucățelele de rabarbă le dăm prin făină (să nu cadă prin coca până la fund) și le așezăm uniform pe deasupra.

Tava se introduce în cuptorul încins, după ce în prealabil am micșorat un pic focul (la nivelul mediu spre mic) și se lasă până când blatul prinde o culoare frumoasă, aurie.

Cele patru albușuri rămase se bat bine (spumă tare) cu 4 linguri de zahăr și se întind peste blatul fierbinte.

Băgăm iar tavă la cuptor, nu mult, vreo 10 minute. Albușurile trebuie să prindă culoare. Se lasă să se răcorească și se taie bucăți potrivite. Poftă bună!

4.4 Plăcinte cu dovleac (*Cucurbita maxima*)

Ingrediente:

PENTRU UMPLUTURA:

un dovleac (eu am avut 1,5 kg dovleac ras)

200 g zahar (eu am folosit brun)

50 g unt

PENTRU FOI:

7 linguri ulei

7 linguri lapte

7 linguri zahar

2 oua

faina cat cuprinde (eu parca am pus cam 8 pumni)

1 lingurita bicarbonat stins cu otet

un praf de sare

esenta de vanilie

Read more at <http://www.petitchef.ro/retete/desert/placinta-cu-dovleac-fid-1506442#1hjfKea3xICCovwz.99>

Preparare:

Etapa 1: Curatati dovleacul de seminte si coaja si dati-l prin razuitoarea mare.

Etapa 2: Puneti untul intr-o cratita incapatoare peste care puneti la calit dovleacul cu zaharul si lasati la foc mic pentru 10-15 minute sau pana ce dovleacul s-a inmuia.

Etapa 3: Pentru aluat puneti toate ingredientele (in afara de faina) intr-un castron.

Etapa 4: Amestecati cu o furculita sau un tel apoi adaugati faina treptat pana ce obtineti un aluat moale dar care nu se prinde de mana, framantati pana ce acesta devine elastic. Impartiti aluatul in doua si intindeti doua foi cam de 2-3 mm grosime (eu am facut foaia pentru baza putin mai mare pentru a acoperii peretii tavii)

Etapa 5: Tapetati o tava termorezistenta cu unt si putina faina, asezati foaia mai mare acoperind peretii tavii, apoi turnati dovleacul racit.

Etapa 6: Asezati cea de-a doua foaie perforand-o din loc in loc cu varful unui cutit apoi ungeti cu putin ou batut sau putin lapte.

Etapa 7: Puneti in cuptorul incins la 180C/350F/gaz 4 pentru 40 de minute sau pana ce placinta este rumena. Scoateti placinta din cuptor, lasati sa se raceasca si taiati in bucati de marimea dorita.

Eu am taiat cand era destul de calduta caci aveam casa plina de pofticiosi :)

Delicioasa calduta cat si rece.

4.5 Plăcintă cu și leurdă (*Allium ursinum*)

Ingrediente

Pentru o tava cu peretii detasabili si diametrul de 22/23 cm:

1. 3 legaturi stufoase de leurda
2. 500 gr branza de vaci usor sarata (preferabil tot din piata, de la tarani)
3. 250 gr telemea de bivolita
4. 1 legatura de patrunjel
5. 4 oua
6. o legatura ceapa verde
7. un pachet foi de placinta
8. 200 ml lapte

Pentru unsul foilor:

1. 200 gr unt
2. 5 linguri ulei de masline

Mod de preparare

1. Foile de placinta se decongeleaza din vreme. Sfarami intr-un bol incapator branza si o amesteci cu 2 oua, leurda, ceapa si patrunjelul taiate marunt. Cand s-au decongelat foile de placinta, le imparti doua cate doua si le ungi intre ele cu putin din untul topit in ulei. Pe latura mare a foii, dintr-o margine pornind, pui cam 5 linguri de compozitie, apoi cu grija rulezi. Pe masura ce rulezi, in special cand ajungi la capatul foii, mai ungi putin. Iei cu grija sulul si il asezi in tava. Repeti operatiunea pana se termina compozitia (mie mi-au ramas nefolosite fix doua foi de placinta), asezand sulurile in spirala.

2. Laptele il amesteci cu celelalte doua oua si il torni peste placinta. Bagi imediat (ca sa nu se scurga laptele pe langa peretii detasabili) la cuptorul preincalzit la 180 de grade pentru 40-50 min. Pofta buna!

4.6 Plăcintă cu branză și urzici (*Urtica dioica*)

INGREDIENTE

200 g făina albă,
100 g făina neagră,
200 ml apă,
15 g drojdie proaspătă,
1 linguriță zahăr,
sare,
500 g urzici,
200 g telemea/cas/branza,
2 ouă, +1 galbenus pt uns,
1 buc praz,

Drojdia sfarmată se amestecă cu 50 ml apă caldă și 1 linguriță zahăr, se lasă deoparte 10 minute. Cernem făina într-un bol, în mijloc turnăm maiaua, pe margine punem sare și framântăm un aluat elastic cu restul de apă caldă. Dacă mai este nevoie se mai adaugă apă în plus. Se lasă aluatul la dospit într-un loc cald.

Urzicile se spală bine și se opăresc. Le scurgem, le tocam marunt și le amestecăm cu telemeaua rasă pe razatoare, prazul tăiat rondele subțiri, ouale și sare după gust.

Din aluat, întindem un dreptunghi, pe jumătate se întinde compoziția de mai sus și se împătură plăcinta. Se pune într-o tavă pe hartie de copt, se unge cu un galbenus de ou și se dă la cuptor pentru cca 40 de minute. Se lasă la răcit după care se poate tăia.

4.7 Plăcintă cu lobodă (*Atriplex hortensis*) și mărar (*Anethum graveolens*)

Ingrediente

Făină - 1 kg
Drojdie - 1 cub
Zahăr - 1 lingură
Lapte - 4 linguri lapte cald
Ulei de floarea soarelui - 5 linguri ulei călduț
Lobodă - 500 g
Ceapă verde - 2 legături
Mărar - 1 legătură
Brânză - 100 g

Aluatul de plăcintă este același ca la pâinea de casă. Pui făina într-un vas și faci o gropiță în făină. Acolo pui drojdia frecată cu lingura de zahăr și cu 4 linguri de lapte cald. Presari cu făină și lași aluatul să crească.

Când începe să crească bine, frământați aluatul mai departe, numai cu lapte cald. Dacă folosești apă caldă în loc de lapte, plăcintele vor ieși mai aspre. Trebuie să iasă un aluat vârtos. În timp ce frământați aluatul, adaugi cam 5 linguri de ulei călduț.

Aluatul este gata când se desprinde ușor de pe vas și face bășicuțe. Atunci îl dai deoparte, la loc cald, să crească bine și îl acoperi cu un ștergar mai gros. Masa pe care lucrezi o ungi cu ulei, iar aluatul dospit îl împarți în 14-15 bucăți.

Întinzi fiecare bucată de aluat într-o foaie cât mai subțire. Ungi și sucitorul cu ulei pentru a lucra mai ușor cu el. În mijlocul foi pui umplutura de lobodă tăiată mărunt, amestecată cu ceapa verde tăiată și adaugi mărar verde tocat mărunt. Pui și puțină brânză ca să se lege mai bine verdețurile.

Marginile foi de aluat le prinzi din loc în loc și le aduci înspre mijlocul plăcintei, peste umplutură. Strângi aluatul ca să se lipească bine colțurile unul de altul. Plăcintele astfel pregătite le mai lași puțin la dospit și apoi le coci la cuptor sau în ulei încins, pe ambele părți. Sunt bune atât calde, cât și reci.

4.8 Plăcintă cu mure (*Rubus hirtus*)

Ingrediente

4 căni mure proaspete sau conservate (înghețate)

jumătate cană zahăr

jumătate cană făină

1 foaie mare de plăcintă, tăiată în două

2 linguri lapte

un sfert cană zahăr sau mai puțin

Mod de preparare

Se amestecă 3 căni și jumătate de mure cu zahăr și făină.

Într-o tavă de plăcintă se pune dedesubt o jumătate de foaie de plăcintă întinsă bine.

Deasupra se așează amestecul de mure, zahăr și făină, întinzându-l bine.

Se acoperă cu restul de foaie de plăcintă, lipind bine marginile. Se unge partea de deasupra cu lapte și se presară zahăr, aproximativ un sfert de cană.

Se pune tava la cuptor, la 220 de grade Celsius, pentru 15 minute. Se dă focul mai mic, reducând temperatura până la 190 de grade Celsius și se lasă să se coacă pentru încă 20 – 25 de minute.

Se servește rece, cu înghețată de vanilie pusă deasupra.

4.9 Plăcintă cu zmeură (*Rubus idaeus*)

Ingrediente:

250 g făina

125 g unt

1 varf de sare

1 ou

2 linguri de zahăr

Pentru umplutura:

6 foi de gelatina

2 galbenusuri

200 g faina
75 g zahar
2 linguri de suc de lamaie
2 lingurite de coaja rasa de portocala
150 ml vin alb
200 g smantana
400 g zmeura sau dulceata de zmeura
putin zahar brun

Preparare:

Faina, zaharul, untul si oul, precum si 30 ml de apa se amesteca pana cand se obtine o coca pastoasa. Se lasa la dospit 30 minute, apoi se da la cuptor.

Intre timp, se amesteca ingredientele pentru umplutura.

Se scoate aluatul de la cuptor, se adauga zmeura (sau dulceata), apoi se toarna umplutura si se coace la foc mic, 20-25 minute, pana cand prinde o crusta aurie.

4.10 Plăcintă cu coacăze negre (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente

250g de unt moale, plus extra pentru uns
250g de zahăr brun
2 lingurițe extract de vanilie
4 ouă mari
100g de făină
250g de făină amestecată cu 1 pliculeț de praf de copt
100g de lapte bătut
2 mere, curățate de coajă și de cotor, tăiate cubulețe

PENTRU UEMPLUTURĂ

1 linguriță de scorțișoară
1 linguriță amestec de condimente pentru ștrudel cu mere
¼ linguriță de cuișoare măcinate
coaja rasă de la 1 lămâie
2 linguri de unt topit
2 linguri de zahăr brun
85g de coacăze
85g de stafide
50g mix de coji confiate de citrice

PENTRU ORNAT

85g de zahăr pudră, cernut
coaja rasă și zeama de la 1 lămâie
câteva cuburi de zahăr, pisate grosier

Mod de preparare

1. Se încinge cuptorul la 160° C/ gaz 3. Se unge și se tapetează cu hârtie de copt o formă de tort cu diametrul de 20cm. Se amestecă ingredientele pentru umplutură.

2. Se pun untul, zahărul și vanilia într-un bol și se bat până se obține o cremă deschisă la culoare. Se adaugă ouăle și se bat, apoi se încorporează cele două tipuri de făină, laptele bătut și merele. Se pune jumătate din aluat în formă. Se presară umplutura, lăsând o margine de 2,5cm liberă de jur-împrejurul formei. Se pune aluatul rămas deasupra, de la margini către interior. Se coace o oră și 25 de minute sau până ce o scobitoare înfiptă în mijloc iese curată. Se răcește în formă.

3. Se amestecă zahărul pudră cu zeamă de lămâie pentru a obține o glazură subțire. Se scoate prăjitura din formă, se stropește cu glazură, apoi se presară cu zahărul și coaja de lămâie

4.11 Plăcinte cu cireșe amare (*Prunus avium*)

Ingrediente

Pentru aluat:

500 g făina albă

200 g zahăr tos

200 ml smântână

1 ou întreg + 1 galbenus de ou

1 linguriță de praf de copt

un varf de cutit de sare

Pentru umplutura:

1 kg cireșe

50 g nuci macinate

150 g zahăr tos

2 linguri de pesmet

1 ou deasupra

Mod de preparare

Presaram praful de copt peste făina și amestecăm toate ingredientele pentru blat, până se uniformizează. Formăm doi pantofi, unul mai mare și unul mai mic, apoi îi punem în frigider pentru 2-3 ore. Îndepărtăm samburii din cireșe. Întindem din pantoful mai mare o foaie și captusim o tavă cu ea. Presaram pesmetul amestecat cu nuci, apoi cireșele și zahărul.

Acoperim cu cealaltă foaie, pe care o apăsăm puțin peste fructe, apoi ungem deasupra cu un ou bătut. Împungem aluatul cu o furculiță, apoi introducem prăjitura în cuptorul preîncălzit, încins, apoi coacem timp de 10 minute pe foc mediu, apoi micșorăm flacăra și o coacem până se coace aurie-maronie.

4.12 Plăcinte cu ciuperci champignon (*Agaricus campestris*)

INGREDIENTE:

1.5 kg ciuperci champignon

2 cepe medii

3 oua

120 gr cascaval ras

1 lingura cu varf crema de branza
sare
1/4 lingurita piper proaspat macinat
1/2 legatura marar
2 linguri pesmet
1 galbenus batut cu 2 linguri lapte (pentru uns)
400 g aluat foietaj
3 linguri ulei

PREPARARE:

Curatam ciupercile, le spalam sub jet de apa rece, le lasam sa se usuce sau le stergem, apoi le taiem in cuburi mici.

Punem uleiul intr-o tigaie la incins, iar cand incepe sa sfaraie adaugam ceapa tocata marunt si o calim , apoi stingem cu 1 cescuta de apa si lasam pana se evaporă apa. In acest moment punem ciupercile, amestecam bine si le lasam la foc mic pana se scade complet lichidul pe care acestea il vor lasa. Luam apoi de pe foc si lasam sa raceasca. Dupa ce s-au racit complet adaugam crema de branza si amestecam pana se omogenizeaza compozitia, apoi cascavalul ras, ouale batute si mararul tocat marunt.

Asezonam cu sare si piper si amestecam bine compozitia.

Tapetam forma cu hartie de copt. Punem prima foaie de aluat de foietaj, o intepam cu furculita si o pudram uniform cu o lingura de pesmet.

Peste aceasta foaie punem umplutura de ciuperci si pudram iar cu pesmet.

Acoperim cu a doua foaie de aluat, avand grija sa o intepam si pe aceasta cu furculita. Ungem placinta cu un galbenus batut cu 2 linguri de lapte, apoi o coacem in cuptorul preincalzit la 180°C pentru 45 minute, sau pana se rumeneste foaia. Din aluatul ramas putem realiza un mic decor (eu am decupat niste floricele, pe care le-am pus din loc in loc pe foaia unsa cu ou).

Dupa ce se coace o lasam sa raceasca, apoi o putem taia in cuburi si servim.

4.13 Plăcintă cu merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)

- 70 g faina , 55 g faina de migdale , 200 g merisoare , 200 g zahar , 115 g unt , un pumn de nuci , un praf de sare , 2 oua , esenta de vanilie , zahar pudra pentru presarat deasupra

Preparam asa :

Merisoarele se spala , se curata de eventuale impuritati si se usuca .Nucile se prajesc usor , apoi se taie grosier cu cutitul . Faina , faina de migdale , zaharul si sarea se amesteca . Se adauga merisoarele si nuca si se amesteca bine. Se adauga esenta de vanilie , untul topit si ouale batute . Se omogenizeaza amestecul .

O forma (21 cm diametrul a mea) se unge cu unt . Se toarna compozitia si se niveleaza .

Se coace in cuptorul preincalzit la 170 grade , cca. 40 minute (pana trece testul scobitorii) .

Se scoate din cuptor , se lasa putin sa se raceasca , apoi se presara deasupra zahar pudra . Se poate servi cu frisca , cu inghetata sau cu diferite sosuri . Eu am preferat simpla .

4.14 Clătite cu sirop de fragi (*Fragaria vesca*)

Clatite cu sirop de fragi

Ingrediente

2 oua mari (de la gainile mamei)

1 praf de sare

20 g zahar brun

300 g faina

3 linguri ulei

lapte pentru subtiat aluatul

Mod de preparare

Ouale,sarea,zaharul si faina se omogenizeaza,se adauga uleiul si la final laptele,ca sa subtiem aluatul de clatite. Incingem tigaia de clatite si apoi cu polonicul turnam compozitia in tigaie,rumenim pe o parte apoi intoarcem pe partea cealalta.Continuam in acest fel pana terminam compozitia.Uplem clatitele cu siropul de fragi.Eu am sav urat una si cu inghetata de vanilie cu glazura de ciocolata si sirop de fragi din belsug..."genocid" al papilelor gustative

4.15 Clătite cu sirop de toporași (*Viola declinata*)

Sirop de toporasi (viola odorata)

1 kg de flori de toporasi

300 ml de vin alb

700 de ml de apa rece

1 kg de zahar

20 de gr. acid citric (sare de lamaie)

2 oua mari (de la gainile mamei)

1 praf de sare

20 g zahar brun

300 g faina

3 linguri ulei

lapte pentru subtiat aluatul

Intr-un vas puneti apa, vinul si violetele (doar florile, fara codite) si amestecati delicat.

Acoperiti vasul cu un capac peste care puneti si o folie de aluminiu astfel incat sa nu patrunda lumina. Din cand in cand amestecati usor sau scuturati vasul. Lasati totul la repaus pentru circa 4-7 zile.

La finalul celor 4-7 zile amestecati bine, stoarceti florile si filtrati sucul.

Sucul obtinut il puneti intr-o oala, adaugati 1 kg de zahar si puneti oala pe foc mic amestecand pana se topeste zaharul iar temperatura lui sa ajunga pana la fierbere. Fierbeti cat mai putin iar cand zaharul este topit luati oala de pe foc. Lasati sa se raceasca si adaugati cele 20 de gr de acid citric (sare de lamaie). Turnati in sticle de culoare inchisa si pastrati totul la intuneric si racoare. De consumat de preferinta pana in iarna urmatoare.

Ouale,sarea,zaharul si faina se omogenizeaza,se adauga uleiul si la final laptele,ca sa

subtiem aluatul de clatite. Incingem tigaia de clatite si apoi cu polonicul turnam compozitia in tigaie,rumenim pe o parte apoi intoarcem pe partea cealalta.Continuam in acest fel pana terminam compozitia.Umplem clatitele cu siropul de toporasi

4.16 Clătite cu agrișe (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente

Pentru dulceata:

1 kg agrișe

1 kg si 250 g zahar

1 lingurita sare de lamaie

Pentru clatite:

450 g faina

2 pliculete praf de copt

Un praf mic de sare

3 oua

6 linguri cu varf zahar tos

450 ml lapte

3 lingurite margarina sau unt

Mod de preparare

Pentru dulceata de agrișe:

Se va pregăti un sirop clocotit din o jumătate litru apă și 1 kg zahăr, în care se vor adăuga un kg boabe de agriș spalate și scurse bine. Când siropul reîncepe să fiarbă, vasul se ia de pe foc. După 4-5 ore se pune din nou să fiarbă 5-6 minute și se ia de pe foc. Când s-a răcit bine, se adăuga 250 g de zahăr și se pune la fiert pentru ultima dată. Câteva minute înainte ca dulceata să fie gata se pune o linguriță de sare de lamaie.

Dulceata se poate aromatiza cu câțiva stropi de esență de vanilie.

Pentru clatite:

Într-un bol se pune laptele, zahărul tos, ouăle, un praf de sare, margarina și se mixează cu mixerul până la omogenizare. Într-un bol mai mic se amestecă faina cu praful de copt și se adăuga acest amestec peste compoziția preparată mai înainte. Se mixează cu blenderul vertical, pentru a obține o compoziție cât mai fină.

Se va lua din compoziția de clatite câte un polonic plin și se va turna în mijlocul tigăii încălze. Compoziția se va extinde singură înspre marginile tigăii. Se va lăsa clătita la prăjit, la foc mic, pe o parte până se rumenește.

Clătitele se pot presara cu zahăr pudră.

Mod de servire

Clătitele americane se vor servi lângă dulceata de agrișe.

4.17 Clătite cu afine (*Vaccinium myrtillus*)

Ingrediente:

1 3/4 ceasca faina

2 linguri de zahar
1 lingurita praf de copt
1/2 lingurita bicarbonat de sodiu
1/2 lingurita de sare
1/4 lingurita nucsoara macinata
2 oua mari
1 ceasca lapte
1 ceasca smantana
1/4 ceasca unt topit sau ulei vegetal, plus putin suplimentar pentru tigaia in care veti gati clatitele
1/2 lingurita extract de vanilie
1/2 lingurita coaja de lamaie rasa fin
1 1/2 ceasca afine proaspete

Mod de preparare:

Amestecati intr-un castron faina, zaharul, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, sarea si nucsoara. Intr-un alt castron mai mare, bateti usor ouale, apoi adaugati pe rand laptele, smantana, untul topit (sau uleiul) si extractul de vanilie. Acum combinati compozitiile din cele 2 castroane, amestecand pana la omogenizare. Adaugati coaja de lamaie, afinele, si invartiti usor cu o spatula de cauciuc sa nu le sfaramati. Incalziti bine, bine o tigaie pentru clatite (la foc mediu aproximativ 3-4 minute), apoi turnati cateva picaturi de ulei. Pentru fiecare clatita, folositi aproximativ 1/4 ceasca de compozitie (ca masura) sau un polonic - dupa ce ati turnat compozitia, se intinde, miscand tigaia, pana cand acopera perfect fundul. Clatitele sunt gata imediat ce prind o culoare rumenie. De preferinta, se servesc pe farfurioare caldute, cu un cubulet de unt si sirop de artar sau de afine.

4.18 Clătite cu dunde negre (*Morus nigra*)

Ingrediente:

1 cana apa minerala carbogazoasa
1 cana faina
1 lingura zahar
50 ml ulei
1 plic zahar vanilat sau cateva picaturi de esenta
1 praf de sare.

Mod de preparare

Se amesteca foarte bine toate ingredientele.

Aluatul trebuie sa aiba consistenta smantanei, daca vi se pare prea subtire adaugati faina iar daca vi se pare prea gros puteti adauga apa. Se pune aluatul la rece pentru 30 de minute.

Se pun cateva picaturi de ulei intr-o tigaie, se incinge, dupa care se scurge uleiul si cu ajutorul unui polonic turnam aluat in tigaie. Se coc pe ambele parti. Se ung cu dulceata, in cazul asta am folosit dulceata de dunde (am sa povestesc intr-o postare viitoare despre dulceturile mele:)).

Se presara zahar pudra pentru decor (facultativ).

4.19 Clătite cu zmeură (*Rubus idaeus*)

Ingrediente si cantitati:

putin unt sau ulei pentru gatit

1 ceasca cu lapte

1 lingura ulei (pentru aluat)

1 ou

1 ceasca de faina

1 lingura de zahar

1 lingurita praf de copt

1/4 lingurita sare

putina scortisoara (un varf de cutit), sau esenta de vanilie

1 ceasca de zmeura proaspata

Mod de preparare:

1. Incalzeste uleiul (sau untul) intr-o tigaie pentru clatite

2. Amesteca bine laptele, uleiul pentru clatite si oul intr-un vas. In alt vas, amesteca faina, zaharul, praful de copt, sarea si scortisoara (sau esenta). Adauga apoi aceasta ultima compozitie in vasul cu laptele. Amesteca pana obtii o pasta suficient de densa, apoi incorporeaza usor zmeura.

3. Prajeste clatite cu aceasta compozitie, iar inainte de a servi, adauga deasupra lor putin unt sau sirop de fructe.

4.20 Clătite cu coacăze negre (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente:

500 ml apa minerala

3 linguri de ulei

1 praf de sare

faina

1 borcan de dulceata de coacaze negre

ulei pentru prajit

zahar pudra

Mod de preparare:

Amesteci în apa minerală un praf de sare și uleiul. Pui făina în ploaie și amesteci până obții un aluat curgător de consistența smântânii. Coci clătitele într-o tigaie unsă cu ulei, pe o parte și pe cealaltă și, după ce termini aluatul, le lași să se răcorească. Umpli clătitele cu dulceață de coacăze negre, după gust, și le presari cu zahăr pudră.

4.21 Clătite cu ciuperci champignon (*Agaricus campestris*)

Ingrediente

Ouă - 3 (pentru aluat)

Lapte - 500 ml (pentru aluat)

Făină - 1 linguriță (pentru umplutură)

Bicarbonat - 1/2 linguriță

Ulei de floarea soarelui - 1 lingură pentru tigaie

Ciuperci - 300 g (pentru umplutură)

Ceapă - 500 g (pentru umplutură)

Mărar - 1 legătură (pentru umplutură)

Margarină - 1/2 lingură (pentru umplutură)

Smântână - 1/2 lingură (pentru umplutură)

Piper - 1 praf (pentru umplutură)

Sare - 1 praf (pentru umplutură)

Bați ouăle cu un praf de sare, apoi incorporezi făina și bicarbonatul și subțiezi aluatul turnând laptele, puțin câte puțin. Vei obține un aluat de consistența smântânii, pe care îl lași să se odihnească timp de 15-20 de minute. Încingi o tigaie și o ungi cu un șervețel înmuiat în ulei, înainte de a coace fiecare clătită. Prăjești clătitele și le păstrezi la cald. Pentru umplutură, cureți și speli ciupercile și ceapa și le tai în felii și, respectiv, mărunț. Călești puțin ceapa în margarina topită, pui ciupercile și continui să le înăbuși împreună până când se pătrund.

Adaugi făina dizolvată în 50 ml apă rece, mărarul tocat, smântâna, sare și piper după gust.

Lași compoziția să mai fiarbă la foc mic 10-15 minute, amestecând continuu până se îngroașă. Repartizezi compoziția pe clătite și le rulezi. Servești clătitele cu puțină margarină și smântâna deasupra.

4.22 Clătite cu dulceață de nuci verzi (*Juglans regia*)

Ingrediente:

8 clătite

1 cană de griș

3 căni lapte gras

1 lingură unt

4 linguri de zahăr

1 lingură coajă de lămâie

1 linguriță esență de vanilie

16 nuci din dulceață

Preparare:

Preparați clătitele conform instrucțiunilor.

Puneți laptele la foc mic într-o crăticioară, împreună cu zahărul și un vârf de cuțit de sare.

Când începe să fiarbă, adăugați coaja de lămâie, esența de vanilie și turnați grișul în ploaie amestecând cu un tel până obțineți o cremă de griș moale.

Lăsați crema să se răcească și amestecați-o cu untul până se omogenizează bine.

Umpleți clătitele cu umplutura și pliați-le (vezi foto).

Serviți clătitele cu dulceață de nuci verzi.

Timp de pregătire: 10 minute

Timp de gătit: 20 minute

Porții: 4

4.23 Clătite cu flori de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente

15 buchetele flori de soc

250 ml lapte

125 ml apa minerala

2 oua

un praf de sare

un praf de zahar

un praf de zahar vanilat

faina integrala

ulei vegetal

Mod de preparare

Amestecati laptele, apa, sarea, zaharul simplu si cel vanilat intr-un castron si amestecati bine.

Incingeti uleiul intr-o tigaie.

Scufundati un buchetel de flori de soc in aluat, acoperindu-l bine.

Prajiti in tigaie, apasandu-l usor pentru a deveni putin plat.

Cand incepe sa se intareasca intoarceti-l pe cealalta parte.

Repetati procesul cu restul de buchetele.

4.24 Clătite cu dulceață păducel (*Crataegus monogyna*)

Ingrediente:

8 clătite

1 cană de griș

3 căni lapte gras

1 lingură unt

4 linguri de zahăr

1 lingură coajă de lămâie

1 linguriță esență de vanilie

dulceață de păducel

Preparare:

Preparați clătitele conform instrucțiunilor.

Puneți laptele la foc mic într-o crăticioară, împreună cu zahărul și un vârf de cuțit de **sare**.

Când începe să fiarbă, adăugați coaja de lămâie, esența de vanilie și turnați grișul în ploaie amestecând cu un tel până obțineți o cremă de griș moale.

Lăsați crema să se răcească și amestecați-o cu untul până se omogenizează bine.

Umpleți clătitele cu umplutura și pliați-le (vezi foto).

Serviți clătitele cu dulceață de păducel.

Timp de pregătire: 10 minute

Timp de gătire: 20 minute

Porții: 4

4.25 Cornulețe cu alune de pădure (*Corylus avellana*)

INGREDIENTE

500 gr unt
600 gr faina
50 gr praf de budinca de caramel
150 gr alune de padure crude
200 gr zahar
1 lingura rasa praf de copt
1 lingura esenta de rom
1 praf sare
zahar pudra

Prajim alunele intr-o tigaie sau la cuptor, pana se rumenesc usor. Indepartam cat se poate din coaja si le macinam.

Cu mana, amestecam bine faina si untul la temperatura camerei. Adaugam alunele, budinca de caramel, zaharul, esenta de rom, praful de sare si praful de copt. Amestecam pana devine un aluat nelipicios pe care il dam la frigider pentru jumatate de ora.

Din aluat rupem bucate pe care le intindem suluri, de cca 1 cm diametru apoi taiem sulul in bucati de 3 cm si le indoim in forma de U.

Punem cornuletele in tava cu hartie de copt si le dam la cuptorul preincalzit la 180 de grade pentru cca 45 de minute sau pana se rumenesc usor.

Cat inca sunt calde, le trecem prin zahar pudra.

4.26 Cornuri cu afine (*Vaccinium myrtillus*)

Ingrediente

600 gr. faina,
300 ml. lapte,
7 gr. drojdie uscata/25 gr. drojdie proaspata,
un praf de sare,
1 lingura miere,
1 ou,
65 gr. margarina Rama,
esenta de rom,
dulceata de afine

Se cerne faina, se adauga sarea, 200 ml. de lapte caldut (in care s-a topit margarina) si romul si se framanta bine.

Drojdia se pune la dospit in restul de lapte si cand este gata se adauga peste aluat.

Se incorporeaza oul si mierea si se framanta foarte bine.

Se lasa aluatul sa creasca intr-un loc incalzit aprox. 1-2 ore, apoi se intinde si se taie fasii.

Fiecare fasie se umple cu cate o lingura de dulceata, se ruleaza, se unge cu galbenus de ou si se presara mac.

Cornurile se coc in cuptorul preincalzit, la foc mediu 30-35 min.

4.27 Cornuri cu dulceață de măceșe (*Rosan canina*)

INGREDIENTE

500 gr faina

250 ml lapte

1 plic drojdie uscata

4 linguri miere

25 gr unt sau margarina

1 ou pentru uns

100 gr nuca macinata

dulceata de macese

Dizolvam pliculețul de drojdie în două trei linguri de lapte cald. Mierea și untul le dizolvam în restul de lapte cald. Adăugăm făina și framântăm până obținem un aluat moale și nelipicios. Lăsăm aluatul să crească la căldură până își dublează volumul.

Împartim apoi aluatul în două și întindem cu sucitorul două foi rotunde nu foarte groase.

Împartim apoi foaia și o tăiem cu cutitul mai întâi în patru apoi în șase și apoi în opt și punem câte o lingură de umplutură pe fiecare triunghi rezultat. Umplutura am făcut-o astfel: nuca se amestecă cu câteva linguri de dulceață de macese, să fie o umplutură mai consistentă nu lichidă. Rulăm cornurile, le punem în tavă tapetată cu hârtie de copt sau unsă cu margarina sau unt și le lăsa să crească cam jumătate de oră. După ce au crescut batem un ou cu două linguri lapte și ungem cornurile deasupra. Le punem apoi în cuptorul încins la foc potrivit, până se rumenesc. Le ungem cu puțină miere. Sunt foarte bune atât calde cât și reci.

4.28 Budincă cu fragi (*Fragaria vesca*)

Ingrediente

1 kg capsuni (fragi)

150 g zahar

1 lamaie

3 albusuri coaja rasa lamaie

1 lingura unt

Mod de preparare

Curată fragii sau capsunile de codite, apoi scurge fructele de apă și mixează-le cu ajutorul unui blender. Separat, fierbe zahărul cu apă, până obții un sirop gros.

Amestecă piureul de fructe cu siropul de zahăr și lasă totul să se răcească, circa 15 minute. Adăuga peste compoziția de fructe coaja rasă de lamaie și albusurile bătute spumă cu un praf de sare. Toarnă compoziția obținută într-o formă termorezistentă, unsă cu unt. Pune budinca la cuptor, la foc potrivit, circa 15 minute. Servește budinca imediat după ce ai pregătit-o ca să nu se lase compoziția.

4.29 Budincă de afine (*Vaccinium myrtillus*)

Ingrediente

200 gr paste (spirale, melcisor), 200 gr branza proaspata, 50 gr afine proaspete, 3 oua, 100 gr zahar, 2 plicuri vanilie, un praf de sare, coaja de lamaie rasa, 20 gr unt.

Preparare

Pastele se pun la fiert intr-o cratita cu apa fiarta si sare si se lasa cca 10 minute. Dupa fierbere se scurg si se introduc in apa rece pentru 5 minute ca pastle sa capete volum. Intr-un bol se amesteca branza proaspata cu ouale, zaharul, un praf de sare, adaugam si pastele scurse, la urma punem afinele, si amestecam foarte usor pentru a nu zdrobi afinele. O tava de forma rotunda din Yena o ungem cu unt si adaugam compozitia de budinca. Se introduce in cuptorul incalzit si se lasa la copt pana devine aurie. Cand este gata se lasa sa se raceasca pentru 5 minute. Se serveste calda sau rece cu sirop de afine. La decor putem folosi frunze de menta, confera desertului o aroma racoroasa.

4.30 Budincă de zmeură (*Rubus idaeus*)

INGREDIENTE

300 g zmeură
100 g căpșune
300 ml frișcă
250 ml suc de fructe de pădure
50 g zahăr pudră
30 ml miere
1 plic gelatină

PREPARARE

1. Se bate frișca cu zahărul pudră și cu mierea. Se pune trei sferturi din cantitatea de zmeură într-un vas, care se umezește cu puțină apă rece ca să nu se lipească. Apoi se toarnă sosul de fructe și frișca. Amestecul se omogenizează împreună cu pliculețul de gelatină, ce trebuie preparat dup instrucțiunile de pe ambalaj.
 2. Compoziția obținută se pune în forme și se dă la frigider 2 ore.
 3. După ce șarlota se încheagă, se scoate din formă și se pune pe farfurie.
 4. Se ornează cu felii de căpșuni și cu zmeură.
- Timp de preparare: 30 min. Gata in: 30 min

4.31 Budincă de mure (*Rubus hirtus*)

Ingrediente pt 6 portii:

Pt. Budinca mure:

2 cani mure proaspete/congelate-folosesti forme de capacitate: 1 cana/forme de babe
3 oua separate
1/2 cana zahar, plus pt acoperit formele
1 pastaie vanilie
1 Lingura coaja lamaie
2 Linguri unt nesarat, topit
10 Linguri lapte batut, la temp. camerei (+1/2 cana +2 Linguri)

1 3/4 cana faina obisnuita
1 lingurita praf copt
1/2 lingurita scortisoara
un praf sare
Pt. Sosul de portocala
1/3 cana zahar
1 Lingura amidon
3 Linguri suc portocala(proaspat stors)
1 Lingura suc lamaie
10 Linguri lapte batut(=1/2 cana+2 Linguri)
1 galbenus
1 Lingura coaja portocala
1 lingurita unt nesarat

Asamblare:

1.Pt Budinca:Preancalzești cuptorul la 190°C.Ungi 6 forme,le acoperi cu zahar,scuturi excesul.Pui in fiecare forma mure le presezi putin cu furculita sa-si lase suc sa ai 2,5 cm inaltime.
2.Bati galbenusurile cu zaharul,semintele vanilie,pana se albesc si ingroasa.
Adugi untul,laptele batut,coaja lamaie.Intr-un bol separat cerni impreuna ingredientele uscate,le pui peste amestecul de lapte.Bati albusurile si sarea,sa stea tari,le torni intai o treime, apoi restul de doua treimi.
3.Pui cu lingura in forme(aluatul).Pui formele in tava si torni pana la 1/2 lor apa fiarta.Acoperi tava cu folie plastic,apoi cu folie Al si coci 35-40 min(pana cand prajitura revine cand o atingi).
4.Cu atentie scoti foliile,scoti formele din baia de apa.lasi 5 min sa se raceasca.
5.Pt.servit:torni sosul in farfurie ,rastorni budinca fierbinte peste sos sa ai murele deasupra.
Ies: 6 budinci de 140g.

4.32 Budincă cu flori de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente:

500 ml lapte
100 g gris
200 g branza de vaci
3 oua
120 g zahar tos
o lamaie
50 g caise uscate
un sfert de lingurita cu sare
doua pliculete zahar vanilinat
3 linguri cu flori de soc uscate
un plic ceai de menta
sos de ciocolata
unt

Mod de preparare:

Peste pliculețul de ceai de mentă se toarnă o cană cu apă clocotită, se lasă cinci minute să se infuzeze, apoi se scoate pliculețul. Florile de soc se pun într-un bol înalt și deasupra se toarnă ceaiul de mentă. Se acoperă cu o farfurie și se lasă să se hidrateze. Laptele dulce se pune la fiert cu sarea și zahărul tos și când începe să clocotească se adaugă grișul. Se amestecă, se fierbe până începe să se îngroașe, se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Se adaugă ouăle mixate două minute, coajă rasă de lămâie, caisele tocate mărunt și zahărul vanilinat. Se presară florile de soc scurse de apă, se adaugă brânza de vaci și se amestecă. Se toarnă într-o tavă unsă cu unt, se introduce în cuptorul încins și se coace la foc potrivit 30-40 de minute. Se servește caldă sau rece, simplă sau cu sos de ciocolată.

4.33 Papanashi cu sirop de soc (*Sambucus nigra*)

INGREDIENTE

250 g brânză proaspătă de vaci
1 linguriță griș
150-180 g făină
2 ouă potrivit de mari
1 lingură sirop de soc sau miere polifloră
1 praf de copt
1 plic zahăr vanilat
sare
ulei pentru prăjit
smântână (opțional)

PREPARARE

1. Brânza proaspătă se pasează cu o furculiță și se amestecă bine cu ouăle, zahărul vanilat, grișul, un praf de sare și siropul de soc. Se cerne făina cu praful de copt și se adaugă treptat, până se obține un aluat potrivit de moale, care să se poată modela ușor. Se strânge tot aluatul din castron și se frământă apoi pe un tocător sau pe o planșetă din lemn, presărată cu puțină făină. 2. Se întinde aluatul într-un sul din care se taie câte o bucată de aluat, care se modelează mai întâi în formă de bilă, apoi se aplatizează și se formează un gol în mijloc. Se pun pe planșeta presărată cu puțină făină și după aceea se prăjesc, câte 3-4, într-o tigaie încinsă cu ulei, la foc potrivit, să se pătrundă bine compoziția. Se prăjesc pe ambele părți, se scot cu o furculiță și se lasă puțin la scurs. 3. Se pudrează cu zahăr și se servesc. Cine dorește mai poate adăuga peste ei și câte o lingură de smântână.

4.34 Prăjitură cu rabarbar (*Rheum rabarbarum*)

INGREDIENTE

6 oua
250 g zahar
1 pahar ulei
1/2 pahar apa

1 praf de copt

250 g faina

5-6 tije de rabarbar

Portii: 0

Timp de preparare: sub 60 minute

Taguri:

► rabarbar, pandispan, retete Prajituri

COMENTEAZA

MOD DE PREPARARE RETETA PRAJITURA CU RABARBAR

Separam ouale iar galbenusurile le mixam cu zaharul pana se albesc.

Adaugam uleiul si mixam in continuare. Adaugam apoi apa si omogenizam. Amestecam faina cu praful de copt si o incorporam in aluat.

Batem albusurile spuma cu un praf de sare iar apoi o incorporam usor in aluat, cu miscari de jos in sus.

Turnam aluatul in tava unsa sau tapetata cu hartie de copt.

Tijele de rabarbar le curatam iar apoi le taiem bucatele. Presaram putin gris peste ele iar apoi le asezam in tava, pe toata suprafata aluatului.

Dam la cuptor, la foc potrivit pana se rumeneste usor deasupra, si trece testul scobitorii.

Lasam sa se raceasca iar apoi scoatem din tava. Pudram cu zahar si portionam.

4.35 Plăcintă cu mere pădurețe (*Malus sylvestris*)

Ingrediente:

- 1 pahar de ulei
- 1 pahar de zahar
- 1 lingurita de otet stinsa cu 1 lingurita de bicarbonat
- 1/2 pahar apa minerala
- Faina cat cuprinde (450-500 gr)

Toate ingredientele de mai sus se pun la gramada intr-un castron , faina puneti pt. inceput cam 400 gr. amestecati bine cu lingura de lemn, apoi va folositi de maini ca sa framantati si adaugati faina dupa caz. Amestecati bine cam 8-10 minute, astfel aluatul se va fragezi.

Faceti o bila de aluat pe care o impartiti in 2 parti egale. Puneti pe masa de lucru o hartie de copt suficient de mare ca sa puteti intinde foile pe ea. Presarati faina pe hartia de copt, si incepeti sa intindeti prima bila de aluat. Intindeti o foaie de marimea tavii (pe jumatatea tavii de aragaz), si asezati-o apoi in tava unsa si tapetata. Se pune umplutura si apoi foaia a doua. Foaia a doua se intinde tot pe hartie de copt, si dupa ce intindeti foaia, luati hartia de copt cu tot cu foaie si asezati asa peste tava (asa am facut si cu prima foaie), si atunci o aranjati mai bine, daca o luati cu mainile riscati sa vi-o puneti pe genunchi.

Umplutura

- un kil jumate de mere padurete
- 200 gr. zahar tos
- scortisoara
- cuisoare

Merele se curata si se dau pe razatoare (eu am dat cu coaja cu tot, caci daca mai le si

decojeam, nu mai iese nimic), apoi se pun împreună cu zahărul într-o cratita pe foc moderat, Eu am pus și un baton de scortisoara + 5 cuisoare, dar dacă nu aveți puteți pune praf (cam o linguriță). Se amestecă și se lasă să-și lase merele zeama, apoi iar se amestecă și tot așa până se evaporă zeama. Bagati tava în cuptor la 180 de grade cam 30-35 minute până capătă o frumoasă nuanță auriu galbeniu. Placinta se taie rece de preferință, eu am tăiat-o după 15 minute și se pudrează din plin.

4.36 Compot de afine (*Vaccinium myrtillus*)

Trei pahare de afine proaspete se pun la fiert în apă (trei pahare) în care s-a dizolvat pe foc 100g zahăr. Se servește rece.

4.37 Angelică (*Angelica archangelica*) cu lapte

Se coajește și se taie bucăți lungi de 2-3 cm o cantitate de 200 g lăstari tineri de angelică, care se fierb 10-15 minute în lapte. Se servește fierbinte.

4.38 Chefir cu rotunjoară (*Glechoma hederacea*)

¼ l chefir se amestecă cu frunze fin tocate de rotunjoară, mărar, asmățui, melisă, cimbrisor sau levănțică. Se lasă 10 minute apoi se adaugă puțină sare, paprică dulce, chimen măcinat sau hrean ras și suc de lămâie.

4.39 Plăcintă cu ștevie (*Rumex patientia*)

Ingrediente:

Pt crusta:

1 cana făină integrală

1/2 linguriță sare

1/3 cana unt

2-3 Linguri apă rece

Umplutura:

1 linguriță unt

1 cana leurdă tocată/ceapă

3 cani frunze ștevie, fierte, scurse (cca 350 g, proaspete)

1/2 linguriță sare

1 praf piper

450 g ricotta

3 ouă bătute

3 Linguri făină

1 1/2 cana brânză rasă (225 g)

Pregătire:

1. Pregătești crusta pt o placintă de 22-25 cm, lăși deoparte.
2. Preîncalzești cuptorul la 190°C.
3. Sotezi leurdă/ceapă în unt. Combini stirul, sarea, piperul în bol.
4. În bol separat bati ouăle, ricotta, făina și 1/2 din branza rasă. Adaugi stirul și amesteci bine.
5. Întinzi în crustă necoaptă.
6. Presari branza rămasă.
7. Coci 40-45 min până este tare când o atingi în centru.

4.40 Brusture (*Arctium lappa*) copt cu mere

Ingrediente 4-5 porții:

- 1 rădăcină mare brusture
- 4-6 napi/Jerusalem artichokes
- 3-4 cartofi medii
- 1 ceapă medie
- 4 Linguri ulei ev. măsline
- 1 Lingură rozmarin, tocat
- 3 căței usturoi, fin tocați
- 1 linguriță sare
- piper proaspăt
- 1 măr tare, cuburi

Pregătire:

Preîncalzești cuptorul la 200°C. Cureți brusturele fin, tai bucăți de 2,5 cm. Perii cartofii și napii, nu-i cureți de coajă, tai bucați de 2,5 cm. Le așezi în tavă, pe hârtie copt. Tai ceapa de 2,5 cm, o pui pe hârtia copt. Picuri ulei, le amesteci, presari rozmarin, usturoi, sare, piper, amesteci din nou, până sunt uniform distribuite. Dai la cuptor preîncalzit și le coci până se rumenesc 35-45 min. Scoti din cuptor, le amesteci cu bucatile mere, servești imediat

4.41 Gogoși cu flori de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente:

- flori soc
- 1 cană făină obișnuită, cernută
- 1 Lingură zahăr
- 1 linguriță praf copt
- 2 ouă
- 1/2 cană lapte
- ulei-pt prăjit

Pregătire:

1. Speli și usuci bine florile soc. Amesteci cele 5 ingrediente pt aluat.
2. Trece florile prin aluat, le prăjești în ulei încins la 190°C, 4 min, până se fac maro-aurii.
3. Scoti pe hârtie absorbantă.

4. Le treci prin zahar tos/pudra.
5. Servesti fierbinti.
6. Ies 4 portii.

4.42 Budincă de agrișe cu frișcă (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente 6 portii:

- 300 g agrișe, curatate
- 2 Linguri zahar pudra
- 3 Linguri lichior soc/elderflower cordial
- 284 ml smantana grasa/double cream
- 250 ml budinca vanile, pregatita

Pregatire:

1. Pui agrișele in tigaie cu zaharul si 2 linguri apa, fierbi pana se inmoaie, adaugi lichiorul si lasi la racit.
2. Bati frisca cu extract vanilie. Amesteci pulpa agrișelor cu budinca. Iei 6 pahare si le umplii alternand straturi de frisca si budinca. Decorezi cu agrișe fierte, daca doresti.

4.43 Spirale cu chimen (*Carum carvi*)

ingrediente:

- 600 g faina
- 225 g margarina
- 125 ml lapte
- 75 g smantana
- 4 oua
- 30 g chimen
- 1 praf copt
- sare

MDP:

Dizolvi praful copt in lapte, adaugi smantana, faina, margarina, 3 oua, sare si 1/2 cantitatea de chimen. Framanti bine si lasi la odihna la rece 1 ora. Intinzi o foaie de 5 mm, ungi cu ou si presari restul de chimen. Tai cu cutitul fasii de 15 mm latime si 12-14 cm lungime, rasucesti fiecare fasie, sa-i dai forma de spirala, pui in tava si coci la foc potrivit.

4.44 Brioșe cu flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)

INGREDIENTE (pentru 10 bucati):

- o cana faina dietetica, din macinis integral de grau
- o cana de flori de salcam
- ½ cana apa minerala
- ¼ cescuta de ulei de masline extravirgin
- ¼ cana zahar brut

- ½ lingurita bicarbonat de sodiu alimentar
- coaja unei lamaie
- 2 linguri suc de lamaie

PREPARARE:

Florile de salcam se desprind de pe ciorchini si se spala foarte bine, apoi se plaseaza intr-un bol si li se adauga faina, coaja de lamaie si bicarbonatul stins cu suc de lamaie.

In alt bol se asociaza apa minerala cu uleiul si zaharul brut, apoi se amesteca putin, pentru omogenizare.

Continutul lichid se adauga peste cel solid si se amesteca bine, obtinand un aluat care se plaseaza in locasurile pentru briose, din forma tapetata cu ulei si faina.

Se coc in cuptorul incins in prealabil, apoi, dupa primele 3 minute se scade temperatura la moderat si se lasa pana se patrund. Dupa racire se pudreaza cu zahar brut, pentru iubitorii unui dulce mai accentuat, dar sunt suficient de aromate si mai sanatoase, simple.

4.45 Budincă cu urzici (*Urtica dioica*)

Pentru a pregati o budinca de urzici se face un piure care se lasa la racorit, se amesteca cu 3 galbenusuri, apoi cu albusurile batute spuma, eventual si putina sunca taiata in cuburi mici; se potriveste de sare, piper si se toarna intr-o forma de budinca unsa cu ulei sau unt. Se da la cuptorul incins, 40-50 minute intr-un vas cu apa (bain- marie); se rastoarna pe farfurie, presarand deasupra putina branza sau cascaval ras.

4.46 Plăcintă de căpriță (*Chenopodium album*)

Se face un aluat pentru placinte, care cum il stie. Apoi, se amesteca branza cu lapte, cu smantana si oua si multa, multa frunza de-asta. Unii pun si marar. Se asaza o foaie de coca mai subtire jos, in tava, se mai pune inca una, se unge cu unt si se pune umplutura asta cu multa caprita. E asa, ca o pasta, in care predomina frunza. Se mai pun deasupra doua-trei foi de placinta si-o coci."

4.47 Tarte de jufă din semințe de cânepă (*Cannabis sativa*)

Tot din semințe se făceau, și se mai fac încă prin anumite regiuni rurale, **turtele de julfă**. Turtele sunt foi de aluat din făină apă și sare, întinse cu făcălețul cât mai subțiri, apoi coapte pe plită. În general, foile sunt pregătite cu câteva zile înainte și sunt lăsate să se întărească. Umplutura se prepară din semințe de cânepă zdrobite în piuă, din care se obține o pastă care se va da prin sită sau tifon pentru a îndepărta cojile și care apoi este pusă la fiert cu apă. Din acest amestec rezultă o spumă densă ce se ia cu lingura și se bate bine într-o strachină ca să crească și mai mult. Această spumă este numită *julfă* în Moldova și *jufă* în Ardeal, ambele cuvinte provenind din slava veche și fiind înrudite etimologic cu "zeamă". Spuma se așează peste prima foaie, împreună cu miere lichidă, uneri cu nucă presărată. Se suprapun astfel până la 20 de straturi.

4.48 Chifle cu oregano (*Origanum vulgare*)

Ingrediente:

500gr faina alba

1/2 cubulet drojdie (12,5 gr)

1 lingurita de zahar

apa (200-250 ml)

o lingura ulei

seminte susan

oregano

praf de usturoi (cumparasem de la Cora, dar am vazut si la alte magazine)

piper

sare

Mod de preparare

Se pune faina intr-un castron in mijlocul ei facem un pic de loc si punem drojdia si zaharul, peste ele se pune putina apa calduta casa acopere drojdia si zaharul, se acopera cu un prosop si se lasa 10 min.(depinde si de cat e de cald in locul in care o tineti, ideea e sa se umfle drojdia). Dupa ce s-a umflat drojdia se pune sare, depinde cat de sarata va place (o lingura mare rasa), dar avand in vedere ca o sa punem si alte condimente puteti sa puneti mai putin decat de obicei. Incepeti sa framantati adaugand incet incet apa calduta pana cand simtiti ca nu se mai lipeste deloc de mana, in momentul ala adaugati uleiul si framantati in continuare adaugati oregano, piper, praf de usturoi si framantati bine-bine pana cand se omogenizeaza compozitia. Se lasa aluatul la dospit acoperit cu un prosop curat intr-un loc cald. Aluatul isi va dubla volumul si atunci este pregatit, il scoatem din castron pe masa, si il mai framantam putin cu un pic de faina, luam din aluat bucati mici si rotunde FARA sa le formam in mana, exact cum le luam din aluat asa trebuie puse in tava tapetata cu faina. Dupa ce ati terminat formarea chiflilor si le-ati asezat in tava cu un cutit care taie bine (nu trebuie sa sfasiati aluatul) le crestati putin cat sa se desfacă. Le mai lasati inca 10-20 minute la dospit in tava acoperite cu un prosop si apoi le stropiti cu apa (nu multa), si apoi le presarati cu seminte de susan. Se pun la cuptorul preincalzit si se lasa in jur de 20-30 minute (pana cand sunt rumenite).

4.49 Plăcinte cu fructe de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente

500 gr faina

fructe de soc

300 ml lapte

o legatura de ceapa verde

1 ou

3 linguri de ulei

10 gr de drojdie uscata

un praf de sare

Mod de preparare

Punem faina intr-un bol incapator. Facem o gropita in mijloc si turnam laptele caldut in care am dizolvat drojdia uscata si oul incepem sa amestecam bine pentru a incorpora laptele in faina si pentru a osrma un aluat. Cand laptele s-a absorbit si aluatul este aproape format adaugam uleiul si sarea si framantam bine aluatul cam pentru 10-15 minute, pana ce devine suplu si nu se mai lipeste de maini. Punem aluatul intr-un vas curat, uns cu ulei si-l lasam sa dospeasca, la loc caldut pentru 30-40 de minute sau pana ce isi dubleaza volumul. Cand aluatul a crescut, rupem din el bucati de marimea unui ou mai mare, le intindem putin cu facaletul si in mijloc punem o lingura cu varf din umplutura.

Pentru umplutura amestecam branza telemea cu ceapa verde. Inchidem bine discul de aluat astfel incat umplutura sa ramana in mijloc si sa fie bine inchisa si intindem inca o data aluatul, destul de sutire dar avand grija ca umplutura sa nu iasa. Prajim placintele astfel formate intr-o tigaie incinsa la foc mediu spre mic in care adaugam putin ulei. Intoarcem placintele pe ambele parti si le prajim pana ce devin aurii deasupra. Servim placintele calde, eventual alaturi de smantana.

4.50 Înghețată de vinariță (*Galium odoratum*)

Alege aproximativ 15 de fire de Woodruff dulce și lăsați-le să se usuce la umbră timp de două până la patru ore - acest lucru va aduce un gust mai intens. Adauga crengute tale Woodruff dulce la 200 ml de lapte plin de grăsime și se încălzească încet, în scopul de a infuza de lapte - nu permit să fiarbă. Odată ce ați ajuns la o aromă suficient de puternic pentru a-ți plăcă lua laptele de căldură și se lasă amestecul să se răcească. Apoi se strecoara laptele infuzat intr-un bol și se adaugă un strop de colorant alimentar verde, dacă doriți. În timp ce aceasta se răcește bate mai mult de 200 ml de frișcă sau smantana. Într-un castron separat se amesteca 2 galbenusuri de ou cu 70 g de zahăr pudră până pufos. Amestecați ușor amestecul de lapte, smântână și ou, zahăr împreună și se toarnă în filtru de dvs. inghetata (dacă aveți unul) și a stabilit pentru a putinei de 30 de minute. Dulce crema ta de gheață Woodruff este acum gata pentru a vă bucura sau pentru congelare mai departe. Dacă nu aveți un filtru de înghețată, pur și simplu congela amestec și se scoate din congelator la fiecare 30 de minute pentru a se umfla în pene cu o furculita, apoi să se întoarcă la congelator și se repetă până când se ajunge la consistența dorită. Și aici mă bucur de ceea ce cred a fi cea mai buna aroma de inghetata este:

4.51 Miere parfumată cu flori de cireș sălbatic (*Cerasus avium sylvestris*)

De metoda aceasta am aflat anul trecut și abia așteptam să-i vină vremea. Deja trece și aprilie și se scutură cireștii. Azi am dat o fugă la grădina alor mei și am adunat două mâini de petale, peste care am turnat miere nouă.

Când eram copil mâncam cu plăcere petalele copacilor fructiferi, acum, cu miere, o să-mi plăcă și mai mult!

4.52 Plăcinte cu ștevie (*Rumex patientia*)

Timp de preparare: 40 min

Timpul de gatire: 60 min

Gata in: 1 ore, 40 min

INGREDIENTE

Pentru foi subțiri

500 g făină

1 lingura ulei

1 lingura oțet

1 lingurita rasă sare

100 ml apă caldută

Pentru umplutură

4 legături ștevie

1 kg telemea nesărată de vacă

3-4 ouă

2 linguri pesmet

PREPARARE

Se cerne făina într-un bol și se amestecă cu apa în care s-a dizolvat sarea și s-a pus uleiul și oțetul.

După ce s-a amestecat bine, se scoate pe o planșetă unde se frământă și se bate aluatul până devine elastic și moale. Pe masa unde urmează să se întindă aluatul, se pune o față de masă și se presară cu făină. Se pune aluatul în mijloc, se acoperă și se lasă la crescut.

Separat, se curăță ștevia, se spală în câteva ape și se opărește. Se toacă cu un cuțit. Brânza rasă se pune într-un bol și se amestecă cu ouăle, ștevia și pesmetul.

Aluatul se întinde pe față de masă, iar când foaia este foarte subțire, se pune umplutura și se rulează cu ajutorul feței de masă. Se unge cu ulei sau cu ou bătut și se bagă la cuptor. Se servește cu iaurt sau sana.

4.53 Chife cu oregano (*Origanum vulgare*)

Cand pofta nu-ti da pace, treci la treaba, amesteci ingredientele, o lasi coca sa dospeasca, mai stai langa cuptor in asteptare, iar cand e gata iti bucuri din plin papilele gustative ...ce poate fi mai bun decat [painea](#) aburinda cu un strop de unt.

Ingrediente:

- 500 grame faina
- 20 grame drojdie proaspata
- 350 ml apa
- 50 ml ulei de masline
- 50 grame tarate de grau (optional)
- oregano
- sare
- seminte: susan, in, dovleac, etc
- Faina se cerne intr-un vas, se face o adancitura in mijloc, in care drojdia se dizolva impreuna cu doua trei linguri de apa. Mini-aluatul lasa sa dospeasca 10 minute.
- Se adauga peste plamadeala sare, oregano si seminte. Treptat se pune apa calduta, ulei de masline si se framanta un aluat.
- Aluatul se lasa sa creasca la loc caldut pana cand isi dubleaza volumul, apoi se da se imparte in 8 parti egale si li se da forma dorita.
- Chiflele se coc in cuptorul preincalzit la 200 grade celsius, pana cand devin rumene.

4.54 Plăcinte cu păpălău (*Physalis alkekengi*)

400 – 500g physalis

Pentru aluat (14 plăcintele):

350g făina

60g zahăr tos

1 linguriță rasă de sare

225g unt congelat

Aproximativ 100ml apă rece (s-ar putea să fie nevoie de mai multă sau mai puțină)

80g zahăr tos

2 linguri rase de făina

Zahăr brun pentru presărat deasupra

Mod de preparare:

Desfacem physalis-ul din frunze.

Punem fructele într-o strecurătoare și le spălam după care le lăsam la scurs.

Într-un castron, amestecăm 80g zahăr tos cu 2 linguri rase de făina.

Untul congelat îl tăiem bucățele.

Punem în robotul de bucătărie (blender), făina, untul, zahărul, sarea și mixăm până obținem o compoziție făinoasă.

În compoziția obținută, adăugăm apă, lingura cu lingura, în timp ce mixăm. Cantitatea de apă poate fi mai mică sau mai mare, în funcție de calitatea făinii, ideea este că în final trebuie să obținem o bilă de aluat compactă, nelipicioasă, pe care o învelim într-o folie alimentară de celofan și o lăsam la frigider pentru 1 oră.

După o oră scoatem aluatul, infainăm o dușă de lucru, împărțim aluatul în 2 bile egale.

Una din bilele de aluat o înfasurăm din nou în folia alimentară și o bagăm din nou la frigider, până îi vine randul.

Bilă de aluat rămasă afară, o întindem într-o foaie potrivită de grosă, astfel încât să putem tăia 14 cercuri cu o formă cu diametrul de 10 cm.

Între timp, tapetăm o tavă de muffins cu hârtie specială pentru așa ceva.

În fiecare hârtie, punem câte un cerculeț de aluat și încercăm să îl pliat pe forma hârtiei.

În interiorul fiecărei forme punem câte 5, 6, 7 cirese physalis, în funcție de câte încăp.

În fiecare formă, peste physalis, adăugăm câte o linguriță din amestecul de zahăr cu făina, după care introducem tava în frigider pentru 10 minute.

În timp ce tava stă în frigider, scoatem cealaltă bilă de aluat, iar pe o suprafață infainată, o întindem și pe ea într-o foaie potrivită de groasă, astfel încât să rezulte 14 cerculețe de aluat cu un diametru de 8 cm.

După 10 minute scoatem tava din frigider, peste fiecare formă umplută cu physalis punem câte un cerculeț de aluat și îl lipim bine pe margini de aluatul ce l-am pus pe fundul formelor. Deasupra fiecărei plăcinte presăm zahăr brun și introducem tava pentru 15 minute în frigider.

După 15 minute, punem tava în cuptorul preîncălzit pentru 40 – 50 minute, depinde și de cuptor, dar pentru o mai mare precizie puteți verifica din când în când dacă plăcintele sunt coapte. Dacă din plăcintele începe să curgă un suc ce provine de la fructe și zahăr, nu vă speriați, este normal și totul va ieși bine.

După ce s-au copt, scoatem tava din cuptor și putem servi. Sunt delicioase, au un miros îmbietor care se împrăstie în toată casa în momentul coacerii. Va recomand să le încercați, sunt minunate. Mie personal mi-au plăcut mai mult calde, însă se pot păstra pentru a doua zi într-o punguță de celofan.

5. Dulceață și gemuri

5.1 Dulceață de ciupercile hribul zadei (*Suillus grevillei*)

Ingrediente: Hribul zadei, zahăr, sare de lămâie, cuișoare, coajă de lămâie, conservant (salicilat). Modul de preparare: se curăță ciupercile și se îndepărtează cuticula lor apoi se toacă mărunt cu un mixer de bucătărie. Se pun la fierbere într-o oală cuprinzătoare și se adaugă zahăr un proporție de 1:1 cantității de ciuperci tocate, se adaugă câte o linguriță de sare de lămâie la fiecare kilogram de ciuperci și tot amestecul se pune la fiert. Pentru a se aroma se poate adăuga cuișoare și coajă de lămâie rasă. Se fierge acest amestec circa 10 minute amestecând mereu după care se pun în borcanele încă fierbinți pregătite. Când s-au răcit se adaugă salicilatul, se leagă borcanele și se păstrează pentru iarnă.

5.2 Dulceață din fructe de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente:

1 kg fructe de soc

1 kg zahar

100 ml apa

zeama de la o lamaie

3 plicuri zahar vanilat

Mod de preparare:

Desfacem bobitele de soc de pe crengute. Vom alege doar fructele bine coapte. Le spalăm in doua trei ape si le lasăm deoparte.

Intr-un vas fierbem apa impreuna cu zaharul pana se transforma in sirop.

Adaugăm fructele de soc, zaharul vanilat si zeama de lamaie.

Din acest moment fierbem circa 45 minute dulceata. Pare mult, insa dulceata de soc se leaga mai greu decat o dulceata obisnuita.

Punem dulceata fierbinte in borcanele sterilizate si capsăm bine borcanele. Intoarcem borcanele cu fundul in sus pana se racesc, impiedecand astfel aerul sa intre.

5.3 Dulceață de nuci verzi (*Juglans regia*)

Ingrediente:

2 kg de nuci verzi (dupa curatare, cantitatea va fi de aprox. 1 kg)

1 kg zahar

100 ml miere de albine (optional)

0,5 l apa

zeama de la 2-3 lamai

cateva cuișoare

1 baton de scortisoara

2 plicuri zahar vanilat

Mod de preparare:

Nucile verzi se curata de coaja verde, pana se ajunge la stratul alb. Atentie! Folositi manusi de plastic pentru a va proteja mainile si pentru a nu le pata. Nucile obtinute dupa curatare se pun in apa rece pentru 6-12 ore, nucile trebuie sa fie acoperite de apa. Apa se schimba de 2-3 ori in acest interval. Se face un amestec din apa, zaharul, mierea si zeama de lamaie si pun pe foc (la foc mare). Cand siropul obtinut incepe sa clocoteasca, se pun nucile si cuisoarele, scortisoara si vanilia. Dulceata se tine la foc mic pana ce se ingroasa siropul. Dupa ce s-a racit dulceata, aceasta poate fi pusa in borcane.

5.4 Dulceață de afine (*Vaccinium myrtillus*)

Ingrediente

1 kg afine

450 gr zahar

1 baton scortisoara (cca 10 cm; optional)

4 cuisoare (optional)

Portii: 1 borcan de 450 ml + 1 borcan de 250 ml + 1 borcan de 200 ml

Dulceata de afine - Preparare

Se acopera afinele cu zahar si se lasa 1 ora la macerat.

Se pun la fiert la foc mic la inceput, pana afinele isi lasa sucul si incepe sa fiarba. Dureaza cca 15 minute. Cand incepe tot amestecul sa fiarba, lasati-l pe foc inca 1 minut.

Strecurati afinele de sucul lasat. Lasati-le 10 minute la scurs ca sa colectati cat mai mult suc.

Puneti sucul strecurat inapoi pe foc, la fiert, impreuna cu scortisoara si cuisoarele. Fierbeti timp de 20 minute, curatand spuma groasa care se formeaza deasupra.

Puneti afinele in siropul fiert. Lasati inca 8 minute la fiert din momentul in care incepe sa clocoteasca.

Puneti dulceata de afine fierbinte in borcanele sterilizate fierbinti, stergeti gura borcanului daca s-a murdarit, puneti capacele si le strangeti bine. Intoarceti borcanele cu fundul in sus (sa stea pe capac) si lasati asa 10 min. sa se faca vid. Puneti borcanele inca fierbinti sub o plapuma si lasati sa se raceasca asa peste noapte (dunst uscat).

Pastrati la loc racoros, in pivnita sau camara.

5.5 Dulceață de mure de pădure (*Rubus hirtus*)

INGREDIENTE

3 Kg mure

2 kg zahar

200 ml apa

zeama de la o lamaie

MOD DE PREPARARE RETETA DULCEATA DE MURE

Murele le-am spalat in cateva ape sa se scuture bine de impuritati, apoi le-am lasat la scurs intr-o sita. Intr-un vas am pus zaharul si apa, am amestecat bine si l-am pus sa fiarba bine la foc mediu, mestecand din cand in cand sa nu se formeze pelicula groasa pe peretii vasului.

Cand aproape s-a topit zaharul am adaugat zeama de la o lamaie apoi murele scurse bine si am lasat pe foc aproximativ 3 ore inlaturand din cand in cand spuma care se forma. Am incercat daca este gata dulceata, punand intr-o farfurie putin sirop si lasand sa se raceasca putin. Nu trebuie sa mai fie prea cursiv. Am sterilizat borcanele, spalate si scurse, 5 minute in cuptorul incalzit apoi am pus dulceata in ele, am infiletat capacele si le-am bagat la cuptor cu focul aprins pentru 5 minute la 175 grade, dupa care am stins focul si am lasat borcanele acolo pana a doua zi cand s-au racit si le-am mutat in camara.

5.6 Dulceață de zmeură (*Rubus idaeus*)

Dulceață de zmeură

Timp de preparare: 30 min

Gata in: 30 min

Timp de asteptare:

2-3 ore

INGREDIENTE

1 kg zmeură

1 kg zahăr

PREPARARE

1. Se spală zmeura, se rup codițele și se pune pe o sită să se scurgă, după care se cântărește un kilogram. Se cântărește aceeași cantitate de zahăr, apoi se pun împreună într-o cratiță.
2. Se scutură cratița, astfel încât fructele să se amestece bine cu zahărul și se lasă apoi la rece, 2-3 ore.
3. După ce s-a scos de la rece, se pune la fiert la foc mic. Din când în când se mai scutură cratița și i se ia spuma, pe măsură ce se formează. Când a început să se lege, se ia o linguriță de zeamă și se încearcă într-un pahar cu apă rece dacă este suficient de legată. Dacă siropul face un fir subțire, care se întinde în pahar, înseamnă că este gata și se ia de pe foc. Dacă nu, se mai lasă până se leagă. Se pune fierbinte în borcane, care se închid ermetic.

5.7 Dulceață de cireșe sălbatice amare (*Prunus avium*)

Ingrediente:

1,3 kilograme de cireșe amare

1 kilogram zahăr

1 lămâie

Preparare:

Spălați și alegeți fructele. Aruncați fructele lovite tare sau stricate.

Extrageți zeama de lămâie.

Rupeți codițele și scoateți sâmburii cireșelor cu partea specială a preseii de usturoi. Puteți folosi și o frigăruie metalică, o andrea sau o sârmă de oțel inoxidabil.

Puneți cireșele fără sâmburi direct în oala de fierbere (o oală de 3-4 litri). Stropiți-le pe măsură ce le adăugați cu zeamă de lămâie pentru a nu se oxida.

Adăugați zahărul pe măsură ce adăugați cireșele.
Amestecați fructele cu zahărul și zeama de lămâie.
Puneți oala la foc mic, preferabil pe o plită (nu pe flacăra directă).

5.8 Dulceață de fragi (*Fragaria vesca*)

Ingrediente

O farfurie adanca, plina cu varf, de fragi, 1 kg zahar, pahare apa, zeama de la 1 lamaie.

Mod de preparare

Pentru dulceata de fragi se aleg fragii unul cate unul, sa fie toti intregi si frumosi. Nu se spala decat daca este neaparat necesar si in acest caz se pun pe o sita sau pe un servet curat, uscat, sa se scurga bine de apa. Trebuie o farfurie adanca plina de fragi. Se pune la foc zaharul cu trei pahare de apa. Se tine tingirea la foc mic, pana se topeste tot zaharul. Se impinge apoi pe foc iute si se lasa sa fiarba pana se leaga zaharul, astfel incat dand drumul la o picatura de sirop intr-o cescuta cu apa foarte rece, picatura sa nu se dizolve imediat, ci sa se intareasca, putand fi luata intre degete. Se ia de cateva ori spuma ce se ridica la suprafata. Se pun fragii. Se lasa dulceata de fragi sa dea un clocot si se ia tingirea cu totul de pe foc, lasand-o la o parte un sfert de ora, ca sa-si lase fragii toata zeama lor in sirop. Se pune din nou tingirea la foc. Se ia spuma cand da in clocot. Se adauga zeama de la o lamaie si se procedeaza pentru rest ca la dulceata de capsuni.

Mod de servire

Dulceata de fragi este foarte aromata si poate fi folosita la diverse retete de prajituri sau servita pe paine prajita cu unt.

5.9 Marmeladă de porumbele (*Prunus spinosa*)

Ingrediente

1 kg porumbe,

200 g miere/litru

Mod de preparare

Porumbele atise de bruma din luna octombrie, deci porumbele coapte bine, se curata, si, adaugand putina apa se fierb, sub capac, pana se inmoaie. Apoi se da prin si sita si se fierbe la foc mic, amestecand continuu, ca in reteta Gemului de visine, pana se indeasa. Daca miezul carnos nu-l putem pasa in totalitate, atunci masa ramasa se dilueaza cu putina apa, si, dupa acea a fost fiarta din nou, se da iarasi prin sita. Gurmanzii adauga si cativa samburi de migdale curatate. Intrucat porumbele sunt deosebit de acre, indulcirea o facem dupa gustul nostrum, dupa ce gustam. Sa avem insa grija sa nu adaugam prea multa miere, pentru ca atunci isi pierde gustul deosebit, amarui, pentru care sunt apreciate aceste bobite rare. Aceste fructe asemanatoare cu afinule, rotunde, de culoare negre-albastrui, care se gasesc doar in natura, sub forma de tufisuri, la marginea padurii sau pe camp.

5.10 Dulceață de scorușe (*Sorbus aucuparia*)

Ingrediente: 1 kg de scorușe de munte, 1¼ kg zahăr, 400 ml apă și o lămâie. Preparare:

Boboțele de scorușe se spală sub jet de apă, apoi se opăresc în apă clocotită timp de 5 minute.

Separat, se prepară un sirop din apă și zahăr. Când este gata, siropul se toarnă fierbinte peste fructe. După 5 ore, fructele se fierb 15-20 de minute, apoi se lasă să se răcească. Se repetă fierberea dulceții 15 minute. Se adaugă zeama de lămâie și se continuă fierberea 3 minute.

5.11 Dulceață de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)

Ingrediente:

1 kg merisoare

1 kg zahar brun

450 ml apa

1 lingura cu zeama de lamaie

1 baton de vanilie

Mod de preparare:

Curata merisoarele de codite si frunze. Spala-le in mai multe ape si lasa-le sa se scurga. Intre timp, fierbe apa cu zaharul pana obtii un sirop (circa 15 minute). Adauga merisoarele si lasa-le sa fiarba pana se leaga dulceata. Spre final, pune vanilie si zeama de lamaie. Dupa ce s-a racorit, umple borcanele si capseaza-le.

5.12 Dulceață de măceșe (*Rosa canina*)

Ingrediente:

500 g de macesse

500 g de zahar

250 ml de apa

Preparare:

Curata macesele, spala-le si apoi taie-le in jumutati. Indeparteaza semintele si clateste-le din nou. Pune macesele la foc si toarna apa pana cand sunt acoperite complet. Lasa sa fiarba la foc mic timp de 50-60 de minute si apoi zdrobeste-le cu o furculita pentru a face o pasta. Adauga zaharul si lasa sa mai fiarba pana obtii consistenta dorita. Si *dulceata de macesse* este gata pentru a fi servita sau pusa in borcane!

5.13 Dulceață de păducel (*Crataegus monogyna*)

N e c e s a r e :

2-2,5 kg paducel;

1kg zahar;

apa.

P r e p a r a r e :

Fructele le-am pus in apa, doar cat sa le acopere si le-am dat intr-un clocot. După ce s-au racit le-am trecut prin sita. Mie operatiunea asta mi-a luat vreo doua ore si m-am folosit de pistolul de la mojar. Samburii si cojile le-am mai trecut inca o data prin sita si am adaugat inca putina apa, ca sa fiu sigura ca pierd cat mai putin din pulpa fructelor. Pasta rezultata am mai strecurat-o o data pentru siguranta si abia apoi am cantarit produsul final. La 1,5 kg de pasta de paducel am adaugat 1 kg zahar. Deci proportia ar fi la trei parti de fructe se pun doua parti de zahar. Am pus dulceata sa fiarba cam 20 de minute. Stiam de la mama ca o dulceata este fiarta în momentul in care scoatem lingura din ea, o asezam cu muchia in jos si se preling trei picaturi de dulceata care pica in trei locuri diferite. Am pus dulceata fiarta in borcane sterilizate, pe care apoi le-am etichetat. Taaare bine ne va prinde la iarna... Deja o si vad intinsa pe o portie de clatite sau de pancakes.

5.14 Dulceață de coarne (*Cornus mas*)

1,500 kg coarne coapte

1 kg zahar

vanilie

650 ml apa.

Cum se prepara?

Se aleg fructe bine coapte, se curata de samburi si se pun sa fiarba in sirop de zahar bine legat. Se pun fructele cand siropul a stat din clocot, apoi se lasa sa stea 15 minute pe marginea plitei si se pun sa fiarba impreuna.

Dulceata se parfumeaza cu vanilie si se lasa sa se raceasca in vasul in care s-a facut in continuare se procedeaza ca in retetele anterioare.

5.15 Dulceață din flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)

INGREDIENTE

500 ml apa

300 g flori de salcam

300 g zahar

zeama de la o lamaie

2 plicuri zahar vanilat

MOD DE PREPARARE RETETA DULCEATA DIN FLORI DE SALCAM

Florile de salcam se desprind de pe ciorchine.

Le clatim in cateva ape.

Se face un sirop din apa si zahar.

Cand apa clocoteste se adauga florile de salcam, zeama de lamaie si zaharul vanilat. Se lasa sa fiarba pana capata consistenta mierii.

Pentru a sti cand e gata se face proba. Punem cateva picaturi pe o farfurie. Daca se imprastie pe toata suprafata farfuriei dulceata mai trebuie fiarta. Daca se aduna ca niste cristale dulceata este gata.

Se toarna dulceata fierbinte in borcanele curate, le infiletam bine capacul si le intoarcem cu fundul in sus pana se racec pentru a impiedeca patrunderea aerului.

5.16 Dulceață din flori de pădăie (*Taraxacum officinale*)

Ingrediente:

250g. flori de papadie(alese ,petala cu petala),

1 1/2 l. apa,

750g. zahar pentru fiecare litru de apa,

sucul de la o lamaie,

2 portocale;

Preparare:

Etapa 1: 1.Se spala portocalele si se taie in bucatele fara a fi decojite.

Etapa 2: Se spala florile de papadie si se pun intr-un prosop de bucatarie si se usuca prin presare.

Etapa 3: Se pune apa(1 litru si jumătate) cu florile de papadie si cu portocalele la fiert pentru o ora.Se strecoara.Se cantareste sucul ramas dupa fierbere ,se adauga sucul de lamaie si zaharul corespunzator cantitatii de suc.Se amesteca bine si dupa ce zaharul s-a dizolvat, se pune sa se raceasca.

Etapa 4: Rece, dulceata se pune in borcane.

5.17 Dulceață din flori de măceșe (*Rosa canina*)

-100 gr. petale de flori de maces

-500 ml apa

-500 gr. zahar

-zeama de la 1/2 lamaie

Mod de preparare

Se spala bine petalele de flori sub jet de apa rece, se usuca cu servetele absorbante si se pudreaza cu zahar tos.

Intre timp se fierbe siropul din apa, zahar si zeama de lamaie, pana se leaga bine. Se stinge focul si se lasa sa se odihneasca 10 min. Se adauga 2-3 linguri de zahar la petalele de flori si se freaca bine pana cand acestea se inmoaie (nu e nevoie de mult timp, deoarece petalele sunt extrem de fragile) si se adauga in sirop. Se amesteca usor, cu o spatula, apoi se toarna in borcanase spalate si uscate bine in prealabil. se pune capacul, si cum dulceata este inca fierbinte, se intorc borcanele cu gura in jos, in asa fel incat sa se formeze vidul. se pastreaza la loc uscat si racoros.

5.18 Dulceață de agrișe (*Ribes uva-crispa*) și flori de soc (*Sambucus nigra*)

1.2 kg agrise mai necoapte
7 flori mari de soc
1 kg zahar
2 esente vanilie (sau o lingura vanilie preparata in casa)
1 lingurita unt

Portii: 5 borcane de 300ml

Gem de agrise cu flori de soc - Preparare

Puneti in congelator cateva farfurioare mici. Se curata agrisele la ambele capete, cel mai usor e sa folositi un cutit pentru asta. Se spala bine in cateva ape. Taiati cat puteti de mult din coditele florilor de soc si le legati bine intr-o bucata de tifon. Ungeti fundul unei oale mari cu unt, puneti agrisele si in mijloc pachetelul cu soc. Se toarna deasupra 200 ml apa rece. Se fierbe pe foc mediu cca 15 minute, pana agrisele se inmoaie foarte tare. Cu instrumentul de zdrobit cartofii, zdrobiti agrisele care au mai ramas intregi. Amestecati din cand in cand. Turnati zaharul deasupra amestecati bine si continuati sa fierbeti inca 15 minute, pana zaharul e dizolvat complet. Amestecati din cand in cand. Scoateti tifonul cu soc, il stoarceti bine si il aruncati. Dati focul la maxim si fierbeti 10 minute, amestecand continuu. Protejati-va mana cu care amestecati fiindca gemul stropeste destul de tare si va puteti arde. Puneti o lingurita de gem pe o farfurioara din congelator, lasati la congelator 1 minut sa se raceasca si apoi testati consistenta. Daca gemul nu e legat (e moale cand il atingeti si curge pe farfurie) mai fierbeti 5 minute tot pe foc mare. Faceti iar testul cu farfurioara si daca nu e gata repetati fierberea de 5 minute. Faceti acest lucru pana gemul ajunge la consistenta dorita. Opriti focul si adaugati vanilia. Spalati 5 borcane de 300, le uscati si le bagati la cuptorul incins la 200C cam 20 min, sa se sterilizeze. Puneti gemul in borcanele sterilizate, stergeti gura borcanului daca s-a murdarit, puneti capacele si le strangeti bine. Intoarceti borcanele cu fundul in sus si lasati asa 10 minute sa se faca vid. Puneti borcanele inca fierbinti sub o plapuma si lasati sa se raceasca asa peste noapte. Pastrati la loc racoros, in pivnita sau camara.

5.19 Marmeladă din flori de tei (*Tillia cordata*)

INGREDIENTE

100 gr. flori de tei (doar floarea, nu si frunzulitele care le insotesc)
750 ml apa
750 gr. zahar
zeama de la 1 lamaie

MOD DE PREPARARE RETETA MARMELADA DIN FLORI DE TEI

Se aleg intai florile (se rup cele 2 frunzulite care sunt atasate de codita, deoarece acestea dau un gust amar preparatului), se clatesc usor in apa rece, apoi se lasa la uscat pe un prosop absorbant. Se prepara un ceai concentrat din apa si flori (se fierb cca 15 minute), apoi se mixeaza cu totul foarte bine in blender, pana obtinem o pasta foarte fina si vascoasa (veti vedea ca teiul elibereaza un soi de pectina, care ajuta la legarea marmeladei). Se pune din nou pe foc, impreuna cu zaharul si se amesteca din cand in cand, sa nu se prinda de fundul oalei (eu am folosit una din fonta). Se lasa la fiert pana scade la jumatate. Se ia de pe foc si se mai lasa 15-20 minute la racorit. Apoi se mixeaza din nou compozitia, de data aceasta adaugand zeama de lamaie, lingura cu lingura. Se toarna imediat in borcane sterilizate, se etanseaza cu

capacul si se intorc cu fundul in sus pt. cateva secunde, pt. a se forma vidul. Se lasa sa se raceasca lent, dupa care se transfera in camara.

Eu sunt foarte incantata, deoarece teiul si-a pastrat parfumul si aroma, iar particulele extrem de fine de flori reprezinta o sursa foarte buna de fibre, deosebit de benefice in procesul de digestie.

5.20 Jeleu de trifoi roșu (*Trifolium pratense*)

Am nevoie de două cești de capete de flori ... asa ca am înrolat soțul meu și fii de ajutor. (Trifoiul alb este mult mai mică decât floare de trifoi roșu. Am luat amândoi, dar nu le amesteca. Două loturi separate.). Flori rosii trifoi. (Nu e amuzant că acestea sunt numite "roșu" trifoi, dar ele sunt de fapt mov ...). Apoi, le-am cufundat în două căni de apă fierbinte peste noapte. (Am acoperit vasul cu o cârpă brânză, pentru a permite un pic de aer în, și pisicile mele afară! În dimineața următoare mi-am încordat amestecul, cu o cârpă brânză, și stors cât mai multă apă din flori ca posibil! Speranta pentru cât mai aproape a doua cesti posibil, adăugarea de apă pentru a ajunge la ea, dacă este necesar (dar nu am nevoie pentru a). Am fost plecat cu un lichid destul de bălegar caută. Am înghețat lichidul trifoi alb, pentru a fi transformat într-jeleu la o dată ulterioară. Și am folosit lichidul trifoi roșu pentru prima mea lot. el rețetă Am urmat chemat de suc de patru linguri de lamaie; (a fost bun, dar data viitoare voi încerca, probabil, doar două.) Și interesant ... când l-am adăugat, lichidul transformat o frumoasa culoare roz moale! Uimitor ... Am adăugat o pectina pachet și patru cești de zahăr. Prelucrare, ca de obicei. Am ajuns cu un jeleu frumos! Gustoase prea. Nu prea dulce ... perfect! Nu voi avea o curte depășire cu trifoi? Nu trece cu vederea această bijuterie prețioasă!

5..21 Dulceață de cătină (*Hippophaë rhamnoides*)

Ingrediente:

1 kg boabe de catina

1 kg zahar

400 ml apa

sucul de la 1 lamaie

Preparare:

Folositi doar lingura de lemn si vase smaltuite. Curatati catina de impuritati si spalati-o sub jet de apa rece. Lasati la scurs. Intre timp, fierbeti intr-un vas smaltuit, aproximativ 5 min, un sirop din apa si zahar, la foc potrivit. Indepartati spuma formata.

Adaugati catina, sucul de lamaie (previne zaharisirea dulcetii si ajuta la pastrarea unei culori frumoase), fierbeti 10 min, amestecand ocazional si spumuiind, apoi dati deoparte.

Lasati 15 min in asteptare, transferati continutul in alt vas smaltuit, acoperiti si dati deoparte. a doua zi, fierbeti inca 10 min, luati de pe foc, lasati 15 min in asteptare, transferati in alt vas, acoperiti si dati din nou la camara pentru 24 ore. a treia zi, mai fierbeti inca 10- 15 min, zdrobind bobitele de catina, pe cat puteti, din primele minute de fierbere, cu dosul lingurii de lemn. Cand dulceata devine sticloasa, isi schimba culoarea, din galben intens in portocaliu si

este legata (faceti proba cu picatura), retrageti vasul de pe foc. Puneti fierbinte in borcanele sterilizate si uscate, capsati si dati la dunst uscat (intre paturi), rasturnand borcanele pe capac, pana a doua zi sau la racirea completa. Etichetati si dati la camara.

5.22 Dulceață de gogonele (*Lycopersicum esculentum*)

Ingrediente

3 kg gogonele

1 kg zahar gelifiant Margaritar

2 fiole cu esenta vanilie

2 lamaï

1 lingurita praf conservant sau salicil (este optionala folosirea acestora)

Preparare Dulceata de Gogonele :

Spalam gogonelele si le taiem cuburi (eu am folosit rosiile cherry) sau le feliem dupa ce indepartam mijlocul lemnos. Gogonelele taiate le punem intr-o cratita si le lasam sa fiarba circa 40 minute acoperite cu capac. Amestecam in ele cat mai frecvent pentru a nu se prinde de cratita. In acest timp gogonelele se fierb. Dupa trecerea celor 40 minute adaugam coaja rasa de la lamaï si zeama stoarsa. Punem zaharul si fiolele de vanilie lasand sa fiarba inca 10 minute. Adaugam praful conservant sau salicilul. Se amesteca si se pune dulceata in borcane. Se capseaza si se pun la dunst uscat intre paturi pana a doua zi. Daca nu doriti sa folositi conservant puneti dulceata in borcane, capsati apoi le sterilizati timp de 30 minute in baie de apa dupa care le asezati intre paturi uscate pana a doua zi.

5.23 Dulceață de coacăz roșu (*Ribes rubrum*)

Ingrediente:

2 kg coacaze rosii (sau negre)

2 kg zahar

400 g apa

1 pliculet zahar vanilat

Mod de pregatire:

Se amesteca boabele de coacaze cu zaharul, zaharul vanilat si se lasa la frigider pentru 24 ore. Dupa 24 ore se pun coacazele cu zaharul si apa intr-o oala. Se lasa sa fiarba pe foc mic amestecand cat mai des. Cand siropul se leaga (adica atunci cand se pune pe o farfurie nu trebuie sa curga, asta intamplandu-se dupa aproximativ 1 ora) se ia de pe foc. Se trece dulceata printr-o sita pentru a separa samburii. Va ramane o dulceata fina. Se toarna dulceata fierbinte in borcanele sterilizate in prealabil. Dupa aceea se pun borcanele intoarse cu capacul in jos pentru 15 minute. PS: Ca sa fiti siguri ca dulceata "rezista" puteti incinge cuptorul de la aragaz pentru 20 de minute dupa care sa stingeti focul si sa bagati borcanele lasandu-le sa se raceasca in cuptor.

5.24 Dulceață de coacăz negru (*Ribes nigrum*)

Ingrediente pentru dulceata de coacaze

1 kilogram coacaze

1 kilogram zahar

700 ml apa

1 lamaie

1 baton vanilie .

Cum se prepara dulceata de coacaze

Intr-o cratita amesteca apa cu zaharul si cu lamaia taiata rondele. Lasa siropul la fiert pana cand se leaga. Spala bine coacazele si scoate-le samburii. Cand siropul s-a legat, adauga si coacazele. Amesteca compozitia din cand in cand ca sa nu se lipeasca. Lasa dulceata pe foc pana cand se leaga bine.

Cu 10 minute inainte de a lua dulceata de pe foc, adauga si batonul de vanilie. Cand este gata, ia dulceata de pe foc si las-o sa se raceasca putin inainte de a o pune la borcan.

5.25 Dulceață de păpălău (*Physalis alkekengi*) cu gutui (*Cydonia oblonga*)

Ingrediente

2 cutii cu fructe de papalau (*Physallis*) din hypermarket

2 gutui pana la 250 gr

500 gr portocale

200-250 gr zahar

1 baton de vanilie Bourbon

1/2 lingurita piper alb

Cum se face?

1. curatati de frunze fructele de papalau si taiati-le in jumatati; turnati peste fructe 150 gr de zahar si lasati-le 3-4 ore, apoi treceti-le prin blender; pentru cine nu iubeste sa gaseasca semintele mici prin magiun, pasta poate fi strecurata printr-un tifon;

2. adaugati gutuile curatate de coaja si de seminte si taiate cuburi fine si portocalele curatate si taiate in cubulete; adaugati si restul de zahar si batonul de vanilie si puneti pe foc sa fiarba la foc mic;

3. fierbeti pana cand se leaga siropul; daca doriti o marmelada fina, pasati totul cu blenderul de mana si adaugati un Gelfix urmand instructiunile de pe plic.

4. la final adaugati jumatatea de lingurita de piper alb si puneti in borcane curate si uscate;

5. sterilizati uscat borcanele de dulceata.

5.26 Șerbet din flori de toporași (*Viola tricolor*)

Ingrediente:

1,200 kg frunze și flori toporași

1,200 kg zahăr tos

300 ml apă

1 lămâie

Mod de preparare:

Se grijesc frunzele, se pun la fiert în apă clocotită până se fac pastă moale .Se lasă să se răcească se scurg bine, când s-au răcit, și se store .

Zeama obținută se strecoară printr-un tifon des, devenind rup zahărul se pune într-o oală și se toarnă rupul peste el.

Se dă la foc mic, să se topească zahărul.Când zahărul e tot o apă, se dă foc iute, să se lege.

Când s-a-ngroșat zeama și s-au înțleiat clocotele, se stoarce zeama de lămâie și se lasă să mai bolborosească de câteva ori, apoi se pune la răcit un pic.

Dacă s-a răcit cât poate suferi degetul, se ia la frământat până se face alifie și e bun.

5.27 Jeleeu de caprifoi (*Lonicera rubra*)

Ingrediente:

4 cani flori caprifoi

4 cani apa fiarta

¼ cana suc lamaie

4 cani zahar

1 pachet pectina lichida(170 ml)

MDP;

Faci o infuzie pt. a scoate aroma din flori.Elimini partea mica verde de la baza florii.Aduci la fiert apa,pui florile si lasi 45 min la infuzat.Amesteci ocazional.Scoti florile din lichid si pastrezi 2 cani pt reteta.In aceiasi cratita amesteci 2 cani infuzie caprifoi,sucul lamaie,zaharul,dai focul mare,nu amesteci in jos.Adaugi pectina,mai fierbi 2 min,reduci focul,sa nu dea pe afara.Pui in borcane sterilizate,infiletezi capacul.Lasi sa se raceasca 24 ore,verifici capacele sa fie inchise bine.Nu a facut jeleeu in bain-marie,dar o poti face.Intinzi pe paine proaspata si servesti.Ies 7 borcane de 235gr.

5.28 Dulceață de mere pădurețe (*Mallus pumilla*)

Ingrediente:

- 3 kg. mere

- 1 litru apa

- 3 kg. zahar

- 4 linguri suc de lamaie

- 1/2 baton de scortisoara (optional)

Mod de preparare:

Se spala bine merele, se lasa sa se usuce. Se taie in felii, cu tot cu coaja, care la randul lor vor fi taiate in 4 bucati (daca merele sint mari se taie in felii potrivite sau in bastonase).

Se pun merele intr-un vas incapator, se toarna deasupra lor apa si se acopera cu cu capac de dimensiunea vasului. Se lasa sa stea asa timp de o noapte.

In ziua urmatoare se pun merele la fiert. Cand incep sa fiarba, se adauga sucul de lamaie si zaharul.

Se fierbe dulceata, fara capac, timp de aprox. 40 de minute. Se lasa putin sa se racoreasca (5 minute), apoi se toarna in borcane (mai mici, de 400 g.), bine spalate si uscate.
...doar cateva dintre borcanele mele cu aroma de mar si scortisoara

5.29 Dulceață de pere pădurețe (*Pyrus communis*)

Ingrediente - Dulceata de pere

pentru 1 kg de pere

1 kg zahar

2 pahare zeama ramasa de la fiertul fructelor

feli de lamaie

1 plic zahar vanilat.

Mod de preparare - Dulceata de pere

Alegi perele, le speli, le cureti de coaja si le indepartezi " inima " (samburii).

Fructele mici le tai in jumatati sau in sferturi, iar pe cele mari in mai multe felii.

Fructele astfel pregatite le pui la fiert in apa clocotita, 5-10 minute, dupa care le scoti si le racesti in apa rece.

Fructele care s-ar sfaramat nu le mai pui la dulceata.

Fierbi un sirop din 2 pahare din zeama in care au fiert perele si zahar si cand s-a legat il torni peste pere.

Pui apoi dulceata pe foc si o fierbi pana cand se leaga bine.

O rastorni apoi in castron, iei spuma daca are.

Torni dulceata in borcan dupa ce s-a racit.

5.30 Dulceață de rabarbă (*Rheum rabarbarum*)

INGREDIENTE

1 kg rubarbă

1 kg zahăr

miezul de la o păstaie de vanilie

1 lămâie

PREPARARE

1. Se curăță tijele de rubarbă și se taie bucățele cam de 1,5-2 cm, apoi se pun la macerat cu zahăr, de seara până dimineața.

2. A doua zi, se scurge siropul lăsat și se pune la foc potrivit cu esența de vanilie.

3. Când începe să se lege, se adaugă bucățelele de rubarbă macerate. Apoi se adaugă zeama de la lămâie. Se ia o linguriță de sirop și se încearcă într-un pahar cu apă rece dacă este suficient de legată. Dacă siropul face un fir subțire, care se întinde în pahar, înseamnă că este gata și se ia de pe foc. Dacă nu, se mai lasă până se leagă. Se pune fierbinte în borcane, care se închid ermetic.

5.31 Dulceață de topinambur (*Helianthus tuberosus*)

Ingrediente:

topinambur 1kg (curatat)

suc de mere 6 litri

Preparare:

Se pune sucul de mere in oala la fiert pana scade la o treime.

Se taie topinamburul cubulete mici, si se adauga in oala peste sucul de mere dupa ce a scazut.

Se fierbe pana ajunge la consistenta de dulceaata.

Timp Preparare: 3 h

Complexitate: redusa

5.32 Dulceață de struguri (*Vitis vinifera*)

La capitoul ingrediente ai nevoie de 1 kg de boabe de struguri sau o farfurie cu vârf după ce s-au scos sâmburii, 1 kg de zahăr, 3 linguri de zeamă de lămâie, 3 - 4 pahare de apă și jumătate de baton de vanilie

Mod de preparare

Pentru a prepara dulceața se aleg numai boabele mari de struguri, care se curăță de pieliță și de sâmburi, pentru ca la final să se pună la scurs pe tifon. În paralel, se pune zahărul la fiert și, după primele clocote, se adaugă o lingură de zeamă de lămâie. Se amestecă și apoi se stinge focul. După ce s-a liniștit din clocot, peste acest sirop se adaugă strugurii. Se lasă câteva minute, apoi se pune totul din nou pe foc și se adaugă restul de lămâie. Când este aproape gata se pune vanilia. Mare grijă... Înainte să se stingă focul, este esențial să se verifice siropul dacă este suficient de legat. Abia când acesta este gros se ia compoziția de pe foc. Înainte de a fi pusă în borcane, se ia spuma care se strânge deasupra, iar dulceața se lasă la răcit.

5.33 Dulceață de muguri de brad (*Abies alba*)

Ingrediente Dulceața de muguri de brad

400 g muguri de brad

700 g zahar

3 lamaie

gel fix 1:1 (4-5 pachete)

apa

Preparare Dulceața de muguri de brad

Mugurii de brad se curata si se spala in mai multe ape (apa rece). Mugurii se pun in oala si se adauga apa rece cat sa ii acopere (ii tinem presati cu mana si turnam apa) si lamaile taiate felii subtiri. Acoperim oala cu un capac si lasam sa fiarba 10 minute. Oprim focul si lasam o noapte la racit.

A doua zi dam compozitia racita prin blender. Punem inapoi in alt vas compozitia rezultata, adaugam zaharul (eu am adaugat doar 700 g zahar dar voi puteti adauga mai mult sau mai putin in functie de gusturile voastre) am lasat sa fiarba circa 10 minute, am adaugat Gel fix-ul cu care am mai fiert 1 minut dupa care am pus dulceața in borcane. Le-am inchis cu

capace, le-am intors cu gura in jos si le-am pus intre paturi pana a doua zi cand borcanele sunt complet reci. Se scot si se aseaza in camara.

5.34 Dulceață din maci sălbatici (*Papaver rhoeas*)

Nu se folosesc florile intregi, ci doar petalele. Daca printre ele se mai strecoara si seminte, nu faceti din asta o drama, ele vor da o culoare mai puternica siropului.

Lasati petalele un pic la soare pentru a se usca.

Adaugati 200 de grame petale de maci (nu stiu de la cati maci ar veni asta) la 4 litri de apa ce a dat in clocot si lasati sa fiarba impreuna timp de 10 minute. Lasati la macerat minim o ora. In general, spune Liol, ea le lasa la macerat peste noapte.

Apoi adaugati 800 de grame de zahar la un litru de "suc de mac" si pune-ti amestecul pe foc, amestecand continuu timp de 9 minute de fierbere continua. Rezultatul ar trebui sa fie ceva, intre sirop si dulceata, de un rosu intens

5.35 Marmeladă de păducel (*Crataegus monogyna*) cu boabe de soc (*Sambucus nigra*)

Se zdorbesc 1 1/4 kg păducele și se storc, 750 g boabe de soc, se spală, se curăță de codițe și se zdrobesc, apoi se opăresc 15 minute în 1/4 litru de apă, după care se pasează. În alt sfert de litru de apă se opăresc, 5 minute, 125g fructe de dracilă, care apoi se pasează și ele. Cele trei sucuri obținute se amestecă, se adaugă 750 g zahăr și se fierbe compoziția până ajunge la consistența marmeladei.

5.36 Jeleu din petale de măceș (*Rosa canina*)

Jeleul meu de ieri, pe care vi-l prezit după o noapte la rece, a fost făcut dintr-o traistă de petale puse la fiert, la foc mic, în 600 ml de apă, cu 300 gr zahăr brut și zeama de la o portocală. Pentru accentuarea culorii am adăugat o felie de sfeclă roșie. După 15-20 de minute am stins flacăra și am lăsat la răcit, iar în timpul aceasta am pregătit gelatina după instrucțiunile de pe pliculeț. La cantitatea mea, am folosit un pliculeț și jumătate. Apoi am încorporat gelatina în lichidul strecurat de petale și am turnat în borcane. A durat ore bune până când zalatina mea s-a închegat cât de cât, deși atunci când am pus-o la frigider era încă destul de lichidă. Dar după o noapte la rece a devenit perfectă.

Și ce parfum minunat!

5.37 Șerbet de podbal (*Tusilago farfara*)

Ingredients

- >> 65 fresh coltsfoot flowers
- >> 1 cup organic cane sugar
- >> 3 1/3 cups water
- >> 1 tsp fresh squeezed lemon juice
- >> 1 egg white

Instructions

Make sure you have only the yellow petals from 65 coltsfoot flowers. (Remove the petals by rubbing the flowers between your thumb and forefinger. Make sure there are no green sepals in with the petals.)

Place the petals, sugar and water into a pan. Bring to a boil and cook for 2 minutes then remove from the heat and let steep for 20 minutes. Filter through a sieve and refrigerate the syrup until chilled. Add the egg white and whisk. Either place in an ice cream maker or in the freezer. As the sorbet churns, the egg white will trap air bubbles and this turns the sorbet white. If you have chosen the freezer method you will need to whisk briskly every five minutes for the first hour, then every fifteen minutes until the sorbet sets.

Edible Wilds in Recipe: Coltsfoot

5.38 Înghețată de flori de soc (*Sambucus nigra*)

Elderflower gelato is a refreshing treat to enjoy on a warm afternoon.

Ingredients

- >> Pinch sea salt
- >> 1/2 cup (144 g) sugar
- >> 2 tbsp (21 g) superfine white rice flour
- >> 2 1/2 cups (540 ml) heavy cream, divided
- >> 1/4 cup (180 ml) elderflower cordial

Instructions

Prepare the ice cream machine by freezing the machine's ice cream bowl for 8 hours or overnight.

To a medium saucepan, add the salt, sugar and rice flour and whisk to combine.

Add 2 tablespoons (30 ml) of the cream and whisk to make an even paste. Over medium-low heat, start whisking in the rest of the cream and cook, stirring, for 3 to 5 minutes, until the mixture bubbles a little and it thickens a bit. Off the heat, whisk the cordial in and combine well.

Pour the mixture into a bowl and cover it with plastic wrap so the mixture doesn't form a skin. Let this chill in the refrigerator for 8 hours or up to overnight. Pour the chilled mixture into the frozen ice cream bowl and let the mixture churn for 18 to 20 minutes or according to the manufacturer's instructions. Transfer the gelato to a freezer-proof container and let it chill

for at least 4 hours.

Serves: 6–8.

Note: Regular rice flour is typically made by grinding medium- or long-grain rice into a powder. Superfine rice flour is made by grinding short-grain and/or sticky glutinous rice into a finer powder. This produces flour with higher starch content that will dissolve much easier, making it ideal for thickening liquids.

Thank you to Mia Wasilevich, owner of [Transitional Gastronomy](#) in Los Angeles for sharing this recipe on EdibleWildFood. Mia is a chef and wild foodie who transforms wild food into outstanding gourmet meals. Be sure to visit her website [Transitional Gastronomy](#).

6. Băuturi răcoritoare și siropuri

6.1 Socată din flori de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente:

- 10-12 flori de soc, proaspat culese
- 10 litri apa
- 1 kg. zahar
- 3-4 lamaï (bio, daca se poate :P)
- sirop de zahar ars (optional)

Mod de preparare:

Hai sa va zic cum am facut-o eu: am pornit cu pasi repezi (mi-era teama ca n-o sa mai gasesc nici o floare de soc intreaga, dupa atatea amare ploi) catre socul din spatele casei.

6.2 Suc de salvie de pădure (*Salvia officinalis*)

Ai nevoie de:

- 450 g de salvie verde
- zeama de la 2 lămâi
- 3 kg de zahăr
- 3 litri de apă

Se spală și se scurg bine frunzele de salvie. Se pune apa la fiert și se adaugă slavia la punctul de fierbere. Frunzele trebuie lăsate să fiarbă la foc mic pentru 10 minute, apoi la foc mediu. După 60 de minute se adaugă zaărul și sucul de lămâie și se mai lasă la fiert până la închegarea unui sirop.

La final se strecoară sucul și se depozitează în sticle închise la culoare, la loc răcoros. Sucul de salvie are o aromă specială, și este bun pentru prăjituri, ceaiuri, înghețată și alte preparate delicioase.

6.3 Sirop de mentă (*Mentha piperita*)

Ingrediente

doua legaturi bune de menta proaspata

750g zahar

1,5l apa

o lingura rasa sare de lamaie

Mod de preparare

Se spala menta foarte bine si se toaca in robotul de bucatarie impreuna cu sarea de lamaie.

Punem menta maruntita intr-un vas si turnam deasupra ei apa calduta.

Lasam la macerat cam 3-4 ore dupa care strecuram lichidul printr-un tifon.

Zeama obtinuta se amesteca cu zaharul si se fierbe la foc mic pana ce scade la jumatate .

Siropul fierbinte se pune in sticle sterilizate si se aseaza in paturi pana se raceste complet. Isi

pastreaza foarte bine gustul de menta numai culoarea devine un verde pal la diluarea cu apa

Daca doriti o culoare mai intensa atunci adaugati un strop de colorant verde .Eu am folosit colorant de la wilton cat am luat pe varful unei scobitori

6.4 Sirop de cimbrisor (*Thymus pulcherinus*)

Ingrediente sirop de cimbrisor

2 maini cu cimbrisor salbatic

(se foloseste planta intrega fara radacina)

1 l apa

1 kg zahar

1-2 linguri suc de lamaie

Cum se prepara sirop de cimbrisor

Cimbrisorul se spala bine, cu multa apa.

Intr-un vas se pune apa la fiert, iar cand aceasta da in clocot, se opreste focul si se adauga cimbrisorul.

Se acopera vasul cu un capac si se lasa sa infuzeze pana cand se raceste.

Se strecoara ceaiul obtinut, se amesteca cu zaharul si sucul de lamaie proaspat stors, si se pune din nou la fiert.

Siropul se fierbe la foc mediu, timp de 30-40 minute.

In timpul fierberii se aduna spuma formata la suprafata.

Siropul de cimbrisor se toarna fierbinte in sticle mai mici,

inchise la culoare, spalate si sterilizate inainte.

Se inchid sticlele ermetic cu dopuri si se lasa sa se raceasca invelite in paturi mai groase, dupa care se depoziteaza intr-o camara mai racoroasa sau in beci.

6.5 Sirop de muguri de brad (*Abies alba*)

Timp de preparare: 80 min

Gata in: 1 ore, 20 min

Timp de asteptare:

24 ore

INGREDIENTE

muguri de brad cu lungimea de 3-4 cm

zahăr

sucul de la o lămâie

PREPARARE

1. Mugurii de brad se curăță de codițe și se spală bine cu apă rece. După aceea, se pun într-o oală smălțuită și se toarnă apă cât să depășească nivelul mugurilor încă o dată cât volumul lor (la un kilogram de muguri se pun doi litri de apă).
2. Se fierb o oră, până când se înmoaie bine. După aceea, se ia de pe foc oala și se lasă să stea acoperită, la rece, timp de 24 de ore, ca să se extragă cât mai bine din muguri sărurile minerale și uleiurile aromatice.
3. Sucul se strecoară prin tifon dublu, așezat pe strecurătoare, presând mugurii ca să se scurgă tot suc. După aceea, se cântărește și, la 1 l suc, se va adăuga 1 kg zahăr și o linguriță zeamă de lămâie. Amestecul astfel obținut, se fierbe până începe să se lege.
4. Se pune siropul cald în sticle. Se lasă la cuptor timp de cinci minute, la foc potrivit. La final, se înfășoară cu o pătură și se lasă la răcit.

6.6 Suc de măcrișul iepurelui (*Oxalis acetosella*)

Se iau patru pumni de FRUNZE proaspat culese, se spală, apoi se trec printr-un storcator de uz casnic.

Sucul se folosește câte 5-6 picături diluate în ceai de COADA SORICELULUI (ratia luata din ora în ora).

În cazul ulcerelor severe, se recomandă suc proaspat din MACRISUL IEPURELUI.

Se adaugă o linguriță din suc proaspat într-o INFUZIE din COADA SORICELULUI (două lingurițe cu COADA SORICELULUI la o cană cu apă clocotită) și se beau trei cani pe zi.

Acest amestec se poate folosi și după răcire pentru frecționarea pe arii spinării, pentru a înlătura durerile de spate.

Fitoterapeuții au mai descoperit o utilitate extraordinară a acestei plante, și anume aceea că îmbunătățește starea de sănătate a pacienților care suferă de Parkinson.

Pentru aceasta se urmează aceeași procedură ca și în cazul bolilor de stomac, fără a se depăși doza!

6.7 Suc de topinambur (*Helianthus tuberosus*)

Sucul crud de topinambur se obține storcând tuberculii prin storcatorul de fructe. El normalizează aciditatea gastrică, calmează durerile de cap și ajută la cicatrizarea ranilor.

6.8 Sirop de cătină (*Hippophaë rhamnoides*)

Ingrediente

Mod de preparare

Pentru prepararea siropului avem nevoie de:

- 2 kg de fructe proaspete de catina si
- 1 kg miere.

Dupa ce adunam catina, separam fructele de crengute , ajutandu-ne de o furculita si ...cu mare grija sa nu ne intepam. Le spalăm apoi cu apa si le lasăm sa se usuce foarte bine. Le pasăm cu blenderul apoi le strecurăm printr-o sita foarte fina sau printr-un tifon. Lichidul rezultat il amestecăm cu mierea si il punem in sticle inchise ermetic. Cat lucram cu catina folosim vase si ustensile din plastic, sticla sau lemn, pentru a nu oxida. Pastrăm siropul la frigider si il amestecăm din cand in cand prin rasturnare. Se poate pastra timp de 2-3 luni. Din siropul de catina luăm cate 2-3 lingurite inainte de micul dejun. Sau putem prepara o bautura racoritoare, foarte buna si pentru copii, amestecand sirop de catina cu apa minerala si inca 1-2 lingurite cu miere. Pulpa ramasa de la fructele folosite pentru sirop, se poate usca si macina cu rasnita de cafea. De asemenea si fructele intregi se pot usca si macina in pulbere fina. Pastrăm pulberea in borcane si o folosim pentru ceai. O lingurita de pulbere se opăreste cu o cana de apa clocotita. Se lasa sa infuzeze apoi se bea. O alta metoda de preparare a catinei este sa pasăm cu o furculita boabele apoi sa le amestecăm cu miere. Pastrăm pasta la frigider si luăm din ea 2 lingurite inainte de micul dejun.

6.9 Sirop de porumbele (*Prunus spionosa*)

Ingrediente

1 kg de fructe coapte de porumbele (culese in octombrie ,dupa prima bruma), 1 kg de zahar

Mod de preparare

Porumbele se curata de codite apoi se spala in mai multe ape reci. Se pun in oala si se acopera cu apa rece cat sa treaca cu 2 cm peste fructe si se pun la fiert cca. 30 minute, pana ce le crapa pielita.

Se strecoara de zeama apoi se paseaza bine cu o lingura pana ce scapăm de samburi si pielita. Sucul rezultat il mai strecurăm inca o data printr-o sita mai deasa, mai adăugăm apa cat sa obținem cam 1 l de lichid, adăugăm zaharul si punem la fiert. Cand le presăm sucul are un aspect tulbure, dar atunci cand adăugăm zaharul, se limpezeste si capata o culoare superba, rubinie. Fierbem siropul cu zahar inca 30 minute, la foc domol, spumad cand si cand cu o spumiera. Siropul este delicios, gustos, un pic acrisor si plin de vitamina C. Se depoziteaza in sticle cu capac etans si se pastreaza la rece, mai multe luni.

6.10 Sirop de podbal (*Tusilago farfara*)

Din frunze proaspete de podbal se prepară un sirop. Astfel, într-un vas de lut sau într-un borcan mai mare, se pun, alternativ, frunze proaspete de podbal și zahăr. Când este plin, vasul se leagă și se păstrează într-un loc răcoros. După câteva săptămâni se desface vasul, se strecoară siropul, iar cantitatea rămasă se toarnă în recipiente mici și se păstrează în continuare într-un loc răcoros. Acest sirop este ideal în anotimpul rece când se înmulțesc virozele. Se administrează 1-2 lingurițe, dimineața și seara, pentru calmarea tusei și ușurarea

respirației. Totodată, în plafar, podbalul este disponibil sub formă de tinctură. Din acest preparat se administrează 25-30 de picături, dimineața și seara, în tratarea aceluiași afecțiunii.

6.11 Sirop de pătlăgină (*Plantago major*)

Pătlagina este o plantă folosită contra tusei, bronșitei și laringitei, fiindcă are proprietăți antitusive, expectorante și antibiotice. Pentru preparare unui sirop de pătlăgină ai nevoie de 50 de grame de plantă peste care se toarnă o jumătate de litru de apă clocotită. Amestecul se lasă la infuzat 10 minute, după care se strecoară. Lichidului obținut i se adaugă aceeași cantitate de miere polifloră, se amestecă bine, după care se depozitează în sticle închise la culoare. La nevoie se iau 2-3 lingurițe pe zi, cu 30 de minute înainte de mesele principale.

6.12 Sirop de ciuboțica cucului (*Primula officinalis*)

Planta conține substanțe active cu acțiune expectorantă și de fluidizare a secrețiilor bronșice, fiind de ajutor în bronșite, dar și în răceli, grație conținutului mare de vitamina C și minerale, precum potasiu și calciu.

Siropul se prepară astfel: rădăcina uscată de ciuboțica-cucului se macină fin cu ajutorul unei rășnițe de cafea, după care se toarnă într-un borcan până când se umple o treime, iar restul se completează cu miere polifloră. Compoziția se amestecă bine în fiecare zi, timp de 4 săptămâni, după care poate fi folosită. Siropul obținut se păstrează la frigider. Se iau 2 linguri ca atare sau în ceai expectorant, de 2-3 ori pe zi.

6.13 Sirop de mure de pădure (*Rubus hirtus*)

Ingrediente

3 kg mure coapte și negre, 2 kg zahar, zeama de la 1/2 lamaie.

Mod de preparare

Murele bine copate se spală de praf, la un jet de apă, în strecuratoare.

Se pun într-o cratită, adăugăm apa rece, să depășească nivelul lor cu 5-8 cm și se pun la fiert cca 30 min.

Se lasă apoi la rece până a doua zi, apoi se strecoară prin strecuratoare sau tifon.

Sucul obținut (1 litru suc = 1 kg zahar) se fierbe împreună cu zahar.

Lasăm să fiarbă la foc mediu timp de 30 min, după care adăugăm zeama de la o jumătate de lamaie.

Se lasă la răcorit, apoi turnăm siropul în sticle, se capsează și se păstrează în cameră.

Se servește cu gheață,

6.14 Sirop de măceșe (*Rosa canina*)

Ingrediente

1 kg măceșe

Apă

750 g de zahar pentru fiecare litru de sirop rezultat

Borcan sterilizate, mici

Moddepreparare

Spala aproximativ un kilogram de macesi si indeparteaza-le tulpinile. Foloseste un storcator de fructe sau un blender pentru a le marunti. Fierbe aproape 2 l de apa si pune imediat acesele maruntite in oala deoarece vitamina C incepe sa dispara dupa ce acestea sunt taiate.

Da macesele in clocot, opreste aragazul si lasa-le la racit timp de 15 minute. Strecoara mixul. Pune macesele din strecuratoare inapoi in oala, adauga inca un litru de apa peste ele si repeta procesul. Poti sa o faci chiar de trei ori pentru a stoarce totul din macesi. Siropul rezultat are consistenta unei supe de rosii. Adauga circa 750 g de zahar la fiecare litru de sirop rezultat si da-l din nou in clocot. Nu e nevoie sa fiarba ore intregi. Dupa ce s-a fiert, poti incepe mbutelierea siropului in borcan sterilizate, de dimensiuni mai mici. Depoziteaza sirpul de macesi intr-un loc racoros si intunecat si tine-l la frigider dupa deschidere.

6.15 Sirop de afine (*Vaccinium myrtillus*)

Ingrediente

500 g afine

1 litru apă

500 g zahăr

zeama de la ½ lămâie

Preparare

1. Alegi afine bine coapte, pe care le speli și le lași să se scurgă în strecurătoare.
2. Fierbi apa timp de 5 minute, împreună cu afinele. Strecoți fructele și le pasezi prin sită.
3. Pui din nou la fiert apa în care au fiert fructele împreună cu piureul de afine pasate și zahărul.
4. Când siropul începe să se îngroașe, torni zeama de lămâie, stigi focul și îl torni fierbinte în sticle mici, de 300 ml, în prealabil spălate și sterilizate. Înfiletezi capacele și lași siropul să se răcească sub pături, în acest fel sterilizându-se.

6.16 Sirop de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*)

Ingrediente

500 g merișoare

1 litru apă

500 g zahăr

zeama de la ½ lămâie

Preparare

1. Alegi afine bine coapte, pe care le speli și le lași să se scurgă în strecurătoare.
2. Fierbi apa timp de 5 minute, împreună cu afinele. Strecoți fructele și le pasezi prin sită.
3. Pui din nou la fiert apa în care au fiert fructele împreună cu piureul de afine pasate și zahărul.
4. Când siropul începe să se îngroașe, torni zeama de lămâie, stigi focul și îl torni fierbinte în sticle mici, de 300 ml, în prealabil spălate și sterilizate. Înfiletezi capacele și lași siropul să se răcească sub pături, în acest fel sterilizându-se.

6.17 Sirop de toporași (*Viola declinata*)

Sirop de toporasi

1 kg de flori de toporasi

300 ml de vin alb

700 de ml de apa rece

1 kg de zahar

20 de gr. acid citric (sare de lamaie)

Intr-un vas puneti apa, vinul si violetele (doar florile, fara codite) si amestecati delicat.

Acoperiti vasul cu un capac peste care puneti si o folie de aluminiu astfel incat sa nu patrunda lumina. Din cand in cand amestecati usor sau scuturati vasul. Lasati totul la repaus pentru circa 4-7 zile.

La finalul celor 4-7 zile amestecati bine, stoarceti florile si filtrati sucul.

Sucul obtinut il puneti intr-o oala, adaugati 1 kg de zahar si puneti oala pe foc mic amestecand pana se topeste zaharul iar temperatura lui sa ajunga pana la fierbere. Fierbeti cat mai putin iar cand zaharul este topit luati oala de pe foc. Lasati sa se raceasca si adaugati cele 20 de gr de acid citric (sare de lamaie). Turnati in sticle de culoare inchisa si pastrati totul la intuneric si racoare. De consumat de preferinta pana in iarna urmatoare

6.18 Sirop de zmeură (*Rubus idaeus*)

Ingrediente Sirop de zmeura

1 litru suc de zmeura (1kg zmeura)

1 kg zahar

2 linguri zeama de lamaie

Preparare Sirop de zmeura

Zmeura se curata de impuritati si se spala sub jet rapid de apa.

Se pune apoi la fiert in 1,5 l apa, timp de 10-15 minute, pana cand se inmoaie.

Se transfera totul intr-o sita fina, pasand zmeura pentru a separa semintele.

Sucul de zmeura obtinut se masoara si se pune la fiert impreuna cu zaharul.

La un litru de suc de zmeura se adauga 1 kg zahar.

Siropul se lasa sa fiarba la foc iute, timp de 20 – 25 minute, pana cand se leaga, ca la dulceata.

Spre sfarsitul fierberii se adauga zeama de lamaie.

Siropul se toarna fierbinte in sticle spalate si sterilizate inainte.

Sticlele se inchid ermetic cu dopuri si se infasoara in paturi mai groase pana se racec.

Daca se doreste ca siropul sa fie pastrat mai mult timp, sticlele se pun intr-un vas cu apa si se mai fierb inca 20-25 minute.

6.19 Sirop de flori de păpădie (*Taraxacum officinale*)

de 2 ori cate 2 pumni plini de flori de papadie

1 litru de apa

1 kg zahar nerafinat (eu am pus doar 750 gr si se simte diferenta, de regula pun cam 900 gr)

1/2 lamaia

feliute de portocala(optional)

Primavara cand papadia este cruda se pregateste siropul asta. De regula eu adun florile papadii dimineata pe la ora 10 si nu mai tarziu de 12 la pranz. Atunci este timpul optim de recoltat. Florile le pun in apa rece, le limpezesc de praf si alte impuritati. Se pun apoi intr-un litru de apa rece si se pun la fiert. Dupe ce a dat apa in clocot se stinge focul si sa lasa acolo pana a doua zi. Se scot florile, se scurg ,se storc bine cu ambele maini si in sucul rezultat se pune zaharul nerafinat precum si jumatatea de lamaia feliata. Daca lamaia a fost tratata chimic se taie coaja, daca este culeasa direct din pom se lasa cu coaja cu tot(sau daca este bio/organic) Se pune la fiert, focul trebuie sa fie foarte mic, nu se pune capac. In felul asta apa se evapora incet fara a fierbe. Siropul se lasa la racit odata , maximum de doua ori, pentru a i se stabili consistenta. Nu are voie sa devina nici prea gros pentru ca se va zaharisi in timp dar nici prea subtire caci va incepe sa fermenteze dupa un timp. Trebuie sa aibe o consistenta mai vascoasa. Asa cum am mai spus se consuma la micul dejun pe paine unsa cu unt in locul gemului sau a mierii de albine, sau la clatite sau waffels. Se pot indulci si alte mancaruri usoare cu siropul asta.

6.20 Sirop din flori de salcâm (*Robinia pseudacacia*)

Pentru aproximativ 3 l sirop:

1,5- 2 kg flori de salcam

2 kg zahar tos

4 l apa

4 plicuri sare de lamaie (20 g)

1 praf sare grunjoasa

4 plicuri zahar vanilat, optional

coaja taiata in bucati mari de la 1 lamaie, optional

Preparare:

Spalati bine florile de salcam in apa rece, lasati la scurs, apoi desprindeti fiecare floare.

Puneti-le la fiert in apa clocotita, pentru 20 min, dati deoparte si lasati acoperit, la macerat, pana a doua zi. Separati lichidul si presati bine florile. Filtrati decoctul prin trecerea de cateva ori a acestuia printr-un tifon dublu. Separat, invertiti zaharul intr-o oala emailata (neaparat emailata!!!): fierbeti zaharul cu 400 ml apa si sarea de lamaie, timp de 10 min, la foc maxim, amestecand. Colectati si aruncati spuma cenusie ce se formeaza deasupra. Adaugati ceaiul concentrat peste zaharul invertit, praful de sare, precum si coaja de lamaie si / sau zaharul vanilat, optional. Lasati sa fiarba, la foc mare, pana scade la jumatate. Indepartati coaja de lamaie. Imbuteliati siropul fierbinte in sticle de sticla, capsati si puneti imediat intre paturi. Lasati pana se raceasc complet, 1- 2 zile.

6.21 Suc din flori de tei (*Tillia cordata*)

Ingrediente:

4 cesti infuzie floare de tei, 4 linguri zahar, 1 portocala, 2 pahare vin alb

Mod de preparare:

Se prepara infuzia din ceai de tei, se strecoara, se indulceste cu zaharul, se adauga portocala taiata bucatele mici cu coaja cu tot si se lasa la macerat citeva ore. Se strecoara. Mod de servire Inainte de a servi se adauga vinul.

6.22 Sirop de coarne (*Cornus mas*)

1. Ingrediente :

- * se folosește câte un kg de zahăr tos la fiecare kg de coarne (fructe) fără sâmburi
- * 1 linguriță de sare de lămâie la 3 kg de zahăr (sau zeama de la o jumătate de lămâie)
- * câte o tabletă de Aspirină/Acid acetilsalicilic la fiecare 2 kg de fructe (fără sâmburi) - sau folosești Salicil/Szalicil/salițir, ori Conservant.

2. Preparare :

După ce ai cules coarnele (fructele), acestea se curăță de codițe, se spală, apoi li se scot sâmburii. După aceea se zdrobesc - preferabil cu mâna (dacă sunt foarte coapte) - sau le macini. După aceea se pune într-o cratiță (vasul în care le vei fierbe) un rând de coarne măcinate, un rând de zahăr, alt rând de coarne măcinate, alt rând de zahăr,... - și închei (deasupra) cu un rând de zahăr. Se lasă până în ziua următoare să se "odihnească" la temperatura camerei, timp în care zahărul se va topi (parțial sau integral). În următoarea zi se adaugă sarea de lămâie și aspirina, apoi se pune la fiert. Se fierbe până se îngroașă puțin și capătă consistența unui sirop SUBȚIRE : să fie ca o miere (de albine) mai subțire!

ATENȚIE : să NU fie prea gros deoarece prin răcire se mai îngroașă! Apoi se STRECOARĂ dat prin tifon (în 2 straturi) pus într-o sită/strecurător. Monturile (fructele zdrobite) care rămân în tifon se STORC (prin răsucirea tifonului) până își lasă toată zeama. Zeama/"siropul" obținut după stoarcerea totală a amestecului fiert anterior se pune într-o cratiță și se dă un clocot scurt (5-10 minute) în funcție de "grosimea" lui. Siropul (astfel obținut) se pune fierbinte în sticle, se închid ermetic și se pun la dunt uscat (într-o ladă, învelite într-o pătură sau haine groase) până în ziua următoare. După aceea sticlele se pun în cămară la loc întunecos și uscat/rece. Se pot păstra chiar și 2 ani FĂRĂ să se strice sau să-și piardă din aromă.

6.23 Sirop de păducel (*Crataegus monogyna*)

- într-un recipient de sticlă cu capac se pun, alternativ, câte un strat de fructe proaspete de păducel mărunțite și un strat de miere, de câte doi centimetri fiecare, până se umple vasul. Ultimul strat este de miere.

- se închide recipientul cu capac, păstrându-se la răcoare și la întuneric vreme de o lună.

- se filtrează conținutul și siropul obținut se trage în sticle închise la culoare.

- se administrează câte o lingură de patru ori pe zi, în cure de două- trei luni. Siropul obținut reduce impulsurile agresive ale copiilor și persoanelor adulte.

6.24 Sirop de trifoi roșu (*Trifolium pratense*)

Am cules azi doua maini bune de trifoi rosu si le-am spalat sub jet de apa. Le-am pus la fiert in 3 litri de apa, incet de tot pentru 5 minute, cu capac, apoi am lasat infuzia sa se raceasca. Am adaugat zeama de la o lamaie mare si 3 linguri de miere.

6.25 Sirop de fragi (*Fragaria vesca*)

Ingrediente:

1 l zeama de fragi

1 kg zahar

1 linguria zeama de lamaie

Preparare:

Dupa obtinerea unui litru de zema de fragi se adauga un kilogram de zahar si se pune la foc mic pana se topeste zaharul. Apoi se fierbe la foc iute aproximativ 20 de minute. In timpul fiertului se adauga zeama de lamaie. Cand este destul de legat se da la o parte de pe foc si se toarna calda in sticle. Se inchid bine sticlele. La un litru de zeama se poate adauga un sfert de litru de apa.

6.26 Sirop de cireșe sălbatice amare (*Prunus avium*)

Ingrediente

5 kg cirese amare cu tot cu samburi

3 kg zahar

2 l apa

sucul de la doua lamai

Mod de preparare

Ciresele amare se spala, se separa de codite, se zdrobesc bine cu mainile, se adauga apa amestecand totul apoi se pune compozitia rezultata in frigider pentru circa 12 ore .

A doua zi strecuram siropul printr-un tifon si stoarcem bine sucul ramas in cirese.

Punem sucul rezultat la fiert impreuna cu zaharul, lasam sa fiarba circa 30 minute apoi adaugam zeama de lamaie si oprim focul. Turnam siropul rezultat in sticle caldute (cu capace etans), sterilizate anterior in cuptor apoi le punem cu capul in jos intre paturi , lasandu-le acolo pana la racirea completa . Daca doriti ca siropul sa fie mai gros, il puteti fierbe timp mai indelungat insa se pierde mai multe substante benefice .Acest sirop este un bun antioxidant natural cu un puternic efect anticancerigen .

6.27 Sirop de roiniță (*Melissa officinalis*)

Ingrediente necesare pentru sirop de roinita:

o ceasca de frunze proaspete de roinita

apa

miere

Mod de preparare sirop de roinita:

Puneti roinita intr-un vas si turnati peste ea suficienta apa cat sa o acoperiti. Fierbeti la foc mic, pana cand lichidul scade la jumatate.

Strecurati, lasati sa se raceasca usor si amestecati miere, 1/2 din cantitatea rezultata de ceai.

De exemplu, la 1/2 cana de ceai, puneti 1/4 cana de miere. Puneti siropul intr-un borcan sau o sticla si tineti siropul la frigider.

6.28 Sirop de cătușnică (*Nepeta cataria*)

Ingrediente

o ceasca de frunze proaspete de cătușnică

apa

miere

Mod de preparare sirop de roinita:

Puneti cătușnică intr-un vas si turnati peste ea suficienta apa cat sa o acoperiti. Fierbeti la foc mic, pana cand lichidul scade la jumatate.

Strecurati, lasati sa se raceasca usor si amestecati miere, 1/2 din cantitatea rezultata de ceai.

De exemplu, la 1/2 cana de ceai, puneti 1/4 cana de miere. Puneti siropul intr-un borcan sau o sticla si tineti siropul la frigider.

6.29 Sirop de crețușcă (*Filipendula ulmaria*)

Ingrediente

un mănunchi de crețușcă

apa

miere

Mod de preparare sirop de roinita:

Puneti cătușnică intr-un vas si turnati peste ea suficienta apa cat sa o acoperiti. Fierbeti la foc mic, pana cand lichidul scade la jumatate.

Strecurati, lasati sa se raceasca usor si amestecati miere, 1/2 din cantitatea rezultata de ceai.

De exemplu, la 1/2 cana de ceai, puneti 1/4 cana de miere. Puneti siropul intr-un borcan sau o sticla si tineti siropul la frigider.

6.30 Sirop din petale de măceșe (*Rosa canina*)

Ingrediente

100 trandafiri de măceș

2 l apa

1 kg zahar

1 lamaie

Mod de preparare

Petalele trandafirilor le întindem pe o hartie cca 10 minute pentru a se îndepărta furnicile din ele. După le clătim rapid într-o apă. Stoarcem zeama de la o lamaie peste petale și frecăm petalele până când lasă puțină zeama.

Adăugăm 2 l apă peste petale și le lăsam așa cca 4 ore pentru a intra aroma petalelor în apă. După stoarcem bine petalele și apa de la trandafiri o amestecăm cu kg de zahăr.

Punem siropul la foc mediu și îl fierbem până ajunge la jumătate (el se mai îngroașă în timp ce se răcește).

<http://shabbychicshop.ro/dulap-chei-perete/477-dulap-chei-lamai.html>

Mod de servire

Pastrăm siropul de trandafiri în sticlute.

6.31 Sirop de sunătoare (*Hypericum perforatum*)

sirop de sunătoare se prepară din 250 ml infuzie concentrată pusă într-un sirop din 300 g zahăr și 200 ml apă. Se ia câte o lingură la intervale de o oră, cu efecte în reglarea secreției bilei.

infuzie concentrată dintr-un amestec de sunătoare, coada-șoricelului, vulturică și salvie din care se beau 2 cani pe zi, cu indicații în incontinență urinară, impotență sexuală și frigiditate (băute înainte de ora 18) sau o ceașcă luată dimineața, pe nemâncate, cu efecte vermifuge;

6.32 Sirop de tătăneasă (*Symphytum officinale*)

Sirop de tataneasa din 200 g de radacini și rizomi uscați și macinați în 1 litru de apă fierbinte; se lasă să macereze 12 ore, se strecoară, se adaugă o cantitate triplă de zahăr și se fierbe la foc lent până se obține un sirop concentrat. Se consumă câte 4-5 linguri pe zi în afecțiuni respiratorii.

6.33 Sirop de gălbenele (*Callendula officinalis*)

Ingrediente:

Cantitățile date sunt pentru mai multe porții

2 maini bune de flori de gălbenele, 1,5 l apă, 1 kg zahăr, 1 lamaie mare.

Mod de preparare:

Florile de gălbenele se pun la foc cu un litru de apă. Se dau în 3-4 clocote. Se acoperă și se pune la rece 24 ore. Se strecoară, storcând florile. Zahărul, 1/2 l apă și lamaia tăiată felii subțiri se dau într-un clocot. Se toarnă deasupra lichidul de la gălbenele și se mai fierbe 15 minute la foc mic. Se pune o aspirină la un litru de lichid.

6.34 Borș de urzici (*Urtica dioica*) cu hamei (*Humulus lupulus*)

Ingrediente

1 kg urzici

½ kg hamei
4 cepe
1 lingura orez
sare
1 litru bors

Mod de preparare

Urzicile alese si bine spalate se pun la fiert in apa clocotita cu sare siceapa taiata marunt. Orezul si virfurile de hamei se adauga in momentul cind urzicile sint fierte numai pe jumătate. Borsul se adauga la urma, dupa ce au fiert toate zarzavaturile si se potriveste de acru dupa gust. Se serveste fie simplu, fie dres cu galbenus de ou si smintina

6.35 Sirop din petale de maci sălbatici (*Papaver rhoeas*)

Nu vă trebuiesc decât două-trei mâini de petale (de la care se îndepărtează partea neagră, considerată de mulți toxică), zeama de la o lămâie, apă (mai multă sau mai puțină în funcție de consistența pe care o doriți) și îndulcitorul preferat în cantitatea care vă satisface.

6.36 Suc din frunze de mesteacăn (*Betula pendula*)

Suc stors din frunze proaspete care se utilizeaza in infectiile si inflamatiile cailor urinare, calculoza renala, edeme si albuminurie in urina.

6.37 Suc din cârcei de viță de vie (*Vitis vinifera*)

Se obtine primavara, inainte de maturizarea acestora, cand continutul de seva este maxim. Are proprietatea de limpezire a ochiului bolnasi se recomanda ca tratament in albeata corneei. Se spala ochiul afectat prin administrarea de picaturi de doua ori pe zi.

6.38 Oțet de salvie (*Salvia pratensis*)

Intr-o sticla plina cu flori de salvie se toarna otet natural, atat cat sa le acopere, apoi se pastreaza 14 zile, la caldura sau soare.

Sau: 50 g salvie maruntita/1 l otet de mere sau de mere cu miere, tinuta la macerat 14 zile. Va rezulta un otet foarte aromat, cu efecte tonice digestive, carminative (reduce balonarea), invioratoare, un excelent adaos la salatele de primavara. Extern este folosit ca frectie impotriva racelii, a durerilor reumatice, a starilor de oboseala fizica si psihica. Era mult folosit de catre calugarii benedictini, care il considerau un elixir pentru nervi si digestie

6.39 Sirop de ghințură galbenă (*Gentiana punctata*)

Sirop: Se fierb 20 de grame de plantă în 250 de ml de apă, timp de 15 minute; se strecoară și se adaugă 100 de grame de zahăr și se fierbe până ajunge la densitatea dorită. Se administrează câte o linguriță de sirop înaintea meselor principale ale zilei.

6.40 Sucul de cicoare (*Cichorium intybus*)

Sucul obținut din stoarcerea rădăcinilor proaspete, se amestecă cu lapte (50 ml suc, 100 ml lapte) și se bea dimineața pe stomacul gol sau seara înainte de culcare. Acest suc lăptos, pe lângă efectele specifice cicorii, prezintă și o acțiune antioxidantă puternică. De asemenea, preparatul se constituie într-un pansament gastric alcalin, util în caz de ulcer gastric sau duodenal.

6.41 Cvas de chimen (*Carum carvi*)

Se usucă 1 kg pâine neagră tăiată cubulețe, apoi se pune în 10 l apă și se lasă 3-4 ore. Se strecoară, se adaugă 25 g drojdie, 500g zahăr și 40 g semințe de chimen și se lasă la fermentat. După 2-3 zile se streoară din nou și se ține la rece.

6.42 Suc de cimbrisor (*Thymus pulcherrimus*) cu sunătoare (*Hypericum perforatum*)

20 g cimbrisor uscat și 25 g sunătoare uscată se fierb 10 minute într-un litru de apă. Se lasă să se răcorească și să se extragă aromele 2-3 ore, apoi se strecoară, se amestecă lichidul cu 50g miere și se pune la loc răcoros.

6.43 Suc de merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*) cu miere

150 g coacăze se spală și se zdrobesc cu o lingură sau zdrobitor din lemn. Sucul rezultat e separat într-un vas. Pulpa fructelor stoarse se opărește cu apă, continuându-se fierberea 5 minute (se folosește un litru de apă). Lichidul se strecoară și se amestecă bine cu 150 g miere sau 120 g zahăr, apoi se toarnă peste sucul obținut prin presarea fructelor. După 1-2 zile se poate consuma.

6.44 Suc de coada șoricelului (*Achillea millefolium*)

20 g coada-șoricelului se lasă 5-10 minute în apă (3 litri) clocotită. Se ia de pe foc și se lasă să se așeze 2-3 ore. Se strecoară, se adaugă 2 ml suc de afine și un pahar de miere, se amestecă bine și se toarnă în sticle care se astupă bine.

6.45 Sirop de iarbă neagră (*Calluna vulgaris*)

20 g flori proaspete de iarbă neagră se pun în apă clocotită (două pahare de apă). Se lasă 24 ore să se răcească și să se extragă aroma, apoi se strecoară. Lichidul rezultat se amestecă a

doua zi cu 500 g zahăr dezolat în 500 ml apă, se fierb, apoi se toarnă în sticle și se astupă bine.

6.46 Suc de șovârv (*Origanum vulgare*)

În 3 litri de apă se clocotesc 50g șovârv uscat, apoi se ia vasul de pe foc și se lasă 2-3 ore, după care se strecoară. Lichidul obținut se amestecă cu 150g miere și se îmbuteliază în sticle.

6.47 Suc de zburătoare (*Epilobium angustifolium*)

Suc din planta proaspata - de 2-3 ori pe zi cate 2 lingurite obtinut cu ajutorul storcatorului de fructe. Se consuma diluat cu 100ml apa, cu 15 minute, inaintea meselor principale.

6.48 Suc de lobodă (*Atriplex hortensis*)

Ingrediente:

Am folosit 1 legatura micuta de loboda cu 1 banana.

Preparare:

Pentru ca inca nu posed un storcator de verdeturi (dar va veni vremea lui in curand) am pus legaturile in blender cu 250 ml apa. Apoi am pulsat de cateva ori pana cand frunzele s-au facut ferfelita si au transferat nutrientii in apa plata. Apoi am strecurat sucul de pulpa (eu am folosit o sita , dar puteti folosi cu succes si tifon)

Am impartit sucul de leurda in 2 parti egale. O parte am pus-o inapoi in blender, am pus 1 banana si am mixat. Am consumat zmuti imediat.

Ma asteptam sa iasa mov la culoare.. dar nu a iesit asa. Dar a fost mov la gust :))

A doua parte de suc de loboda am facut-o un super zmuti energizant ce l-am luat la sala. Am pus asa:

125 ml suc de loboda

1 banana

1 lingurita de maca

2 lingurite de cacao

1 lingura de miere

250 ml apa plata

Preparare:

Toate in blender. Se toarna intr-o sticluta si se ia la sala.

Ma asteptam sa simt gustul de verdeata insa nu a fost deloc asa. Bautura a fost cremoasa de la banana si a avut gust de ciocolata.. Si cand fac sport, imi place sa beau dulce. Uneori chiar foarte dulce! Beutura a prins tare bine!

6. 49 Suc de rapiță (*Brassica napus*)

INGREDIENTE (pentru o portie):

- 275 ml apa plata
- inflorescenta unui fir de rapita

PREPARARE:

Se aduce apa la punctul de fierbere, se intrerupe fierberea, se lasa 1 minut sa scada temperatura, apoi se adauga florile de rapita si se lasa recipientul acoperit cateva minute. Se strecoara, apoi se poate bea, la ce temperatura va place, sau chiar rece. Campurile de rapita sunt incarcate de flori pana in luna august, deci nu ezitati daca treceti pe langa un lan, sau daca le vedeti prin parcuri, sa culegeti cateva si sa le infuzati. Este o hidratare sanatoasa si placuta.

6.50 Suc de untisor (*Ranunculus ficaria*)

INGREDIENTE (pentru o portie):

- 250 ml ceai de rachitan (sau orice alt ceai)
- o legatura de untisor
- o legatura de patrunjel verde

PREPARARE:

Se prepara un ceai de rachitan, ca cel din reteta "ceai de rachitan uscat".

Inte timp se spala bine untisorul si patrunjelul verde, cu tot cu tulpine, apoi se storc in storcator, iar aproximativ cei 20 ml de suc obtinut se toarna in ceaiul pregatit, savurand clorofila concentrata (pulpa obtinuta se foloseste in salata sau la alte preparate).

7. Băuturi alcoolice

7.1 Afinată din fructe de afin (*Vaccinium myrtillus*)

INGREDIENTE AFINATA

1 kg afine

500 gr zahăr

1 l alcool

Mod de preparare AFINATA

Cărațăm, alegem și spălăm afinele și le punem într-o sticlă. Adăugăm zahărul, închidem sticla și o lăsăm câteva zile la macerat. Agităm zilnic sticla. Zahărul se va topi și afinele își vor lăsa sucul. După aproximativ cinci zile turnăm alcoolul peste afine. Se poate folosi țuică de prune, alcool, vodcă sau spirt alb. Se lasă la macerat și cuc cât timpul de macerare este mai lung cu atât afinata va fi mai delicioasă. Se lasă cam două săptămâni, dar se poate bea și imediat. Strecurăm afinata și o punem în sticle. Se servește cu cuburi de gheață.

7.2 Zmeurată din zmeur (*Rubus idaeus*)

Ingrediente

500 gr zmeura congelata sau proaspata 200 gr zahar 250 ml alcool dublu rafinat 500 ml apa

Mod de preparare

Pentru zmeurata se adauga zmeura, zaharul si alcoolul intr-o sticla sau damigeana.

Se lasa 1-2 zile, ca sa se topeasca zaharul. Se scutura sticla din cand in cand.

Se adauga apa si se mai tine doua saptamani, nu uita sa scuturi sticla.

Se scoate zmeurata, fara zmeura si se pune in sticle care se astupa bine.

Mod de servire

Zmeurata se serveste rece.

Sursa acestei retete este blogul culinar mitinita.

7.3 Murată din fructe de mur (*Rubus hirtus*)

Timp de preparare: 20 min

Gata in: 20 min

Timp de asteptare:

4 saptamani

INGREDIENTE

2 kg mure

1 litru alcool dublu rafinat

1 litru apă

1 kg zahăr

1 baton de vanilie

PREPARARE

1. Se alege zmeura, apoi se pune în straturi, intercalată cu zahărul (primul să fie de fructe), într-un borcan mai mare. Se acoperă borcanul cu un tifon și se lasă la macerat, la temperatura camerei, timp de 6-7 zile. Se adaugă batonul de vanilie tăiat în două, apoi alcoolul și apa.

2. Se lasă trei săptămâni, pentru a se impregna cu aroma și culoare fructelor, apoi se strecoară și se toarnă în sticle.

3. Lichiorul se consumă rece sau se folosește la prepararea cocteilurilor.

7.4 Fragată din fructe de fragi (*Fragaria vesca*)

Ce ingrediente se folosesc?

3 kg fragi

1 l alcool

1 kg zahar

1 l apa

Cum se prepara?

Intr-o sticla cu gura larga se pun fragii si alcoolul. Se leaga sticla la gura cu un tifon si se tine la soare 3 saptamani, agitand zilnic.

Se scurge esenta, se filtreaza si se amesteca cu siropul facut din zahar si apa, legat ca pentru dulceata.

VARIANTA 2:

INGREDIENTE:

3 kg fragi

1 l alcool

1 kg zahar

1 l apa

MOD DE PREPARARE:

intr-un borcan de 5 l se pun fragii si zaharul. Se pune un strat de fragi, se presara apoi cu zahar, apoi un alt strat de fragi si un strat de zahar, alternand, pana se umple vasul. Ultimul strat va fi de zahar, apoi se toarna alcoolul.

Se tine la soare trei saptamani, agitand zilnic. Dupa aceea se filtreaza, se trage in sticle mici, iar sticlele se astupa bine cu dopuri oparite. Se pastreaza la rece.

7.5 Cireșată din cireșe sălbatice (*Prunus avium*)

Ingrediente

2 kg cirese amare,

1 kg zahar,

1 l alcool,

1 l votca,

1 l apa

Mod de preparare

Se curata ciresele de codite si se spala cu multa apa rece, apoi se pun intr-o damigeana de sticla. Se opreste jumatate de kg de fructe, se curata de samburi si se pun curatate in vasul de sticla. Samburii se zdrobesc cu o greutate, se clocotesc cu 1 l de apa si se racec. Se pastreaza la rece zece zile, cand se strecoara si lichidul obtinut se amesteca cu alcoolul si se pune peste ciresele care au stat la macerat cu 1 kg de zahar, timp de doua saptamani.

Se adauga si votca, pana cand damigeana se umple. Se sigileaza si se pastreaza la rece, intr-un loc uscat si bine aerisit.

Mod de servire

Ciresata este o bautura alcoolica destul de tare dar foarte aromata. Se serveste in diferite cocktailuri sau ca atare

7.6 Cidru de coarne (*Cornus mas*)

Ingrediente:

3 kg coarne, 3 1/2 l apa, zahar, 3-4 batoane de scortisoara.

Mod de preparare:

Coarnele se curata, se spala si se pun la fiert cu apa pentru aproximativ 30 minute. Se lasa la racit 48 ore. Se trec prin strecuratoare, presand bine fructele. Se adauga un kg de zahar la 4 litri de lichid rezultat, se amesteca la rece pana se topeste tot zaharul. Se pune in damigeana,

se adauga scortisoara si se astupa cu dop de fermentatie. Se pune in beci si nu se mai misca 5-6 saptamani. Se trage de pe drojdii cu furtunul, se filtreaza si se pune in sticle. Se pastreaza la loc racoros.

7.7 Lichior de chimen (*Carum carvi*)

--100 gr. + 300 gr. zahar;
--2-3 linguri chimen;
--500 ml. apa;
--150-200 ml.alcool(dupa gust);
--zeama de la o jumatate lamaie(optional).

Cele 100 gr. de zahar se caramelizeaza cu 2-3 linguri de chimen,se stinge cu apa, adaugam si celelalte 300 gr.de zahar ,apoi amestecam pana se dizolva caramelul si zaharul.Se lasa la racit,dupa care punem alcool-ul si zeama de lamaie(optional).Turnam intr-o sticla si lasam la macerat 2 saptamani si strecuram.Asadar am facut un altfel de"dulce",sper sa va placa.

7.8Lichior de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente Lichior de Soc :

1 kg fructe de soc
1 l tuica de fructe sau vodka
1 l apa
500 g zahar
4 cuisoare
1 baton scortisoara
1 lamaie

Preparare Lichior de Soc :

Fructele de soc se spala si se desprind de pe mladite apoi se aseaza intr-un borcan mai mare de 5 l. Turnam deasupra fructelor de soc alcoolul(tuica, palinca su vodka) si lasam sa stea timp de doua saptamani amestecand in borcan zilnic. Intr-un litru de apa fierbem 500 g zahar, batonul de scortisoara, cuisoarele si coaja razuita de la lamaie pana zaharul se topeste, apoi acest sirop il turnam peste continutul borcanului. Lasam sa stea si cu acest sirop timp de 3 zile dupa care vom strecura printr-o sita deasa sau tifon. Lichiorul astfel obtinut il turnam in sticle si il lasam sa se definitiveze gustul si aromele timp de 2-3 luni. Dupa aceasta perioada putem servi acest Lichior de Soc, dar atentie doar cu masura !!!

La prima degustare mi s-a parut ca ar semana cu Jagermeister, dar sincer va spun ca si la doua si la a treia degustare aceeasi impresie am avut-o.... am servit si un prieten de-al casei mai trecut prin viata si acelasi verdict a dat si el. Gustul acestui lichior este asemanator cu Jagermeister-ul

7.9 Lichior de mentă (*Mentha piperita*)

Ingrediente:

menta 60 g, frunze zahăr 1 kg, alcool 90 C1 lapa 1 lanason 3 g

Preparare:

Se pun la macerat în alcool, timp de o săptămână, frunzele de mentă și semințele de anason, agitând o dată pe zi.

După o săptămână, într-o cratită cu apă rece se topește zahărul, apoi se fierbe timp de un minut, se lasă să se răcească și se adaugă acest sirop în sticla cu alcoolul aromat de mentă și anason, care a fost filtrat între timp printr-un tifon.

Sticla cu lichior se depozitează câteva luni înainte de degustare.

7.10 Lichior de coarne (*Cornus mas*)

INGREDIENTE

2 kg coarne

1 litru alcool alimentar

2 litri țuică de fructe

PREPARARE

1. Fructele se curăță bine, se spală sub jet de apă rece și se pun la scurs.
2. În borcanul curat, se așază straturi, alternând unul de zahăr, altul de coarne. Borcanul se acoperă cu tifon și se pune la rece, timp de două săptămâni. Se agită, din când în când.
3. Se adaugă apoi alcoolul și țuica, se amestecă și se pune la păstrare la rece. După alte două săptămâni, este gata. Se poate servi rece, ca aperitiv sau digestiv. La desert, se pune puțin zahăr vanilat.

7.11 Bere de casă cu hamei (*Humulus lupulus*)

INGREDIENTE

400 g boabe de orz

1 pumn de conuri de hamei

1 linguriță drojdie de bere

PREPARARE

1. Boabele de orz trebuie ținute la frigider înainte, cel puțin 3 săptămâni, apoi se aleg cele sănătoase și se pun într-un borcan, cât să ocupe o treime. Se acoperă cu apă de puț sau de izvor până la jumătatea borcanului. Se acoperă apoi borcanul cu un celofan umezit sau cu folie de plastic alimentară și se leagă cu o sfoară. Se pune vasul într-un loc întunecat și uscat, la răcoare.
2. A doua zi, se golește apa din borcan și se pune altă proaspătă, cât să acopere boabele. Se leagă din nou borcanul, urmând ca apa să se schimbe din 4 în 4 ore. Când boabele încep să încolțească, se mută vasul la lumină. Boabele neîncolțite se scot și se aruncă. Celelalte boabe se zdrobesc într-o piuliță.

3. Conurile de hamei se fierb 5 minute în 1 l apă. Se lasă apoi la răcit. Se poate testa temperatura corectă introducând un deget în decoct. Dacă e suportabilă temperatura, se toarnă lichidul peste Boabele pisate, amestecând încontinuu. Se lasă să se mai răcorească puțin, apoi, se adaugă drojdia. Se lasă la fermentat 7 zile, la temperatura camerei.
4. Se strecoară, se trage în sticle și se astupă cu dopuri rezistente. Se lasă măcar o lună, înainte de a se consuma.

7.12 Vin de porumbele (*Prunus spinosa*)

INGREDIENTE

6 kg porumbele bine coapte (pot fi agrișe, prune, corcodușe sau mure)

6 litri apă

1 kg zahăr

2 lămâi

scorțișoară, cuișoare

PREPARARE

1. Fructele se spală, apoi se opăresc cu apă fierbinte, la foc moale, aproximativ 15 minute. Se dau deoparte și se lasă așa până a doua zi.
2. Se strecoară bine sucul, prin strecurătoare cu găuri mari. Fructele se păstrează în alt vas. Se adaugă zahărul, se amestecă bine până când se topește zahărul. Ar fi de preferat ca zahărul să fiarbă 10 minute cu un sfert din cantitatea de lichid, apoi să se amestece cu restul.
3. Sucul îndulcit se pune în damigene, lăsând cam 10 cm până la gura recipientului, să aibă loc de fermentare. Damigeana se astupă cu dop de fermentație care, prin tubul cu care este prevăzut, permite gazelor degajate să iasă, fără a face presiune. Se lasă așa 5-6 săptămâni, la o temperatură nu mai mare de 20 °C.
4. Apoi, vinul se trage în sticle, cu furtunul, fără a tulbura drojdia de pe fundul vasului. Sticlele se astupă bine cu dopuri și se păstrează într-un loc răcoros.

7.13 Vin de zmeură (*Rubus idaeus*)

Se alege zmeura coapta, sanatoasa, se curata de codite, frunzulite si alte corpuri. Se pune in strecuratoare si se introduce de 3—4 ori intr-un vas cu apa pentru a se spala sau sub robinetul cu apa sub un jet nu prea puternic, apoi se lasa sa se scurga. Dupa ce fructele s-au scurs, se zdrobesc usor cu mina si se introduce pireul astfel obtinut intr-o damigeana, impreuna cu zaharul. Se leaga damigeana la gura cu un tifon si se lasa la fermentat intr-un loc cald. Dupa 2-3 zile cand sucul se separa, se scurge in alta damigeana prin sifonare si se astupa cu un dop de fermentare. Se tine intr-un loc mai racoros unde se lasa sa fermenteze timp de 30—45 zile. La restul care ramane pe fundul damigenei, se adauga o cantitate de sirop de zahar (300 g zahar la 1 l apa) egala cu cea de suc extras si se lasa la fermentat. Dupa 3-4 zile se toarna sucul obtinut in alta damigeana, se astupa cu un dop de fermentare si se lasa la fermentat. In continuare se procedeaza ca mai jos.

Dupa ce a incetat fermentarea, se trage vinul la sticle tot prin sifonare avand grija sa nu se tulbure drojdia de pe fund. Se astupa sticlele cu dopuri oparite si se pastreaza culcate intr-un loc rece.

7.14 Vin de mure (*Rubus hirtus*)

Ingrediente

2 kg mure

6 kg zahar

20 l apa

1 kg miere

Mod de preparare

Spala bine murele, in cateva ape, si indeparteaza-le frunzulitele. Striveste-le apoi cu un ciocan de bucatarie sau cu mana si pune-le intr-un borcan voluminos. Toarna 12 l de apa peste ele si lasa-le la macerat timp de 3-4 zile, la temperatura camerei. Strecoara sucul obtinut si toarna-l in damigeana in care vei pune vinul. Striveste din nou fructele ramase, toarna restul de 8 l de apa si mai lasa-le cateva ore in borcan. Dupa aceea, strecoara din nou fructele si toarna sucul obtinut peste cel din damigeana. Adauga apoi zaharul si mierea si amesteca bine toate ingredientele. Lasa vinul la fermentat cateva saptamani. Cand vinul este gata, se toarna in sticle.

7.15 Vin de coarne (*Cornus mas*)

Ingrediente

3 kg porumbe, agrise, aline, coarne sau mure; 3 1/2 l apa, 1 kg zahar, coaja de scortisoara, cuisoara.

Mod de preparare

Cantitatea pregatita de fructe si apa se pune intr-o oala smaltuita. Se fierbe cca 30 minute, dupa ce a dat in clocot, adica pina plesneste bine coaja fructelor. Oala se ia apoi de pe foc si se lasa 48 de ore a rece. Se strecoara sucul, punind fructele, cite putine, pe rind, in strecuratoarea cu gauri mari, presind putin cu mina, ca sa se scurga bine. Fructele presate se pastreaza in alt vas. Lichidul rezultat se cintareste. La 4 l lichid se pune 1 kg zahar; se amesteca bine pina cind se topeste zaharul. Este de preferat ca zaharul sa fiarba 10 minute cu 1/4 din cantitatea de lichid, apoi sa se amestece cu restul. Prin fierbere cu o substanta acra (zeama de fructe), zaharul se descompune in glucoza si levuloza, zaharuri mai simple, care vor fermenta mai repede. Sucul indulcit se pune in damigene (sau butoias), lasind un spatiu liber, de 10 cm, pina la gura acestora, ca sa aiba loc spuma care se formeaza prin fermentare. Nu se pune drojdie de bere; va fermenta foarte bine numai cu drojdiile salbatice care sint in aer. Damigeana se astupa bine cu dop de fermentatie; acesta, prin tubul cu care este prevazut, permite bioxidului de carbon sa iasa (care se degaja in timpul fermentatiei), altfel prin presiunea lui va sparge vasul. Damigeana se lasa nemiscata 5-6 saptamini, pina cind se termina fermentatia, la o temperatura nu mai mare de 18-20 grade celsius, in care timp se depun toate suspensiile sub forma de drojdie. Vinul se trage, apoi, de pe drojdie, in damigene sau sticle, cu furtunul, care

nu trebuie sa ajunga la drojdie, s-o tulbure. Peste piine se pune un servet din tifon si un strat subtire de vata, se trage aerul din furtun, pina cind iese vinul, apoi se trece repede furtunul in pilnia asezata in gitul sticlei sau damigenei; dupa ce se umple una, se trece repede la urmatoarea. Sticlele sau damigenele se astupa bine cu dopuri noi sau cele vechi sterilizate, 10 minute, in apa clocotita si se pastreaza intr-un loc racoros. Din pulpa fructelor ramase se poate face marmelada. Porumbele contin mult tanin care le face astringente.

7.16 Vin de agrișe (*Ribes uva-crispa*)

Ingrediente

3 kg porumbe, agrișe, aline, coarne sau mure; 3 1/2 l apa, 1 kg zahar, coaja de scortisoara, cuisoara.

Mod de preparare

Cantitatea pregatita de fructe si apa se pune intr-o oala smaltuita. Se fierbe cca 30 minute , dupa ce a dat in clocot, adica pina plesneste bine coaja fructelor. Oala se ia apoi de pe foc si se lasa 48 de ore a rece. Se strecoara sucul, punind fructele, cite putine, pe rind, in strecuratoarea cu gauri mari, presind putin cu mina, ca sa se scurga bine. Fructele presate se pastreaza in alt vas. Lichidul rezultat se cintareste. La 4 l lichid se pune 1 kg zahar; se amesteca bine pina cind se topeste zaharul. Este de preferat ca zaharul sa fiarba 10 minute cu 1/4 din cantitatea de lichid, apoi sa se amestece cu restul. Prin fierbere cu o substanta acra (zeama de fructe), zaharul se descompune in glucoza si levuloza, zaharuri mai simple, care vor fermenta mai repede. Sucul indulcit se pune in damigene (sau butoias), lasind un spatiu liber, de 10 cm, pina la gura acestora, ca sa aiba loc spuma care se formeaza prin fermentare. Nu se pune drojdie de bere; va fermenta foarte bine numai cu drojdiile salbatice care sint in aer. Damigeana se astupa bine cu dop de fermentatie; acesta, prin tubul cu care este prevazut, permite bioxidului de carbon sa iasa (care se degaja in timpul fermentatiei), altfel prin presiunea lui va sparge vasul. Damigeana se lasa nemiscata 5-6 saptamini, pina cind se termina fermentatia, la o temperatura nu mai mare de 18-20 grade celsius, in care timp se depun toate suspensiile sub forma de drojdie. Vinul se trage, apoi, de pe drojdie, in damigene sau sticle, cu furtunul, care nu trebuie sa ajunga la drojdie, s-o tulbure. Peste piine se pune un servet din tifon si un strat subtire de vata, se trage aerul din furtun, pina cind iese vinul, apoi se trece repede furtunul in pilnia asezata in gitul sticlei sau damigenei; dupa ce se umple una, se trece repede la urmatoarea. Sticlele sau damigenele se astupa bine cu dopuri noi sau cele vechi sterilizate, 10 minute, in apa clocotita si se pastreaza intr-un loc racoros. Din pulpa fructelor ramase se poate face marmelada. Porumbele contin mult tanin care le face astringente.

7.17 Vin de coacăze roșii (*Ribes rubrum*)

Ingrediente

1 l suc de coacaze, 2 l apa, 1 kg zahar, o lamiie mare.

Mod de preparare

Coacazele se spala bine de praf, se rup de ciorchini si se trec prin masina de suc. Zaharul se

dizolva in apa, apoi se pune zeama de lamiie; siropul se fierbe 10 min., ca sa se transforme in zaharuri mai simple care vor fermenta mai repede. Dupa ce s-a racit, se amesteca cu sucul de coacaze, apoi se toarna in damigene care se vor astupa cu dop de fermentatie. Dupa 4-6 saptamini, vinul se trage in sticle care, apoi se astupa cu dopuri si se pastreaza intr-un loc racoros.

7.18 Vin de coacăze negre (*Ribes nigrum*)

1 l suc de coacaze, 2 l apa, 1 kg zahar, o lamiie mare.

Coacazele curatate, spalate si zdrobite se amesteca cu apa, apoi, dupa 2-3 zile se strecoara. Zaharul se dizolva in apa, apoi se pune zeama de lamiie; siropul se fierbe 10 minute, ca sa se transforme in zaharuri mai simple (glucoza si levuloza), care vor fermenta mai repede. Dupa ce s-a racit, se amesteca cu sucul de coacaze, apoi se toarna in damigene (sau butoias) care se vor astupa cu dop de fermentatie, ca si in reteta precedenta. Dupa 4-6 saptamini, vinul se trage in sticle care, apoi, se astupa cu dopuri si se pastreaza intr-un loc racoros. Coacazele negre contin o mai mare cantitate de vitamina C; este un vin tonic.

7.19 Vin de afine (*Vaccinium myrtillus*)

Ce ingrediente se folosesc?

500 gr afine

100 gr miere de albine

1 lingurita cuisoare

1 litru vin alb

Cum se prepara?

Intr-un borcan de sticla se zdrobesc afinele spalate si alese, se adauga vinul, cisoarele si mierea de albine.

Se pune borcanul la soare si se lasa 8 zile la macerat.

Dupa acest interval, se strecoara si se toarna lichidul in sticle.

Vinul de afine se consuma cate 25 ml de trei ori pe zi, inainte de masa.

7.20 Vin de măceșe (*Rosa canina*)

Ingrediente:

Macese 3 kg

zahar 2,5 kg

apa 6 litri

drojdie de bere 25 gr

Preparare:

Macesele spalate si curatate de impuritati sant trecute prin masina de tocat si puse in vasul de fermentatie. Deoarece pulpa este una fina punem zaharul direct si drojdia la fel. Venim cu 6 litri de apa, punem capac si mai umblam peste 7 zile. La 7 zile tragem dupa drojdie cu un

furtun fara sa tulburam. La alte 7 zile mai tragem o data si il imbuteliem. Se pastreaza in zamnic. Timp Preparare: > 3 h Complexitate: redusa

7.21 Vin de sunătoare (*Hypericum perforatum*)

Ingrediente: 0,5 kg flori si ramurele de planta, 1 litru de ulei de floarea-soarelui, 0,5 litri de vin alb. Mod de preparare: se maruntesc organele de planta, se pun intr-un vas si se toarna peste ele uleiul si vinul. Amestecul se lasa la macerat timp de 4 zile, dupa care macerata se fierbe pe baia de aburi cea 4 ore (pana se evaporă vinul). Preparatul rezultat se strecoara dupa racire si se pune la pastrare in sticlute inchise la culoare. Acestea r fi depozitate la intuneric. Mod de administrare: frectionarea zonelor afectate. Recomandari: in tratamentul luxatiilor si al entorselor. Atentie! ta proaca fotosensibilitate, de aceea persoanele care fee tratament cu ea trebuie sa nu se expuna la soare.

7.22 Vin de păducel (*Crataegus monogyna*)

vin preparat din fructe de paducel – se vor pune la 2 Kg de fructe zdrobite 2 kg de zahăr, 10 litri de apă și 30g de drojdie. Se va pune totul într-o damigeană de sticlă. Se pune un dop prin care este trecut un furtun de cauciuc, care are un capăt într-un vas cu apă. Se va lăsa timp de aproximativ 15 zile (în funcție de temperatură), după care se va trage de pe drojdii și se pune în sticle de capacitate mai mică. Se va putea lua din acest vin câte 50 ml de trei ori pe zi în afecțiunile menționate mai sus.

7.23 Vin de tătăneasă (*Symphytum officinale*)

Ingrediente : 2-5 radacini de ta, 1 litru de vin.

Mod de preparare: radacinile folosite trebuie sa fie proaspete. Preparatul se face primara sau toamna, atunci cand radacinile contin cantitatea maxima de principii active. Dupa recoltare acestea se curata si se spala bine de pamant, dupa care se taie fin si se pun intr-un s de sticla. Peste ele se toarna vinul. Compozitia se lasa la macerat 45 de zile, timp in care sul se agita periodic. Se filtreaza si se pune la pastrare in sticle inchise la culoare. Mod de administrare : cate un pahar mic (cu inghitituri mici si rare) inainte de mesele principale. Proprietati: emolient, expectoram (datorita mucilagiilor), cicatrizant. Recomandari: tratarea bolilor de plamani. Atentie! Preparatele de tataneasa consumate peste limita recomandata sunt toxice.

7.24 Vin din sevă de mesteacăn (*Betula pendula*)

Vin din seva de mesteacan: seva serveste la obtinerea unui vin medicinal si a sampaniei dupa formula Cazin. Se fierb 25 litri de seva cu 3 kg de zahar pana cand cantitatea scade la $\frac{3}{4}$ din volumul initial. Se indeparteaza spuma, se strecoara si se toarna lichidul intr-o damigeană, adaugand putina drojdie de bere. In timpul fermentatiei se mai adauga 5 litri de vin de calitate si 4 lamai taiate felii, indepartand samburii. Dupa incetarea fermentatiei, damigeană se astupa

cu dop si se lasa timp de 30 de zile, dupa care se trage la sticle, fara a fi umplute complet, pentru a evita explodarea sticlelor.

7.25 Vin din pelin (*Arthemisia absinthium*)

Lista ingredientelor:

10 l vin alb

Pentru macerat

25 g floare de pelin

5 g pelinita

2-3 g coriandru

2 g cuisoare

3-4 g scortisoara

2-3 coji de gutui

Mod de preparare:

Se pregateste un saculet de tifon, de forma cilindrica, care sa intre usor pe gatul damigenei. Saculetul trebuie sa aiba o sforicica lunga, al carei capat va sta in afara damigenei, pentru a fi scos usor in momentul in care procesul de macerare s-a incheiat. In acest saculet se pun toate ingredientele pentru macerat, apoi saculetul se introduce in damigeana cu vin. Este de preferat ca vinul sa fie alb, usor dulceag. Saculetul se lasa cufundat in vinul din damigeana timp de 8-9 zile, apoi se scoate, iar vinul se trage la sticle, se capseaza si se tine la rece pana este servit.

7.26 Vin din ciuboțica cucului (*Primula officinalis*)

Ingrediente : 100 g flori de ciubotica-cucului, cea 1 litru de vin alb.

Mod de preparare: se ia o sticla curata de 1 litru si se pun in ea florile proaspete. Peste ele se toarna vin alb natural si curat pana se umple sticla, apoi aceasta se astupa superficial cu un dop de pluta si se lasa la soare timp de 14 zile. in acest timp amestecul se agita de 2-3 ori pe zi. Dupa trecerea acestui interl, preparatul se filtreaza si se toarna in sticlute inchise la culoare. Acestea se astupa si se pun la pastrare.

Mod de administrare: cate o inghititura din cand in cand.

7.27 Vin din flori de pădăie (*Taraxacum officinale*)

vin de pădăie dintr-un kg flori, care se fierb în 4 litri de apă timp de 10 minute; se lasă să macereze 20 ore, se strecoară și se adaugă 500 g zahăr; după răcire se pune drojdie de vin pentru fermentație.

7.28 Vin din fructe de soc (*Sambucus nigra*)

Ingrediente:

15 florescente de soc

2,7 kg zahar

drojdie de bere cat o nuca

apa

Preparare:

Clatim cu apa rece florescentele de soc si le punem in borcan. Diluam drojdia de bere cu apa rece si o turnam in borcan. Adaugam zaharul si completam borcanul cu apa pana se umple.

Il asezam la loc umbrit dar calduros pentru a nu grabi prea tare procesul de fierbere.

qacoperit va sta borcanul si verificamla 5 zile daca procesul de acire a inceput. Sa specificam ca avem trei etape: acidulare, acire, otetire. Intre 5 si 7 zile trecem la tras vinul de pe drojdie spre a nu inainta in continuare in fierbere. Rezulta un vin de casa cu proprietati terapeutice extraordinare de culoarea uleiului care poate fi schimbat cu orice colorant natural. In raport de cantitatea de zahar creste sau descreste alcolemia rezultata

7.29 Vin de angelică de pădure (*Angelica sylvestris*)

Ingrediente: 1 litru de vin curat de casa, 70 g rizomi si radacini.

Mod de preparare: se spala rizomii si radacinile, se maruntesc si se pun la macerat intr-un vas de sticla impreuna cu vinul. Procesul de macerare trebuie sa dureze 2 saptamani, la temperatura camerei. Compozitia se amesteca zilnic. Dupa incheierea intervalului, preparatul se filtreaza (prin stoarcere) printr-un tifon, iar vinul rezultat se toarna in sticle mici, de culoare inchisa. Mod de administrare: se bea zilnic cate 1 pahar de 100 ml inainte de masa de pranz.

7.30 Vin de captalan (*Petasites hybridus*)

Ingrediente: 0,5 litri de n alb curat, 3 lingurite cu rizom de ta.

Mod de preparare: rizomul bine maruntit se pune la foc impreuna cu nul si se fierbe incet timp de 15 minute. Dupa fierbere preparatul se lasa in repaus 2-3 ore, dupa care se strecoara si se pune in sticle.

Mod de administrare: cate o lingurita pe zi. Proprietati: diuretic, sudoriflc, antiinflamator, calmant, cicatrizam, adjuvant, regoram. Recomandari: dureri de cap, tuse, astm, artrita, anumite forme de cancer, hipertiroidie, dureri de picioare, tratarea ranilor, organism slabit.

7.31 Vin de cerențel (*Geum urbanum*)

Ingrediente: 50 g ta bine maruntita, 1 litru de vin.

Mod de preparare: se pun ingredientele la macerat intr-un s de sticla. Se agita zilnic de 2-3 ori. Maceratia dureaza 15 zile, dupa care preparatul se filtreaza si se pune in sticle inchise la culoare. Mod de administrare : cate 100 ml intre mese. Proprietati: regenereaza celulele,

incetineste imbatranirea, conser tineretea.Recomandari: impotri proceselor de imbatranire. Este un preparat excelent pentru batrani si pentru persoanele care prezinta forme de imbatranire prematura.

7.32 Vin de coada calului (*Equisetum arvense*)

Ingrediente: o lingurita cu ta bine maruntita, 250 ml de n sau de must.

Mod de preparare: se fierb ingredientele intr-un vas inoxidabil timp de trei minute (din momentul in care lichidul a ajuns la punctul de fierbere). Dupa racire se strecoara. Mod de administrare: cate o cescuta dimineata.Proprietati: diuretic, expectorant, remineralizant, stimulent.Recomandari: in tratamentul afectiunilor sistemului nervos, in special al balbaielii, afectiuni pulmonare, convalescenta.Atentie! Prezenta tiaminazei (enzima care distruge tamina B,) face ca la unii bolna sa apara ointoxicatie manifestata prin iritatie, spasme musculare, hiporeflexie. Se interne prin administrarea taminei B (drojdie de bere).

7.33 Vin de coada șoricelului (*Achillea millefolium*)

Ingrediente: 30-50 g ta, 1 litru de n.

Mod de preparare: se fierb ingredientele timp de 10 minute. Preparatul se pastreaza fara a fi strecurat.

Mod de administrare: sub forma de cataplasme.

Proprietati: astringent, antiinflamator, antiseptic, calmant.

Recomandari: in tratamentul degeraturilor.

7.34 Vin de gălbenele (*Calendula officinalis*)

Ingrediente : 100 g galbenele (ta intreaga).

Mod de preparare: se striveste ta fSra a fi pusa in contact cu metale si se pune intr-un vas de sticla. Peste ea se toarna vinul si se lasa la macerat timp de 6 zile, agitandu-se periodic amestecul. Se filtreaza si se pune in sticle.Mod de administrare: sub forma de comprese, pe regiunea dureroasa, spalaturi.Proprietati: antiinflamator, bactericid, cicatrizam. Recomandari: nealgie faciala, rani, eczeme purulente.

7.35 Vin de hrean (*Armoracia rusticana*)

Ingrediente: 250 g hrean ras, 0,5 litri de vin, 5 g scortisoara, 500 ml sirop de zahar.

Mod de preparare, hreanul ras, vinul si scortisoara se pun la macerat intr-un s de sticla timp de 10 zile. Se amesteca periodic si, dupa incheierea procesului de macerare, preparatul se fierbe in bain-marie cate minute. Se lasa sa se raceasca, se stoarce printr-un tifon si dupa limpezire se goleste in alt s, andu-se grija sa nu se tulbure. Preparatul se amesteca cu siropul de zahar si se pune in sticlute.Mod de administrare: se iau cate doua lingurite pe zi, intre mese.Proprietati: stimulent al fenomenului de nutritie, anti-scorbutic, purgativ, expectoram,

diuretic, stomahic.Recomandari : in tratarea scrofulozei (afectiune cronica de natura tuberculoasa), anemie, atonie digesti, paralizii, astm, bronsite cronice, litiaza urinara.

7.36 Vin de iarbă mare (*Inula helenium*)

Ingrediente: 1 litru de vin natural, de preferinta alb, 8 linguri pulbere de radacina de iarba-mare.Mod de preparare: se pun ingredientele la macerat intr-un vas de sticla si se lasa 8-10 zile la temperatura camerei. Compozitia se agita de 3-4 ori zilnic. Se strecoara si se pastreaza intr-o sticla inchisa la culoare.Mod de administrare: cate un paharel de preparat (80-100 ml) in fiecare zi.Proprietati: tonic, diuretic, antiinflamator, antibiotic, expectorant, antihelmintic, colagog, rmifug.Recomandari: pentru tratarea afectiunilor cii urinare, tuse, anemii, viermi intestinali, afectiuni ale cii biliare.Atentie! in utilizarea radacinilor de iarba-mare trebuie respectate cu strictete dozele precizate; altfel, ele pot deni toxice.

7.37 Vin de iederă (*Hedera helix*)

Ingrediente : cate frunze proaspete de planta, 100 ml de vin alb.
Mod de preparare: se pun ingredientele la macerat intr-un s de sticla si se pastreaza 2 zile. Tratamentul se face fara intrerupere, de aceea, timp de mai multe zile (8-10), se pun in fiecare zi la macerat aceleasi cantitati, dar in se separate.Mod de administrare: frunzele se aplica noaptea pe zonele afectate. Peste ele se pune un celofan. Dimineata se fierbe vinul si timp de 5 minute se spala cu vin cald zona afectata.Recomandari: tratarea bataturilor (clavus), a crapaturilor si a locurilor intarite. Calozitatea se coji dupa cate zile, daca tratamentul nu se intrerupe.Atentie! ta proaspata actioneaza puternic si poate irita pielea, de aceea se recomanda aplicarea cu prudenta, pentru a nu depasi zonele afectate.

7.38 Vin de ienupăr (*Juniperus communis*)

Ingrediente : 40-50 g bace (fructe) de ienupar, 1 litru de vin rosu, 50 ml rachiu de fructe.
Mod de preparare: se sparg bacele si se pun la macerat o saptamana in amestecul lichid, dupa care amestecul se pune ia fiert cateva minute la foc mic. Se lasa in repaus o saptamana, apoi se filtreaza si se imbuteliaza.Varianta:Ingrediente: 60 bace de ienupar, I litru de vin alb si 100 g zahar se pun la macerat 15 zile. Se lasa in repaus 8 zile inainte de filtrare. Se adauga 25 ml rachiu, pentru o mai buna conservare.Mod de administrare: cate 50 ml, de trei ori pe zi, inainte de mese.Proprietati: depurativ, diuretic, stimulent stomahic.Recomandari: ateroscleroza, reumatism, tulburari renale, afectiuni ale stomacului.Atentie! Excesul poate proca hemoragii intestinale si hematurie (prezenta a sangelui sau a hematiilor in urina).

7.39 Vin de leuștean (*Levisticum officinalis*)

Ingrediente : 350 g radacini de leustean, 350 g mierea falsificata" class="alin2">miere de albine curata de mai, 350 ml de vin natural.
Mod de preparare: se spala radacinile de leustean, se curata cu un burete aspru sau cu o perie

de paie si se dau pe razatoarea mare. Toate ingredientele se pun intr-o sticla cu capacitate de 1,5 litri (atentie, sa nu fie din plastic), inchisa la culoare. O mare atentie trebuie sa se acorde calitatii si puritatii ingredientelor. Vinul trebuie sa fie vechi si fara adaosuri de zahar pentru stimularea fermentatiei. Mierea trebuie sa fie pura, lipsita de ingrediente care-i pot modifica proprietatile. Amestecul se lasa la macerat timp de 7-8 zile, la intuneric, agitandu-se sticla de cateva ori pe zi. Intre timp, se pregateste o alta cantitate, in asa fel incat sa nu se intrerupa cura. Mod de administrare : cate o lingura din amestec, inclusiv cu radacina, cu o jumatate de ora inaintea meselor principale (de trei ori pe zi). Cura dureaza in functie de starea bolnavului. Tratamentul nu se intrerupe decat atunci cand bolnavul s-a vindecat complet. Elutia bolii se sileste prin constatarile de laborator (analize) si ecografic. Din tratament face parte si ceaiul de tataneasa, care trebuie baut zilnic, iar pe regiunea afectata se aplica comprese calde cu terciul ramas de la fierberea tei sau chiar cu radacina cruda, data pe razatoare și incalzita pe baie de aburi. Se aplica seara la culcare si se tine 2-3 ore. Proprietati: curata organismul si intareste sistemul imunitar, reconstituent, regenerant. Recomandari: tumora hepatica.

7.40 Vin de mentă (*Mentha piperita*)

Ingrediente : 500 ml infuzie de menta (25 g menta uscata sau 100 g planta verde se infuzeaza timp de 15 minute), 500 ml vin alb, 20 g miere de albine. Mod de preparare: se amesteca toate ingredientele, se lasa la macerat minimum 40 de zile, apoi se filtreaza fin de cate ori si se pune in sticle inchise la culoare. Mod de administrare: cate 50 ml, de trei ori pe zi, inainte de mese. Proprietati: afrodisiac, bactericid, calmant, colagog, sedativ, stomahic, vermifug. Recomandari: nervozitate, palpitatii, tulburari digestive, paraziti intestinali, tulburari sexuale, tulburari nervoase.

7.41 Vin de odolean (*Valeriana officinalis*)

Ingrediente: 500 ml vin, o lingurita radacini de odolean. Mod de preparare: se fierbe vinul si se face o infuzie din acesta si din radacina. Dupa o ora se strecoara preparatul si se toarna in sticle. Mod de administrare : cate o cescuta de trei ori pe zi, cu 15 minute inainte de masa.

7.42 Vin de pecetea lui Solomon (*Polygonatum odoratum*)

Ingrediente : 8-10 linguri cu rizomi sau ta intreaga, 0,5 litri de vin alb natural. Mod de preparare: se toaca marunt rizomii si se pun intr-o sticla impreuna cu vinul. Compozitia se lasa la macerat in vasul bine astupat timp de 48 de ore. In acest interval se agita vasul de mai multe ori. Preparatul se strecoara prin presare, se lasa 1-2 ore in repaus sa se decanteze, dupa care se filtreaza. Vinul se pune la pastrare in sticle colorate si bine astupate, care se depoziteaza in locuri racoroase si intunecoase.

Mod de administrare: o jumătate de pahar de trei ori pe zi. Pe zona afectată se aplică cataplasme calde cu resturile de rizomi rămase de la prepararea vinului. Pasta de rizomi se aplică pe zona afectată cu o batistă sau cu o fâșie de tifon peste care se leagă un sal gros sau un brau. Tratamentul durează aproximativ 2 săptămâni. Proprietăți: antiinflamator, antieczematos, analgezic. Recomandări: hernie, reumatism, lovituri, vânătăi, boli de piele (eczeme), panaritiu, îngrijirea tenului. Atenție! Se administrează cu prudență, deoarece provoacă iritații gastrointestinale și hemoliză (distrugere patologică a globulelor roșii din sânge și trecerea lor în plasmă).

7.43 Vin de roiniță (*Melissa officinalis*)

Ingrediente : 2 lingurițe cu pulbere din frunze uscate de roiniță sau 25-30 g frunze proaspete, 1 litru de apă.

Mod de preparare: se pun într-o sticlă și se lasă la macerat timp de 15 zile, la temperatura camerei. Sticlă se agită periodic, iar după trecerea perioadei șirite preparatul se strecoară și se toarnă în sticle închise la culoare. Mod de administrare: se beau zilnic 1-2 paharele.

7.44 Vin de rostopască (*Chelidonium majus*)

Ingrediente: 2 linguri cu pulbere din rostopască, 1 litru de vin alb fierbinte.

Mod de preparare: se pune pulberea într-un vas peste care se toarnă vinul fierbinte.

Compoziția se lasă la macerat o zi, cu vasul acoperit. Se strecoară și se toarnă în sticle curate și închise la culoare, după care se astupă ermetic. Mod de administrare: câte 2-3 linguri, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. Proprietăți: antiseptic, mărește cantitatea de bilă secretată, stimulează funcția pancreatică și evacuarea bilei, anti-spasmodic. Recomandări: afecțiunile ficatului și ale splinei, convalescența. Atenție! în cantități mari, rostopască devine toxică, producând iritații ale tubului digestiv, respirație încetinită, vomă, iar în cazurile grave chiar delir și halucinații.

7.45 Vin de salcie (*Salix alba*)

Ingrediente : 5 linguri cu pulbere din scoarta de salcie, 1 litru de vin roșu.

Mod de preparare: ingredientele se lasă la macerat într-un s de sticlă, timp de 2 săptămâni, la temperatura camerei, și se agită de câte ori. După acest interval se strecoară lichidul și se toarnă în sticlute închise la culoare, care se închid ermetic. Mod de administrare: câte un paharel zilnic înainte de fiecare masă. Proprietăți: antireumatic, analgezic, febrifug, calmant, tonic, astringent și coagulant. Recomandări: calmarea sistemului nervos, tratarea afecțiunilor reumatice, insomniile nevrotice, dismenoree, hemoragii, gripă, răceli. Variante:

Ingrediente : 1 litru de vin alb de bună calitate, 4 linguri cu pulbere din scoarta de salcie.

Mod de preparare: se pun la macerat pulberea și vinul, care trebuie să fie bine fermentat și limpezit. Vasul se păstrează la temperatura camerei și se agită de 2-3 ori pe zi. Procesul de macerare durează două săptămâni, după care vinul se strecoară și se toarnă în sticle curate și închise la culoare. Acestea se închid ermetic cu dopuri de plută ținute un timp în apă caldă. Mod de administrare: zilnic se bea câte un paharel, înaintea mesei de

pranz. Proprietati: sedativ (pentru sistemul nervos), febrifug, analgezic, antiinflamator, antisudorific, calmant, antireumatic. Recomandari: nevralgii, migrene, raceli, friguri, transpiratie nocturna, bufeuri de caldura provocate de menopauza, afectiuni reumatice (artrite, artroze, nevralgie cervicala, sciatica, neuromialgii, lumbago). Ingrediente: 100 g linguri scoarta de salcie, 1 litru de vin alb. Mod de preparare: se marunteste bine scoarta. Vinul se pune la fiert la foc domol, iar dupa primul clocot se trage vinul deoparte si se adauga scoarta. Amestecul se lasa la infuzat 2-3 minute cu sul acoperit. Preparatul se strecoara si se pune la pastrare. Mod de administrare: sub forma de spalaturi si comprese.

7.46 Vin de turiță mare (*Agrimonia eupatoria*)

Ingrediente : 200 g ta, 1 litru de vin rosu.
Mod de preparare: se marunteste bine ta si se fierbe cu vinul timp de 5 minute. Dupa fierbere se infuzeaza cea 1 ora cu sul acoperit. Mod de administrare: se spala mai intai ranile, dupa care se aplica comprese. Operatiunea se repeta de mai multe ori pe zi. Recomandari: tratarea ranilor si a ulcerelor ricoase, contuzii, entorse.

7.47 Vin de fierea pământului (*Centaurium erythraea*)

Ingrediente: 60-70 g produs getal, 1 litru de vin (alb sau rosu), zahar.
Mod de preparare: se marunteste ta si se pune intr-un vas de sticla peste care se toarna vinul. Compozitia se lasa la macerat (la rece) timp de 8 zile. in aceasta perioada vasul se agita de cateva ori pe zi. Dupa incheierea procesului de fabricatie, produsul se strecoara si se indulceste. Medicamentul rezultat se toarna in sticle inchise la culoare, care se astupa ermetic cu un dop de pluta. Mod de administrare: cate un paharel dupa fiecare masa principala. Proprietati: stimuleaza secretiile gastrointestinale, slab febrifug, tonic amar. Recomandari: anorexii cu diferite cauze, afectiuni digesti.

7.48 Vin de ulm (*Ulmus glabra*)

Ingrediente : 1 litru de vin rosu, 200 g radacini rase de ulm.
Mod de preparare: ingredientele se pun intr-un s de sticla si se lasa la macerat 24 de ore. Se amesteca bine, se filtreaza prin tifon si se pune in sticle. Mod de administrare: se bea cate un paharel dimineata pe stomacul gol. Proprietati: antireumatic, antigutos. Recomandari: artroze, artrite, guta.

7.49 Vin de urzică (*Urtica dioica*)

Ingrediente: 100 g frunze de urzica maruntite, 1 litru de vin.
Mod de preparare: se pun la macerat ingredientele intr-un s de sticla sau de argila smaltuita. Operatiunea dureaza 8 zile, timp in care amestecul se agita de 2-3 ori pe zi. Dupa incheierea perioadei preparatul se filtreaza si se pune la pastrat in sticle inchise la culoare si astupate

ermetic. Proprietati: hemostatic, fluidifiant, diuretic, tonic, mineralizam, vitaminizant, stimulent, antispasmodic pentru sistemul circulator. Recomandari: afectiuni circulatorii, ateroscleroza, anemii, conlescenta.

7.50 Vin de leurdă (*Allium ursinum*)

Ingrediente ; 1 litru de n alb, 10 catei de usturoi.

Mod de preparare: se curata usturoiul, se piseaza si se pune cu nul la macerat intr-un vas de sticla. Se lasa trei ore, dupa care se strecoara si se pune in alt vas.

Mod de administrare: cate 250 ml pe zi. Doza este pentru patru zile. Proprietati: vasodilatator si hipotensiv, antimicrobial, stimulent si antihelminitic. Recomandari: inflamarea prostatei, etarea trombozelor si infarctelor, contra ermiilor intestinali.

7.51 Vermut din pelin (*Artemisia absinthium*)

Ingrediente

¾ litru vin alb, 50 g alcool de 90 grade, 150 g zahar tos, 150 g esenta de vermut (pelin)

Mod de preparare

Se amesteca vinul cu alcoolul. Zaharul tos se topeste intr-o cratita la foc cu 100 g vin. Cind se raceste, siropul se amesteca cu vinul. Se adauga dupa gust esenta de vermut, picurind cu sticluta. Daca vinul nu are culoare frumoasa se coloreaza cu zahar ars. Pentru vermut rosu se foloseste vin rosu.

7.52 Absint din pelin (*Artemisia absinthium*)

Se cunosc trei moduri de fabricare: distilarea plantelor aromatice, dupa ce in prealabil ele se macereaza in alcool, amestecul esentelor plantelor cu alcool, simpla macerare a lor in alcool. Cea mai indicata este distilarea, avand avantajul ca elimina uleiurile volatile grele.

7.53 Gin cu ienupăr (*Pinus mugo*)

Distilat produs acum in toata lumea, obtinut din redistilarea alcoolului etilic de origine agricola obtinut, in functie de tara de origine, din porumb, secara, sfecla de zahar, vin, trestie de zahar etc, aromatizat cu fructe de ienupar (*Juniperus communis*) si completat, in proportii reduse, cu alte aromatizante ca prune salbatice, angelica, coriandru, coaja de lamâie, ginestra etc. La sfârșitul distilarii, produsul este adus la o gradatie alcoolica variind intre 40 si 45° prin adaugarea de apa demineralizata. Ginul este comercializat fara a mai trece printr-un proces de invecnire, cu exceptia celui produs in Olanda (tara sa de origine), denumit geneva sau genever.

7.54 Cornată (*Cornus mas*)

INGREDIENTE

2 kg coarne
1 litru alcool alimentar
2 litri țuică de fructe

PREPARARE

1. Fructele se curăță bine, se spală sub jet de apă rece și se pun la scurs.
2. În borcanul curat, se așază straturi, alternând unul de zahăr, altul de coarne. Borcanul se acoperă cu tifon și se pune la rece, timp de două săptămâni. Se agită, din când în când.
3. Se adaugă apoi alcoolul și țuica, se amestecă și se pune la păstrare la rece. După alte două săptămâni, este gata. Se poate servi rece, ca aperitiv sau digestiv. La desert, se pune puțin zahăr vanilat.

7.55 Maitrank din dumbravnic (*Melittis melisophyllum*)

Maitrank: băutură aromatizată obținută din vin alb sec în care au fost macerate plante de *Asperula odorata* sau căruia i s-au adăugat extracte din această plantă, adăunată cu portocale și/sau alte fructe eventual sub formă de suc, cu concentrate sau extracte și care a fost supusă unei îndulcirii cu maximum 5 % îndulcitori.

7.56 Rachiul de scorușe (*Sorbus aucuparia*)

Rachiul din scorușe de munte. Ingrediente
: boabe de scoruș și rachiul din fructe.

Preparare: rachiul se face din fructele (boabele) de scoruș. Acestea se țin în congelator 3 zile, înainte de a prepara rachiul. Se pun apoi, așa înghețate, într-o sticlă care se va umple până la jumătate. Se umple apoi sticla cu rachiul și se ține % săptămâni la soare și cîldură. În acest rîst, sticla trebuie scuturată din când în când. După trecerea timpului se strecoară și se pune în sticlă ermetic închisă. Oțeta: o lingură de rachiul de 3 ori pe zi. Dacă nu reușiți să culegeți fructe de scoruș proaspete, le puteți cușura uscate de la lăfărar. Se puneți într-un recipient, turnați apă peste ele, cît să le acopere și le lăsați cîteva zile să se umfle. Se scurgeți apoi, printr-o strecurătoare și în continuare procedați ca "ai sus. Pentru sănătate- pentru tensiune oculară, se iu zilnic *+ de picături, adică o jumătate de linguriță. Atenție- oate afecțiunile oculare- inclusi! tensiunea- necesită tratament medical.

7.57 Lichior de vinariță (*Asperula odorata*)

Ingrediente: 20 fire de vinariță (puțin uscată) 1 litru țuică de casă și 200 g zahăr

Preparare: Se pune planta într-un vas de sticlă sau de ceramică cu capac. Deasupra plantei se toarnă țuica, apoi se încorporează zahărul și se lasă la macerat până a doua zi. Dimineața se strecoară conținutul printr-un tifon des. După aceea, lichidul se toarnă în același vas, care se astupă bine cu capacul și se păstrează într-un loc călduros timp de trei săptămâni (nu la soare).

7.58 Vin de volbură (*Convolvulus majalis*)

Mod de preparare: 100 g plantă uscată, mărunțită grosier, se pune timp de 30 zile într-un litru de vin alb, agitându-se de 2-3 ori pe zi. După 30 zile, vinul se filtrează și se pune la păstrat în flacoane, de preferat de 200 sau 250 ml. Se recomandă 50 ml, de 2 ori pe zi, în constipație. Recomandarea farmacistului: Farmacia Faltis din Brăila prepară o pulbere laxativă, care amestecată cu o ceașcă de ceai de volbură (infuzie sau decoct) este indicată în tratamentul constipațiilor atone, specifice omului vârstnic. Rezultatele sunt spectaculoase, dacă constipația este de natură fiziologică și nu se datorează unor malformații la nivelul colonului. Față de laxativele de sinteză, acest tratament are avantajul că nu provoacă colici sau crampe bolnavului.

7.59 Lichior de fierea pământului (*Gentiana asclepiadea*)

- Se macina radacinile plantei cu o rasnita de cafea sau se piseaza bine in piua sau mojar.
- Se pun 20 de linguri de planta intr-un borcan, dupa care se adauga alcool alimentar de 96°, indoit cu apa sau rachie tare de cereale.
- Pe masura ce se adauga alcoolul se amesteca, asa incat planta sa fie cat mai bine patrunsă. In general, trebuie ca nivelul alcoolului sa fie cu 5 degete mai sus decat nivelul pulberii de planta umezita.
- După adaugarea alcoolului, se inchide borcanul si planta se lasa la macerat vreme de 14 zile, dupa care se filtreaza extractul rezultat prin tifon des si se trage in sticlute mici. Se administreaza o lingurita de tinctura (sau de plamadeala) diluata in jumatate de pahar de apa, de 3 ori pe zi.

7.60 Lichior de boz (*Sambucus ebulus*)

Este forma cea mai eficientă de administrare a rădăcinii de boz, care este foarte puternică și, ca atare, trebuie luată în preparate care să permită o dozare foarte bună. Se prepară din 100 g de rădăcină proaspătă, tăiată foarte mărunț, care se pun într-un litru de Țuică tare, unde se lasă să macereze vreme de 5 zile. După trecerea timpului de macerare se filtrează și se pastrează într-o sticlă închisă la culoare. Se ia de regulă 1-3 linguri pe stomacul gol, înainte de masă, pentru curare slabire și cu două ore înainte de masă, pentru efectul purgativ.

7.61 Rachie de ienupăr (*Pinus mugo*)

În 500 ml de apă se pun 100 g boabe de ienupăr proaspăt culese. Se fierb într-un vas acoperit, apoi se strecoară, se pun 100 g de zahăr și se lasă să dea de 2-3 ori în clocot. Se toarnă 500 ml de alcool rafinat 38-40% și se folosește în stări de răceală sau dispepsii (diaree, vărsături).

8. Murături

8.1 Ghebe murate (*Armillaria mellea*)

Ingredinete ghebe murate:

2 kg ghebe

2 linguri cu sare

500 ml otet

boabe de piper

boabe de mustar

3-4 foi de dafin

6 catei de usturoi

Mod preparare ghebe murate:

I .Pune la fiert un litru de apa si cinci linguri cu otet.

II. Cand incep sa clocoteasca, adauga ghebele si lasa-le sa fiarba 15 minute, apoi stinge focul si lasa-le sa stea inca 10 minute acoperite cu un capac.

III. Pune la fiert 1 l de apa cu restul de otet, foi de dafin, boabe de mustar, sare si piper.

IV. Dupa ce da in clocot, stinge focul.

V. Pune ghebele in borcan si asaza printre ele felii de usturoi.

VI. Sub fiecare borcan, asaza doua cutite in cruce si toarna zeama fierbinte, apoi pune repede capacul si depoziteaza-le direct in camara.

8.2 Trâmbița piticilor murat (*Craterellus cornucopioides*)

Ingredinete ghebe murate:

2 kg trâmbița piticilor

2 linguri cu sare

500 ml otet

boabe de piper

boabe de mustar

3-4 foi de dafin

6 catei de usturoi

Mod preparare ghebe murate:

I .Pune la fiert un litru de apa si cinci linguri cu otet.

II. Cand incep sa clocoteasca, adauga ghebele si lasa-le sa fiarba 15 minute, apoi stinge focul si lasa-le sa stea inca 10 minute acoperite cu un capac.

III. Pune la fiert 1 l de apa cu restul de otet, foi de dafin, boabe de mustar, sare si piper.

IV. Dupa ce da in clocot, stinge focul.

V. Pune ghebele in borcan si asaza printre ele felii de usturoi.

VI. Sub fiecare borcan, asaza doua cutite in cruce si toarna zeama fierbinte, apoi pune repede capacul si depoziteaza-le direct in camara.

8.3 Bureți păstrăv de nuc (*Polyporus squamosus*) murați

Ingrediente:

bureti cruzi chinezesti ambalati sau de padure (pastrav)

piper
otet
cimbru
usturoi
radacini de pastrinac
foi de dafin

Preparare:

Se cumpara bureti de padure (pastravi) sau bureti chinezesti (se gasesc in comert ambalati in punji). Se oparesc cu apa si otet, se prepara o saramura (apa 1-2 l, piper 100 g, sare 1lg la 1 l apa, 150 g otet, cimbru uscat, usturoi crud) prin fierbere 10 minute. Se aseaza in borcan alaturi de radacini de pastarnac, se aseaza printre bureti foi de dafin si catei intregi de usturoi cruzi, si se toarna peste ei saramura fierbinte. a se pune borcanul pe un suport de fier (pentru a evita spargerea din cauza lichidului fierbinte). Se acopera cu capac ermetic sau celofan bine sigilat si se lasa 3-4 saptamini la murat. Se servesc ca si salata la fripturi

8.4 Cârcii de viță de vie (*Vitis vinifera*) murați

Ingrediente

gogoneleardei iuti, sare, bastonase de telina, carcei de vita de vie frunze de vita morcovi hrean proaspat boabe de piper boabe de mustar, usturoi feliat frunze de telina. Sirop: 1 litru de apa, 1 litru de otet, 100 ml. ulei, 200g. zahar, 100g. miere, piper boabe, foi de dafin.

Mod de preparare

Se aleg gogonele sanatoase nu mai mari decat un ou, se curata de codite se spala si cu un cutitas se face pe fundul fiecarei gogonele o crestatura aparenta in forma de cruce. in aceasta crestatura se introduc varfuri selectate de ardei iuti, in asa fel incat sa ajunga pana in miezul gogonelei si sa nu se observe dinafara. Operatiunea cere rabdare, migala si atentie. Gogonelele astfel pregatite se tin 24 de ore intr-o solutie salina (80g. sare la un litru de apa). A doua zi se limpezesc si se aseaza lejer in borcane intercalate cu bastonase de telina, carcei de vita de vie (dau o aroma excelenta) frunze de vita taiate fideluta, rondele de morcov si bucati de hrean proaspat. Se mai adauga boabe de piper si de mustar, catei de usturoi feliat si frunze de telina. Deasupra turnam o marinata clasica -1 litru de apa, 1 litru de otet, 100 ml. ulei, 200g. zahar, 100g. miere, piper boabe, dafin. Se pastreaza in borcanele sigilate cu celofan la loc intunecos. Dupa 15 zile sunt bune de consum. Se servesc la feluri principale cu carne.

8.5 Inflorescențe de bănuței (*Bellis perennis*) murate

Ingrediente: 150g oxeye margarete boboci de flori, culese înainte de a arata o indicație de deschidere 80 g sare 300 ml oțet de cidru de mere,

Se adaugă oțet și sare la o tigaie și se încălzește până la dizolvarea de sare. Pune boboci de flori oxeye margarete într-un borcan mare și top cu amestecul cald oțet. Acoperiți vasul și se agită în fiecare zi, timp de o săptămână, apoi se transferă mugurii margarete oxeye la un curat, borcan sterilizat, de sus cu amestecul de oțet, sigiliul și magazin în frigider pentru cel

putin 2 saptamani de maturitate înainte de a utiliza. Acestea fac un înlocuitor excelent pentru capere și sunt minunat în salate.

8.6 Inflorescențe de păpădie (*Taraxacum officinale*) murate

Am cules flori de papadie profitand ca inca nu s-a stropit cu nimic pe nicaieri si le-am pus intr-un borcan cu otet. Le las cam o luna apoi o sa filtrez otetul si o sa-l folosesc la salate. Tot de pe net, o idee: am cules boboci de papadie si i-am pus la murat in otet pur. O sa-i folosesc si pe ei la salate. Cel putin astea mi-s intentiile.

8.7 Boboci de calcea calului (*Caltha palustris*) murați

Am cules flori de papadie profitand ca inca nu s-a stropit cu nimic pe nicaieri si le-am pus intr-un borcan cu otet. Le las cam o luna apoi o sa filtrez otetul si o sa-l folosesc la salate. Tot de pe net, o idee: am cules boboci de papadie si i-am pus la murat in otet pur. O sa-i folosesc si pe ei la salate. Cel putin astea mi-s intentiile.

8.8 Flori de clocoțiș (*Staphylea pinnata*) murate

Am cules flori de papadie profitand ca inca nu s-a stropit cu nimic pe nicaieri si le-am pus intr-un borcan cu otet. Le las cam o luna apoi o sa filtrez otetul si o sa-l folosesc la salate. Tot de pe net, o idee: am cules boboci de papadie si i-am pus la murat in otet pur. O sa-i folosesc si pe ei la salate. Cel putin astea mi-s intentiile.

8.9 Coarne (*Cornus mas*) murate

5 kg coarne brumarii; 2l otet; 1,5l apa; 300g miere; 2 linguritescortisoara; 2-3 cuisoare; 1 lingurita sare

Prunele spalate se asaza in borcane. Se fierbe otetul cu apa, cu mierea si cu celelalte ingrediente si se toarna fierbinte peste prune. Se leaga borcanele si se pun in camara. La fel se poate proceda cu boabe mari de struguri de masa, cu coarne, merisoare de munte sau porumbele. Ele pot fi murate separat sau impreuna Aceste muraturi se servesc la fripturi reci sau calde.

8.10 Merișoare (*Vaccinium vitis-idaea*) murate

5 kg coarne brumarii; 2l otet; 1,5l apa; 300g miere; 2 linguritescortisoara; 2-3 cuisoare; 1 lingurita sare

Prunele spalate se asaza in borcane. Se fierbe otetul cu apa, cu mierea si cu celelalte ingrediente si se toarna fierbinte peste prune. Se leaga borcanele si se pun in camara. La fel se poate proceda cu boabe mari de struguri de masa, cu coarne, merisoare de munte sau porumbele. Ele pot fi murate separat sau impreuna Aceste muraturi se servesc la fripturi reci sau calde.

8.11 Lujeri murați de osul iepurelui (*Ononis hircina*)

Lujeri colectați și murați.

8.12 Lujeri murați de pana zburătorului (*Matheuccia struthiopteris*)

Lujeri colectați și murați.

8.13 Muguri murați de soc (*Sambucus nigra*)

Lujeri colectați și murați.

8.14 Napi porcești (*Helianthus tuberosus*)murați

Ingrediente

6-7 napi de mărime medie, o sfeclă roșie mare, sare de mare, 1 ardei verde feliat, apă caldă, 2 câni oțet natural

Preparare

Se curăță napii și sfecla și se taie felii potrivite. Se pun apoi într-un castron mare, și se amestecă cu sare. Se lasă să stea cu sarea timp de 12 ore.

După cele 12 ore, feliile de napi și sfeclă, împreună cu apa lăsată se pun într-un borcan. Se adaugă peste ele 2 câni de oțet natural și apă caldă, atât cât să se umple borcanul.

Se pune borcanul într-un loc însorit, și în 2-3 zile napii sunt murați.

8.15 Zacuscă de ghebe (*Armillaria mellea*)

INGREDIENTE

4,5 kg ghebe (cantarite după ce au fiert)

4 kg gogosari (curați, fără cozi și semințe)

1 kg ceapa curată

1 l ulei

700 g morcov curat

370 g pasta de tomate (cu 28% substanță uscată - Olimpia am folosit eu)

4 foi de dafin

sare neiodată după gust

piper

. Ghebele fierte le clătim cu apă rece (5-6 ori), le punem la scurs apoi le dam prin mașina de tocat, prin sită cu gauri mari.

2. Dam ceapa și morcovii prin robot separat.

3. Gogosarii îi tocam marunt cu ajutorul robotului de bucătărie.

4. Intr-o oala groasa punem uleiul la incins si dam drumul cepei cu o lingurita de sare, piper si foile de dafin. Cand devine translucida punem si morcovul tocat. Dupa 10 min adaugam gogosarii tocati, iar dupa inca 20 minute adaugam ghebele si pasta de tomate in oala. Lasam la foc potrivit pana cand la suprafata se ridica uleiul, avand grija sa invartim cu o lingura la fiecare 10 minute in compozitie.

5. Punem zacusca fierbinte in borcanele sterilizate. Punem borcanele pe capac (cu fundul in sus) si le acoperim cu o patura pana cand se raceasc apoi le putem depozita. ;)

Nota! Ingredientele sunt cantarite dupa ce au fost spalate si curatate.

Din cantitatile date au iesit 24 de borcane de 370g.

8.16 Zacuscă de hribe (*Boletus edulis*)

Ingrediente:

6 kg hribe (ciuperci de padure)

1 kg morcovi

1 kg ceapa alba

3 kg ardei kapia

2 kg gogosar

1 litru jumătate de ulei

sare mare neiodata

piper boabe

1 l bulion

Preparare:

Ciupercile se spala si se fierb. Ardeii kapia si gogosarii se coc pe plita si se curata de pielite.

Ceapa si morcovul se curata si se fierbe. Toate se dau prin masina de tocat carne.

Intr-o cratita se pune 1 litru de ulei, se adauga ceapa data prin masina de tocat carne, morcovul, ardeii si gogosarii si hribele date si ele prin masina de tocat. Se amesteca si se lasa la fiert cand sunt aproape fierte adaugam si restul de ulei si bulionul si mai lasam sa fiarba inca 10 minute. Se adauga sarea si boabele de piper. Cand este gata se pune in borcane curate, se capseaza si se dustuleste in aburi circa 40 de minute. Se lasa sa se raceasca in apa si apoi se scoate, se sterg borcanele si se eticheteaza.

8.17 Zacuscă de bureți de fag (*Pleurotus ostreatus*)

Ingrediente :

2 kg bureti de fag (ciuperci pleurotus)

2 kg vinete

2 kg gogosari

2 kg rosii lunguiete (eu am folosit din acestea)

1 kg ceapa

600 ml ulei

2 linguri sare grunjoasa

1/2 lingurita piper macinat

10 catei de usturoi

2 foi de dafin

piper boabe

1/2 lingurita busuioc uscat

Daca aveti ciuperci la congelator , le scoateti din timp afara si le lasati sa se dezghete , apoi le puneti la scurs intr-o strecuratoare.Daca nu aveti ciuperci de la congelator si folositi din cele proaspete , le spalati , daca este nevoie (adica daca sunt foarte murdare de pamant) , apoi palariile le taiati feliute , iar coditele in sferturi.

Rosiile le spalati si le dati prin masina de rosii ptr a ramane doar sucul , eliminand samburii si pielita, iar daca nu aveti masina ptr rosii , le puteti baga in blender , apoi le strecurati printr-o sita.Coaceti vinetele si gogosarii pe plita , iar daca nu aveti prea mult timp sa stati si sa le paziti in timp ce se coc , le puteti coace in cuptor , insa sincera sa fiu , mie nu-mi plac nicicare coapte in cuptor , nu mai au acelasi gust ca atunci cand se coc pe plita , dar , alegerea e a voastra !! 😊 Pe masura ce acestea se coc , le asezati in doua castroane diferite , iar in cel cu gogosari , presarati pe acestia sare grunjoasa , apoi ii acoperiti cu o folie de aluminiu si-i lasati sa se raceasca.Facand asta , in momentul in care ii veti curata de pielita , totul o sa fie mult mai usor !!! 😊 Intre timp , curatati ceapa , apoi o taiati in jumatate si o puneti intr-un castron cu apa , circa 15 minute .Dupa ce a stat in apa , o lasati la scurs , apoi o dati prin masina de tocat carne sau o maruntiti intr-un blender .Cand vinetele si gogosarii s-au racit ,se curata de pielita si se lasa la scurs intr-o strecuratoare .Incingeti jumatate din cantitatea de ulei intr-o oala incapatoare si cu fundul lat 😊 , apoi caliti ceapa data prin masina de tocat .O caliti circa 15 minute . Dati si gogosarii prin masina de tocat carne , apoi dupa ce ati calit ceapa , adaugati in oala si gogosarii macinati. Mai lasati pe foc inca 15 minute .Macinati si vinetele si le lasati intr-un castron.Buretii de fag ii scurgeti bine de apa si ii puneti si pe ei intr-un castron.Dupa ce gogosarii si ceapa s-au calit putin, adaugati uleiul ramas , apoi vinetele tocate , buretii de fag (eu buretii nu am vrut sa-i dau prin masina de tocat, pur si simplu i-am lasat asa cum i-am avut la congelator, fasii) , sucul de rosii si usturoiul zdrobit .Condimentati cu sare si piper , adaugati foile de dafin , busuiocul si piperul boabe si lasati totul sa fiarba la foc mic , pana cand uleiul se ridica deasupra . Aveti grija ca in tot acest timp sa amestecati in zacusca , altfel riscati sa se prinda si sa ramana cu un gust neplacut . Cand uleiul este ridicat deasupra , o puneti cu grija in borcanele sterilizate . Daca la suprafata fiecarui borcan vi se pare ca nu este suficient ulei , puteti incalzi intr-un ibric 50 ml ulei , iar deasupra fiecarui borcan , puneti cate-o lingura de ulei fierbinte. Inchideti borcanele , le aranjati intr-o cratita cu apa calduta (apa trebuie sa ajunga pana la jumatatea fiecarui borcan) , apoi bagati cratita cu tot cu borcane in cuptorul preincalzit si le lasati circa 20-30 de minute. Dupa ce au trecut cele 30 de minute , stingeti focul si le lasati pana a doua zi in cuptor , iar maine zi le puteti depozita in camara .

8.18 Zacuscă de gălbiori (*Cantharellus cibarius*)

Mod de preparare

Se spala galbiorii, se scurg bine de apa.

Se pune niste ulei intr-o cratita care incapa in cuptor. se adauga treptatciupercile pentru ca ele lasa apa si se strang. Eu am avut o cratita de 8l si pe masura ce le spalam si le scurgeam, le

adaugam in cratita. Cand s-a cam umplut, le-am pus pe foc mare pana au inceput sa clocoteasca, apoi am facut focul mai mic. nu am pus sare de la inceput. In timp ce fierb, se spala borcanele si se pun la scurs, apoi se curata ceapa si se taie feliute. Ceapa se caleste in putin ulei la care se adauga si niste apa din ciuperci, cate putin sa nu se prinda. Cand sunt facute, se stinge focul. Ceapa am dat-o prin blender, iar ciupercile foarte bine scurse prin masina de tocat. Am facut adunarea generala, am pus bulion, am acoperit cu folie de aluminiu si am pus la cuptor cam o ora. Ciupercile le-am cantarit doar dupa ce le-am dat prin masina (cam 3 kg). La cantitatea asta, am folosit 2l de bulion si 750 ml ulei de porumb nerafinat. Am pus si o lingura de sare, vreo 7 foi de dafin, putina pasta de ardei iute, oregano, busuioc tocat, piper macinat si cate oi mai fi avut prin dotare. Gustati si mai rectificati a votre plaisir! Cand am scos cratita din cuptor, am pus borcanele la sterilizat si am turnat zacusca in borcanele fierbinti. De capsat s-a ocupat sotul ca e mai profi! Sterilizarea in tava de la cuptor in care am pus apa calduta sa nu pocneasca de nervi borcanele, piele sensibila, de! Am sterilizat 30 minute de cand le-am pus si le-am lasat acolo pana a doua zi cand am repetat operatia tot 30 de minute. Nu uitati sa completati apa ca legile fizicii (evaporarea) se aplica, nu ca alealte! No, la iarna faceti pizza cu ea sau o mancati asa cum e! E buna rau! TRUC; Pentru ca sunt cam lenesa, ma gandesc tot timpul cum sa lucrez mai putin! Asa ca eu torn chestiile astea cu o palnie mare sa nu ma ard si sa nu murdaresc borcanele.

8.19 Castraveți murați cu mentă (*Mentha piperita*)

La conservarea castraveților (cu sare , nu cu oțet!) se poate pune în borcan, alături de mărar și frunze de vișin, și o tulpină de mentă, precum și câteva frunze de stejar. De asemenea, la varză murată, se pot pune pentru fiecare căpățână 3 tulpini de mentă-de-câmp.

8.20 Flori de magnolie (*Magnolia grandiflora*) murate

magnolia murată este o garnitură potrivită pentru friptura rece, de exemplu sau un ingredient surprinzător în sandvișuri.

Petalele crude sunt amăruie, dar infuzate în oțet cu zahăr și un pic de sare, devin cea mai specială murătură pe care ați încercat-o vreodată. Genul *Magnolia* depășește peste 200 de specii cunoscute și toate au flori care pot fi folosite astfel.

9. Condimente și plante aromatice

9.1 Brânză aromatizată cu mentă (*Mentha piperita*) și chimen (*Carum carvi*)

INGREDIENTE

- brânză frământată (telemea sau caș)
- semințe de chimen
- mărar
- frunze de mentă

GGSB MSc in Finance

lsbf.org.uk/Finance-Degree

12 months full-time on campus. Work placements. Find out more!

Dieta Slăbit Gratuită

Pacienților cu cancer

PREPARARE

Brânza se dă de 2 ori prin mașina de tocat carne, pentru a obține o pastă omogenă, sau se procesează fin la robot sau blender. Semințele de chimen se macină prin râșnița de cafea, iar verdețurile se toacă mărunt.

Cantitățile ingredientelor se stabilesc în funcție de cât de multe biluțe de brânză dorim să pregătim. Semințele de chimen și verdețurile se pun după gust, potrivit intensității aromei pe care dorim să o obținem: mai delicată, sau mai puternică.

După ce am amestecat bine toate ingredientele, și crema de brânză este gata, cu o linguriță se iau cantități mici de brânză și se formează cu palmele biluțe mici, perfect rotunde. Se așează pe un platou, și se servesc ca un aperitiv.

Crema de brânză se poate servi ca atare, întinsă pe pâine, cu roșii sau castraveți, în loc de biluțe.

9.2 Cimbrisorul (*Thymus pulcherrimus*)

Cimbrisorul (*Thymus vulgaris* L.) este o planta condimentara apreciata datorita aromei speciale dar si a virtutiilor sale terapeutice.

Cimbrisorul sau cimbrul are intrebuintari diverse:

- condimentarea unor mancaruri (in special varza);
- in industria conservelor de carne si legume;
- la prepararea muraturilor;

- la prepararea ceaiurilor.

În industria farmaceutică este întrebuințat la prepararea unor medicamente.

Conținutul în ulei volatil îi conferă proprietăți expectorante ceaiului, calmează spasmele căilor respiratorii. Este recomandat la tratarea tusei convulsive, bronșitei, tusei astmatice dar și a răgușelii. Cimbrisorul (*Thymus vulgaris* L.), este o plantă perennă, cu o parte a tulpinii lignificată, cu aspect de subarbust foarte ramificat (înălțime 15 - 20 cm). Frunzele sunt eliptice lanceolate sau alungite liniare. Florile cimbrului, grupate mai multe la un loc, sunt de culoare roșie sau albicioasă. Planta înflorește în perioada mai - iunie.

9.3 Șovârvul (*Origanum vulgare*)

Plantă erbacee, perennă în flora spontană din sudul Eurasiei, dar anuală când este cultivată în nordul continentului, unde nu rezistă climei friguroase. Aparține familiei Lamiaceae, fiind înrudit cu mentă și maghiranul. Poate crește până la 80 cm, cu frunze verde-măsliniu ca niște vîrfuri de săgeată, așezate simetric și flori mici roz-violacee, adunate în buchețele ramificate în vârful tulpinii. Planta este originară din zonele sudice ale Eurasiei – Mediterana și Caucaz. Preferă zonele calde, relativ aride, dar se adaptează cu succes în alte medii temperate. Numele popular de șovârf vine din slava veche, însemnând vîrf uscat și sub această formă compusă se regăsește în majoritatea limbilor slave: *cyxo vpx* (bulgară), *cybo vpx* (sârbă), *suhe vrhunac* (croată), *suché vrchol* (slovacă), *suha vrh* (slovenă), *suché vrchol* (cehă). În prezent, la ei, ca și la noi, numele oregano utilizat internațional a luat încet încet locul vechii denumiri. Alte apelative românești, folosite mai mult regional, sunt: șovârf, șovârv, savur, majoran, milot, stropan, trifoiște, busuioc-de-pădure, busuiocul-feciorilor, măghiran-sălbatic, poala-Sfintei-Mării, broască, budeană, dost, ferăstău. Dar oregano este în primul rând popular pentru calitățile sale culinare. Se spune că un oregano de foarte bună calitate are o aromă suficient de intensă încât să îți amortească limba, însă acest lucru este posibil numai cu varietățile cultivate în sudul continentului, pentru că vremea mai rece îi estompează aroma. În Occident este cunoscut ca pizza herb, asta după ce, la sfârșitul celui de-al doilea război mondial, soldații americani s-au întors acasă cu acest condiment pe care îl întâlniseră pe pizza italiană. Dar în Europa oregano, uscat sau proaspăt, este în special folosit la legume, carne și pește făcute pe grătar, pe grill sau la cuptor. În Turcia este condimentul preferat pentru mâncărurile de miel sau berbecuț, iar în Grecia se pune în salata grecească sau în sos cu ulei de măsline și usturoi sau lămâie, cu care sunt stropite fripturile sau peștele. Pâinea, lipiile sau chiflele cu oregano sunt o specialitate mediteraneească foarte apreciată peste tot în lume, la fel ca rețeta de gnocchi cu oregano. Cei mai mulți dintre noi suntem obișnuiți cu oregano în formă uscată, dar imaginați-vă diferența între mentă uscată și cea proaspătă. E un pic altceva. Același lucru este valabil și în acest caz. Frunzele proaspete, dar și florile de oregano, se pot consuma peste paste, în sandvișuri, salate și sosuri – mai ales când doriți o aromă puternică – sau pot fi preparate sub formă de pesto, saumâncăruri.

9.4 Bere aromatizată cu brânca ursului (*Hieracium sphondylium*)

BRÂNCA-URSULUI. *Heracleum sphondylium*. Plantă erbacee din familia Apiaceae, din grupul umbeliferelor (plante cu flori ca niște umbrele întoarse), rudă cu feniculul și hasmățuiul. În general nu depășește un 1 m înălțime, dar în condiții prielnice poate ajunge și până la 2 m. Planta crește în toată România și se întâlnește pe câmpuri, la marginea pădurilor, pe malurile apelor, în lăstărișuri, pe dealuri și în poiene, până la limita zonei alpine. Ba, mai mult decât atât, așa cum se întâmplă să fie considerată de mulți, este o "bălărie" extrem de prolifică, răspândită de-a-lungul întregului continent eurasiatic, din Kamchatka până în Normandia. Semințele sunt foarte aromate și aduc cu cele de anason. Se pot folosi pentru condimentarea mâncărilor sau pentru aromatizarea băuturilor alcoolice.

9.5 Bere aromatizată cu cătină mică (*Myricaria germanica*)

Catina mica este un subarbust indigen, tufos, rămuros, de până la 2 m, cu lujeri subțiri, rotunzi, ce au măduva largă, centrală. Mugurii sunt alterni, acoperiți de o frunzișoară uscată mai scurtă decât mugurele. Frunze solziforme, 3-5 mm, glauce. Flori mici, pe tipul 5 (4), cu 10 stamine, roze sau albe, grupate în raceme terminale, în buchete sau simple. Fructele sunt capsule dehiscente în 3 valve, cu semințe mici prevăzute cu un smoc de peri prins la vârful unui pedicel. Specia se găsește în Europa centrală și sudică. Se instalează pe prundișurile râurilor de munte, urcând până la 1300 m. Preferă solurile aluvionare, nisipoase, prundișurile bogate în calcare. Stabilizează malurile și stațiunile temporar inundate, cu soluri crude.

9.6 Vin aromatizat cu cebărea (*Sanguisorba minor*)

În timp ce nu este considerat unul dintre cele mai importante completări la farmacopeea pe bază de plante, este încă o herb. T. decorativ și duios a planta nume, *Sanguisorba*, derivat din latină, dă un indiciu pentru capacitatea sa de a ferm sânge de la răni, și este strâns legat de genul *Alchemilla* care sunt folosite în același mod. Planta este de vindecare, tonic, stiptic și răcire, cu mult aceleași calități medicinale ca Burnet medicament mai puțin gustoase (*Sanguisorba officinalis*). Ca limba mielului, wasbest Burnet cunoscut pentru abilitatea sa de a "ușura inima", și a fost cel mai adesea servit cu vin. Metode de preparare și administrare: Frunzele proaspete folosite în salate, sosuri, oțet și sosuri. Frunzele pot fi luate ca un ceai. Burnet nu se usuce bine, și este rareori disponibil din surse comerciale. Substitui în rețete de așteptare de busuioc, pentru o întorsătură interesantă. Salata Burnet este o plantă oală interesantă pentru a adăuga la salate, tinerii și de licitație frunzele au un castravete ca gust. Combina Burnet cu busuioc și oregano într-un sos pe bază de plante pentru salata.

9.7 Vin aromatizat cu angelică (*Angelica archangelica*)

Radacina de angelica este lungă și carnoasă, atingând chiar 1,5 kg în greutate. Tulpinile ating 1,2-1,5 m lungime. Frunzisul este des, frunzele fiind lungi, ovale, ascutite la varf, de culoare verde intens. Florile sunt mici, galbui și se adună în ciorchini de forma unei umbrele. Angelica înfloreste în luna iulie. Radacinile uscate și macinate se pastrează în recipiente

inchise ermetic, la loc rece si intunecos. In Europa angelica este folosita ca decoratie pentru deserturi, la prepararea siropurilor si la aromatizarea unor lichioruri carora le ofera un parfum puternic, distinct, de verdeata aromata. Virtutile ei medicale au fost adesea descrise de literatura antica si medievala: purificarea sangelui, protectie impotriva bolilor contagioase etc. In Curlanda, Livonia si Pomerania angelica creste din abundenta. La inceputul verii, exista obiceiul ca taranii sa marsaluiasca purtand tulpini si flori de angelica, oferindu-le spre vanzare si facand incantatii in care folosesc cuvinte dintr-un limbaj antic, neinteligibile nici pentru cantaretii insisi. Cuvintele sunt transmise din generatie in generatie si au supravietuit, probabil, vreunui festival pagan asociat plantei de angelica. Dupa introducerea crestinismului planta a fost legata de patronajul ingeresc si asociata cu festivalul de primavara al Annunciation. Dupa legenda, un inger (arhanghelul Mihail) a avut un vis premonitor despre angelica in calitate de cura impotriva ciumei. Dat fiind ca parfumul de angelica seamana cu cel al ienuparului, planta este folosita adesea in combinatie cu boabele de ienupar, in special la prepararea ginului. Tulpinile se folosesc la prepararea si conservarea dulceturilor si fructelor. Semintele, care sunt aromatate si amarui, sunt si ele folosite la aromatizarea bauturilor distilate; de mentionat ar fi vermouthul si diferite lichioruri, cum este Chartreuse. Uleiul de angelica este foarte scump si se obtine din distilarea semintelor, vaporii fiind condensati, iar uleiul separat prin decantare.

9.8 Vin aromatizat cu rădăcină de lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*)

Descrierea plantei si cultivare :Lemnul dulce este o planta inalta, atingand cca. 1,5 m, cu flori mici si ascutite, de culoare lila. Acestea dau fructe de culoare cafenie, paroase, asemanatoare unor pastai, care contin 3 sau 4 seminte. Radacina de lemn dulce coboara sub pamant cca. 1 m si formeaza o retea extinsa de rizomi, care sunt recoltati dupa 3-5 ani de la plantare. Radacina si rizomii sunt curatati, terciuiti si apoi fierti; fiertura este dupa aceea concentrata prin evaporare, obtinandu-se condimentul numit lemn dulce. Descrierea condimentului :Radacina de lemn dulce uscata arata ca un lemn uscat, foarte tare si fibroasa, de cca. 1 cm diametru, cu coaja bruna si cu interior de culoare galbena. Condimentul este disponibil uscat, fie intreg, fie pulbere si ca batonase solide de esenta concentrata, de culoare neagra, lucioase, dulci si partial solubile in apa. Aroma de lemn dulce este asemanatoare cu cea a feniculului, dar considerabil mai puternica. Gustul este dominant dulce, asemanator cu cel al anasonului, dar cu o mica tenta remanenta amaruie si un pic sarata. Daca este mestecat, pare sa devina din ce in ce mai dulce. Pregatire si depozitare :Radacina uscata de lemn dulce trebuie doar ferita de umezeala si rezista indefinit. Ea poate fi feliata, sau macinata, inainte de utilizare. Pudra de lemn dulce trebuie pastrata la adapost de lumina, umezeala si aer. Origine :China este locul de origine al lemnului dulce. In China si India este cultivat mai mult in scopuri medicinale. Etimologie :Denumirea engleza "licorice" provine din grecescul "glykeia rhiza" (radacina dulce); in greaca contemporana denumirea este "glikoriza". Primul element, "glykys" inseamna dulce, cel de-al doilea, "rhiza", inseamna radacina. In Latina, denumirea imprumutata din greaca era "liquiritia", influentata de "liquere" (curgere), care se referea la suc de lemn dulce. Nu numai denumirea engleza are aceasta sursa. Alte limbi au denumiri provenite similar: "Lakritze" in germana, "lekorice" in ceha, "lokrytsya" in ucrainiana. In majoritatea limbilor romanice cuvantul s-a schimbat prin metateza intre sunetele L si R:

"recalice" in provensala, "reglisse" in franceza, "ragaliz" in spaniola. Alte denumiri alatura epitetul "dulce" substantivului "lemn", sau "radacina": "Sussholz" in germana, "zoethout" in olandeza, "lemn dulce" in romana. Gustul dulce, caracteristic, se reflecta in denumirile indiene. "Madhu" (dulce, placut) in limba sanskrita este imprumutat in denumirile moderne: "jestamadha" in marathi, "yashtimodhu" in bengali, "atimadhuramu" in telugu si "yashtimadhu" in kannada. Inrudite, dar in afara Indiei, sunt: "saldymedis" in lituaniana, "madudag" in armeană. Alte exemple de denumiri, dominate si motivate de gustul dulce al condimentului sunt: "solodkyj" in ucraineana, "magusjuur" in estoniana, "edesgyoker" in maghiara, "dladuk koren" in bulgara, toate insemnand radacina dulce. Denumirea chinezeasca a unei specii inrudite, "Glycyrrhiza uralensis" este "gan cao", care insemna "paie dulci", sau "iarba dulce". Numele a fost imprumutat in vietnameza "cam thao", in coreeana "kamcho" si in japoneza "kanzo". Utilizari culinare : Lemnul dulce a fost dintotdeauna folosit mai putin ca mirodenie si mai mult ca medicament (este valoros impotriva afectiunilor respiratorii). La o cercetare superficiala, dulceata puternica si dominanta a lemnului dulce nu este potrivita nici mancarurilor dulci si nici celor picante. Totusi, mici cantitati de lemn dulce imbogatesc semnificativ gustul amestecului chinezesc "5 arome". Lemnul dulce este un ingredient de baza la prepararea bomboanelor in nordul Europei, mai ales in Germania (numite "Lakritz") si Scandinavia. (numite "salmiaki"). Aceste bomboane sunt suc de lemn dulce concentrat, la care se adauga diferite arome (cum ar fi lamaia), dar nu si zahar. Lemnul dulce mai este folosit si la prepararea bomboanelor, dar acestea contin doar maxim 2% extract de lemn dulce, restul aromei si gustului fiiund dat, de obicei, de anason. 90% din lemnul dulce folosit ca agent de indulcire merge catre industria tutunului (tigati, trabucuri, tutun de pipa). Bucatile de esenta de lemn dulce pot fi dizolvate in apa fierbinte pentru a obtine ceaiuri, iar condimentul mai este folosit si ca adaus la prepararea de sucuri de fructe, siropuri si bauturi alcoolice aromatate, ca sambuca si berea Guinness.

9.9 Vin aromatizat cu jaleș (*Salvia pratensis*)

100 g planta uscata/1 l vin alb, natural, se lasa la macerat 10 zile, se strecoara si se amesteca cu 300 g miere. Se aplica sub forma de comprese si spalaturi pe ulcerile cronice de gamba. Sau: intr-un litru de vin natural alb se pun 20 linguri de pulbere de salvie si se lasa sa se macereze vreme de 3 saptamani, dupa care se strecoara. Se iau cate 3 linguri din acest vin, inainte sau dupa masa.

- * Administrat inainte de masa, vinul de salvie stimuleaza apetitul si invioreaza.
- * Luat dupa ce am mancat, vinul de salvie este un extraordinar remediu contra surmenajului si a asteniei, contra astmului, contra distoniei neuro-vegetative.
- * Vinul cald de salvie este un excelent profilactic pentru raceala si gripa.

9.10 Vin aromatizat cu cerențel (*Geum urbanum*)

Originara din Europa si Asia centrala. Denumirea de geum provine din limba greaca geno care insemna a emana o aroma placuta, datorita mirosului de cuisoare pe care-l raspandeste cerentelul proaspat. Mai este denumit "herba benedicta" deoarece se credea

caalunga spiritele rele si vietatile veninoase. In traditia populara a fost folosit pentru indepartarea farmecelor si deochiului. Planta erbacee, prefera semiumbra, creste in paduri, la marginea apelor, prin tufisuri; infloreste din mai pana in octombrie. In scop terapeutic se folosesc rizomul si radacinile (*Rhizoma cum radicibus Gei*) care se recolteaza primavara si toamna, se spala bine si se pastreaza in pungi de hartie. Frunzele proaspete tinere se pot folosi la salate sau aromarea diferitelor preparate culinare. Au si rol terapeutic totodata, oferind gust de cuișoare.

9.11 Vin aromatizat cu dumbravnic (*Melittis melisophyllum*)

Primăvara frunzele de dumbravnic macerate în vin alb constituia băutura populară în unele sate din Transilvania. Peste tot se punea în lăzi cu haine pentru miros și contra moliilor. Ceaiul din dumbrovnice, în amestec cu iarba frigurilor (*Centaureum umbellatum*), se folosea, în Munții Apuseni, contra durerilor de stomac.

În unele părți, dumbravnicul se fierbea și se aplica bolnavilor de mătrice. Cu decoct se spălau și se făceau comprese contra durerilor de cap și la umflăturile de la grumaz.

Din frunzele uscate de dumbravnic se făceau țigări, pe care le fumau bolnavii de “cel perit”. Ceaiul din tulpinile florifere, cu trandafir alb, se lua pentru “nădușeală”.

Planta pisată se punea în rachiu, se lăsa să se macereze și apoi se lua de 3 ori pe zi, câte un păhăruț, pentru “vătămătură”; sau se luau în vin, cu puțin piper.

9.12 Vin aromatizat cu rizomi de ghințură galbenă (*Gentiana lutea*)

Unele specii au proprietăți terapeutice, rădăcinile lor fiind recoltate pentru fabricarea de băuturi tonice. Gențianele sunt, de asemenea, folosite pentru aromă, de exemplu în biter și băuturi răcoritoare care conțin “extract din rădăcina de gențiană”.

Vin: Peste 50 de grame de rădăcină mărunțită se toarnă un litru de vin și se lasă timp de 8 zile, agitând des. Se strecoară și se adaugă zahăr sau miere pentru a-i îmbunătăți gustul și se consumă câte o linguriță cu jumătate de oră înainte de mesele principale.

9.13 Surogat de cafea din cicoare (*Cichorium intybus*)

Din pulberea de rădăcină, dacă se prăjește, se obține surogatul (cafeaua de cicoare), care stimulează și întărește stomacul și poate înlocui cafeaua. Se prepară din 3 lingurițe de pulbere prăjită la 150 ml apă. După ce se strecoară, lichidul rezultat se poate amesteca cu lapte.

Produsele instant din cicoare (cafeaua instant de cicoare), se obțin prin liofilizare, procedeu prin se distrug o mare parte din principiile active, prezentând doar valoare alimentară.

9.14 Surogat de cafea din capul călugărului (*Leontodon hispidus*)

Frunzele tinere - crude sau fierte [12, 100]. Nici gustul, nici textura sunt prin orice mijloace minunat, dar frunzele sunt acceptabile prime, în special deoarece acestea pot fi disponibile la sfârșitul iernii. Radacina prajita este un inlocuitor de cafea [46, 61, 183].

9.15 Horincă aromatizată cu săcărică (*Carum carvi*)

1 litru tuica

1 lingurita piper negru boabe

5-6 cuisoare

4-5 linguri zahar

Preparare

Se pune tuica la fiert cu piperul si cuisoarele. Intr-un alt vas (mai mare de 1 litru) se pune zaharul la topit, avand grija sa nu se arda. Cand zaharul s-a caramelizat se toarna peste el tuica fiarta (cu mare atentie, fiind posibil sa se aprinda) si se lasa pe foc 2-3 minute. Se poate servi fierbinte sau rece

9.16 Suc aromatizat cu ciuboțica cucului (*Primula officinalis*)

rizomii cu radacini se spala repede, se zvanta, apoi se intind la soare, sau in poduri acoperite cu tabla. In uscatorii se usuca la temperaturi pana la 50 grade C. Din 3-4 kg de produs proaspat, rezulta 1 kg de rizomi cafenii-cenusii sau cafenii-roscati, cu suprafata neregulata, acoperita de numeroase radacini, albe-cenusii in interior, albe-galbui la exterior. Au miros slab, caracteristic, gust astringent-amarui.

9.17 Surogat de cafea din sâmburi prăjiți de sânger (*Cornus sanguinea*)

Surogat din semințe prăjite de sânger.

9.18 Ulei din semințe de crușătea (*Barbarea vulgaris*)

Din semințe se prepară un ulei comestibil utilizat pentru salate. Specie înaltă de 30-90 cm, cu tulpina muchiată, ramificată, înălțată dintr-o rădăcină cărnoasă, groasă.

Frunzele sunt lirate, lobate, alterne, fin pubescente. Frunzele bazale, din rozetă, sunt lungi de cca. 20 cm., lung pețiolate, colorate verde închis sau verde-purpuriu, penat lobate cu segmentele laterale sinuat-dințate, care se evidențiază sub forma unor lobi (2-5) laterali.

Frunzele tulpinale situate superior sunt sesile și întregi, terminate trifurcat.

Florile bărbușoarei sunt mici, odorate, hermafrodite, actinomorfe, cu 4 petale galben-aurii, fiind adunate în raceme compacte, situate în vârful ramificațiilor tulpinii.

Fructul este o silicvă. Crușătea se întâlnește în locuri mai umede (fără exces de umiditate) sau umbroase pe lângă ape, zăvoaie, fânețe, rariști de păduri, văi și coaste cu expoziție nordică, culturi și semănături, de la câmpie la munte.

9.19 Ulei din jir de fag (*Fagus silvatica*)

Recoltarea jirului se face în lunile octombrie-noiembrie când se culege de pe jos. După curățire, din 100 kg jir rămân 60 kg sămânță curată. Jirul conține cca. 20% ulei nesicativ, indicat pentru iluminat și pentru alimentație în cazul în care este stors la rece. Uleiul obținut în urma presării la cald are gust de astringent, fiind folosit mai ales la fabricarea săpunurilor. Jirul are un ulei foarte fin (continând oleina, putina, stearina și palmitina) care poate înlocui uleiul de masline sau de nuci. Invelisul miezului conține fagina, substanța moderat toxică. Jirul este foarte hranitor. Se mănâncă prăjit, ca maroanele (castanele).

9.20 Surogat de piper din lujeri tineri de curpen (*Clematis vitalba*)

Dintr-un rizom bine dezvoltat, în cazul acestei plante, se dezvoltă o tulpină lemnoasă, ramificată, lungă de 7-12 m.

9.21 Surogat de spanac din frunze tinere de feriguță de câmp (*Pteridium aquilinum*)

Din frunzele tinere se obține un surogat de spanac.

9.22 Surogat de sparanghel din pețiole opărite în apă sărată de feriguță de câmp (*Pteridium aquilinum*)

Din pețiolele tinere se obține un surogat de sparanghel.

9.23 Îndulcirea băuturilor cu rizom de feriguță dulce (*Polypodium vulgare*)

Din rizomi se obține un îndulcitor pentru băuturi.

9.24 Halva și alviță aromatizată cu rizom de floarea miresii (*Gypsophila paniculata*)

9.25 Surogat de cafea din semințe de frasin (*Fraxinus excelsior*)

9.26 Surogat de enibahar din semințe de ienupăr (*Juniperus communis*)

9.27 Țuică aromatizată cu vițelar (*Anthoxantum odoratum*)

9.28 Surogat de cafea din sămburi de păducel (*Crataegus monogyna*)

9.29 Surogat de piper din frunze de piperul broaștei (*Polygonum hydropiper*)

9.30 Surogat de cafea din rizomi de pir (*Agropyrum repens*)

9.31 Salate aromatizate cu roiniță (*Mellisa officinalis*)

9.32 Surogat de cafea din salată de iarnă (*Scorzonera rosea*)

9.33 Condiment în salate cu frunze de stupitul cucului (*Cardamine amara*)

9.34 Aromatizarea berii cu sunătoare (*Hypericum perforatum*)

9.35 Surogat de sparanghel din frunze tinere de tătăneasă (*Symphytum officinale*)

9.36 Surogat de cafea din semințe uscate de turiță (*Gallium aparine*)

9.37 Condiment din frunze de usturoiță (*Alliaria officinalis*)

**9.38 Surogat de capere din muguri de vetrice (*Tanacetum vulgare*)
murați în oțet de tarhon**

9.39 Aromatizarea vinului cu vinariță (*Asperula odorata*)

9.40 Praf de cerențel (*Geum urbanum*)

Se spală rizomi de cerențel și se usucă la temperatura camerei. Eventual se poate face o primă uscare, ținând rizomii o jumătate de oră într-un cuptor încins. După uscare se pisează și se păstrează în sticle de culoare închisă. Se poate utiliza ca aromă la supe și sosuri.

9.42 Praf de leurdă (*Allium ursinum*)

Se spală leurda (frunzele cu bulbi cu tot) și se taie bucăți. 1 kg de leurdă se amestecă cu 350 g sare și se pune compoziția în sticle mici cu gură largă sau în borcane care se pot închide bine. Leurda se poate păstra pentru iarnă și uscată la umbră sau la cuptor (la 40°C). După uscare se macină fin și se păstrează în vase închise. Pulberea este un plăcut condiment la diverse preparate.

9.43 Ficăței de pui cu ienupăr (*Juniperus communis*)

Ingrediente

500g ficatei proaspeti de pui

1 hasma (esalota)

1 catel de usturoi

1 lingura cimbru

1 lingura ulei de masline

1 lingura seminte de rodie

2 linguri de vin alb, sec

175g boabe de struguri

Sare

Piper

Pentru décor

7-8 fire de patrunjel verde

Paine prajita

Desi este un condiment mai putin folosit in bucataria noastra, ienuparul este un ingredient de baza in preparatele montane din Europa centrala, in retetele traditionale din sudul Germaniei si din Austria. Chiar daca astazi nu povestim despre un preparat traditional bavarez sau austriac, ci despre ceva Ficategi de pui cu boabe de ienupar, aceasta reteta vine ca o alternativa deloc de neglijat la modul obisnuit de a pregati ficategi de pasare, abordare indrazneata, continand ingrediente ceva mai neobisnuite pentru obiceiurile noastre. Ficategi de pui cu boabe de ienupar, este un preparat curajos, foarte aromat si gustos, gratie prezentei ienuparului si vinului in compozitia sosului, preparat susceptibil de a constitui un inceput de schimbare in rutina zilnica culinara. Versatil si lesnicios (pana la urma, nu-i mare greutate sa gatim oaresce ficategi), preparatul este foarte potrivit pentru o cina speciala, alaturi de un pahar de vin, cel putin la fel de special. "Vorba multa, saracia omului", prin urmare putem in cele ce urmeaza sa aruncam o privire asupra ingredientelor necesare pentru ceva Ficategi de pui cu boabe de ienupar. Prepararea spuneam ca este lesnicioasa, asa ca procedam astfel: Spalam ficategi sub jet de apa, ii curatam de tendoane cu o foarfeca, apoi daca sunt mari, ii taiem in bucati potrivite. Curatam si tocam marunt hasma, curatam si zdrobim usturoiul. Deasemeni zdrobim grosier si boabele de ienupar. Toate acestea le lasam deoparte spre vremelnica odihna. Intr-o tigaie mare, incingem bine uleiul de masline; atunci cand este foarte fierbinte, adaugam ficategi si ii rumenim iute, amestecand usor, pentru ca uleiul incins sa le sigileze suprafata si sa le pastreze gustul. Gatim ficategi la foc iute 2 minute. Adaugam in tigaie peste ficategi

hasma, usturoiul, ienuparul, cimbrul si muuult piper negru, apoi continuam gatitul inca 3-4 minute, amestecand pentru a preveni arderea. Adaugam peste ficatei vinul, semintele de rodie si strugurii si saram dupa gust. Gatim ficateii inca un minut apoi stingem flacara, acoperim si pastram la cald. Rumenim feliile de paine si le taiem in forma triunghiulara. Cam gata! Nu ne ramane decat sa montam ficateii pe farfurii, sa presaram cu patrunjel tocat si sa servim cu paine prajita! Oare? Dragilor, nu uitati de vin, fireste acelasi care a fost adaugat la sos, apreciez eu ca se potriveste de minune un Muscat Ottonel sec DOC CMD de la Alcovin Macin, plin, armonios, cu o placută rotunjime și nuanță de catifelare.

9.44 Oțet aromatizat cu flori de magnolie (*Magnolia grandiflora*)

Ingredients

1 lb fresh young magnolia flowers that have been separated.

1 1/2 cups rice vinegar

1 cup sugar

1 tsp salt

Preparation

Wash and dry the Magnolia flowers with paper towels and put them in a sterilised jar along with the salt.

Mix the rice vinegar and sugar in a pan and bring to a boil. Pour the hot mixture of vinegar and sugar over the Magnolia flowers, allow to cool, then screw a cap on the jar.

Eat the Pickled Magnolia Flowers either when cold or as an accompaniment with salads.

Makes about **1 cup**

<http://www.restaurantedelux.ro/tag/supa/page/13>

<http://www.scribd.com/doc/98326171/Plantele-Alimentare-Din-Flora-Spontana-a-Romaniei>

plantele alimentare din flora spontana a Romaniei . COnstantin Dragulescu 1991, ed. Sport-Turism

http://books.google.ro/books?id=Z8TqkPYXOR4C&pg=PA130&lpg=PA130&dq=saxifrage+soup&source=bl&ots=sYrSueZVa3&sig=_MdNTnFovfdEtMN2e2epkBGTClU&hl=en&sa=X&ei=TzrXU7ekNamBywOjwoDwDg&ved=0CB0Q6AEwAA#v=onepage&q=saxifrage%20soup&f=false

- carte engleza plante salbatice

<https://ierburiuitate.wordpress.com/page/7/>