



Descoperă
bucătăria tradițională
moldovenească...

Discover the traditional Moldavian cuisine...

Savori Moldovenești

Moldavian Flavors


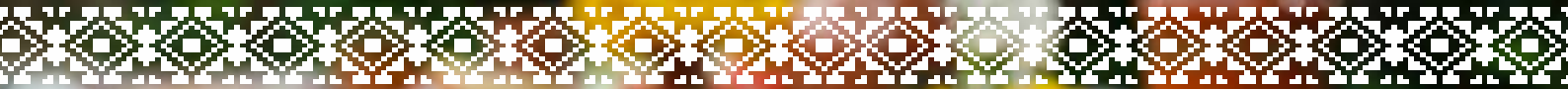
authentic
GASTRONOMY
authentic



Acum respiră,
Fă un popas acasă, la tradiții,
pe firul cusăturii de pe ie.
Hrănește-te bine,
cu savori simple și pline de dor,
de dorul de a sta la masă cu ai tăi.



Now breathe,
Take a moment
And feel at home.
Follow the thread of customs,
Feed yourself well
With simple flavours
And with the feeling
Of sharing a meal
With those you hold dear.



O călătorie este o experiență complexă, în care sunt implicate toate simțurile și, de multe ori, identitatea unui loc este legată și întregită de gust, de gastronomie. Sunt locuri îndestulătoare, în care preparate sățioase, semnificative și arome puternice alină orice suferință și umplu sufletul cu un fel de preaplin de bine, astfel încât supărările devin mici, dispar. Există locuri dulci și domoale, precum cea mai rafinată dulceată și există locuri atât de sălbatice și primare, care schimbă chimia stărilor tale fără să înțelegi de ce, fără vreun anunț bombastic. Un așa loc este Regiunea de Nord-Est a României, cu județele Suceava, Botoșani, Iași, Neamț, Bacău și Vaslui, parte din regiunea istorică a Moldovei.

Ingredientele ospățului tradițional moldovenesc sunt simple și brute, provin din belșugul pământului, în strânsă comuniune și dragoste de anotimpuri, cele patru fețe ale anului; rețetele bucatelor autentice sunt binecunoscute. Așa că am decis să vorbim mai degrabă despre ingrediente sufletești - stări pe care le creează fiecare destinație culinară din rețetarul strămoșesc, trăiri unice cu scofeturi moldovenești.

Călătoria prin Moldova savuroasă pornește și se întoarce ori de câte ori este nevoie la valea borșului, înainte de a explora cetatea sarmalei și fortificații precum mielul la tigaie sau fasolea cu afumătură; periplul conține și rezervații naturale precum cea a tochiturii moldovenești.

Se merge, desigur, la mănăstirea cu fasole bătută pentru odihnă scurtă și rugăciune, după care sufletul se ridică spre palate dulci, cu fructe, din ce în ce mai rafinate. Atenție, însă, toate aceste destinații pricinuiesc amintiri și provoacă un puternic sentiment de dor, acel ceva unic, românesc.

A journey is a complex experience, involving all senses and, often, the identity of a place is enhanced and completed by its' gastronomy. There are some places where healthy, meaningful foods and strong flavors alleviate any suffering and fill the soul with a kind of overflow, so that annoyances shrink and disappear. You find sweet and gentle places, like the finest jam, and there are places so wild and primal, which alter the chemistry of your feelings – no explanation given, no warning. Such a place is the North-East Region of Romania, with the counties of Suceava, Botoșani, Iași, Neamț, Bacău and Vaslui, part of the historical region of Moldavia.

The ingredients of the traditional Moldavian feast are simple and crude, they come from the abundance of the earth, in close communion and love of the seasons, the four faces of the year. The recipes of authentic dishes are well known. That is why we decided to talk about soul ingredients and states of mind created by each culinary destination in the ancestral recipe book, unique experiences with Moldavian dishes.

The journey through the tasty Moldavia starts and returns whenever it is needed to the borsch valley, before exploring the *sarmale* fortress and fortifications such as roasted lamb or smoked meat with beans; next, we head towards natural reserves such as that of the Moldavian *tochitura*. The path leads us for sure to the mashed beans dip monastery, for a short rest and prayer, and then the soul rises to sweet, fruity palaces, increasingly ethereal places. However, please be aware that all these destinations can cause powerful memories and a strong sense of *dor*, that unique, Romanian longing.



Sărmăluțe în varză murată cu smântână și mămăliguță Stuffed cabbage rolls with polenta and sour cream	1
Miel la tigaie cu ceapă și usturoi verde Roasted lamb with onion, garlic and herbs	2
Fasole cu afumătură la ceun Smoked meat with beans, cooked in a pot	3
Tochitură moldovenească cu mămăliguță Moldavian stew with polenta	4
Borș de găină cu tăiței de casă Chicken borsch with homemade noodles	5
Direasă Direasa	6
Colțunați cu brânză la cuptor Dumplings with cheese, baked in the oven	7
Învârtită moldovenească Moldavian twisted pie	8
Fasole bătută cu pâine pe vatră Mashed beans dip with freshly baked bread	9
Plăcinte poale-n brâu Sweet cheese pie	10
Papanași cu smântână și dulceață de afine Fried cheese donuts with sour cream and blueberry jam	11
Plăcintă cu dovleac Pumpkin pie	12
Plăcintă cu vișine Sour cherry pie	13
Peltea de gutui Sweet quince jam	14



Sărmăluțe în varză murată cu smântână și mămăligă

Sarmalele sunt cele mai pline de sens - conțin în sinea lor o mână de orez și carne de porc, condimente și afumătură, ghemuite într-o foaie de varză sau de viță, fierte ore în șir la foc domol. Sarmalele nu înseamnă nimic fără coana mămăligă și potopul de smântână. Nu se știe cu exactitate când a apărut sarmalea pe teritoriul țării noastre. Ea are însă o tradiție puternică și este asociată cu bucătăria noastră tradițională.

Stuffed cabbage rolls with polenta and sour cream

They are a deep, meaningful dish – which brings together a hand of rice with pork, spices and smoked meat, huddled up in a sheet of cabbage or vines, simmered for hours at low heat.

Their meaning is complete with polenta and an abundance of sour cream. It is not known exactly when the cabbage rolls settled in our country. However, this dish has become a staple of our traditional cuisine.



Miel la tigaie cu ceapă, usturoi și verdeață

Mielul este blând, însă mielul la tigaie, cu ceapă, usturoi și verdeață este puternic și plin de personalitate. Un preparat cu o semnătură gustativă inconfundabilă, mielul la tigaie are o întreagă poveste de spus. Sacrificarea mielului pascal prefigurează jertfa Mântuitorului de pe Golgota, care a adus eliberarea omenirii din robia păcatului, fapt pentru care mielul este piesa centrală la masa de Paște. Încă de la începuturile creștinismului, mielul a fost unul dintre simbolurile religioase ale noii religii, ținut la mare cinste. Profeții biblici îl desemnaseră sub acest nume pe Dumnezeu întrupat în om, iar Ioan Botezătorul, spusesese arătându-l pe Iisus Hristos poporului iudeu: „Iată Mielul lui Dumnezeu!”.

Roasted lamb with onion, garlic and herbs

The lamb is gentle, but this lamb dish, pan-fried with onion, garlic and herbs is quite strong and full of character. A speciality with an unmistakable taste signature, this lamb dish has a whole story to tell. The sacrifice of the paschal lamb prefigures the sacrifice of Jesus, who brought deliverance of mankind from sin, for which the lamb steak is the Easter feast centerpiece. Since the beginning of Christianity, the lamb has been one of the religious symbols of this new religion, held in great honor. Under this name, the Bible prophets designated God incarnate in man, and John the Baptist said, when he revealed Jesus Christ to the Jewish people: "Behold, the Lamb of God!"

Fasole cu
afumătură
la ceaun

Smoked meat
with beans,
cooked in a pot



Un cuplu celebru din gastronomia moldovenească este fasolea cu ciolan afumat – potrivire făcută în rai. Această uniune a două arome puternice a fost pecetluită pentru eternitate cu o cunună de cimbru sau dafin, de atunci, produce fascinație în rândul muritorilor. Ușor de gătit, însă extrem de gustoasă și consistentă – așa poate fi descrisă, în câteva cuvinte, fasolea cu ciolan, unul dintre preparatele preferate ale românilor. Savurată cu murături, această mâncare tradițională românească este excelentă, bună de te lingi pe degete. Nu trebuie să lipsească de pe masă paharul de țuică, băutura tradițională românească.

A famous couple from Moldavian gastronomy is smoked meat with beans - a match made in heaven. This union of two strong flavors has been sealed for eternity with a thyme or laurel crown, and since then, it has produced fascination. Easy to cook, but extremely tasty and consistent - this hearty dish tops the charts when it comes to favorite Romanian foods. This dish is best enjoyed paired with pickles and a glass of the local plum brandy — țuică.

Tochitură moldovenească cu mămăliguță

Moldavian stew with polenta



Gerul iernii se topește într-un ceaun de tuci, intimidat de strășnicia tochiturii noastre moldovenești – hrană pentru suflet. Tochitura este o mâncare tradițională din bucătăria românească, preparată din carne (porc, vițel, vită, pasăre), organe (ficat, rinichi, inimă, splină), cârnați (proaspeți sau afumați), costiță (proaspătă sau afumată), prăjite la tigaie sau la ceaun și servită cu garnitură din mămăligă cu ouă ochiuri și brânză de burduf sau telemea rasă deasupra, în asociere cu murături și mujdei de usturoi.

The cold of winter melts in a cast-iron pot, warmed-up by our Moldavian food for the soul. This is another traditional Romanian dish, a mix of fried meat (pork, veal, beef, poultry), organs (liver, kidney, heart, spleen), sausages (fresh or smoked), ribs (fresh or smoked), fried and served with polenta, topped with eggs, bacon, salty fermented cheese. The pickles and garlic dressing give this culinary experience just another layer of texture and flavor.

Borș de găină cu tăitei de casă

Chicken borsch with homemade noodles



Borșul de găină își așteaptă familia. Stă în strachină, plimbă crâmpoie de pătrunjel verde pe fața sa galbenă, lină și are o inimă aburindă. Curând, ne vom strânge toți în jurul mesei și ne vom împărtăși, vom sorbi potolit porția zdravănă de sănătate pură. Toate „boalele” și supărările vor fi alinate cu acest leac universal care este strașnicul borș.

The chicken borsch is waiting for the family. It is sitting in a bowl, green parsley bits floating around on its' yellow smooth face and has a steamy heart. Soon, we will all gather around the table and receive the communion of the holy borsch. All the illnesses and sorrows will be healed with this universal remedy.

Direasa

Direasa soup



În orice timp al anului, dar mai cu seamă toamna, direasa este ca o mireasă, răsfățată, pentru că toate legumele din grădină – cartofi, ceapă, ardei, roșii, pătrunjel, morcov, păstârnac, țelină, dovlecel, conopidă, mărar, leuștean s-au adunat într-o zamă aurie, în care am fiert carne de găină, apoi am turnat mantia albă din chișleag și astfel am dres cu drag direasa în ceaul mare, pe chiroșteiul din șopron. Cu o pâine caldă, aurie, abia scoasă din cuptor, rumenă și mândră ca o drușcă, vă poftim ca la o nuntă. Să avem și muzică cu lăute, atingem cu un ardei iute.

At any time of the year, but especially in autumn, the direasa soup is spoiled like a bride, because all the vegetables in the garden - potatoes, onions, peppers, tomatoes, parsley, carrot, celery, zucchini, cauliflower, dill, they gather in a golden chicken broth. Then comes the white „chișleag” (a sort of whey), stirred in the mixture until we reach the perfect proportions, in a large pot. With warm, freshly baked and golden bread, we invite you to a wedding. Enhancing this culinary treat, we have folk music and chilli peppers.

Colțunași cu brânză, la cuptor

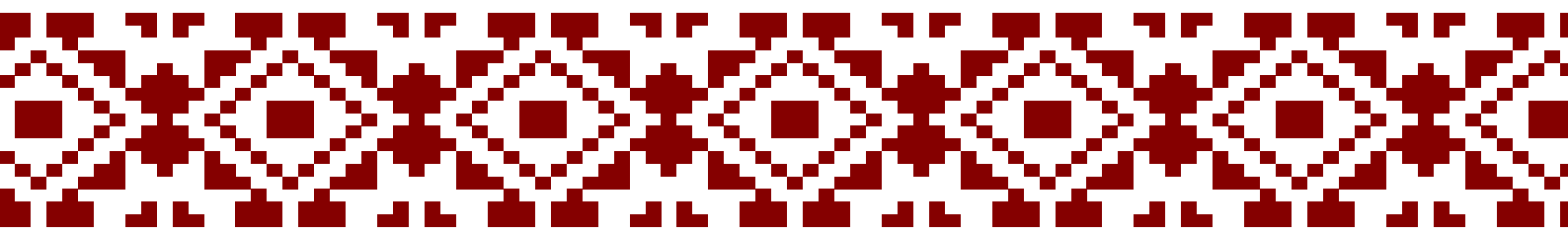
Atunci când brânza amestecată cu ou stă cuminte într-un buzunăraș de aluat și așteaptă să fie opărită, iau naștere colțunașii.

În zona Moldovei, acești colțunași cu brânză dulce se servesc cu unt topit, zahăr și smântână.

Dumplings with cheese, baked in the oven

When the cheese mixed with egg is sitting pretty in a dough pocket and awaits to be boiled, then the dumplings are about to be born.

In the Moldavia area, these sweet cheese dumplings are served with melted butter, sugar and sour cream, just enough to make your taste buds feel ultimate pleasure.



Învârtită moldovenească

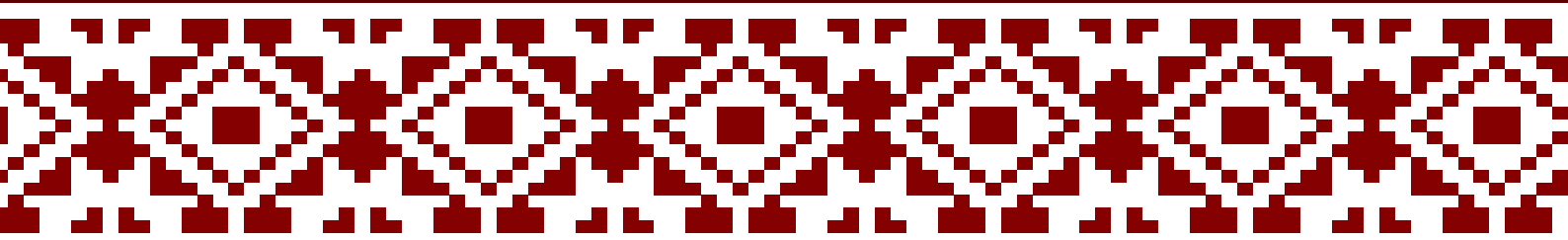
Învârtita, plăcinta cu nuci, rețeta tradițională moldovenească, o minunată plăcintă cu aluat pufos, ghiftuită cu multă nucă și miere de albine este exact ceea ce pare – o plăcintă a infinitului. Un fel de baclavale cu aluat dospit sau turte de Crăciun sub altă formă.

Învârtita autentică este cea pe care o făceau bunicii noștri în bucătăria micuță de la țară, dar care „atunci” ni se părea imensă, cu focul duduind în sobă, plita plină cu ceaine de tuci din care se ridicau fel de fel de arome.

Moldavian twisted pie

The twisted pie with nuts, the traditional Moldavian recipe, a wonderful fluffy pie, stuffed with plenty of walnut and honey is exactly what it looks like - an infinity pie.

In some ways, it resembles the very sweet baclava. The authentic twisted pie is the one our grandparents used to make, in their small and cozy country kitchen, which, at that time, seemed „huge” for the little nephews, the fire lingering in the stove and the simmering pots infusing the whole house with flavour.

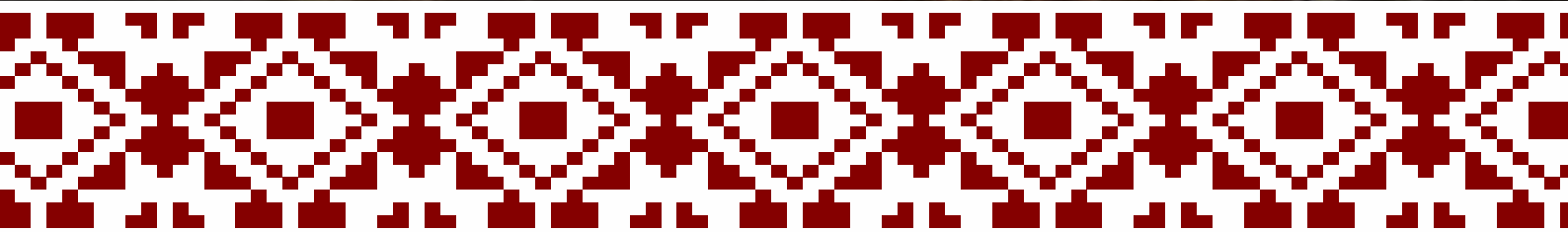


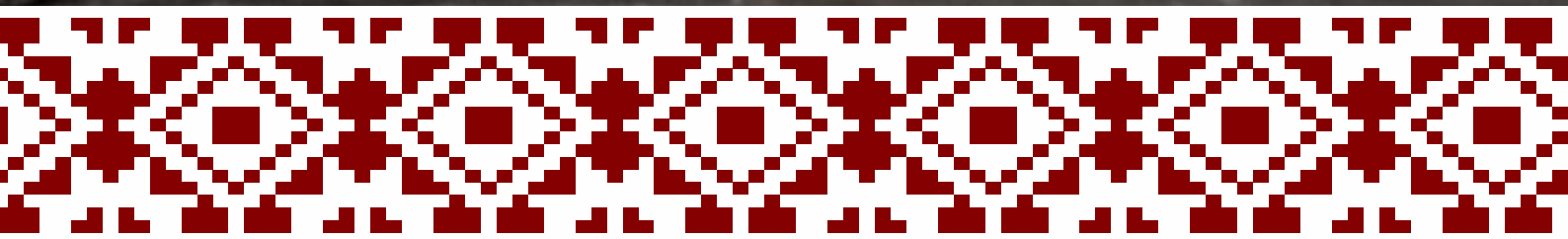
Fasole bătută cu pâine pe vatră

Printre gustările esențiale, se numără și fasolea bătută servită în mod ideal pe pâine proaspătă, coaptă pe vatră – nimic mai simplu. Bob cu bob, odată cu felia unsă cu fasole bătută, se înșiră pe firul memoriei încă o amintire prețioasă „de la țară”, din raiul copilăriei la bunici.

Mashed beans dip with freshly baked bread

Essential snacks include mashed beans dip, with garlic and onion, served ideally on freshly baked bread – delicious and hearty food. This snack evokes a lot of childhood memories for any Romanian and it is affectionately stored in our heart, in the “holiday at the grandparents” folder.





Plăcinte poale-n brâu

Desert tradițional moldovenesc, care a suferit modificări odată cu emanciparea gusturilor. Denumirea de „poale-n brâu” vine de la femeile care purtau catrință. Pentru a fi mai lejere în mișcări când făceau treabă, își ridicau colțul catrinței și îl prindeau în brâu. Când era bunica fată, „poalele-n brâu” se făceau cu brânză de burduf îndulcită cu zahăr. Poalele-n brâu cu brânză dulce reprezintă o modă orășenească modernă. La țară se păstrează rețeta tradițională. Ele se dau de pomană la Moșii de iarnă sau când se intră în postul Paștelui.

Sweet cheese pie

This is another staple traditional Moldavian dessert, which adapted to the changing times and emancipation of preferences. The name comes from the women who were wearing a sort of traditional skirt while working around the house. For ease of movement, especially when baking, they would lift a side of the skirt and hold it in their belts. When grandma was a girl, this pie would be made with cottage cheese and sweetened with sugar. The traditional recipe is still strictly followed in the countryside and it is one of the foods which would be offered in remembrance of passed away family members.

Papanași cu smântână
și dulceață de afine

Fried cheese donuts with
sour cream and blueberry jam



Papanașii sunt niște creaturi din aluat, mici, dolofane și năstrușnice. Stau cumiști în farfurie, ca un om de zăpadă bondoc, și se îmbracă foarte bine cu o mantie de smântână și o cunună de dulceață de afine.

The "papanași" are creatures of dough, small, chubby and naughty. They sit on the plate, like little snowmen, and they dress very well in a sour cream coat and blueberry jam goodness – sweet and sour, a forever winning combo.

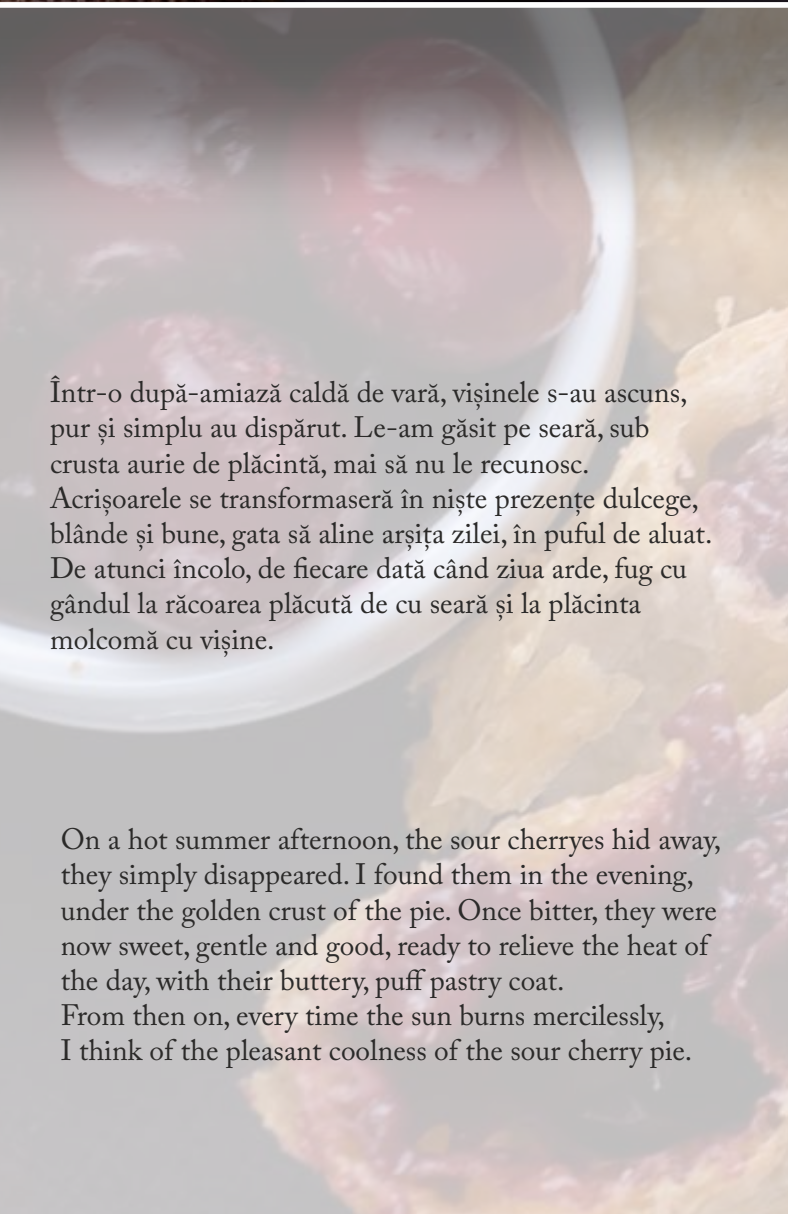
Plăcintă cu dovleac

Pumpkin pie



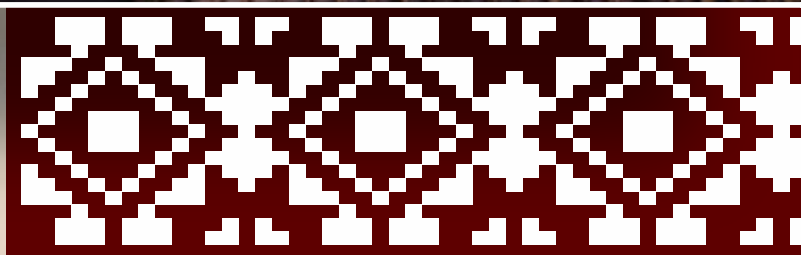
Plăcintele țărănești cu dovleac se recunosc după foile subțiri cu ou, întâlnite pe la curți boierești, și miezul galben și cald. Prezențe diafane, pretențioase și moi, ele sunt ceea ce ar fi toamna dacă ar fi plăcintă.

This pumpkin pie is made special by the mille-feuille dough, originated at noblemen's mansions, and its' yellow and warm core. Ethereal presence, it encompasses the essence of autumn in pie form.



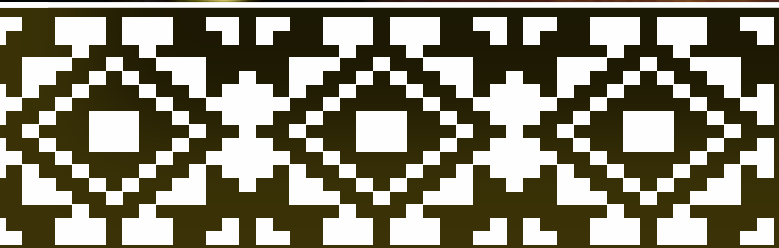
Într-o după-amiază caldă de vară, vișinele s-au ascuns, pur și simplu au dispărut. Le-am găsit pe seară, sub crusta aurie de plăcintă, mai să nu le recunosc. Acrișoarele se transformaseră în niște prezențe dulcele, blânde și bune, gata să aline arșița zilei, în puful de aluat. De atunci încolo, de fiecare dată când ziua arde, fug cu gândul la răcoarea plăcută de cu seară și la plăcinta molcomă cu vișine.

On a hot summer afternoon, the sour cherries hid away, they simply disappeared. I found them in the evening, under the golden crust of the pie. Once bitter, they were now sweet, gentle and good, ready to relieve the heat of the day, with their buttery, puff pastry coat. From then on, every time the sun burns mercilessly, I think of the pleasant coolness of the sour cherry pie.



Plăcintă cu vișine

Sour cherry pie

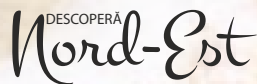


Peltea de gutui

Sweet quince jam

Nimic mai clar, mai transparent și mai dulce decât, ați ghicit, un strat subțire de peltea de gutui. Această delicată maiestuoasă înfrumusețează orice zi gri de toamnă cu o aură trandafirică sau gălbuie, iar gustul dulce-acrișor, cu acea aromă inconfundabilă, te duce cu gândul la căldura de tămâie a soarelui de octombrie.

Nothing more translucent and more fragrant than, you guessed it, a thin layer of sweet quince jam. This majestic delicacy embellishes any gray autumn day with a golden aura, and the sweet-sour taste, with that unmistakable aroma, makes you think of the frankincense halo of the October sun.



www.cedne.ro

www.descoperanordest.ro

www.adrnordest.ro

Titlul proiectului / Project title:

Centrul Europe Direct Nord-Est 2019
North-East Europe Direct Center 2019

Proiect finanțat de Reprezentanța Comisiei Europene în România
și cofinanțat de Agenția pentru Dezvoltare Regională Nord-Est.
Project funded by the Representation of the European Commission in Romania
and co-funded by the North-East Regional Development Agency.

Editorul materialului / Editor:

Centrul Europe Direct Nord-Est
North-East Europe Direct Center

Alexandra Albu - Texte / texts
Roxana Pintilescu - Coordonator / coordinator
Adrian Coțofan - Design & grafică / design & graphics

Publicare / Published:

decembrie 2019
December 2019

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar
poziția oficială a Uniunii Europene. Toate drepturile rezervate
Centrul Europe Direct Nord-Est.

The European Union institutions support for the production of this publication does
not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the
authors, and the European Union institutions cannot be held responsible for any
use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved North-East Europe Direct Center.

