

NICOLAI TAND

MARAMUREȘ

*în bucate*



*Iarna*

*Undrea*

*Gerar*

*Făurar*

I

n copilăria mea, fasolea era o mâncare de bază. Țin minte că mama avea mereu la fiert o oală de fasole, din care ne făcea apoi vreo cinci feluri de mâncare. Era o gospodină desăvârșită, renumită în tot satul.

De zama de fasole mă leagă o amintire anume. La noi în comună, în Rozavlea, era un om al nimănu care umbla toată ziua de susul în josul satului. Nu-i știam povestea, dar oamenii îi dădeau mereu câte ceva de mâncare. Printre ei era și mama, așa că ne mai trezeam cu el pe acasă. Într-o zi eram singur, mama era plecată la câmp și mă pusese pe mine să am grijă de mâncare și să fiu atent să nu se ardă. L-am văzut că vine la noi. Am înlemnit de frică, eram doar un copil. M-am ascuns după o ușă și l-am urmărit. Mama lăsase oala cu zama de fasole pe foc, așa că el a venit, și-a pus nu unul, ci două blide, a mâncat, și-a făcut cruce, s-a ridicat și a plecat. De atunci nu mi-a mai fost așa teamă.

Zama de fasole e o mâncare des întâlnită în Maramureș. Nu exista pomană la care să nu se gătească. De cele mai multe ori se servește cu pită de mălai. La mine îi musai să aibă alături și o salată de ceapă: ceapă tăiată mărunt, frecată cu un pic de oțet, ulei și sare grunjoasă. Ardeiul iute nu e foarte popular pe Valea Izei, așa că moroșenii sunt mari consumatori de ceapă.





*Sfat*  
zama de fasole se  
poate găti foarte  
ușor într-o oală sub  
presiune. Punem toate  
ingredientele și le  
lăsăm să fiarbă preț  
de o oră, iar  
la final adăugăm  
ceapă prăjită





# Zamă de fasole

---

**FASOLE** 250 g  
**AFUMĂTURĂ** 300 g  
**CEPE** 2  
**PĂTRUNJEL** 1 legătură  
**MORCOV** 1  
**SMÂNTÂNĂ** 200 g  
**DAFIN** 2-3 foi  
**CIMBRU** ½ lingură  
**BOIA** 1 lingură  
**ULEI**  
**PIPER**  
**SARE**

Fasolea trebuie lăsată în apă rece peste noapte, pentru că astfel se hidratează și fierbe mai ușor.

Punem la fiert fasolea cu afumătura, o ceapă tăiată mărunt, morcovul, cimbrul și foile de dafin.

Separat, într-o tigaie, călim cealaltă ceapă tocată mărunt până devine aurie. Adăugăm apoi lingura de boia și punem totul în oală.

Într-un alt bol, amestecăm smântâna cu un polonic de zeamă, ca să nu se zărească în ciorba fierbinte. Turnăm amestecul în oală și lăsăm să dea într-un clocot.

La sfârșit adăugăm pătrunjelul tocat mărunt pentru a desăvârși aroma.

# N

oi mâncam tocana cu mămăligă și murături. Era mare bătaie pentru sosul bun de te lingeai pe degete. Făceam un fel de cupă din mămăligă și întingeam în oală, ca să luăm cât mai mult sos. Pentru copii, mama punea mereu și câte o pulpișă. Părinții mâncau măruntaiele și noi aveam parte de ce era mai bun.


Am fost patru frați, trei băieți și o fată, așa că vă dați seama cam câtă larmă era când ne strângeam toți la masă. Nu mai apuca mama să pună și în farfurii, căci eram toți deasupra oalei.

Nici după ce am plecat în lume nu am mâncat o mâncare mai gustoasă ca aceea!







A white ceramic plate with an orange and red floral border sits on a wooden cutting board. It contains several pickled cucumbers, some whole and some sliced.

*măruntaie,  
anume inimă,  
pipotă, labe, aripi*



# Tocană de măruntaie de pui

---

## **MĂRUNTAIELE UNUI PUI**

**ULEI** 50 ml

**MORCOV** 1

**CEAPĂ** 1

**FĂINĂ** 1 lingură

**SMÂNTÂNĂ** 100 ml

**BOIA** 1 linguriță

**PĂTRUNJEL** 1 legătură

**USTUROI** 2-3 căței

**PIPER**

**SARE**

Într-o tigaie călim ceapa tăiată mărunt, morcovul ras și 1 linguriță de boia. Adăugăm măruntaiele, le lăsăm un pic la prăjit, vreo 2 minute, și apoi adăugăm apă cât să le acopere.

Lăsăm mâncarea la fiert până scade. De nu s-a pătruns carnea, mai adăugăm niște apă.

Separat amestecăm 1 lingură de făină cu smântâna și le turnăm peste carnea fiartă. Punem imediat și cățeii de usturoi zdrobiți și o mână de pătrunjel proaspăt tocat.

Le mai lăsăm pe foc până se îngroașă făina, apoi e gata sosul cel vestit!



