

RECIPE BOOK

*recipes from
the North*

REDISCOVERING THE DIVERSITY OF THE
NORTH OF MOLDOVA



I M P R I N T

Publisher:

ADR NORD, Moldova, www.adrnord.md

PRO4CE, Slovakia, www.pro4ce.eu

UNDP, www.undp.org

Slovak Challenge Fund (SCF), www.slovakchallengefund.org

Authors and contributions:

This recipe book was developed by North Regional Development Agency(North RDA), Republic of Moldova.

Erik Heidema & Renata Huskova, PRO4CE, Slovakia as consultancy and project managers;

United Nations Development Programme (UNDP) through the Slovak Challenge Fund, with the financial support of the Ministry of Foreign and European Affairs of the Slovak Republic with implementation of the project "Digital development of organic agro-tourism in North Moldova".

Copyright:

All components of this concept are protected by copyright. Any outside the narrow limits of copyright law and the agreement between client and contractor/authors without the written consent of PRO4CE is prohibited and punishable and will be expressly prosecuted.

Images and illustrations:

Images of recipe meals by **Alex Perov**

Other images by **PRO4CE**

INTRODUCTION

This cookbook is the result of a successful cooperation between North RDA from Moldova and PRO4CE from Slovakia, on behalf of the United Nations Development Program (UNDP) through the Slovak Challenge Fund with the project initiative "Digital development of organic agro-tourism in North Moldova".

This project is supporting local entrepreneurs in order to digitally promote agro-tourism in northern Moldova, a destination with hidden treasures, to be explored. Through this publication, we invite you to join an unforgettable culinary discovery. This is a virtual journey into the world of tastes and culinary traditions with their roots in this lovely and undiscovered region of Moldova.

Through this bundle of recipes, we connect you to traditional village dishes which differ from one area to another. For North Moldova a typical delicacy is for example sugar beet pies, however, the greatest treasure from the North is Baba Neagră, a porous and fluffy, dark brown cake that is considered a must-have dessert at the festive table in the North Region of Moldova. We invite you to discover the villages of the North of Moldova with their stories, but also to enjoy cooking according to local dishes.

We are happy to bring the richness of culinary traditions and authentic experiences to the attention of a wider audience and opening doors to the discovery of this unique region.

We will be grateful if you will enjoy the natural beauties and attractions together with traditional dishes.

Looking forward to seeing you in the North Region of Moldova!

CONTENT:

1

ABOUT

the agro-tourism in the North Region of Moldova

10 REASONS TO VISIT 2

the North Development Region

3

NATURAL BEAUTIES

of rural North Moldovan Region

RECIPE BOOK 4

Gastronomic journey from the North

BLACK CAKE 'BABA NEAGRA'

TRADITIONAL BORSCHT FROM

DURUITOAREA-VECHE

SWIRL PIES WITH SUGAR BEET AND
WALNUTS

MEȘNIȚĂ A-LĂ EDINET

COLD MEATS A-LĂ DOMULGENI

PLUMS WITH WALNUTS

FRIED ICE CREAM

POLENTA WITH SCRAMBLED EGGS A
LĂ THE NORTH

ALIVANCA (POLENTA CAKE)

DIVIN AND BRANDY

PEPPERS STUFFED WITH CHEESE IN
CREAM SAUCE

CHRISTMAS BORSCHT A-LĂ THE
NORTH

STUFFED CABBAGE LIKE IN BARON'S
HOUSE

5

MAP & SERVICES

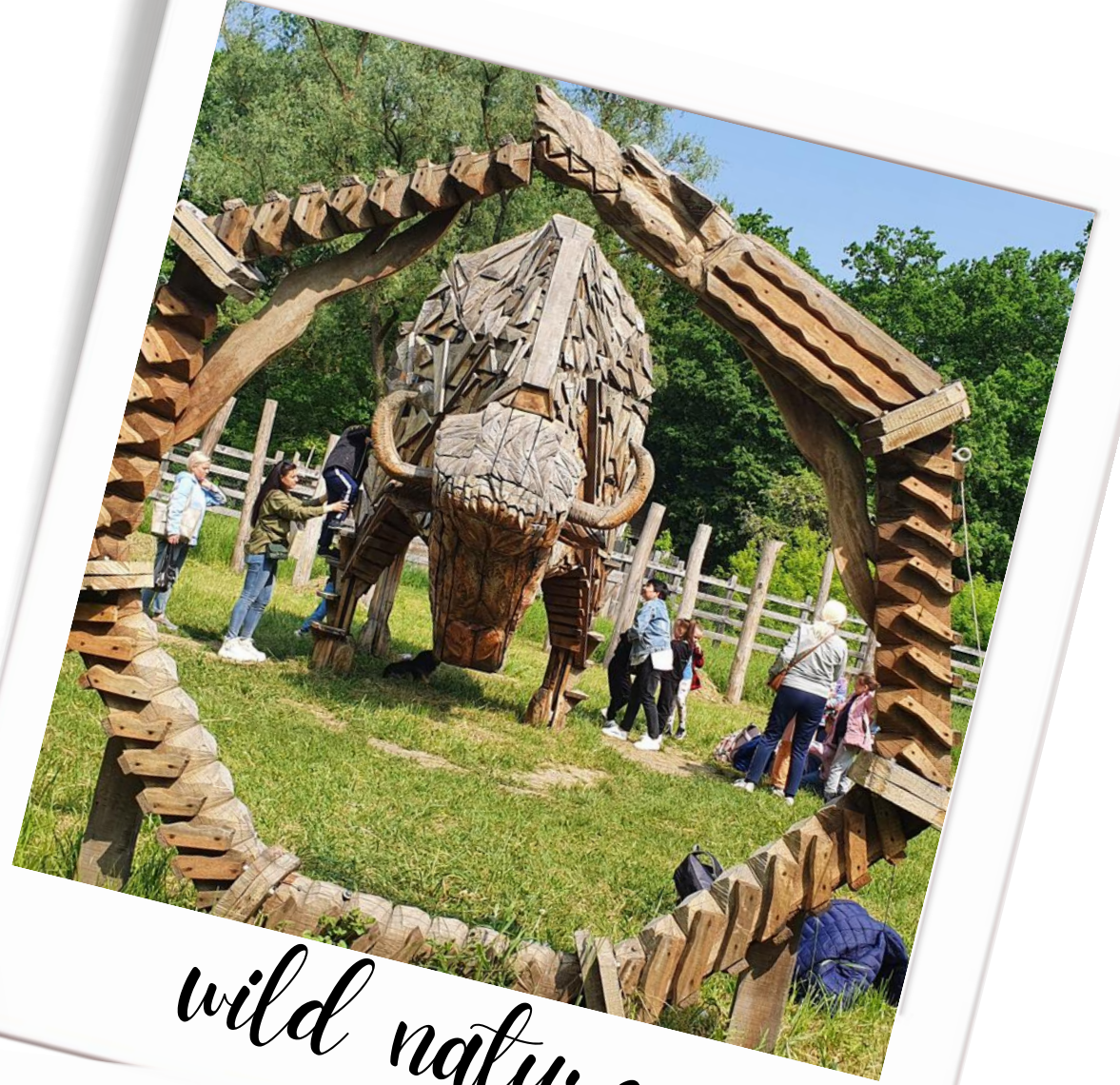
in the region

ABOUT

THE AGRO-TOURISM IN NORTH REGION OF MOLDOVA



authentic



wild nature



traditional

Northern Moldova is a landlocked region lying in the northeastern corner between Romania and Ukraine and two rivers - Prut and Dnister. It is most known for its unspoiled countryside and retains a measure of roads-less-travelled charm.

Northern Moldova is rich from a valuable cultural heritage, represented by numerous historical, architectural and art monuments, religious edifices, museums and memorial houses, popular architecture

and technical creations, traditional popular manifestations, customs and traditions, important cultural and scientific institutions, local personalities, cultural traditions of minorities.

But most important, are the people of the region. With their passion and lifestyles, they are opening the doors to unique places and authentic traditions, allowing people to experience the beauty and authenticity of the region.

And let's discover the undiscovered.

10 REASONS TO VISIT

THE NORTH REGION OF MOLDOVA

1

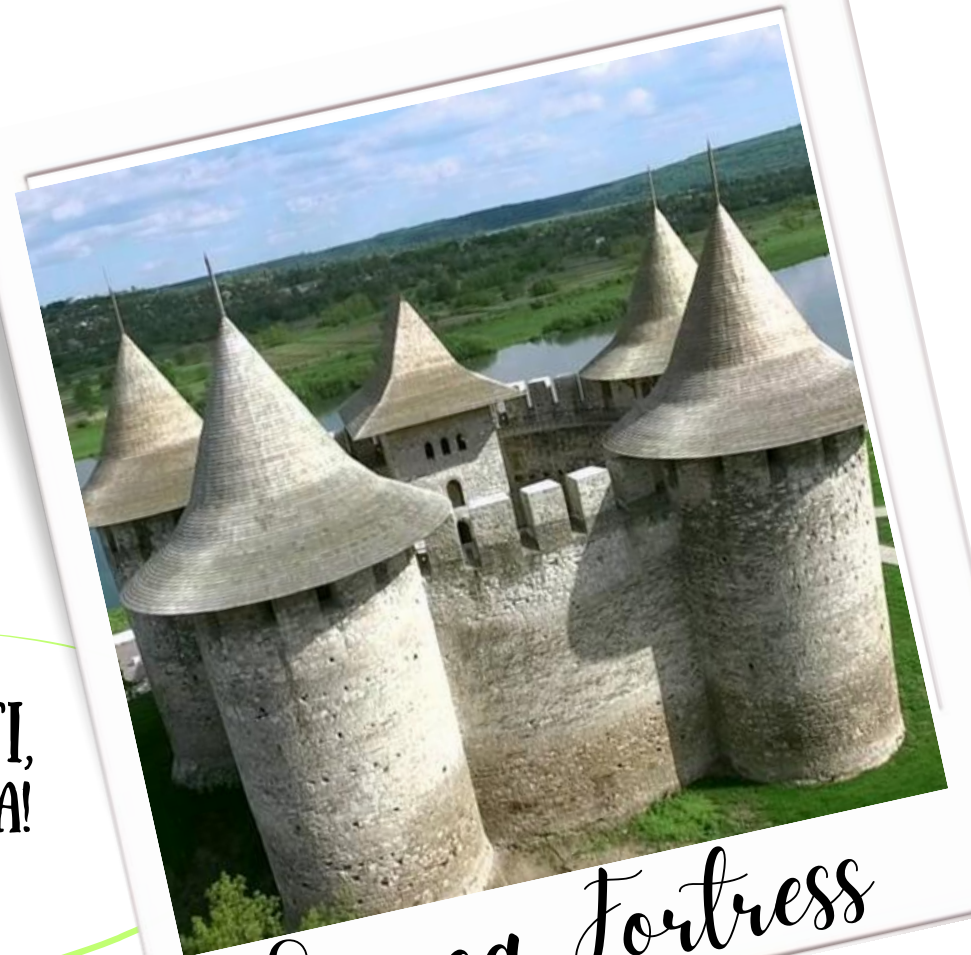
ADMIRE THE SOROCA FORTRESS,
THE MEDIEVAL JEWEL OF MOLDOVA!

2

CLIMB THE 656 STEPS
TO THE CANDLE OF GRATITUDE, THE
MONUMENT!

3

CHERISH THE ELEPHANT FROM BUTEȘTI,
THE STONE MONSTER FROM THE PALEOLITHIC ERA!



Soroca Fortress

4

EXPLORE THE ROYAL FOREST,
THE PLACE WHERE YOU STAY FACE TO FACE
WITH NATURE!

5

GET TO KNOW THE PLANT DIVERSITY &
THE BEAUTY OF NATURE IN THE ȚAUL PARK!

6

DISCOVER CUCUTENI CULTURE,
THE CRADLE OF CIVILIZATION!

7

CONQUER THE PRUT ROCKS,
THE ANCIENT SHELTER OF MARINE
FAUNA!

8

DISCOVER THE MYSTERY
OF THE EMIL RACOVIȚĂ CAVE!

9

FIND YOUR INNER BALANCE
IN THE WONDERFUL CHURCHES AND
MONASTERIES!

10

FEEL THE UNIQUE TASTE
OF TRADITIONAL DISHES FROM THE NORTH
REGION AND ENJOY THE BEST DIVIN OF
MOLDOVA!



Barza Alba Divin

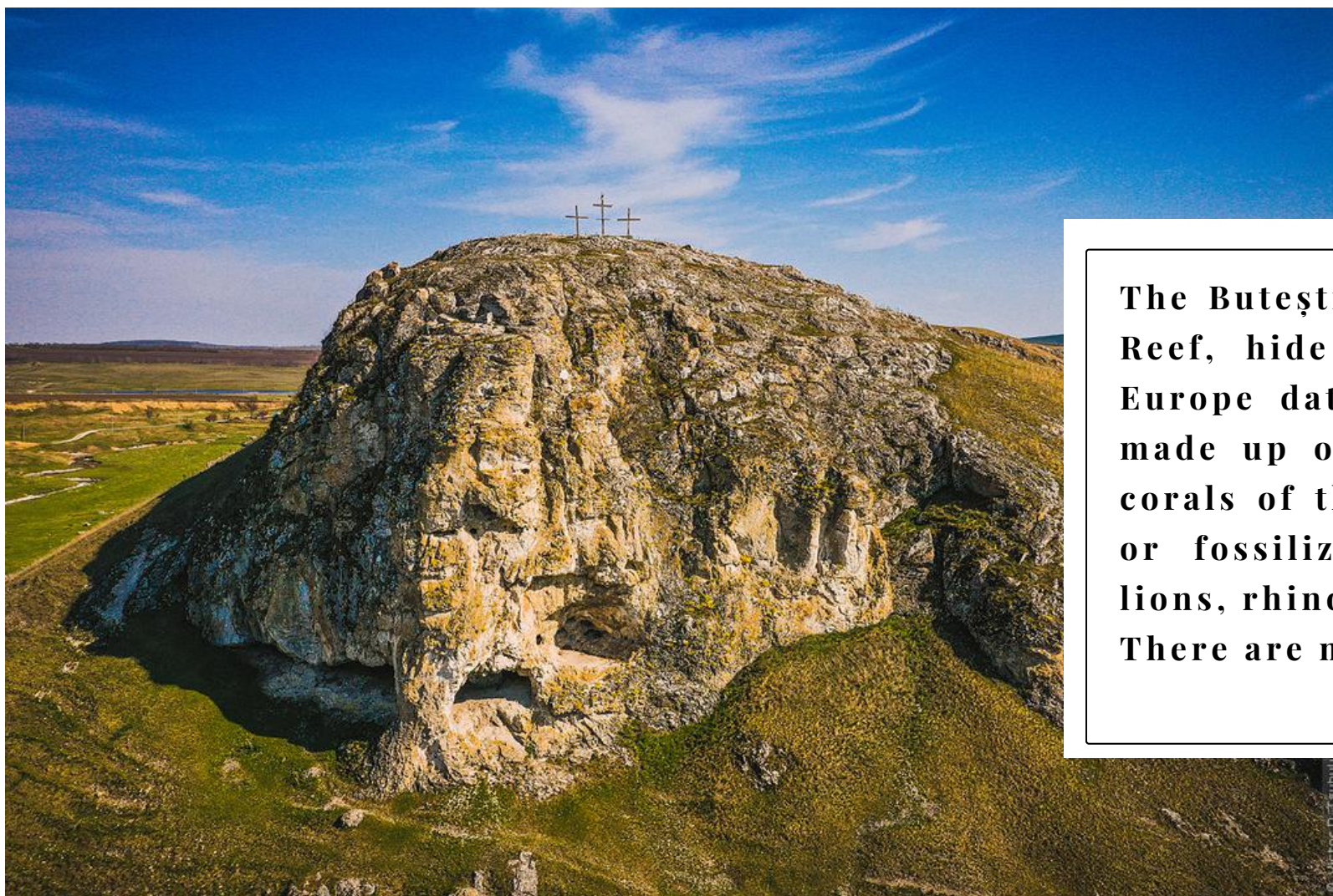


traditional food

THE NATURAL BEAUTIES

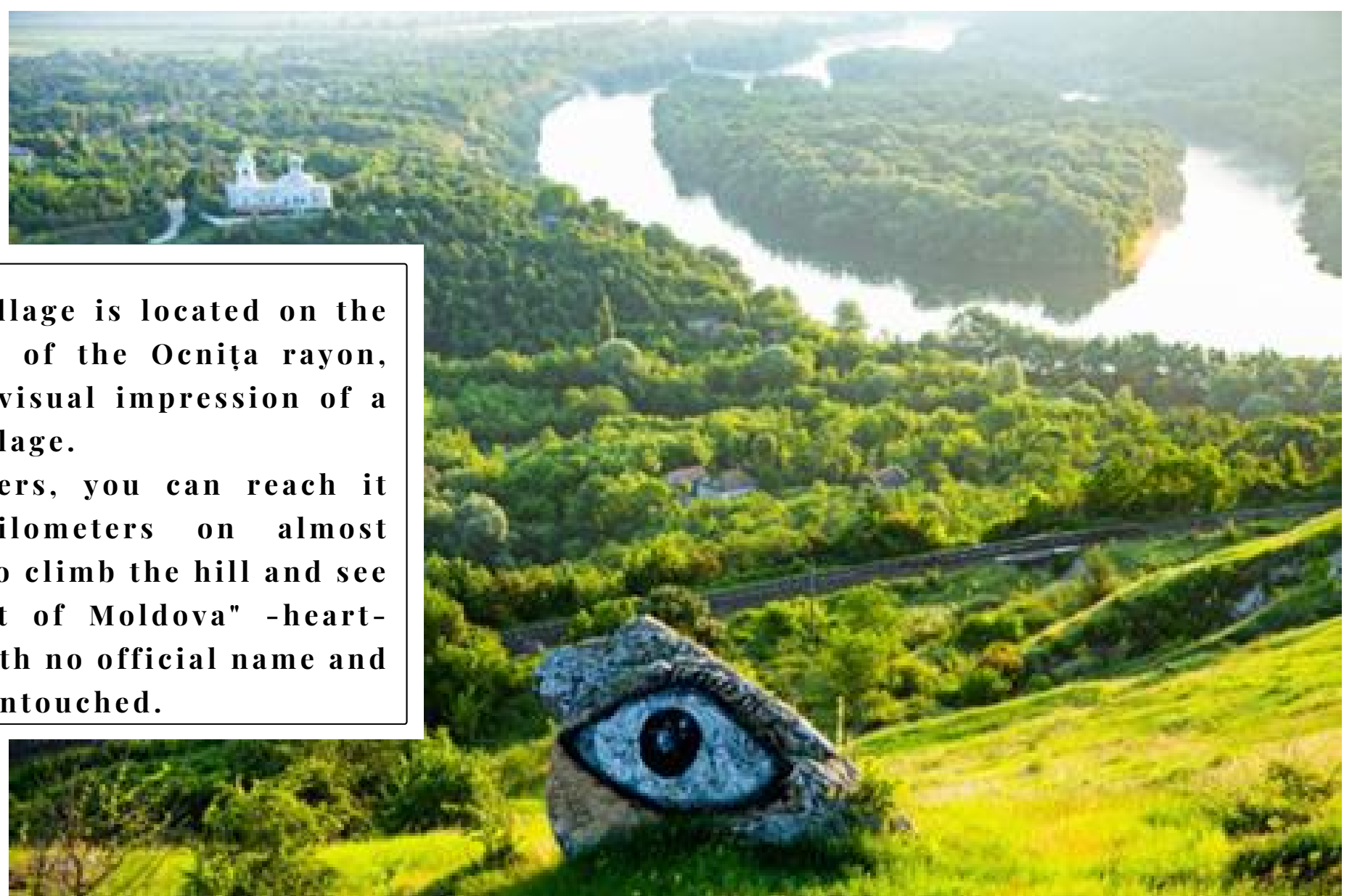
NORTH REGION OF MOLDOVA

CHEILE BUTEȘTI - A STONE STORY OF LIFE ON EARTH...



The Butești Gorge, also known as the Butești Reef, hide the old and unique grottoes in Europe dating back about 20 million years, made up of coral skeletons identical to the corals of the Great Barrier Reef in Australia or fossilized bones of cave bears, tigers, lions, rhinoceroses, mammoths and bison. There are many legends connected to it.

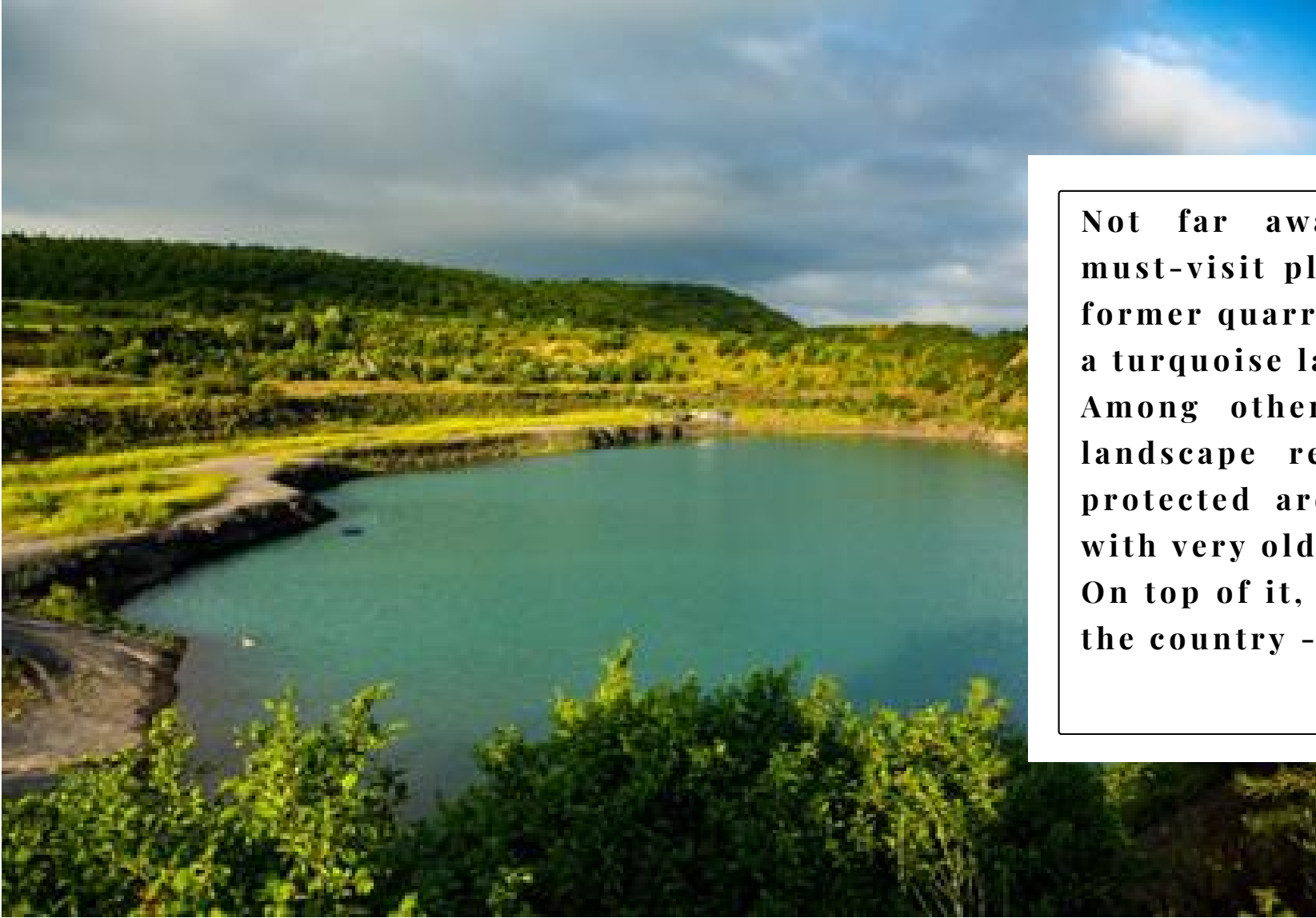
NASLAVCEA



The Naslavcea village is located on the picturesque hills of the Ocnîța rayon, which creates a visual impression of a real mountain village.

Suitable for hikers, you can reach it with a few kilometers on almost mountain trails to climb the hill and see the island "heart of Moldova" -heart-shaped island, with no official name and it is practically untouched.

LA 33 DE VADURI - 'BLUE LAKE'



Not far away from Naslavcea, another must-visit place is the "Blue Lake". It is a former quarry, which over time turned into a turquoise lake.

Among other places to admire are: the landscape reserve "La 33 de vaduri", a protected area. It is covered by a forest with very old hornbeams and oak trees.

On top of it, there is the only trout farm in the country - the Naslavcea trout farm.

"FETEȘTI" NATURAL RESERVATION

The reservation is also called „The little Switzerland of Moldova”, thanks to the small area that it occupies. The uniqueness of the reservation from the northern Moldova is represented by the famous rocky substrates around the Prut river. When climbing the high, steep cliffs and checking the surroundings of the reservation, an immediate and strong feeling of adventure engulfs any of the tourists. Therefore, we urge you to hurry up and visit these wonderful lands, in any season of the year, to enjoy the beauties of nature of the region.



VĂRATIC GORGE



Located in Văratice village in the Edineț rayon, directly on the Ciuhur River, just a few kilometers from the Romanian border it is a protected area of the nature, geological and paleontological nature monuments.

It is recognized for the prehistoric caves and the waterfall, together forming the "Văratice Gorge".

A little tip, go outside in the night, lay down on the grass, listen to the frogs and birds and watch how you can take the stars by hand.

If your trip exceeds the planned time limit, you can stay in one of the agritourism guesthouses in the area, such as "Casa Văratice", where you can spend a mini-vacation with your family or friends.

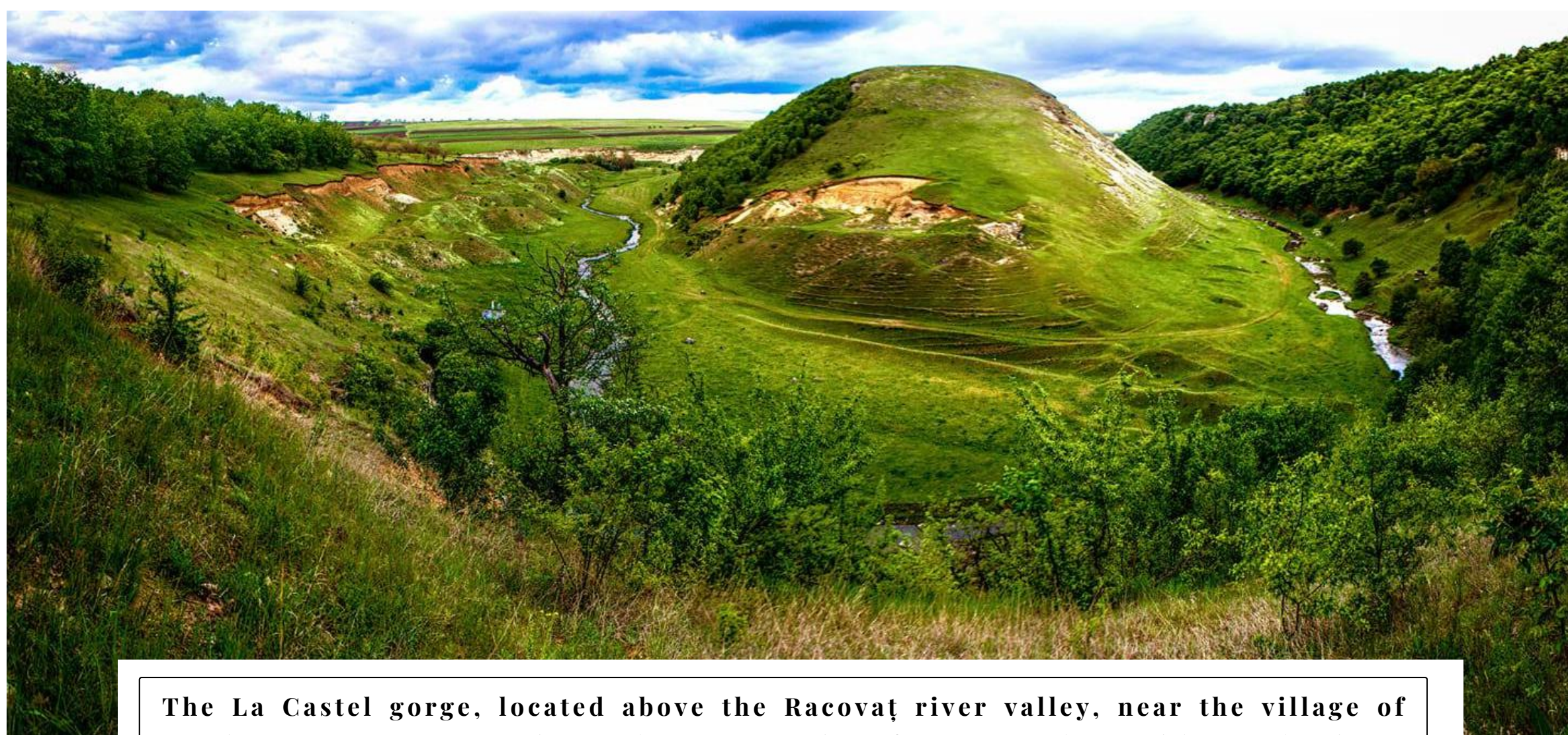
THE "PĂDUREA DOMNEASCĂ" RESERVATION

"Pădurea Domnească" is one of the jewels of the North, located between the villages of Cobani and Pruteni, covering an area of 6039 hectares. In this territory, nature has created a unique set of natural treasures such as royal forest with more than 400 years old secular oaks or 50 species of mammals such as the forest marten, the European wild cat, bison, otter and others.

After an active day of visiting the picturesque places, one can visit a nearby authentic place, guesthouse "Popas Regal".



"LA CASTEL" LANDSCAPE RESERVE



The La Castel gorge, located above the Racovaț river valley, near the village of Gordinești, is a unique place. This is a wonder of nature, inherited by us thanks to deposits from ancient times.

Here you can discover landscapes that caress your eyes, also rich flora and fauna and the most remarkable is to hear the local legends associated with this place from the natives. Many springs with crystal clear water flow from the rocks. The rocky shores are covered with oak trees, wild cherries, wild pears, field maple, dogwood (*Rhamnus cathartica*), dovecot, hawthorn, etc.

... AND FINALLY,
OUR RECIPES ...

BABĂ NEAGRĂ

BLACK CAKE



INGREDIENTS

10 eggs
500 ml milk
250 ml sour milk (kefir)
250–300 g sugar
180 ml oil
2 glasses flour
(= 250 ml)
1 ½ tablespoons of
sodium bicarbonate
1 packet of vanilla sugar
25 ml vodka

DIRECTIONS

In a deep bowl, put eggs, sugar and beat them with a whisk until the sugar dissolves (2–3 minutes).

Add the flour with vanilla sugar and mix them with a whisk to avoid lumps. Add the oil, mix and little by little, while still mixing, incorporate the milk and sour cream. Add the bicarbonate and mix well, so that it spreads evenly, then add the vodka. Keep the mentioned order.

Grease the cauldron with butter or margarine, sprinkle with breadcrumbs or flour.

Pour the composition into the cauldron.

Wrap the cauldron in aluminum foil, so it does not burn.

Heat the oven well in advance and put the ‘baba’ to bake.

Bake it for 2 hours at 180–200 degrees (it depends on how your oven bakes), reduce the heat to 120–150 degrees and bake it for another 1 hour. If you see that the ‘baba’ after 3 hours of baking is not dark in color, let it bake for another 1 hour, because ovens bake differently. Tested.

Be careful not to open the oven as long as the ‘baba’ is baking. After 3 hours of baking, turn off the heat and let the ‘baba’ stay in the oven for another 1 hour, after which you can take it out of the oven.

If you follow all the stages, you will have a ‘baba’ with a beautiful texture, all with holes and light. Cut the ‘baba’ when it cools a little and serve it warm.

TRADITIONAL BORSCHT FROM DURUITOAREA VECHE



INGREDIENTS

- 1 carp or other fatty freshwater fish
- 2 l of sour borscht
- 1 bunch of nettles
 - 2 carrots
 - 1 onion
 - sorrel
 - parsley
- 1 hand full corn flour
- salt and pepper

DIRECTIONS

Let the sour borscht boil, add the nettle, until softens, but remains firm. This is precisely why the nettle is not boiled in water, because the peasants from Duruitoarea believe that in water the nettles "boatings". When the texture has become silkier, we remove it with the "sourdough" in a colander.

But we don't forget about it. In the same borscht, we boil the spinach, the chopped carrot, the onion, when it's almost ready, add salt, pepper, and put the cleaned and sliced fish. Cook slowly on a low fire.

SWIRL PIES

with sugar beet and walnuts



INGREDIENTS

300 ml milk at room temperature
1 egg
1 tablespoon oil
1 tablespoon sugar
1 teaspoon salt
1 teaspoon dry yeast
3 and a half glasses flour (250 ml per glass)
1 sugar beet
walnuts

DIRECTIONS

Mix the ingredients into a dough, then divide it to make balls and let it rest for 20 minutes.
Roll out the balls the size of a plate, let them rest a little and give them a mixture of starch and flour (4 spoons of starch + 1.5 spoons of flour).
Remove the starch from the sheet with a brush. Sprinkle with a little oil and put the filling.
Prepare the filling: peel the sugar beet and grate it. Temper it in a cauldron in butter, until it softens (about 15 minutes). Cool it down and add the walnut kernels lightly fried in the pan without oil. Shape the pie and brush it with egg yolk.
Bake it for 30-35 minutes, at 180 degrees. After removing it from the oven, brush it with melted butter and cover it with a towel for 20-30 minutes.

MEȘNIȚĂ A LĂ EDINET

rice pudding



INGREDIENTS

2 glasses rice
6 glasses milk
100 g sugar
smoked plums
or quince for
decoration

DIRECTIONS

According to the ingredients, it is similar to the 'plachia', only the execution techniques are different.

Put the rice to boil in a large cauldron, add milk a little at a time and stir constantly, until it is absorbed, then add more milk and so on, until the rice becomes shiny and creamy. When it's ready, we pour it into soup plates and refrigerate it. We serve the 'meșniță' sprinkled with granulated sugar and decorated with smoked plums or quince jam.

COLD MEATS A LÁ DOMULGENI



INGREDIENTS

Basic raw material:
beef, pork, sheep, raw
pork bacon

Spices used in small
doses:

pepper
nutmeg
allspice
clove
coriander
ginger
marjoram
thyme
cumin
caraway
bay leaves
onion
garlic
paprika

DIRECTIONS

Hot smoking is done for cured meats and sausages, fish. The first time is smoking and then boiling, because the smoke will penetrate much better this way, the color and taste will be more intense, the pink color will maintain.

Hot smoking is done with wood fire. The fire is made and when the flame goes down, so that it is not extremely strong, put the meats in the smoker.

The smoking temperature is somewhere around maximum 65-75 degrees. Smoking sausages and fish takes a maximum 1-2 hours. The salami can be hot smoked for 3 hours, the pork flank for 4 hours, the gypsy ham for 4 hours. Hot smoking also has the role of partially cooking the dishes. Due to the heat, a hard film will form on the surface, and the dishes will have a splendid, reddish color.

Cold smoking is done for raw sausages, ham (pig's leg or ham), ribs, brisket, pork bones, raw-dried-smoked salami.

Cold smoking is done for a maximum of half a day for sausages or 1 day for salamis. For larger pieces of meat, smoking can last longer (1-2 days for each kg of meat):

1 day cold smoke, 1 day break, 1 day cold smoke, break... After this break, the smoke will penetrate depth, the meat will dry slowly, so the preservation will be of very good quality.

Smoking with cold smoke will give a gray-brown color, you must not insist too much with the smoke, otherwise, the taste of smoke will be extremely intense and you will not feel any other taste, everything will be covered by the taste of smoke.

PLUMS WITH WALNUTS



INGREDIENTS

pitted prunes
walnuts
200 g sour cream
1 packet of vanilla sugar
(bourbon)
1 tablespoon of sugar
a little cinnamon for
decoration

DIRECTIONS

Put the plums in a bowl and cover with hot water. Let it rehydrate for about 30 minutes. Drain it with kitchen napkins. Insert $\frac{1}{2}$ or $\frac{1}{4}$ of a walnut into each plum (depending on how big the plum is). It is recommended that this step is done at least a few hours before serving, so that the walnuts have time to soften a little.

Mix the cream with the sugar until completely dissolved. In small glass cups, put a layer of cream, then some plums, another layer of cream, and plums and finally the cream. Sprinkle it with something else but cinnamon.

FRIED ICE CREAM



INGREDIENTS

950 ml ice cream
120 g (1/2 cup) corn
flakes
70 g (3/4 cup) shredded
coconut
1 teaspoon cinnamon
2 eggs
1 tablespoon milk
½ cup (350 ml) vegetable
oil
8 teaspoons honey

DIRECTIONS

Prepare a tray lined with baking paper

Scoop out 8 ice cream balls from an ice cream pan with an ice cream scoop or form with a regular scoop. Place the tray with the ice cream balls in the freezer for 1 hour.

Crush the corn flakes until small granules are formed (they can be crushed in a food bag that closes hermetically). Add cinnamon over the crushed cornflakes and mix well. Place the resulting mixture in a tray.

In a plate, beat eggs with milk for 1 minute. Take out (after 1 hour) the ice cream balls and dip them in beaten eggs and the mixture of crushed corn flakes and cinnamon.

The ice cream balls, placed on a plate, are left in the freezer for at least 3 hours or even overnight.

At the right moment, the ice cream balls are taken out and fried in a pan for 20-25 seconds. They are removed on a paper towel to absorb the oil. Add a teaspoon of honey over the ice cream balls and serve immediately.

POLENTA A LÁ THE NORTH

with scrambled eggs



INGREDIENTS

4-5 eggs (depending on size)
green onions
dill
100-150 g corn
2-3 tablespoons cream
100 g sheep's cheese
pickles (or canned chicken/duck, etc.)
1 teaspoon lard (canned) or oil

DIRECTIONS

Chop the greens and cut the cheese into cubes (or grate it).
Saute the onion a little in the lard and then add our meatballs with all the cold/juice from the can (if it's a little, it's okay, add water later).
Add flour and water if it thickens too much and cook for 2 minutes. Instead of them, you can add 1-2 ladles of polenta porridge (also called sir or cir). We add the cream and the cheese and homogenize the composition. We add the eggs and put the lid on, but without mixing them. When the egg white has set, mix lightly and leave on a low heat for another 2 minutes. Add the dill and leave it under the lid for another minute, then turn off the heat.

ALIVANCA

polenta cake



INGREDIENTS

1 glass corn flour
2 tablespoons wheat
flour
10 eggs
75 g sheep's cheese
200 g pork
(recommended from
the neck, you also can
use sausage)
1 tablespoon oil
salt and black pepper

DIRECTIONS

The meat is cut into small cubes, fried a little until it browns. Mash the cheese with a fork or, if it's harder you can cut it into cubes.

Beat the eggs, add cheese and fried meat. Season with salt and pepper. Grease the tray or a baking form with oil. Pour the mixture and immediately put it in the preheated oven to 180 degrees, for 30 minutes.

Be careful, if you don't put it in the oven right away, you risk the eggs and cheese rising arrogantly to the top of the pan, leaving the cream heavy and unconsolated at the bottom. Everything is repairable, mix energetically, come to your senses and accept the equity of the social elevator.

Add local pastures as well.

At Drochia, Alivanca is made without meat, but with lots of dill and green onions. It's lighter and fluffier.

DIVIN AND BRANDY



INGREDIENTS

5 kg plums
200 g sugar

NOTES

Plum brandy

The first stage, on the way to obtaining a quality drink, is the picking of plums. They must be pitted, because the core of the stone is toxic. The plums are picked in the last decade of August and, after about two weeks of fermentation, the distillation begins.

DIRECTIONS

Place the plums in a large barrel, preferably wooden. Sugar is added over the picked fruit and left to macerate, to ferment. Do not put too much sugar because it will alter the final taste. Sugar is an optional ingredient in the brandy recipe, as well-ripened plums have natural sugar in them. But, if you want to give the drink an extra taste, then sugar can be added. The sugar also helps make the brandy sweeter, if the plums aren't ripe enough. After the fruits have fermented in the barrel, the actual brandy preparation begins.

To be able to produce brandy from the obtained mixture, we need a still. It would be recommended to use a stainless steel still or a cauldron. After placing the dishes, add the 'boasca' to the cauldron of plum brandy and prepare the fire for boiling. The fire for a brandy boiler can be made with either wood or a gas burner. Both the fruit bowl and the lid must be closed tightly. For the first 10-15 minutes, the fire under the cauldron can be stronger, but then the flame is reduced, so that the decoction boils slowly, on low heat, in order not to disturb the distillate and not to rush the boiling, which will lead to losses of taste and aroma. At the mouth of the serpentine drain pipe, where the brandy flows, place a pan with a gauze to protect any impurities that may fall into the brandy.

At each distillation, three types of brandy are obtained: head, middle and tail. The head is the first brandy that comes out of the cauldron and has a high concentration, usually over 70% alcohol. It is also toxic because it contains methyl alcohol and other substances, and its smell is very pungent. The tail is weak and sour, and the middle represents the amount of brandy in the distillate, which is retained. Like other drinks, plum brandy needs time to age and improve its quality.

STUFFED PEPPERS

with cheese in cream sauce



INGREDIENTS

peppers
400 g cottage cheese
(‘brânză’)
1 egg
dill (optionally some
green onion tails)
salt

DIRECTIONS

We bake or fry the peppers. When they are ready, cover them and leave them for about 20 minutes or until they cool down, so that they peel more easily.

Mix the cheese with egg, dill and salt.

Peel the peppers, make a cut on the side and fill them with the mixture. We close the pepper the way the ‘sarmale’ (stuffed cabbage) are closed, i.e. side by side, dust it with wheat flour and put it in the dish greased with a little oil. This is how we proceed with all the peppers and arrange them next to each other.

Put the vegetables in the oven for about 20 minutes (or until they turn brown), at 180 degrees. If you want, you can fry the peppers in the pan on both sides.

Serve the peppers hot or cold with sour cream or tomato sauce.

CHRISTMAS BORSCHT

a lá the North



INGREDIENTS

1 kg pork breast meat,
ribs
1 head cabbage (pickled
as from south of Edinet,
or half sauerkraut and
half raw cabbage)
1 carrot
1 onion
1 parsley root
1 kg potatoes
salt and black pepper
chopped greens

DIRECTIONS

We cut the head of sauerkraut briskly into 4. We rinse it in two waters, so that it comes out of the pickle. We cut the fresh cabbage in the same way. We split the meat about two ribs per piece. We cut the vegetables, washed and cleaned, into bite-size pieces, so that they remain whole and presentable on the plate. We put a layer of cabbage in the pot, then a layer of meat, and so on, all the way to the top. We add salt and pepper as needed, we will not add more at the end unless absolutely necessary. Cover with cold water. We put on a strong fire, until it boils, once foaming, we reduce the fire to low.

For 2 hours we make an effort of will and do not walk where the pot is boiling. We do not mix or turn to the other side, we only make sure that the liquid decreases by more than half, but does not disappear completely.

SOME FACTS:

It is also called, in some villages of Glodeni, big borsch. This food that in the towering north is cooked at Christmas. Although it is also made in the capital (it was always said that it would be a city of peasants), where it experienced various deviations from the holy book - in addition to pork, poultry is also added (preferably turkey, goose or duck, sausages house and other culinary delights).

STUFFED CABBAGE

like in baron's house



INGREDIENTS

700 g turkey meat
300 g pork
3-4 large carrots
3-4 large onions
200 g fresh cabbage
passed through a fine
grater
400 g rice
100 g tomato paste
150 g pork fat
200 g oil
spices:
bay leaves, allspice, hot
pepper mix,
1 teaspoon ground
coriander
salt to taste
leaves of sauerkraut
from 2-3 heads

DIRECTIONS

Chop the meat and fry it in pork fat for 3 minutes. Add the onion cut into small cubes, the carrot, the grated cabbage in the oil, on a low heat, until it softens a little. Add the tomato paste and sauté all the vegetables for another 5 minutes, add salt to a taste. We wash the rice in several waters until we make sure that it is clean and we incorporate it into the cooled vegetables and meat. Add the spices, check if they still need salt. Wash the cabbage leaves with water and, if they seem too sour, put them in cold water for a few hours. Check if the sourness has come out, proportion the sheets and put them on the edge of the dish to drain. Make sure to put all the necessary things and start preparing the 'sarmale'.

Bon appetite!

OUR SERVICE PROVIDERS

FROM THE REGION

APITHERAPY:

Relax and rejuvenate in our Apihouse in Chiscareni followed by honey tasting. Just 30 minutes listening to the hum of bees, relieve the stress of the busy city life.



Casa Rurala "Albinuta", Chiscareni



"Hai la 'nea Ion" Guesthouse

The guesthouse "Hai la 'nea Ion" (formerly Casa mierii)" is located near Taul Park with the exceptional beekeeping products, here you can enjoy traditional dishes (pies, sarmale, black & white bean), but also for fresh air and picturesque landscapes. The guesthouse offers accommodation and apitherapy services.

AGROPENSIONS WITH STUNNING CUISINE:

In this agro-pension, you just sit, enjoy yourself while reading a book, swimming or taking some getting your meal prepared from the vegetables and fruits in the garden. It turns out to be a good feel oasis for everyone.



Rural house "Popas Regal",
Cobani



Rural house "La Bunica", Chiscareni

The rural house "La bunica" in Chiscareni is a family run business where three generations work. In the art of dishes prepared, one can relive childhood memories, feeling at home,

CAMPING SITE ON THE QUIT BANKS OF DNISTER WITH CELEBRATION AND BBQ FACILITIES.



Visomieș, Cosăuți

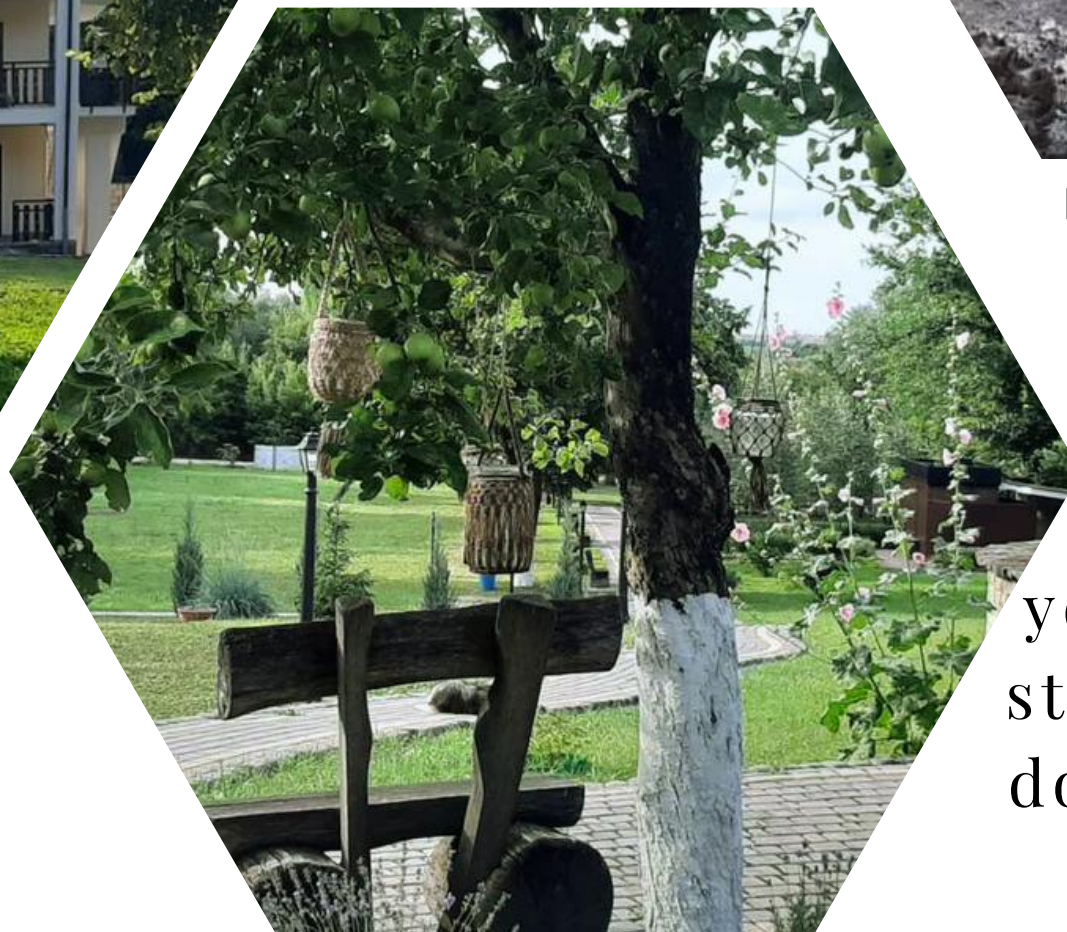
“Hanul cu Noroc” is an ecotourism guesthouse, located 100 m from the shore of the Stâncă Costești reservoir



Poiana Verde, Soroca



Hanul Cu Noroc, Duruitoarea



Here, you feel like you're in an enchanted story, where time slows down and life's simple joys take shape!



This guesthouse wins the hearts of its guests with its authentic charm and dedication to Moldovan traditions.

Butoias Guesthouse, Glodeni



If you want to discover the authenticity of country life and enjoy an unforgettable rural escape to the "Hanul Nordic"



Hanul Nordic, Donduseni

FARMS:



Vilador Farm, Slobozia-Magura

Goat farm, "Vilador" is a place where you can truly feel the beauty of rural life and connect with tradition and the environment in an authentic way.



Farmhouse with ostriches, located on the banks of the Cubolta river.



Vila Cu Struti, Drochia



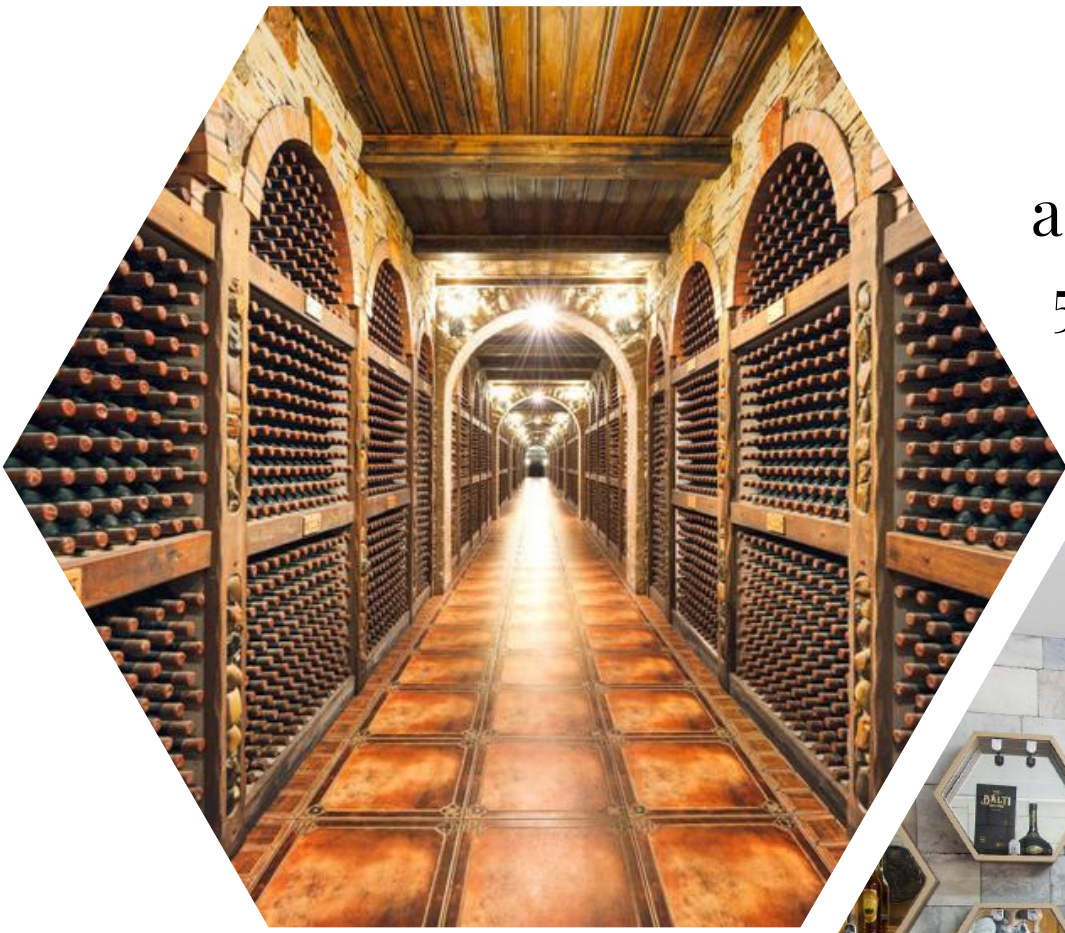
The only trout farm in Moldova opens its doors wide for its customers, offering the freshest fish & traditional dishes as well as accommodation services, sauna, pool, Carpathian cauldron.



Trout farm, Agropensiune "MD Village", Ocnita

FOOD & DRINKS:

The only company producing divin and brandy in North of Moldova with 50 years old brandy. Come and visit us be surprised!



Barza Albă, Bălți



Restaurant where traditions are offered in modern way



Restaurant Noroc, Balti

MAP

NORTH OF MOLDOVA



NOTES

Bon appetite!

**Slovak
Challenge
Fund**


SlovakAid
GOOD IDEA SLOVAKIA

 **MINISTRY
OF FOREIGN
AND EUROPEAN AFFAIRS
OF THE SLOVAK REPUBLIC**



 **North
Regional Development
Agency**

PRO4CE



CARTE DE BUCATE

*retete din
Nord*

REDESCOPERIND DIVERSITATEA
NORDULUI MOLDOVEI



I M P R I N T

Editor

ADR Nord, Moldova, www.adrnord.md

PRO4CE, Slovacia, www.pro4ce.eu

UNDP, www.undp.org

Slovak Challenge Fund (SCF), www.slovakchallengefund.org

Autori și contribuții

Această carte de rețete a fost elaborată de către Agenția de Dezvoltare Regională Nord, Republica Moldova.

Erik Heidema și Renata Huskova, PRO4CE, Slovacia în calitate de consultanță și manageri de proiect;

Drepturi de autor

Toate componentele acestui concept sunt protejate prin drepturi de autor. Orice încălcare a legii privind dreptul de autor, a acordului dintre client și contractant/autori, precum și utilizarea acestui concept fără acordul scris al PRO4CE este interzis și se pedepsește conform legislației în vigoare.

Imagini și ilustrații:

Imagini cu bucatele din rețete: **Alex Perov**

Alte imagini: **PRO4CE**

INTRODUCERE

Această carte de bucate este rezultatul unei cooperări de succes între ADR Nord, Moldova, și PRO4CE, Slovacia, în numele Programului Națiunilor Unite pentru Dezvoltare (PNUD) prin Fondul Slovac de Provocări privind inițiativa actuală a proiectului „Dezvoltarea digitală a agroturismului ecologic în nordul Moldovei” .

Acest proiect sprijină antreprenorii locali în procesul de promovare digitală a agroturismului în nordul Moldovei, o destinație cu multe comori ascunse, care se merită de explorat. Prin această publicație, vă invităm să vă alăturați unei revelații gastronomice de neuitat. Aceasta este o călătorie virtuală în lumea gusturilor și a tradițiilor culinare specifice acestei regiuni a Moldovei, care rămâne încă nedescoperită de turiști.

Prin aceste rețete, vă încurajăm să descoperiți produsele alimentare tradiționale din mediu rural, care diferă de la o zonă la alta. Pentru Regiunea de Nord a Moldovei sunt specifice plăcintele cu sfeclă de zahăr, dar, totuși, cea mai mare comoară din nordul Moldovei este Baba Neagră, o prăjitură poroasă și pufoasă, maro închis, considerată un desert obligatoriu la masa festivă din nordul Republicii Moldova. Vă invităm să descoperiți satele din Nordul Moldovei cu poveștile lor, dar și să vă bucurați de gătit din produse alimentare locale.

Prin această abordare inovatoare, sprijinim Regiunea de Dezvoltare Nord, în special producătorii locali și furnizorii de servicii de agroturism din zonele rurale, să-și promoveze și să-și impulsioneze afacerile.

Prin această carte de bucate, dorim să îmbunătățim oferta gastronomică și aventurile rurale din nordul Moldovei și să o facem accesibilă pentru potențialii turiști naționali și internaționali.

Savurați diversitatea gusturilor din Regiunea de Dezvoltare Nord!

CUPRINS

1

DESPRE

agroturismul din Regiunea de Nord a Moldovei

:

10 MOTIVE DE A VIZITA

Regiunea de Nord

2

3

FRUMUȘETEĂ NATURII

din zonele rurale ale Regiunii de Nord a Moldovei

CARTE DE RETETE

O călătorie gastronomică în Regiunea de Nord

4

BABĂ-NEAGRĂ

BORȘUL-BĂBESC-DE-LA-DURUITOAREA
VECHE

ÎNVÂRTITĂ-CU-SFECLĂ-DE-ZAHĂR
ȘI-NUCI

MEȘNITĂ-À-LA-EDINET

AFUMĂTURILE-CA-LA-NORD

PRUNE-CU-NUCĂ

ÎNGHEȚATĂ-PRĂJITĂ

MĂMĂLIGĂ-CU-SCROB

ALIVANCA-DOMULGENI

DIVIN-ȘI-ȚUICĂ

ARDEI-UMPLUȚI-CU-BRÂNZĂ-ÎN
SMÂNTÂNĂ

BORȘ-SCĂZUT-CA-LA-NORD

SARMALE-ȚIGĂNEȘTI

5

HARTA-SERVICIILOR

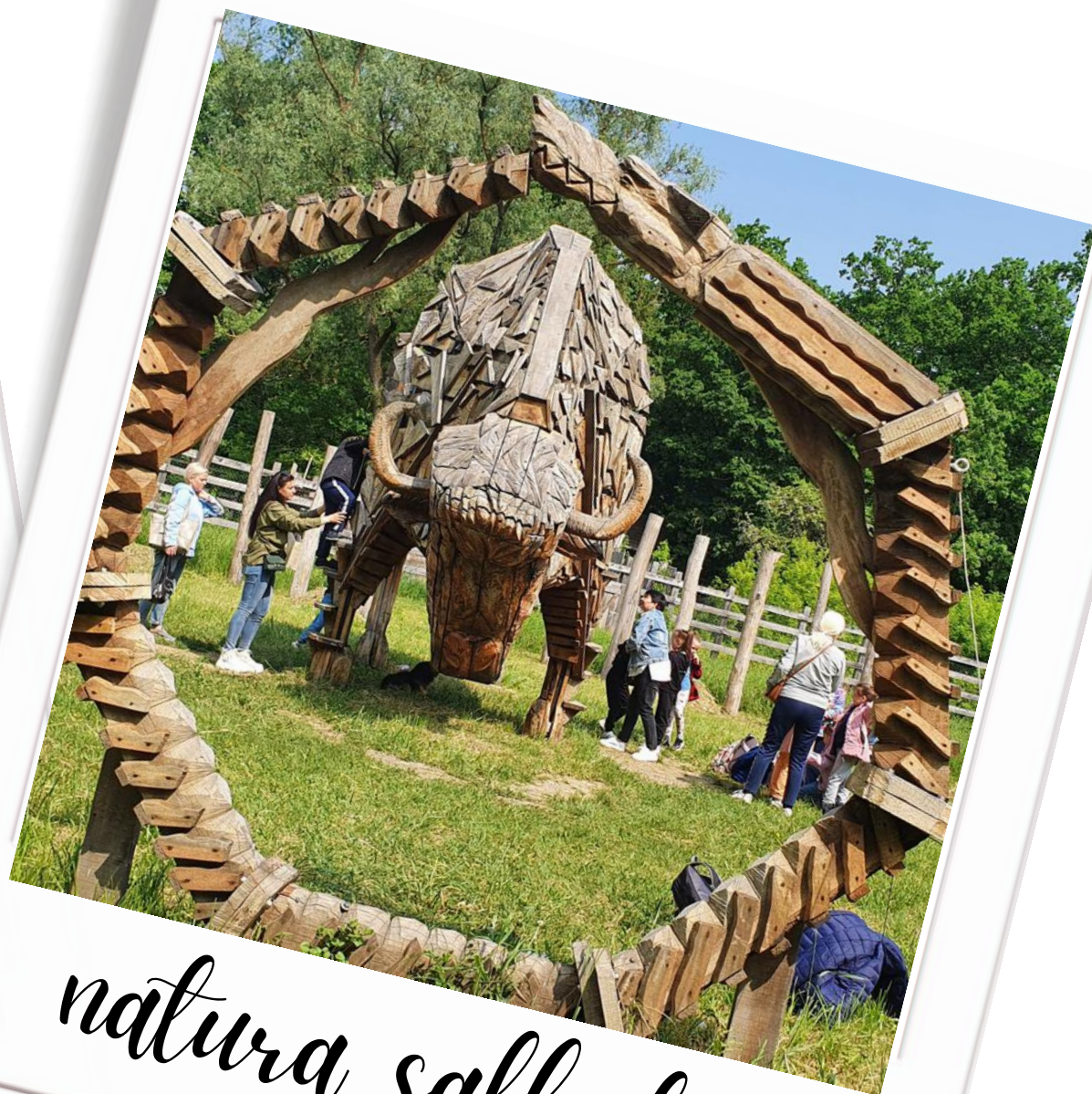
din Regiunea de Nord a Moldovei

DESPRE

AGROTURISMUL ÎN REGIUNEA DE NORD A MOLDOVEI



autentic



natura salbatica



traditional

Regiunea de Dezvoltare Nord din Republica Moldova nu are ieșire la mare și este situată între România, la nord-vest, și Ucraina, la nord-est. Amplasată între două râuri, Prut și Nistru, regiunea se caracterizează printr-un peisaj rural autentic și păstrează farmecul călătoriilor spre destinații mai puțin cunoscute.

Regiunea de Nord are un valoros patrimoniu cultural, reprezentat de numeroase monumente istorice, de arhitectură și de artă, edificii religioase, muzee și case memoriale, arhitectură populară și creații tehnice,

manifestări populare tradiționale, obiceiuri și tradiții, importante instituții culturale și științifice, personalități locale, tradiții culturale ale minorităților. Dar cei mai importanți sunt oamenii din regiune. Cu pasiunea și stilul lor de viață, ei deschid porțile către locuri unice și tradiții păstrate din strămoși, permițând oamenilor să experimenteze frumusețea și autenticitatea regiunii.

Să descoperim împreună ospitalitatea, tradițiile și misterul Regiunii de Nord a Moldovei!

10 MOTIVE PENTRU A VIZITA

REGIUNEA DE DEZVOLTAR NORD

1

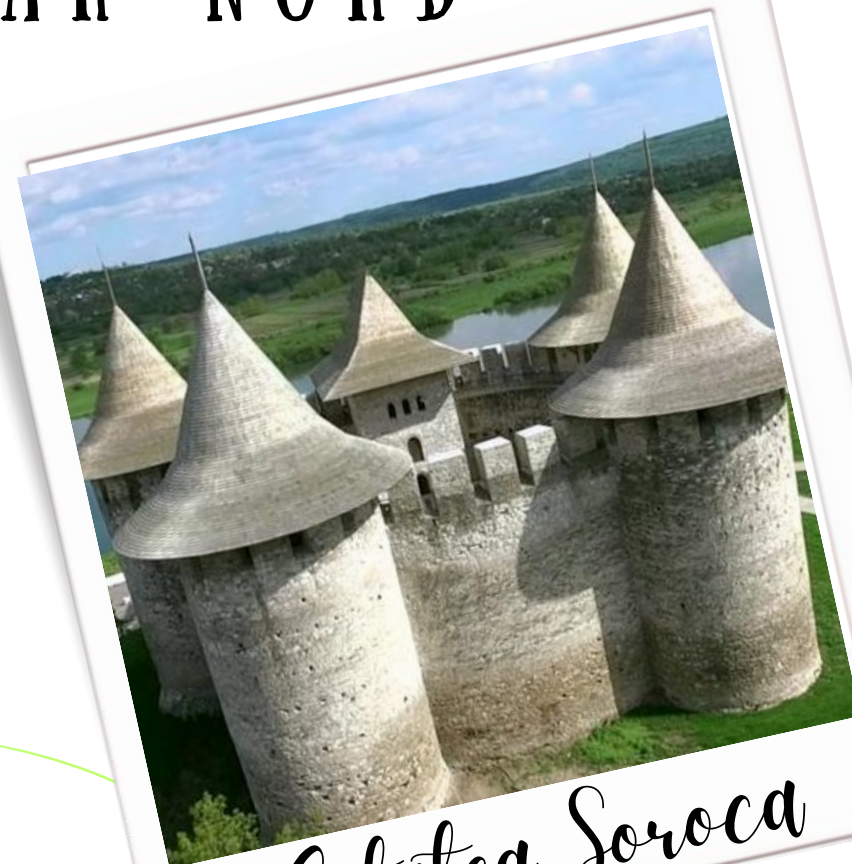
ADMIRĂ CETATEA SOROCA,
BITUTERIA MEDIEVALĂ A MOLDOVEI!

2

URCĂ CELE 656 DE TREPTE
SPRE LUMÂNAREA RECUNOȘTINTEI,
MONUMENTUL-SIMBOL AL NEAMULUI!

3

CAUTĂ ELEFANTUL DE LA BUTEȘTI,
MONSTRUL DE PIATRĂ DIN ERA PALEOLITICĂ!



Cetatea Soroca

4

EXPLOREAZĂ PĂDUREA DOMNEASCĂ,
LOCUL UNDE RĂMÂI FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU NATURA!

5

CUNOASTE DIVERSITATEA VEGETALĂ
ȘI FRUMUȘETEĂ NATURII ÎN PARCUL ȚAUL!

6

DESCOPERĂ CULTURA CUCUTENI,
LEAGĂNUL CIVILIZAȚIEI!

7

CUCEREȘTE STÂNCILE PRUTULUI,
STRĂVECHIUL ADĂPOST AL FAUNEI
MARINE!

8

DESCOPERĂ MISTERUL
PEȘTERII „EMIL RACoviȚĂ”!

9

REGĂSEȘTE-TI ECHILIBRUL INTERIOR
ÎN MINUNATELE BISERICI ȘI MĂNĂSTIRI
DE LA NORDUL MOLDOVEI!

10

SIMTE GUSTUL VERITABIL
ȘI INEDIT AL BUCATELOR TRADIȚIONALE DIN
REGIUNEA DE NORD ȘI SAVUREAZĂ CEL MAI
BUN DIVIN AL MOLDOVEI!



Barza Alba Divin



Mancare traditionala

ALTERNATIVELY CAN BE THIS FORMAT
USED

10 MOTIVE PENTRU A VIZITA

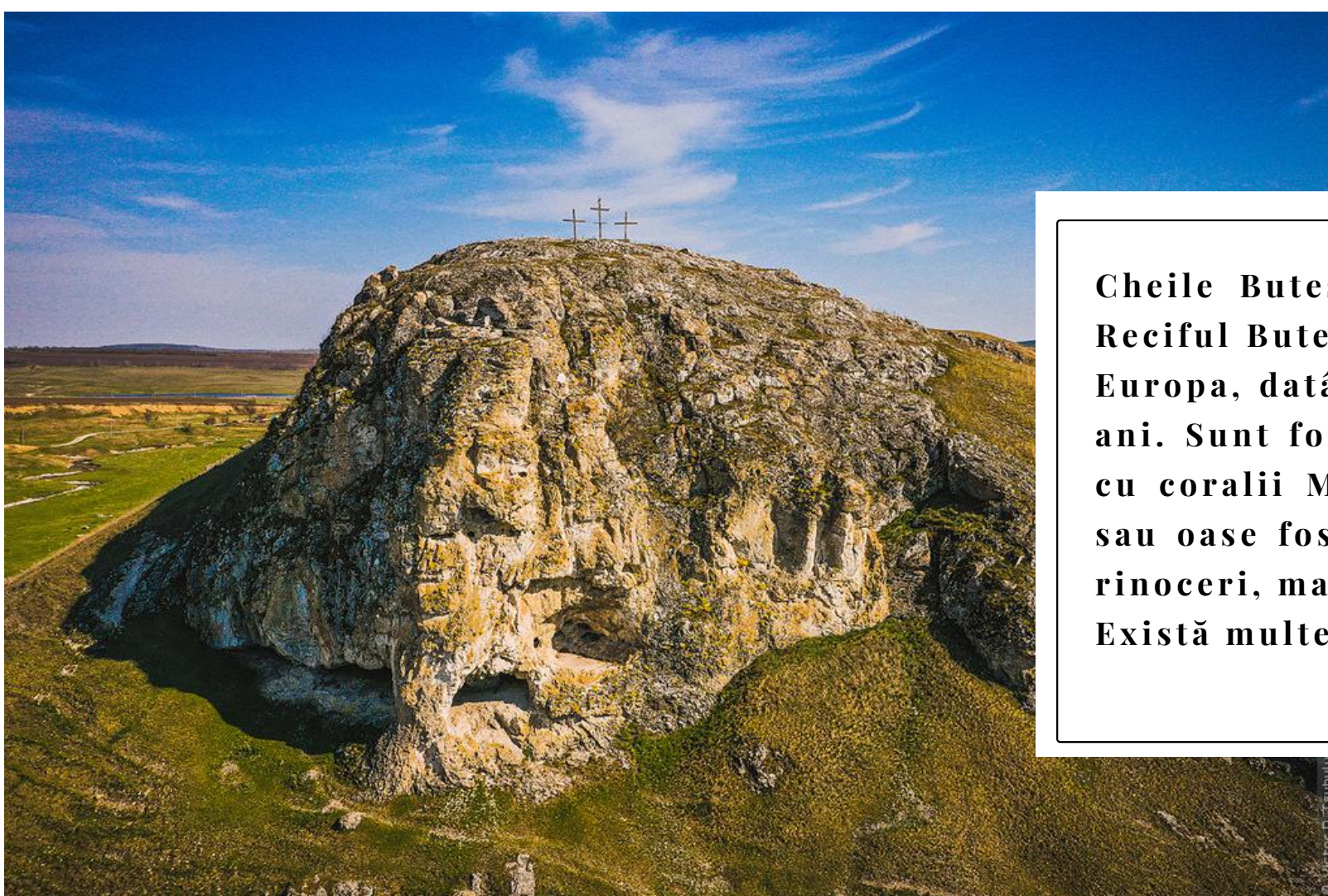
REGIUNEA DE DEZVOLTAR NORD

1. ADMIRĂ CETATEA SOROCA, BIJUTERIA MEDIEVALĂ A MOLDOVEI!
2. URCĂ CELE 656 DE TREPTE SPRE LUMÂNAREA RECUNOȘTINTEI, MONUMENTUL-SIMBOL AL NEAMULUI!
3. CAUTĂ ELEFANTUL DE LA BUTEȘTI, MONSTRUL DE PIATRĂ DIN ERA PALEOLITICĂ!
4. EXPLOREAZĂ PĂDUREA DOMNEASCĂ, LOCUL UNDE RĂMÂI FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU NATURA!
5. CUNOAȘTE DIVERSITATEA VEGETALĂ ȘI FRUMUȘETEȚA NATURII ÎN PARCUL ȚAUL!
6. DESCOPERĂ CULTURA CUCUTENI, LEAGĂNUL CIVILIZAȚIEI!
7. CUCEREȘTE STÂNCILE PRUTULUI, STRĂVECHIUL ADĂPOST AL FAUNEI MARINE!
8. DESCOPERĂ MISTERUL PEȘTERII „EMIL RACOVITĂ”!
9. REGĂSEȘTE-ȚI ECHILIBRUL INTERIOR ÎN MINUNATELE BISERICI ȘI MĂNĂSTIRI DE LA NORDUL MOLDOVEI!
10. SIMTE GUSTUL VERITABIL ȘI INEDIT AL BUCATELOR TRADIȚIONALE DIN REGIUNEA DE NORD ȘI SAVUREAZĂ CEL MAI BUN DIVIN AL MOLDOVEI!

DESCRIEREA OBIECTIVELOR

FRUMUȘETILE NATURALE ALE
REGIUNII DE NORD A MOLDOVEI

CHEILE BUTEȘTI - O POVEȘTE ÎN PIATRĂ A VIETII PE PĂMÂNT...



Cheile Buteștiului, cunoscute și sub numele de Reciful Butești, ascund grottele vechi și unice din Europa, datând de aproximativ 20 de milioane de ani. Sunt formate din schelete de corali identice cu coralii Marii Bariere de Corali din Australia sau oase fosilizate de urși de caverne, tigri, lei, rinoceri, mamuți și zimbri.

Există multe legende legate de acest loc.

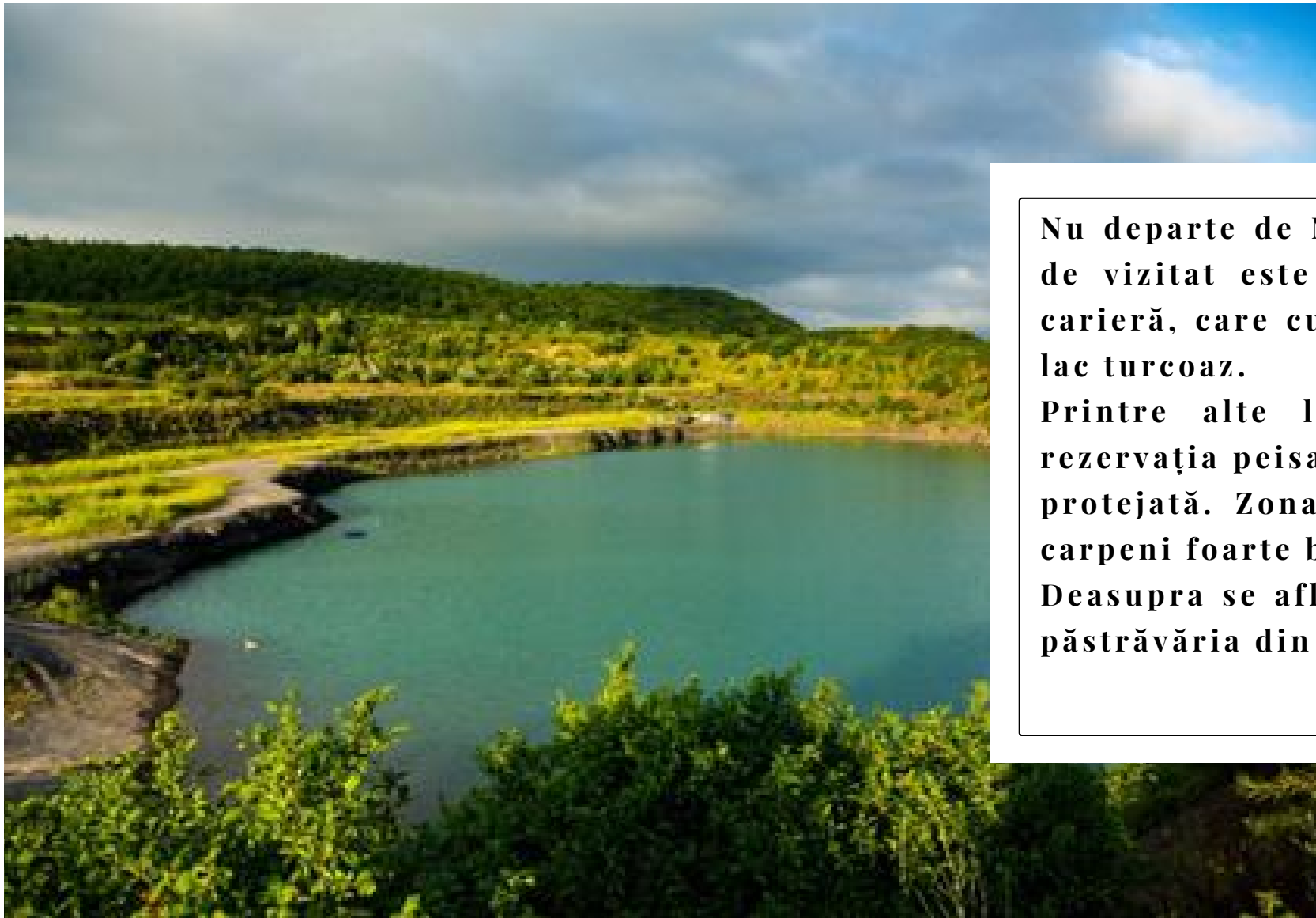
NASLAVCEA



Satul Naslavcea este situat pe dealurile pitorești ale raionului Ocnîța, ceea ce creează o impresie vizuală a unui adevărat sat de munte.

Potrivit pentru drumeții, se poate ajunge la Naslavcea câțiva kilometri pe trasee aproape de munte, pentru a urca pe deal și a vedea insula „Inima Moldovei” pe râul Nistrul. Este o insulă în formă de inimă, care nu are denumire oficială și este practic neatinsă.

„LACUL ALBASTRU” ȘI „LA 33 DE VADURI”



Nu departe de Naslavcea, un alt loc obligatoriu de vizitat este „Lacul Albastru”. Este o fostă carieră, care cu timpul s-a transformat într-un lac turcoaz.

Printre alte locuri de admirat se numără: rezervația peisagistică „La 33 de vaduri”, o zonă protejată. Zona este acoperită de o pădure cu carpeni foarte bătrâni și stejari.

Deasupra se află singura păstrăvărie din țară - păstrăvăria din Naslavcea.

REZERVAȚIA NATURALĂ „FETEȘTI”

Rezervația este numită și „Mica Elveție a Moldovei”, datorită suprafeței mici pe care o ocupă. Unicitatea rezervației din nordul Moldovei este reprezentată de celebrele substraturi stâncoase din jurul râului Prut. Când urci pe stâncile înalte și abrupte și contempli împrejurimile rezervației, un sentiment de aventură te cuprinde, ca pe orice turist.

Prin urmare, vă îndemnăm să vă grăbiți și să vizitați aceste ținuturi minunate, în orice anotimp al anului, pentru a vă bucura de frumusețile naturii din regiune.



DEFILEUL VĂRATIC



Situată în satul Văratice din raionul Edineț, direct pe râul Ciuhur, la doar câțiva kilometri de granița cu România, este o zonă protejată a monumentelor naturii de tip geologic și paleontologic.

Este recunoscută pentru peșterile preistorice și cascada, care formează împreună Defileul Văraticeului.

Un mic pont! Ieși afară noaptea, întinde-te pe iarbă, ascultă broaștele și păsările și urmărește cum poți lua stelele cu mâna.

Dacă călătoria dvs. depășește timpul planificat, vă puteți caza într-una dintre pensiunile agroturistice din zonă, precum „Casa Văratice”, unde puteți petrece o minivacanță cu familia sau cu prietenii.

REZERVAȚIA NATURALĂ „PĂDUREA DOMNEASCĂ”

Pădurea Domnească, una dintre bijuteriile Nordului, este situată între satele Cobani și Pruteni, pe o suprafață de 6039 de hectare. În acest teritoriu, natura a creat un set unic de comori naturale precum pădurea regală cu stejari seculari de peste 400 de ani sau 50 de specii de mamifere precum jderul de pădure, pisica sălbatică europeană, zimbrul, vidră și altele.

După o zi activă prin aceste locuri pitorești, se poate vizita un loc autentic din apropiere, pensiunea „Popas Regal”.



REZERVAȚIA PEISAGISTICĂ „LA CASTEL”



Defileul „La Castel”, situat deasupra văii râului Racovăț, lângă satul Gordinești, este un loc unic. Aceasta este o minune a naturii, moștenită de noi datorită zăcămintelor din cele mai vechi timpuri.

Aici poți descoperi peisaje care îți mângâie privirea. Defileul este bogat în floră și faună. Cel mai remarcabil este să auzi de la băștinași legendele locale asociate cu acest loc. Din stânci curg multe izvoare cu apă limpede. Malurile stâncoase sunt acoperite cu stejari, cireși sălbatici, peri sălbatici, paltin de câmp, câini (*Rhamnus cathartica*), porumbel, păducel etc.

... ȘI, ÎN SFÂRȘIT,
RETETELE NOASTRE!

BABĂ NEAGRĂ

Perfect as a starter or tapas!



INGREDIENTE

10 ouă,
500 ml lapte,
250 ml lapte acru
(chefir),
250-300 g zahăr
180 ml ulei,
2 pahare de făină
1 lingură și jumătate de
bicarbonat de sodiu
1 plic zahăr vanilat,
25 ml votcă

MOD DE PREPARARE

Într-un castron adânc, puneți ouăle, zahărul și bateți-le cu un tel până se dizolvă zahărul (2-3 min.). Adăugați făina cu zahărul vanilat și amestecați-le cu un tel pentru a evita cocloașele. Se adaugă uleiul, se amestecă și, încetul cu încetul, cât încă se amestecă, se încorporează laptele și chefirul. Se adaugă bicarbonatul de sodiu și se amestecă bine, ca să se întindă uniform, apoi se adaugă votca. Păstrați ordinea menționată a ingredientelor. Se unge ceaunul cu unt sau margarină, se presară cu pesmeți sau făină. Turnați compoziția în ceaun. Înveliți ceaunul în folie de aluminiu, ca să nu se ardă. Încingeți cuptorul cu mult înainte și puneți „baba” la copt. Coaceți timp de 2 ore la 180-200 de grade (depinde cum coace cuptorul), reduceți căldura la 120-150 de grade și mai coaceți încă 1 oră. Dacă, după 3 ore de coacere, vedeți că „baba” nu are culoarea închisă, se mai lasă la cuptor încă 1 oră, pentru că cuptoarele coc diferit. Testat. Aveți grijă să nu deschideți cuptorul atâta timp cât „baba” se coace. După 3 ore de coacere, se oprește, se încălzește și se lasă „baba” să mai stea la cuptor încă 1 ora, după care puteți să o scoateți din cuptor. Dacă urmați toate etapele, veți avea o „baba” cu o textură frumoasă, cu găuri și textură poroasă. Tăiați „baba” când se răcește puțin și serviți „baba” caldă.

BORS BĂBESC DE LA DURUÎTOAREA VECHE



INGREDIENTE

1 crap ori alt pește
grăsuț de apă dulce
2 l de borș acru,
1 poală de urzici,
2 morcovi,
1 ceapă,
ștevie, măcriș,
lobodă,
pătrunjel cât încape,
1 pumn de păsat,
sare,
piper

MOD DE PREPARARE

Lăsăm borșul acru să fiarbă, adăugăm urzica, până se înmoaie, dar rămâne fermă. Tocmai de aceea urzica nu se fierbe în apă, deoarece țărani din Duruitoarea Veche cred că în apă urzicile devin prea moi. Când textura a devenit mai mătăsoasă, o punem pe strecurătoare.

Dar nu uităm de ea. În același borș punem la fiert ștevia, măcrișul și loboda, morcovul tocat, ceapa. Când este aproape gata, se adaugă sare, piper și se pune peștele curățat și feliat. Gătiți pe foc mic.

PLĂCINTĂ

cu sfeclă de zahăr și miez de nuci



INGREDIENTE

300 ml de lapte la temperatura camerei,
1 ou,
1 lingură de ulei,
1 lingură de zahăr,
1 linguriță de sare,
1 linguriță de drojdie uscată,
3 pahare și jumătate de făină (250 ml un pahar)

MOD DE PREPARARE

Amestecăm ingredientele, împărțim coca de aluat, facem biluțe și lăsăm să se odihnească 20 min.

Întindem cu melesteul bilele de mărimea unei farfurii, le lăsăm puțin să se odihnească și le dăm prin amestec de amidon și făină (4 linguri de amidon + 1,5 lingură de făină).

Înlăturăm cu o periuță amidonul de pe foaie. Stropim cu puțin ulei și punem umplutura.

Modul de preparare a umpluturii: sfecla de zahăr o curățăm de coajă și o dăm prin răzătoare. O călim în ceain în unt, până se înmoaie (vreo 15 min). O răcim și adăugăm miezul de nuci ușor prăjit în tigaie, fără ulei. Modelăm plăcinta și o ungem cu gălbenuș de ou.

O punem la copt pe 30-35 min, la 180 grade. După ce o scoatem din cuptor, o ungem cu unt topit și o acoperim cu un prosop pe 20-30 min.

MEȘNITĂ À LA EDINET



INGREDIENTE

2 pahare de orez
6 pahare de lapte
100 g de zahăr
Prune afumate sau
dulceață de gutuie
pentru decor

MOD DE PREPARARE

După ingrediente, e asemănătoare cu plachia, doar că tehnicile de executare sunt diferite. Punem orezul la fiert într-un ceaun încăpător, adăugăm lapte câte puțin și amestecăm permanent, până se absoarbe, apoi mai adăugăm lapte și tot așa, până orezul devine lucios și cremos. Când e gata, îl turnăm în farfurii de supă și îl dăm la rece, să se prindă ca răciturile. Servim meșnița presărată cu zahăr cristale și decorată cu prune afumate ori cu dulceață de gutuie.

AFUMĂTURILE À LA DOMULGENI



INGREDIENTE

Materie primă de bază:
carne de bovine,
porcine, ovine, slănină
crudă de porc;
Condimentele folosite
în doze mici pentru
îmbunătățirea gustului:
piper, nucșoară,
ienibahar, cuișoare,
coriandru, ghimbir,
maghiran, cimbru,
cimbrisor, chimion,
chimen, foi de dafin,
ceapă, usturoi, boia de
ardei

MOD DE PREPARARE

Afumarea la cald se face pentru mezeluri și cârnați fierți, pește. Prima dată se face afumarea și apoi fierberea, pentru că fumul va pătrunde mult mai bine în felul acesta, culoarea și gustul vor fi mai uniforme, se va menține culoarea rozalie.

Afumarea la cald se face la foc de lemne. Se face focul și, când mai scade flacăra (să nu fie foarte puternică), se pun cărnurile în afumătoare.

Temperatura de afumare: undeva 65-75 de grade, maxim. Afumarea cârnaților și a peștelui durează 1-2 ore maxim. Salamurile se pot afuma la cald 3 ore, kaizerul - 4 ore, mușchiul - 4 ore. Afumarea la cald are și rolul de a găti parțial preparatele. Datorită căldurii, se va forma o peliculă tare la suprafață, iar preparatele vor avea o culoare splendidă, roșiatică.

Afumarea la rece se face pentru cârnații cruzi, șuncă (picior de porc sau jambon, șonc, șoancă), coaste, rasoale, oase de porc, salam crud-uscat-afumat.

Afumarea la rece se face timp de maxim jumătate de zi la cârnați sau 1 zi la salamuri. Pentru bucăți mai mari de carne, afumarea poate dura mai mult (1-2 zile de fiecare kg de carne): 1 zi fum rece, 1 zi - pauză, 1 zi fum rece, pauză... Făcându-se această pauză, fumul va pătrunde în profunzime, carnea se va usca încet, deci conservarea va fi de foarte bună calitate. Afumarea cu fum rece va da o culoare gri-maroonie, nu trebuie insistat prea mult cu fumul, altfel gustul de fum va fi extrem de intens și nu se va mai simți nici un alt gust, totul va fi acoperit de gustul de fum.

PRUNE CU NUCĂ



INGREDIENTE

Prune uscate fără
sâmburi,
Miez de nuci,
200 g de smântână,
1 pliculeț zahăr vanilat
(bourbon),
1 lingură zahăr,
Puțină scorțișoară
pentru decorat

MOD DE PREPARARE

Se pun prunele într-un bol și se acoperă cu apă fierbinte. Se lasă să se rehidrateze pentru circa 30 min. Se scurg și se absorb cu șervețele de bucătărie.

Se introduce în fiecare prună câte 1/2 sau 1/4 sâmbure de nucă (în funcție de cât e de mare pruna). Este indicat ca această operațiune să se facă cu măcar câteva ore înainte de servire, pentru ca sâmburii de nucă să aibă timp să se înmoaie un pic.

Se amestecă smântâna cu zahărul până aceasta se dizolvă complet.

În cupe mici de sticlă se pune un strat de smântână, apoi câteva prune, alt strat de smântână, iar prune și la final smântâna. Se presară cu scorțișoară.

ÎNGHETATĂ PRĂJITĂ



INGREDIENTE

950 ml înghețată,
120 g (1/2 cană) de fulgi
de porumb,
70 g (3/4 cană) de nucă
de cocos mărunțită,
1 linguriță de
scorțișoară,
2 ouă,
1 lingură de lapte,
½ cană (350 ml) de ulei
vegetal,
8 lingurițe de miere

MOD DE PREPARARE

Se pregătește o tavă tapetată cu hârtie de copt. Dintr-o caserolă de înghețată se scot 8 bile de înghețată cu o lingură specială, pentru înghețată, sau se formează cu o lingură obișnuită. Se pune tava cu bilele de înghețată la congelator pentru 1 oră. Se zdrobesc fulgii de porumb până când se formează mici granule (pot fi zdrobiți într-o pungă de alimente care se închid ermetic). Se adaugă scorțișoară peste fulgii de porumb zdrobiți și se amestecă bine. Se pune amestecul rezultat într-o tavă. Într-o farfurie se bat ouăle cu lapte timp de 1 minut, se scot (după ce a trecut 1 oră) bilele de înghețată și se dau prin ouăle bătute și prin amestecul de fulgi de porumb zdrobiți și scorțișoară. Bilele de înghețată, puse pe o farfurie, se lasă la congelator pentru cel puțin 3 ore sau chiar peste noapte. La momentul potrivit, bilele de înghețată se scot și se pun la prăjit într-o tigaie pentru 20-25 secunde. Se scot pe un prosop de hârtie pentru a fi absorbit uleiul. Se adaugă câte o linguriță de miere peste bilele de înghețată și se servesc imediat.

MĂMĂLIGĂ CU SCROB

ca la Nord



INGREDIENTE

4-5 ouă (în funcție de
mărime)
Ceapă verde
Mărar
100-150 gr de mălai
2-3 linguri de smântână
100 g brânză de oi
Jumări (sau conservă de
pui/rață etc.)
1 linguriță de untură
(din conservă) sau ulei

MOD DE PREPARARE

Tocăm verdeța și tăiem cuburi brânza (ori o dăm prin răzătoare). Călim puțin ceapa în untură și apoi adăugăm cărnița noastră cu tot cu răcitura/zeama din conservă (dacă e puțină, nu e grav, adăugați mai târziu apă). Adăugăm făină și apă, dacă se îngroașă prea mult, și gătim 2 min. În locul acestora puteți adăuga 1-2 polonice de terci de mămăligă (se mai numește șir sau cir). Adăugăm smântâna și brânza, omogenizăm compoziția. Adăugăm ouăle și punem capacul, dar fără a le amesteca. Când albușul s-a prins nițel, amestecăm lejer și lăsăm la foc mic pentru încă 2 min. Adăugăm mărarul și mai lăsăm un minut sub capac, apoi stingem focul.

ALIVANCĂ

polenta cake



INGREDIENTE

1 pahar făină de
porumb,
2 linguri făină de grâu,
10 ouă,
75 g brânza de oi,
200 g carne de porc
(se recomandă de la gât,
dar n-o sa vă ia nimeni
gâtul dacă o să puneți și
cărniță din alt loc
porcesc)
1 lingură de ulei
Sare
Piper negru măcinat

MOD DE PREPARARE

Carnea se taie cuburi mici, se prăjește puțin cât să se rumenească. Brânza se fărâmițează cu furculița sau, dacă e mai tare, se poate tăia cuburi. Ouăle se bat energic, se adaugă brânza și carnea prăjită. Se potrivește de sare și piper. Tava sau o formă pentru copt se unge cu ulei. Se toarnă amestecul și se dă imediat la cuptor, încălzit, în prealabil, până la 180 de grade, pentru 30 min. Mare atenție, dacă nu o dați imediat la cuptor, riscați ca ouăle și brânza să urce sus, lăsând mălaiul greu și neconsolat la fund. Totul e reparabil, amestecați energic, să-și vină în fire și să accepte echitatea liftului social. La Drochia, alivanca se face fără carne, dar cu mult mărar și ceapă verde. E mai ușoară și mai pufoasă.

DIVIN ȘI BRANDY



INGREDIENTE

La 5 kg de prune se pun
200 g de zahăr

BINE DE ȘTIUT!

Țuică de prune

Prima etapă, în drumul către obținerea unei băuturi de calitate îl reprezintă culesul prunelor, după care ele trebuie desâmburate, deoarece miezul sâmburelui este toxic. Prunele se culeg undeva în ultima decadă a lunii august și, aproximativ după două săptămâni de fermentație, se începe distilarea.

MOD DE PREPARARE

Se pun prunele într-un butoi mare, de preferat de lemn. Se adaugă zahăr peste fructele culese și se lasă la macerat, pentru a fermenta. Nu trebuie de pus prea mult zahăr, pentru că se va altera gustul final. Zahărul este un ingredient opțional în rețeta de țuică, deoarece prunele bine coapte au în compoziție zahăr natural. Însă, dacă vrei să dai un plus de gust băuturii, atunci se mai poate adăuga zahăr. Zahărul ajută ca țuica să fie mai dulce, în cazul în care prunele nu sunt suficient de coapte. După ce au fermentat fructele din butoi, începe prepararea țuicii propriu-zise.

Pentru a putea produce țuica din amestecul obținut, avem nevoie de un alambic. Recomandat ar fi să folosim un alambic de inox sau un cazan. După ce se aşază vasele, se adaugă boasca în cazanul de țuică de prune și se pregătește focul pentru fierbere. Focul pentru un cazan de țuică se poate face fie cu lemne, fie cu arzător pe gaz. Trebuie ca atât vasul în care stau fructele, cât și capacul să se închidă etanș. Primele 10-15 min, focul de sub cazan poate fi mai tare, dar apoi se micșorează flacăra, astfel ca decoctul să fiarbă încet, la foc mic, pentru a nu se tulbura distilatul și a nu grăbi fierberea, care va duce la pierderi de gust și aromă. La gura țevii de scurgere a serpentinei, pe unde curge țuica, se pune o cratiță cu un tifon pentru a feri eventualele impurități care pot pica în țuică. La fiecare distilare se obțin trei tipuri de țuică: fruntea, mijlocul și coada. Fruntea este prima țuică ce iese din cazan și are o concentrație mare, de regulă peste 70% alcool. Aceasta este și toxică deoarece are în compoziție alcool metilic și alte substanțe, iar mirosul ei este foarte înțepător. Coada este slabă și acră, iar mijlocul reprezintă cantitatea de țuică din distilat, care se păstrează. Ca și alte băuturi, și țuica de prune are nevoie de timp pentru a se învechi și a-și spori calitatea.

ARDEI UMPLUȚI

cu brânză în smântână



INGREDIENTE

Ardei,
400 g brânză de vaci ,
1 ou,
Mărar (opțional niște
cozi de ceapă verde),
Sare

MOD DE PREPARARE

Coacem sau prăjim ardeii. Când sunt gata îi acoperim și îi lăsăm circa 20 min sau până se răcesc, pentru ca să se decojească mai ușor.

Amestecăm brânza cu ou, mărar și sare. Decojim legumele. Facem o tăietură pe lateral și umplem ardeii cu compoziția obținută. Închidem ardeiul așa cum se închid sarmalele, adică parte peste parte, îl dăm prin făină de grâu și îl punem în vasul uns cu puțin ulei. Așa procedăm cu toți ardeii și îi aranjăm unul lângă altul.

Dăm legumele la cuptor pentru circa 20 min (sau până se rumenesc), la 180 de grade. Dacă doriți, puteți prăji ardeii în tigaie, pe ambele părți.

Serviți ardeii fierbinți sau reci, cu smântână sau sos de roșii.

BORȘ SCĂZUT

ca la Nord



INGREDIENTE

1 kg carne de piept de porc, costiță,
1 căpățână de varză, murată sau, pentru cei cu gusturi mai fine, jumătate de varză murată și o jumătate de varză crudă,
1 morcov,
1 ceapă,
1 rădăcina de patrunjel,
1 kg cartofi,
Sare, piper negru măcinat,
verdeață tocată

MOD DE PREPARARE

Căpățâna de varză murată o tăiem vioi în patru. O clătim în două ape, să mai iasă din acreală. Tăiem la fel de mășcat și varza proaspătă. Carnea o disecăm cam câte două costițe la o bucată. Legumele, spălate și curățate, le tăiem felii mășcate, să rămână întregi și arătoase în farfurie. Punem în oală un strat de varză, apoi unul de carne, și tot așa până sus. Adăugăm sarea și piperul atât cât e nevoie, nu vom mai adăuga la sfârșit decât în caz de strictă necesitate. Acoperim cu apă rece. Dăm foc puternic, cât să dea în clocot, adunăm spuma și facem focul mic. Două ore facem un efort de voință și nu umblăm unde ne fierbe oala. Nu amestecăm și nu întoarcem pe partea cealaltă, avem grijă doar ca lichidul să scadă mai mult de jumătate, dar să nu dispară cu totul.

BINE DE ȘTIUT!

În unele sate din Glodeni se mai zice și borș mare. Această mâncare care se gătește la Crăciun. Deși se prepară și în capitală (de, s-a zis întotdeauna că ar fi un oraș de țărani), unde a cunoscut variate devieri de la cartea sfântă – în afară de porc se mai adaugă și pasăre (preferabil curcan, găscă ori rață, cârnați de casă și alte dezmățuri culinare).

SARMALE ȚIGĂNEȘTI



INGREDIENTE

700 g carne de curcan,
300 g carne de porc,
3-4 morcovi mari,
3-4 cepe mari,
200 g varză proaspătă
trecută prin răzătoarea
măruntă,
400 g orez,
100 g pastă de tomate,
150 g grăsime de porc,
200 g ulei de casă,
frunze de dafin, boabe
de piper mirositor, mix
de piper iute
1 linguriță coriandru
măcinat,
sare după gust,
foi de varză murată de
la 2-3 căpățini

MOD DE PREPARARE

Carnea o tocăm și o călim în grăsimea de porc timp de 3 min. Călim aparte, în ulei, la foc mic, ceapa tăiată cubulețe mărunte, morcovul, varza trecută prin răzătoare, până se înmoaie puțin. Adăugăm pasta de tomate și mai călim toate legumele încă 5 min. Sărăm după gust. Orezul îl spălăm în câteva ape, până ne asigurăm că este curat și îl încorporăm în legumele și carnea răcite. Adăugăm condimentele, verificăm dacă mai necesită sare. Foile de varză le spălăm cu apă și, dacă par a fi prea acre, le punem în apa rece pe câteva ore. Verificăm dacă a ieșit acrima, proporționăm foile și le punem pe marginea vasului să se scurgă. Ne asigurăm dacă am pus toate cele necesare și începem a împleti sarmalele.

Poftă bună!

FURNIZORII NOSTRI DE SERVICII DIN REGIUNE APITERAPIA

Relaxați-vă și întineriți în Casa rurală din Chișcăreni, apiterapia fiind urmată de degustare de miere. Doar 30 min de ascultare a zumzetului albinelor ameliorează stresul vieții aglomerate din mediul urban.



Casa rurală „Albinuța”, Chișcăreni



Pensiunea „Hai la nea Ion” (fosta „Casa mierii”), cu produse apicole excepționale, este situată în apropierea Parcului Țaul. Aici vă puteți bucura de mâncăruri tradiționale (plăcinte, sarmale, fasole neagră și albă), dar și mult aer curat și peisaje pitorești. Pensiunea oferă servicii de cazare și apiterapie (dormit pe albine sau masaj cu miere).



Pensiunea „Hai la nea Ion”

AGROPENSIUNI CU BUCĂTĂRIE UIMITOARE

În această agropensiune îți petreci timpul în mod activ: te distrezi în timp ce citești o carte, înoți sau îți pregătești masa din legumele și fructele din grădină. Este o adevărată oază de relaxare pentru toată lumea.



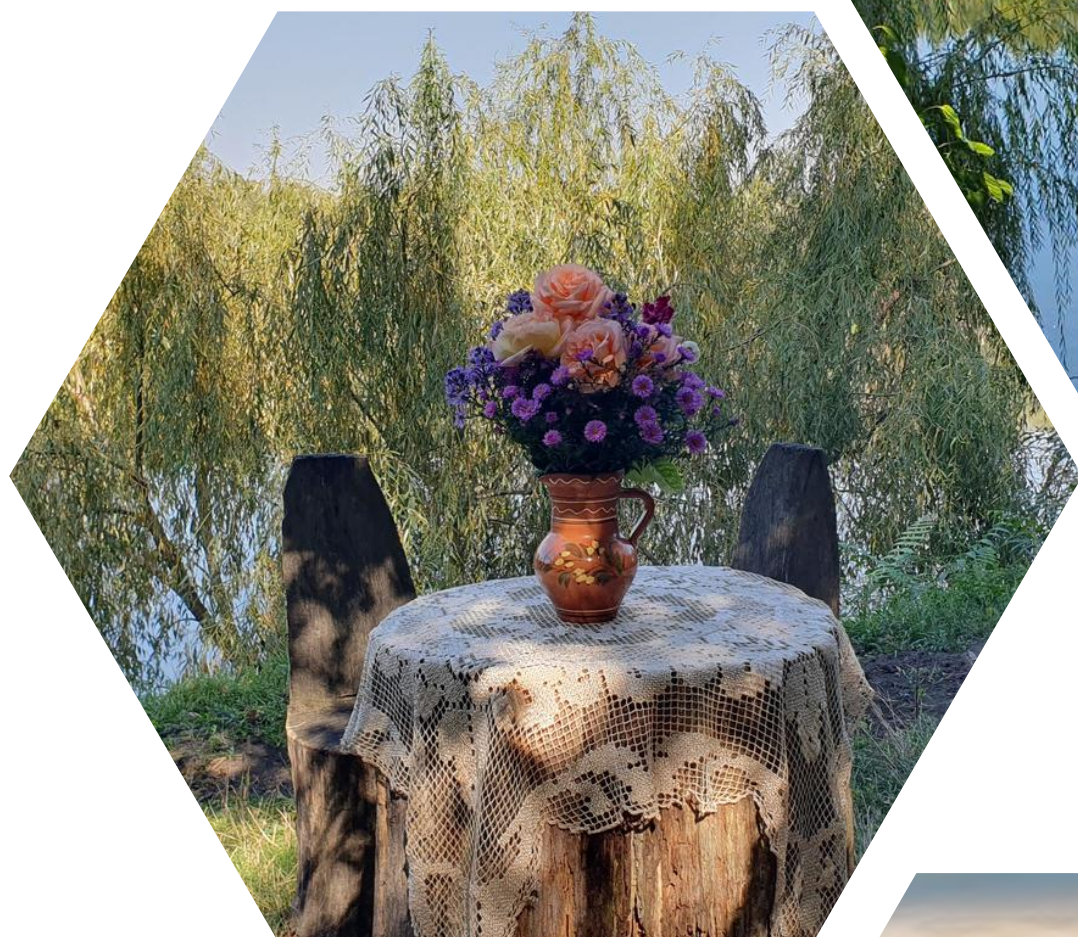
Casa rurală „Popas Regal”,
Cobani



Casa rurală „La Bunica”,
Chișcăreni

Casa rurală „La bunica” din Chișcăreni este o afacere de familie la care lucrează trei generații. În aroma bucatelor preparate se pot retrăi amintiri din copilărie, simțindu-te ca acasă, la bunica.

CAMPING PE MALURILE NISTRULUI CU FACILITĂȚI PENTRU SĂRBĂTOARE ȘI GRĂȚAR



Visomieș, Cosăuți

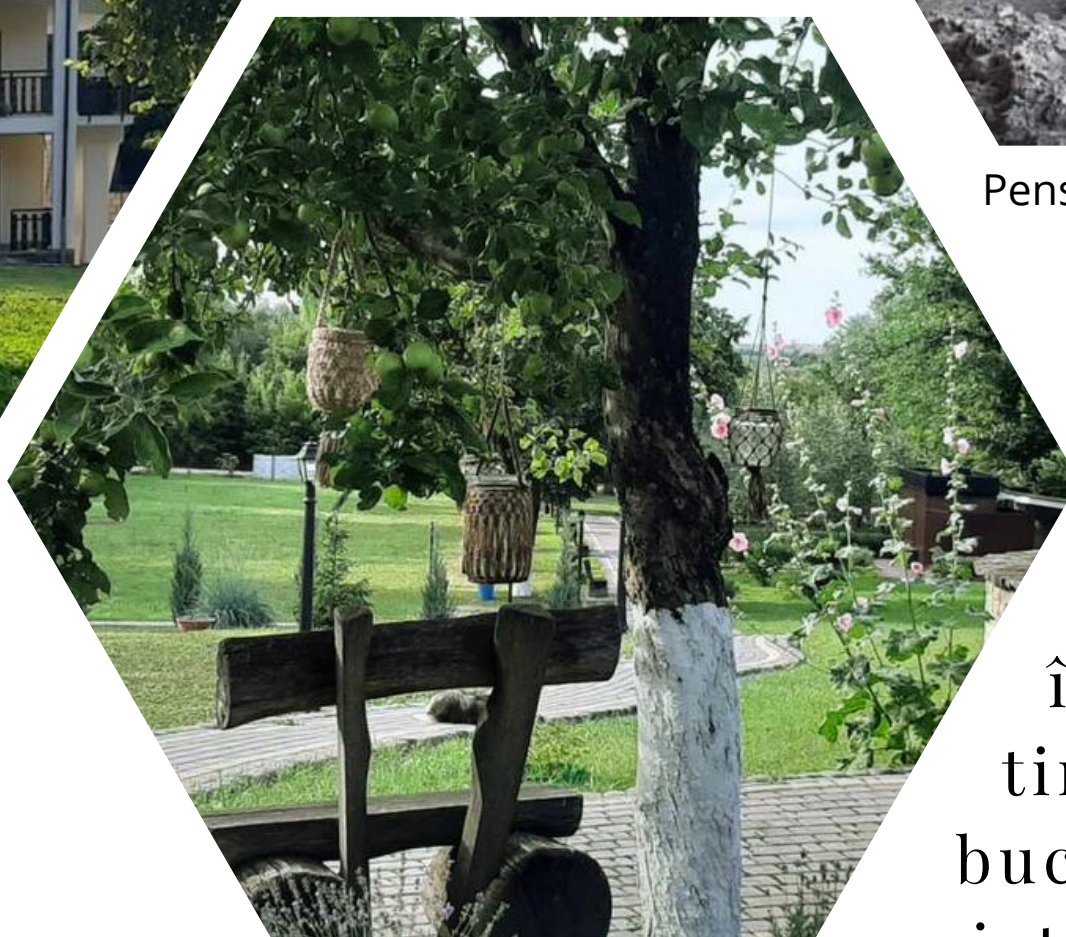
„Hanul cu Noroc”
este o pensiune de
ecoturism, situată la
100 m de malul
lacului de acumulare
Stâncă Costești.



Poiana Verde, Soroca



Pensiunea „Hanul cu Noroc”,
Duruitoarea Veche



Aici simți că te afli
într-o poveste, în care
timpul încetinește și
bucuriile simple ale
vieții prind contur!



Această pensiune cucerește inimile oaspeților prin farmecul său autentic și cu tradițiile moldovenești.

Pensiunea „Butoias”, Glodeni



Dacă doriți să descoperiți autenticitatea vieții la țară și să vă bucurați de o evadare rurală de neuitat, atunci în „Hanul Nordic” această dorință devine posibilă.



Pensiunea „Hanul Nordic”,
Dondușeni

FERME

Ferma de capre „Vilador” este un loc în care poți simți cu adevărat frumusețea vieții rurale și te poți conecta cu tradiția și mediul într-un mod autentic.



Ferma „Vilador”,
Slobozia-Măgura



Fermă de struți, situată
pe malul râului Cubolta.



Ferma de struți, Drochia



Păstrăvărie și Agropensiunea
„MD Village”, Ocnița

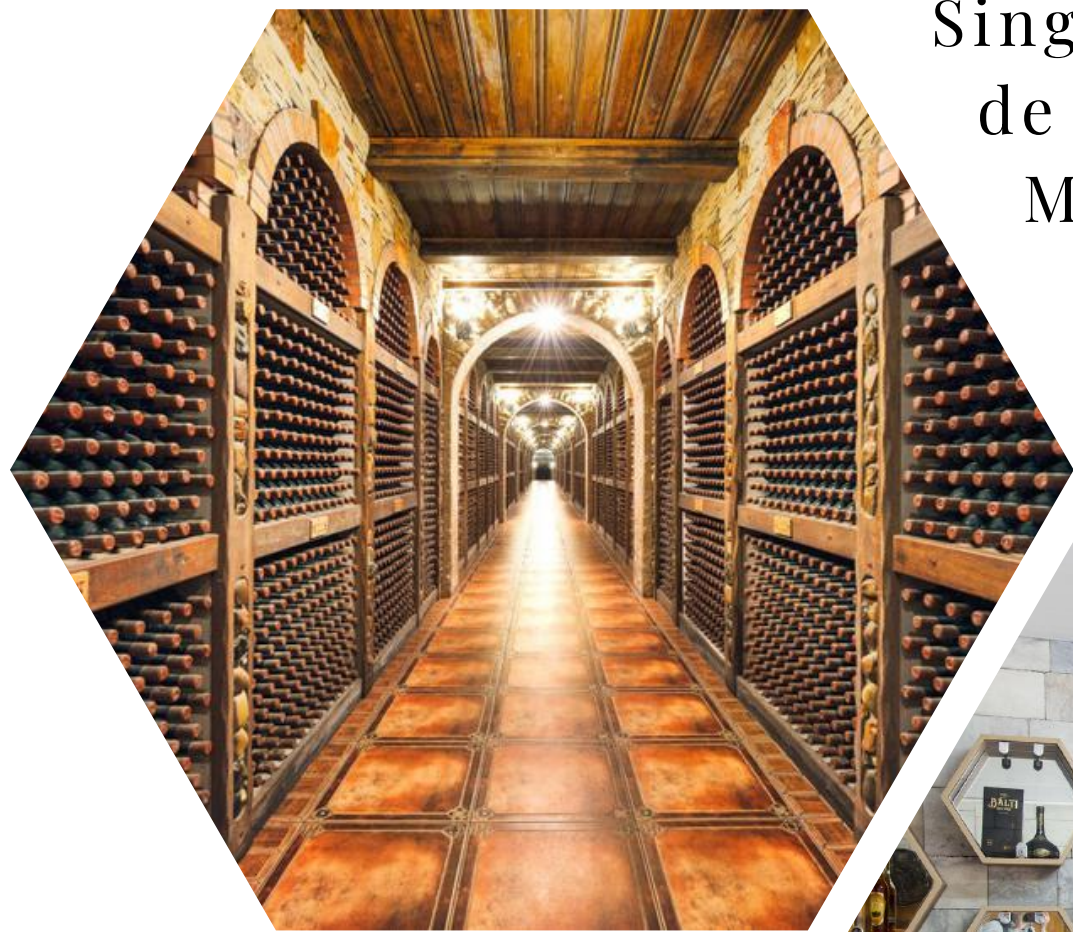


Singura păstrăvărie din Moldova își deschide larg porțile pentru clienții săi, oferind cel mai proaspăt pește și mâncăruri tradiționale, precum și servicii de cazare, saună, piscină și ceaun carpatic.

MÂNCARE BĂUTURI

Singura companie producătoare de divin și țuică din nordul Moldovei, cu țuică de 50 de ani.

Vino să ne vizitezi, fii surprins!



Barza Albă, Bălți



Restaurantul unde tradițiile sunt în pas cu modernitatea.



Restaurantul „Noroc”, Bălți

HARTA

LA NORD DE MOLDOVA



**Slovak
Challenge
Fund**


SlovakAid
GOOD IDEA SLOVAKIA

 **MINISTRY
OF FOREIGN
AND EUROPEAN AFFAIRS
OF THE SLOVAK REPUBLIC**



 **North
Regional Development
Agency**

PRO4CE