



# Maramureș România

Poftă bună din Maramureș!  
15 rețete culinare



Gust de  
Maramureș

# Poftă bună din Maramureș!

Maramureșul are faima locului unde mănânci și bei „ca la bunica”, adică precum în copilărie, gustul cărnii, produselor lactate și cel al legumelor ori fructelor - majoritatea de soi vechi și bio, fiind de o savoare de neuitat.

Diversitatea etnică și culturală, precum și normele religioase ale acestui spațiu au lăsat o puternică amprentă în gastronomia populară, iar conservatorismul proverbial al localnicilor face ca unele mâncăruri, simple, rustice și sănătoase, să nu se regăsească în multe alte părți, pe lângă faptul că, foarte mulți gospodari își asigură încă aproape întregul necesar alimentar...

Bucătăria maramureșeană propune rețete atât pentru „carnivori”, cât și pentru vegetarieni sau vegani.

Cea mai tipică mâncare locală tradițională este mămăliga („tocana”) cu brânză, smântână, jumări sau cu tocăniță de porc. „Balmoșul” păstoresc este foarte gustos, însă rareori poate fi gustat în afara stânelor (fiind preparat din făină de porumb fiartă în lapte de oaie).

Apoi, puteți opta pentru supe și ciorbe (de cartofi, fasole, păstăi proaspete sau uscate, dovleac, salată, spanac, urzici, ceapă, roșii, chimen, ouă, pui, vită, porc, legume ș.a.) sarmale, fripturi, păstrăv prăjit, păstăi sau cartofi cu usturoi, varză călită, „laște” (paste) cu diferite sosuri, totul îndulcit cu cozonaci, „pancove” (gogoși), felurite gemuri, compoturi și multe, multe altele.

Dintre nenumăratele rețete culinare existente în această zonă de legendă, am selectat câteva, iar pe restul vă invităm să le descoperiți direct la fața locului...





## „Pită” (pâine) de mălai

**Ingrediente:** 3 căni de făină de mălai, făină albă după gust, puțin ulei, 1 lingură de bicarbonat stins în iaurt, lapte sau iaurt, sare, opțional 1-2 ouă sau 1-2 cartofi fierți.

- ✘ Se amestecă și omogenizează toate împreună și se coc la tavă în cuptor. „Pita” se poate servi la oricare masă.

## Platou rece

**Ingrediente:** slănină, șuncă, cârnați, tobă, caltaboș, chiftele, șnițele, zacuscă, salată de vinete, pastă de icre, ouă fierte, caș, urdă, brânză sărată, sos de hrean, murături, ceapă, usturoi, ridichi, castraveți, roșii, ardei ș.a.



## „Brozdi” („zamă”, adică supă de frunze primăvăratice)

**Ingrediente:** 1 grămadă de frunze (de urzici, sfeclă, ștevie, leurdă, măcriș, laba găștei, leuștean de câmp etc.) proaspăt culese și spălate, 2 căței de usturoi, 1 lingură de făină, 1 lingură de ulei, sare, apă, eventual puțin iaurt/lapte prins și 1-2 gălbenușuri de ou.

- ✂ Se fierb frunzele, apoi se strecoară și se toacă mărunț. Se prăjește făina în ulei, care opțional se stinge cu lapte și se amestecă cu gălbenușul. Se pun într-o oală cu apă sosul de făină, frunzele tocate, usturoiul și sarea, după gust și li se dă un clocot.

## „Zamă” (supă) de usturoi

**Ingrediente:** 5-6 căței de usturoi, 3 linguri de ulei, 3 linguri de făină de grâu, boia, sare, piper, apă.

- ✂ Se curăță și zdrobește usturoiul. Se prăjește făina în ulei până devine aurie. Se pune usturoiul peste făină, se condimentează amestecul și se adaugă apă după gust, amestecându-se în timp ce fierbe, pentru a nu rezulta cocoloașe.



## „Zamă de curechi” (ciorbă de varză)

**Ingrediente:** 1 varză („curechi”) mică, 1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ardei, 1 roșie, 2 linguri de ulei, sare, piper, boia de ardei, apă, frunze de leuștean (opțional de mărar sau o frunză de dafin), opțional 150-200 g carne proaspătă sau afumată de porc.

- ✂ Se toacă sau se taie în cubulețe toate vegetalele (și, de e cazul, carnea) și se călesc în ulei. Se adaugă condimentele și apa după gust și se pun la fiert. Spre final se adaugă roșia și frunza de dafin, iar la urmă, leușteanul (mărarul). Se servește cu smântână.





## „Tocană” (mămăligă) de „pârgă”

**Ingrediente:** 1 kg făină de „pârgă” (mălai prăjit și măcinat), sare, apă.

- ✂ Se prepară ca oricare altă mămăligă, diferența fiind dată de gustul deosebit, crocant. Se servește în straturi (un strat de brânză de vacă sau oaie, unul de „tocană”, date apoi la cuptor), ori cu brânză, smântână, lapte, pomana porcului, omletă etc.

# Pomana porcului

**Ingrediente:** cca 1 kg carne grasă de porc, sau bucăți de coaste și cârnați, 2 cepe mari, sare, piper, boia de ardei, apă.

- ✂ Carnea cu grăsime se căleşte în suc propriu, apoi se adaugă ceapa tăiată mărunt și restul ingredientelor (opțional se poate adăuga puțin vin). Se fierbe la foc încet, sub capac, cca 1 oră. Se propune a fi servită cu mămăligă și murături.



## „Pecie aită” (carne cu usturoi)

**Ingrediente:** 1 kg carne („pecie”) fiartă (preferabil, de vită sau oaie), 100 ml ulei, câțiva căței de usturoi („ai”), sare, piper, frunze de pătrunjel, iar dacă se dorește garnitură, se poate opta pentru cartofi, rădăcinoase, fasole sau mazăre fierte.

- ✘ Bucățile de carne fiartă se rumenesc în ulei, fiind acoperite apoi cu mujdeiul de usturoi și condimentate.



## Găină umplută

**Ingrediente:** 1 găină (sau altă pasăre de casă), 2-3 felii de pâine, 1 ou, 1 morcov, 1 ceapă, puțin ulei, unt sau untură, sare, piper, boia de ardei și măghiran.

- ✂ Se fierb măruntaiele, apoi se călesc în ulei, împreună cu ceapa și morcovul dat pe răzătoare și se amestecă cu miezul înmuiat în apă al feliilor de pâine, cu oul, sarea, piperul și boiaua de ardei. Pasărea curățată se umple cu acest amestec, apoi se unge cu unt sau untură amestecată cu măghiran și se dă la cuptor. Produsul final se aseamănă cu un drob de miel mai ușor.





## „Piroște” (colțunași)

**Ingrediente:** Pentru aluat: 400-500 g făină de grâu, 2 ouă, 1 lingură de ulei, apă. Umplutura sărată: ciuperci, brânză sărată, cartofi, ceapă prăjită, varză dulce sau murată, spanac, asortate cu sare și piper. Umplutura dulce: gemuri, brânză dulce, fructe întregi (cireșe, mere, pere, prune, căpșuni, afine etc.), amestecate cu zahăr, opțional și vanilie ori scortişoară.

- ✘ Se prepară un aluat ca pentru tăiței, fără a fi lipicios, apoi se întinde și se taie în pătrățele. Se introduce umplutura în fiecare bucată, apoi se lipesc marginile și se fierb în apă cu sare. Se pot servi fie cu smântână (toate categoriile), fie cu ceapă prăjită (varietățile sărate), fie cu gem sau sirop de fructe (varietățile dulci).

## „Brozbuță” (sarmale) cu păsat și hribi

**Ingrediente:** 400-500 g păsat (porumb măcinat grosier), 400-500 g hribi, 3 cepe, 3 morcovi, 1 varză murată mare, sare, piper, apă, eventual câteva roșii și ardei grași, iar pentru condimente se optează pentru cimbru sau mărar.

- ✂ Se călesc în ulei ceapa tăiată mărunt și morcovii dați pe răzătoare, apoi se adaugă hribii (tăiați mărunt), iar în paralel, se opărește păsatul. Se amestecă toate împreună, apoi sarmalele (pe care localnicii le mai numesc și „curechi umplut”, „piroște”, „haluște” sau „holopti”) sunt rulate în frunzele de varză murată și se pun la fiert.



# Tocăniță de ciuperci

**Ingrediente:** 1 grămadă de ciuperci (hribi, ghebe, gălbiori, vinețele etc.), 1 ceapă, 2-3 căței de usturoi, pătrunjel, sare, piper, apă, opțional niște lapte.

- ✂ Se curăță și fierb ciupercile în apă cu sare, apoi se strecoară. Se căleşte ceapa amestecată cu condimentele, apoi se amestecă cu usturoiul zdrobit și cu ciupercile, iar la final, se adaugă pătrunjel tocat.  
Se servește cu mămăligă pe post de garnitură.



## „Hrenzăle” (kremzli)

**Ingrediente:** 5 cartofi mari, 1 ceapă, 2 căței de usturoi, 2 linguri de smântână, 2 ouă, 2 linguri de făină de grâu, 1 lingură de zahăr, sare, piper, bicarbonat de sodiu, ulei de gătit.

- ✂ Se curăță cartofii, ceapa și usturoiul și se dau pe răzătoare. Apoi se amestecă cu restul ingredientelor și, cu ajutorul unei linguri, se fac plăcițele care se prăjesc în ulei încins. „Hrenzelele”, moștenire iudaică (pe nume „latkes”), de pe vremea când o cincime din locuitorii Maramureșului erau evrei, se servesc ca atare, cu smântână ori pe post de garnitură.



# Plăcinte codrenești

**Ingrediente:** pentru aluat: 1 kg făină, 15 g drojdie, zahăr, sare, ulei; pentru umplutură: brânză, ceapă verde, mărar sau: cartofi fierți zdrobiți, ceapă călită etc.

- ✂ În mijlocul făinii se face o adâncitură în care se pune drojdia amestecată cu un vârf de linguriță de zahăr și un strop de apă caldă. După 10 minute se adaugă sarea și apă caldă puțin câte puțin, formându-se un aluat, care se frământă pentru cca 10 minute. Apoi se acoperă cu un ștergar și se lasă la crescut cam o oră. Se întinde o foaie subțire de aluat, se pune în mijloc umplutura și se împătorește, punând apoi plăcinta la copt într-o tigaie unsă cu puțin ulei, până se rumenește.



## „Gomboți”

**Ingrediente:** 1 kg de cartofi albi, 10-20 prune albastre, 200-300 g făină de grâu, 2 ouă, sare, 250 g pesmet, 100 g unt sau ulei, 100 g zahăr, opțional scorțișoară sau vanilie.

- ✂ Se fierb cartofii în coajă, apoi se curăță și se zdrobesc. Se amestecă cu făina și ouăle, formându-se un aluat, din care se iau cu mâna bucăți în care se așează prune (cu tot cu sâmbure, pentru a nu lăsa lichid), formându-se bile de mărimea mingilor de tenis sau mai mici. Aceste bile se fierb pe rând în apă cu sare, până se ridică la suprafață. Urmează tăvălirea prin pesmetul prăjit separat în unt/ulei și zahăr și, eventual, pudrarea cu scorțișoară sau cu zahăr vanilat.



# Băuturi

Și la acest capitol oferta Maramureșului este generoasă, începând cu gustoasa apă de munte (tare și pură ca șampania) și apele minerale locale (denumite „borcut” și țâșnind din multe locuri).

Apoi, mulți gospodari prepară, în sezonul potrivit, socată, sucuri de mere, roșii, struguri etc., siropuri de muguri de brad, zmeură, afine, flori de salcâm, păpădie, soc, sau din alte fructe sau plante de sezon, precum și bere de casă.

Vinul local de struguri este produs fie din varietățile Isabella și Noah (răspândite peste tot), fie din viță nobilă: Fetească, Riesling, Roșca etc. (de găsit mai ales în zona Cicârlău-Seini, aparținând GI Dealurile Sătmăruului).

Lichiorurile de casă de tip afinată, cireșată sau vișinată, se găsesc mai la fiecare casă.

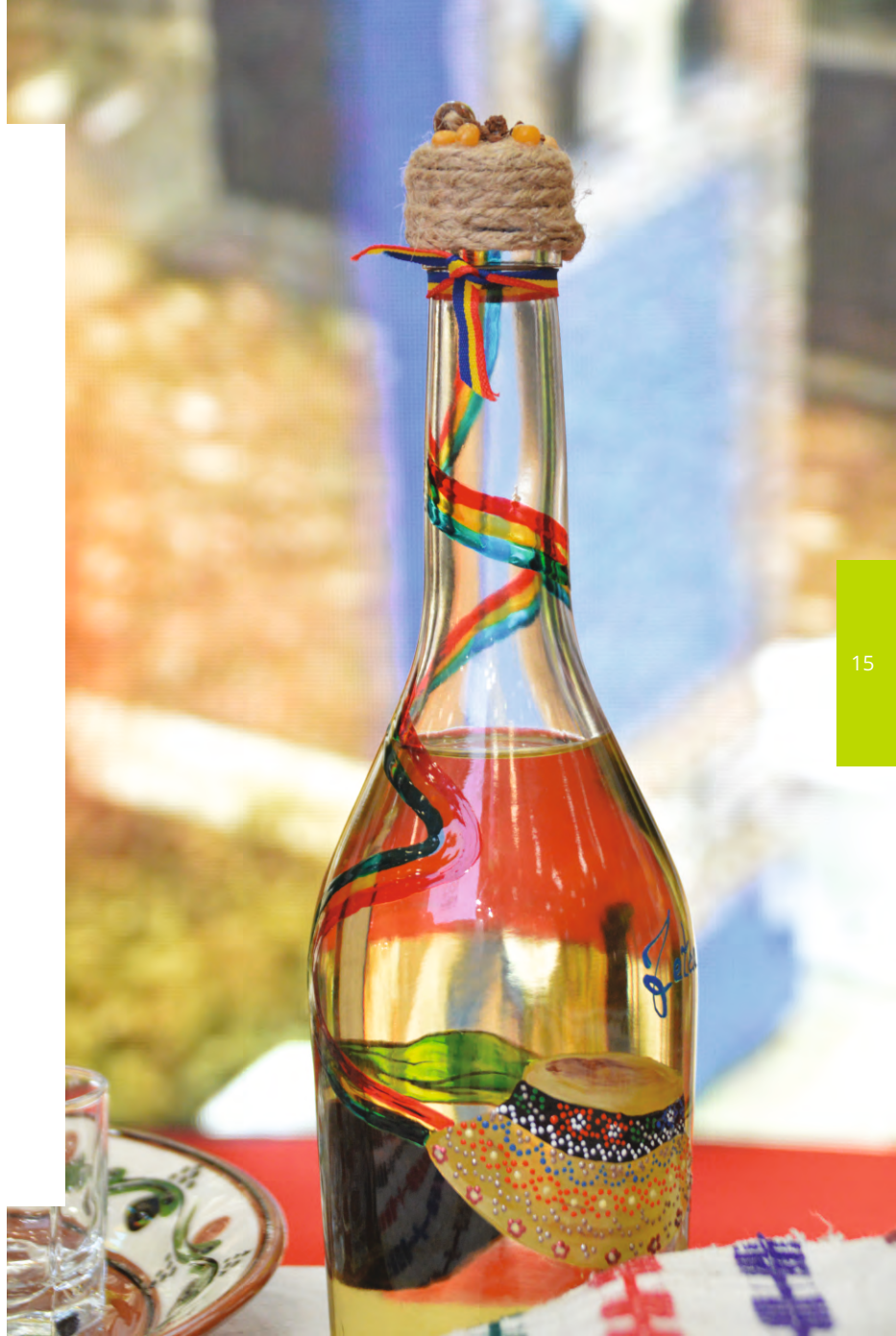
Deloc în ultimul rând, căci cu aceasta începe, de fapt, orice masă în Maramureș (!), menționăm “horinca” (“pălinca”), legendarul alcool dublu distilat de prune, pere, mere, cireșe etc., licoare limpede și aromată, tare de minim 50 de “focuri”, o adevărată instituție despre care se pot povesti multe, mai ales la un pahar de vorbă...

Pot, oare, mâncarea și băutura să ofere un regal de neuitat pentru papilele olfactive și gustative? Da, în Maramureș!

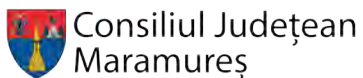


Restaurante





editat de:



[turism@cjmaramures.ro](mailto:turism@cjmaramures.ro)



[www.visitmaramures.ro](http://www.visitmaramures.ro)



[www.romania.travel/ro](http://www.romania.travel/ro)

Centru Județean de Informare Turistică  
Baia Mare, Maramureș,  
Str. Gheorghe Sincai nr. 46  
Tel. 0262 202 582

