



**UMFT**  
Universitatea de  
Medicină și Farmacie  
„Victor Babes”  
din Timișoara

# VARIAȚII ALE ALIMENTAȚIEI ÎN ROMÂNIA

## Cursul 12

# GENERALITĂȚI

## Harta consumului de calorii și factori nutritivi în 2014

### Regiunea Nord-Vest

Calorii (total/zi) - 2.553  
Calorii de origine animală - 684  
Calorii de origine vegetală - 1.869  
Protide (grame/zi) - 80,5  
Lipide (grame/zi) - 95,2  
Glucide (grame/zi) - 314,8

### Regiunea Nord-Est

Calorii (total/zi) - 2.528  
Calorii de origine animală - 652  
Calorii de origine vegetală - 1.876  
Protide (grame/zi) - 85,2  
Lipide (grame/zi) - 90,5  
Glucide (grame/zi) - 310

### Regiunea Vest

Calorii (total/zi) - 2.707  
Calorii de origine animală - 751  
Calorii de origine vegetală - 1.956  
Protide (grame/zi) - 89,7  
Lipide (grame/zi) - 102,2  
Glucide (grame/zi) - 329,1

### Regiunea Centru

Calorii (total/zi) - 2.292  
Calorii de origine animală - 602  
Calorii de origine vegetală - 1.690  
Protide (grame/zi) - 75,4  
Lipide (grame/zi) - 81,1  
Glucide (grame/zi) - 288,2

### Regiunea București-Ilfov

Calorii (total/zi) - 2.285  
Calorii de origine animală - 631  
Calorii de origine vegetală - 1.654  
Protide (grame/zi) - 80,4  
Lipide (grame/zi) - 82,4  
Glucide (grame/zi) - 280

### Regiunea Sud-Vest Oltenia

Calorii (total/zi) - 2.392  
Calorii de origine animală - 608  
Calorii de origine vegetală - 1.784  
Protide (grame/zi) - 81,2  
Lipide (grame/zi) - 77,8  
Glucide (grame/zi) - 303,6

### Regiunea Sud-Muntenia

Calorii (total/zi) - 2.302  
Calorii de origine animală - 556  
Calorii de origine vegetală - 1.746  
Protide (grame/zi) - 78,3  
Lipide (grame/zi) - 76  
Glucide (grame/zi) - 297,5

### Regiunea Sud-Est

Calorii (total/zi) - 2.292  
Calorii de origine animală - 541  
Calorii de origine vegetală - 1.751  
Protide (grame/zi) - 79,2  
Lipide (grame/zi) - 76  
Glucide (grame/zi) - 296,2

# GENERALITĂȚI

**Conform studiului INS – coordonatele nivelului de trai în România:**

- Pensionari: 2555 kcal/zi
- Șomeri: 2078 kcal/zi
- Salariați: 2355 kcal/zi
- Agricultori: 2416 kcal/zi
- Lucrători neagricoli: 2229 kcal/zi
- Banat: 2707 kcal/zi
- Ardeal (NV): 2553 kcal/zi
- Moldova (NE): 2528 kcal/zi
- Centru și SE: 2292 kcal/zi
- București-Ilfov: 2285 kcal/zi

# GENERALITĂȚI

**Conform studiului INS – coordonatele nivelului de trai în România:**

- Cel mai mult se mănâncă în Banat
- Cel mai mult se cheltuiește în București
- Cel mai puțin se mănâncă și se cheltuiește în Oltenia



# GENERALITĂȚI



# GENERALITĂȚI

Potrivit unui studiu GfK, **pâinea, legumele și fructele** sunt cele mai des întâlnite alimente proaspete în coșul de cumpărături al românilor.

De asemenea, cei mai mulți bani (din totalul bugetului pentru alimente proaspete) sunt cheltuiți pe **carne (27%), legume (20%) și mezeluri (16%)**.

# BUCĂTĂRIA ROMÂNEASCĂ





# BUCĂTĂRIA ROMÂNEASCĂ

## PRINCIPII:

Ocupațiile de bază ale locuitorilor României au fost, încă din cele mai vechi timpuri, agricultura, creșterea animalelor și vânătoarea.

Prin intersectarea culturilor, bucătăria românească a fost influențată de bucătăria balcanică, germană, sârbească, italiană, turcă și maghiară, dar nu numai.

Prin formarea sa daco-romană, cultura gastronomică a poporului român a moștenit numeroase obiceiuri culinare.

Praznicele rânduite de Biserică au adus un aport deosebit în cultura gastronomică românească.



# BUCĂTĂRIA ROMÂNEASCĂ

- de la romani vine plăcinta
- turcii au adus ciorba de perișoare
- musacaua de la greci
- de la bulgari, zacusca
- șnițelul vine de la austrieci

Unul dintre felurile de mâncare tipic românești este mămăliga.

Specifice praznicelor sunt mâncărurile precum cârnați, caltaboșii, piftia, cozonacul, sarmalele.

# BUCĂTĂRIA BĂNĂȚEANĂ

Mâncărurile pregătite în Banat sunt realizate din carne de porc în special, cu legume prăjite și înăbușite în untură sau ulei, cu sosuri din făina, condimentate cu piper, cimbru, boia de ardei și chimen.

Ciorbele se acresc cu lămâie, se îmbunătățesc cu smântână și se condimentează cu tarhon.

Supele (din carne de pasăre, vită, porc) se pregătesc cu tăiței de casă, dar și cu rântaș.



# BUCĂTĂRIA BĂNĂȚEANĂ

Bucătăria bănățeană stă sub influența “Austro-Ungariei”:

- varză cu cârnați
- preparatele de porc, tocanele de porc, gulașul
- gomboții cu prune
- fripturile de toate felurile
- ciorbele de fasole cu costiță afumată
- murăturile

Sârbii au adus grătarele.

# BUCĂTĂRIA BĂNĂȚEANĂ

Exista în Banat un preparat numit „Varga Beles” care este o budincă din tăiței de casă cu brânză de vaci și stafide, învelită în foaie de plăcintă și coaptă în cuptor.



Unul dintre cele mai faimoase preparate din vestul țării este gulașul, care se prepară în fiecare casă.



# BUCĂTĂRIA BĂNĂȚEANĂ

În satul bănățean nu se poate să nu se taie porcul; în ziua de Ignat se taie porcul, când se fac niște preparate speciale care se mănâncă cu varză murată.

- “fără șonc nu se poate”

Bogăția dealurilor și colinelor românești aduce după sine recolte bogate de struguri => vinul

O altă băutură preferată de români este țuica (rachiul, pălinca) – prune.

# BUCĂTĂRIA DIN ARDEAL

**Bucătăria din Transilvania** a suferit de-a lungul istoriei influența bucătăriei austro – ungare.

Bucătăria ardelenescă: între tradiție și importuri culinare.

Adevărata mâncare tradițională din Ardeal: zama, tocănița și câte o rețetă de sarmale în fiecare sat.

- mâncăruri grase, gustoase și piperate
- tarhon, pălincă, gomboți, boia, varză a la Cluj
- slănină afumată (se consumă în tot timpul anului, chiar și vara, fie că e tare sau este folosită la prepararea diferitelor mâncăruri)

# BUCĂTĂRIA OLTENEASCĂ

Bucătăria din Oltenia păstrează și astăzi obiceiul de a pregăti mâncarea în oale de pământ la „țest”.

În bucătăria oltenească se folosesc legumele proaspete, peștele, carnea de pasăre, vacă și porc, lactatele și brânzeturile.

Cei din sate pun accent în prepararea mâncărurilor pe verdețuri cum ar fi: urzici, ștevie, stir, frunze de ceapă verde.

Ciorbele le preferă mai acrișoare. Le acresc cu zeamă de varză sau suc de roșii. Preferă ciorbele de pui, legume, praz, lobodă, ștevie.

Gătesc cel mai des din carne de porc, pește și ceva mai rar din carne de vită sau vânat.

# BUCĂTĂRIA OLTENEASCĂ

- ✓ ciorbe de praz și de ștevie
- ✓ fiertura oltenască = o ciorbă de pasăre și legume fierte în oală de pământ
- ✓ ciulama de pui cu mămăliguță
- ✓ roșii umplute cu carne sau numai cu orez
- ✓ tochitură oltenască
- ✓ saramură de pește
- ✓ renumiții cârnăciori oltenești (preparați din cantități egale de carne de vită și porc, tocată și amestecată cu usturoi, piper și sare, iar cu această pastă sunt umplute intestine de oaie; apoi cârnații sunt afumați timp de două ore)



# BUCĂTĂRIA DOBROGEANĂ

Marea Neagră, Delta Dunării, fauna, clima, dar mai ales influența popoarelor stabilite pe acest teritoriu și-au lăsat amprenta în farfuriile și ceaunele dobrogenilor.

**Peștele** conduce detașat în topul preparatelor preferate de dobrogeni; oamenii locurilor gătesc însă și vânat, carne de oaie (mai ales turcii), vacă sau porc.

Lactatele și brânzeturile sunt de asemenea foarte populare, iar fructele, legumele și ouăle nu lipsesc din meniul dobrogenilor.

O particularitate mai e și faptul că sunt foarte des folosite la gătit stafidele, nucile și siropurile concentrate.

# BUCĂTĂRIA DOBROGEANĂ

Plăcintele dobrogene sunt celebre în țara noastră și probabil cel mai popular fel de mâncare din regiune, fie ele dulci sau sărate.

Tipice mai sunt și cherdelele - sunt plăcinte cu brânză și verdeață, specifice în zona Dobrogei și Deltei Dunării.

Dulciurile sunt aceleași ca acum o sută de ani și sunt cele mai dulci dulciuri; influența turcilor aduce baclavaua, halvaua de casa și turta dulce.

# BUCĂTĂRIA DIN MUNTENIA

Bucătăria acestei zone este influențată de gastronomia franceză.

Felurile tradiționale sunt bazate pe legume și carne:

- friptură cu prune uscate
- friptură de pui cu gutui sau cu caise, ori rață cu măsline
- piftia de cocoș sau de gâscă este preferată, deși iarna se prepară și piftie de porc
- ciorbă de burtă
- ciorbele, mai ales cele din legume, sunt îmbogățite cu orez, ouă și smântână
- borșul de leuștean
- plăcintă cu brânză sau dovleac

# BUCĂTĂRIA MOLDOVENEASCĂ

Compusă în principal din alimente tradiționale europene, cum ar fi carne de vită, carne de porc, cartofi, varză și diferite cereale.

Cel mai cunoscut fel de mâncare din bucătăria moldovenească, precum și cea românească per ansamblu, este mămăliga.

Produsele din carne dețin un loc special:

- supa din carne de pui - borș (*ciorbă*) este foarte populară
- friptura de porc la grătar și chiftelele din carne de vită și miel sunt comune
- carnea de pește este de multe ori marinată și apoi pusă la grătar



# BUCĂTĂRIA MOLDOVENEASCĂ

Tradițională pentru bucătăria basarabeană sunt felurile de mâncare care combină diverse legume:

- roșii, ardei gras, vinete, varză, fasole, ceapă, usturoi, praz și altele; sunt folosite în salate și sosuri; sunt coapte, aburite, murate, sărate sau marinate;

În anumite regiuni, bucătăria diferitelor minorități este predominantă:

- în zonele de est, ucrainenii mănâncă borș
- în sud, bulgarii servesc *mangea* tradițională (sos cu carne de pui), în timp ce găgăuzii pregătesc *shorpa*, o supă de carne de oaie foarte condimentată
- în comunitățile rusești se gătesc pelmeni

De asemenea, populari sunt colțunașii umpluți cu brânză proaspătă, carne sau cartofi.