



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

ANTROPOLOGIA PATRIMONIULUI GASTRONOMIC

Prof.univ.dr. Carmen Costea

A 5.2a_12_2014



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Argument autohton în favoarea acestui curs

Antropologia culturală modernă își are originile în sec. al XIX-lea în conceptul de "etnologie" care presupune compararea organizată a societăților umane. Etnologii au avut un interes deosebit în cercetarea mediului în care trăiesc oamenii în diferite părți ale lumii și a modului în care ei recunosc, acceptă, folosesc conceptele legate de credință, tradiție și practici și obiceiuri similare. Există voci care susțin că asemănările de civilizație înseamnă că diferite grupuri au trecut prin aceleași etape ale evoluției culturale. Aceste cercetări de natură antropologică continuă să preocupe, în maniere felurite, oamenii din diferite localizări, legându-i de experiența și cunoașterea generală, de înțelesurile complexe ale vieții.

Metodele antropologie aplicate diferă de la sociologi la economiști, de la psihologi, la politologi.

Economiștii se uită mai degrabă la măsuri globale, cum ar fi produs național brut și venitul pe cap de locuitor, precum și la modul de distribuire a veniturilor și inegalitatea într-o societate.

Antropologia oferă un altfel de analiză, de o granulație fină a informațiilor calitative din spatele unor cifre seci, cum ar fi natura grupurilor sociale implicate și semnificația socială a compoziției de venituri.

Într-o asemenea abordare intră și demersul de a cerceta alimentul și nutriția ca patrimoniu cultural, dincolo de cunoașterea etnologică sau de folclor.

Acesta este motivul pentru care cursul actual își propune să ofere o mai bună înțelegere a acestor concepte legate de om, obiceiurile locale, instituțiile patrimoniale cu rol în susținerea valorilor, dar și a ideii de afaceri și de comportament în dezvoltarea complexă a pieței și firmelor în interiorul rețelelor complexe care contribuie la dezvoltarea sustenabilă

Demersul actual are în vedere câteva puncte-cheie, care reprezintă, de altfel, componentele de bază ale lucrării. De la bun început sunt expuse premisele, mobilurile și direcțiile de dezvoltare ale



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

lucrării. Stadiul actual al preocupărilor aferent fiecărei secțiuni se bazează pe analize și sinteze concludente, ancorate în adevăruri istorice.

În esență, este binecunoscut faptul că popoarele romanice apar în plan european în a doua jumătate a mileniului I. Cu toate valurile de popoare migratoare care au trecut peste teritoriile geto-dacice, romanii au avut cea mai puternică influență.

Asimilarea culturii și civilizației lor a fost un proces mai mult sau mai puțin conștient, mai mult sau mai puțin asumat. Cert este faptul că locuitorii acestui spațiu se vor numi români, formând o insulă de latinitate înconjurată de popoare de alte origini: germani, slavi, maghiari.

Apariția pe harta Europei a Transilvaniei, Țării Românești și a Moldovei a fost rezultatul unui proces lung, anevoios și sinuos, dominat de interese politice, comerciale sau religioase. Rezistența față de Regatul Ungar și de Imperiul Otoman a determinat consolidarea statelor românești în secolele al XIV-lea și al XV-lea și afirmarea lor în plan economic și social-politic.

Ca urmare, s-au dezvoltat meșteșugurile, producția de mărfuri și sa intensificat circulația monetară. În același timp a sporit circulația populației dintr-o țară în alta, ca rezultat al exploatării resurselor naturale și refacerii economice, după încetarea războaielor cu turcii. Odată cu ele s-a dezvoltat simțul imitației unei vieți mai bune, al preluării unor obiceiuri moderne de la populațiile din regiunile mai dezvoltate.

Modernizarea statului a fost un proces îndelungat și anevoios, creator de instituții esențiale. Remarcabilă este pentru secolul al XVII-lea activitatea culturală și caracterul ei general românesc, cristalizându-se caracteristicile umanismului.

Spiritul creator se evidențiază în literatură - mai ales cea filosofică, juridică, istorică, etc. - în arhitectură, artă; se conturează o prolifică relație a tradiției cu inovația.

Iluminismul românesc, avându-și originile în operele cronicarilor, se dezvoltă cu repeziune, generând conturarea intelectualului român, care are ca obiectiv includerea poporului său în civilizația europeană.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Remarcabile sunt lucrările lui Gheorghe Șincai, Budai-Deleanu, Petru Maior, ce confirmă, pentru secolul al XIX-lea, denumirea de secolul luminilor. De altfel, secolul al XIX-lea se remarcă și prin progresele în plan economic și social; se dezvoltă puternic industria în baza cuceririlor tehnologice, se mărește rețeaua de transport, agricultura prosperă, orașele se extind, comerțul înflorește - mai ales spre Franța și Anglia, reformele politice susțin drepturile civile.

În anul 1864 este promulgat un nou cod civil care garantează egalitatea cetățenilor și proprietatea acestora.

Este important să menționăm aici și legea învățământului care reglementa instruirea la toate nivelurile; învățământul primar devine obligatoriu și gratuit.

Constituția din 1866 a fost întemeiată pe experiența țărilor occidentale și susține rolul legislativului în sistemul parlamentar. Așadar, în anul 1918 sunt îndeplinite condițiile pentru crearea României Mari - fapt care s-a și întâmpla.

Perioada interbelică, în ciuda numeroaselor dispute din plan politic, cunoaște o prosperitate și o vitalitate remarcabilă. Agricultura rămâne baza economiei și furnizează exportului cantități semnificative de bunuri. Împreună cu industria, agricultura se ambiționează să satisfacă nevoile consumatorilor, chiar și în perioada mării crize economice.

Obiceiurile încep să se schimbe, se modernizează, plăcerile se metamorfozează, dorințele și visele devin realitate în viață de zi cu zi.

Cel de-al Doilea Război Mondial și dictatura comunistă căreia România trebuie să i se supună, zdruncină din temelii echilibrul destul de fragil al întregii vieți socio-economice.

Crearea statului totalitar odată cu înființarea Republicii transformă România după modele sovietice: are loc naționalizarea întreprinderilor industriale, a băncilor, minelor, societăților de asigurări și transport; are loc colectivizarea forțată a țăranilor, sunt distruse partidele de opoziție. Învățământul și religia devin obstacole majore și intelectualii eminenți sunt înlăturați sau sunt supuși



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

unor pedepse fără rațiune. România devine prizoniera izolării, a măsurilor unui complex de acțiuni orientate spre distrugere morală, dar și materială.

Revoluția din anul 1989 deschide calea spre reforme politice și economice, deseori ezitante și în dezacord cu realitățile din România. Ea aduce din nou speranța tuturor de a trăi într-o țară civilizată, cu adevărat europeană. Merită a menționa, drept catalizatori ai transformărilor, intrarea în Uniunea Europeană, sprijinul NATO și nu în ultimul rând, Casa Regală a României.

Astăzi, universul nostru socio-economic se caracterizează prin profunde mutații induse de oportunitățile pieței, de conjuncturile politice, de versatilitatea factorilor financiari. El se dezvoltă sub sigla modificărilor configurației concurenței mondiale (datorată evoluției gusturilor consumatorilor și a posibilităților lor financiare, a transferurilor demografice și de putere economică, a substituirilor tehnologice, cerințelor legate de fenomenul ecologic s.a.).

Evoluția gândirii și culturii economice, dezvoltarea spiritualității lumii moderne, a valorilor morale ale tinerelor generații care aspiră la îmbunătățirea calității vieții sunt, de asemenea, factori demni de luat în seamă.

Mutațiile din planul socio-economic sunt surprinse într-o abordare sistematică a problemelor, iar reunirea lor într-o manieră integratoare și originală a cercetărilor teoretice cu interesele practice, sunt clar orientate spre satisfacerea consumatorului. În acest context, efectele schimbărilor frecvente ce au loc în mediul economic, politic și social, competiția puternică, preferințele crescânde și mereu schimbătoare ale consumatorilor sunt realități ce se răsfrâng asupra imaginii de ansamblu a oricărei țări, în cazul de față asupra României.

Modus vivendi devine un brand, idealurile occidentale transformă zilnic acest brand purtându-l într-un carusel din care valoarea națională iese și reintră neîncetat.

În condițiile economiei de piață, consumatorul devine axul central al tuturor activităților economice ce converg către satisfacerea cât mai deplină a dorințelor, exigențelor, preferințelor și necesităților sale. Satisfacerea lor devine însăși esența acțiunilor economice realizate. De aceea, calitatea devine insistent reclamată de societatea contemporană și conectată atât la mediu dar și la patrimoniul



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

valorilor trecutului, ca singurul liant de menținere a perenității umane și expresie adevărată a victoriilor ființei umane asupra sinelui.

Cu timpul, lucrarea se va constitui într-un studiu mai amplu, valoros prin conținut, informații și contribuții originale importante, într-un context cultural-educativ, sub forma unui viitor curs de *Antropologia Patrimoniului Gastronomic* care va fi predat, în cadrul Programului de Master interdisciplinar *Valorizarea Patrimoniului* de la Facultatea de Marketing și Relații Economice Internaționale din Universitatea Spiru Haret.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Descrierea cursului

Scopul principal al cursului de **Antropologia Patrimoniului Gastronomic** este de a facilita înțelegerea relației dintre câteva concepte educaționale, diferite unul de celălalt: patrimoniu, antropologie și gastronomie.

Prin scoaterea la lumină a unor valori aparte, conceptele se leagă între ele, printr-o nouă abordare, prin prisma comportamentului raportat la hrană și nutriție.

Cursul va încerca să ofere explicații legate de problemele de mediu, cultură, valoare, identitate, forțe de putere, relația dintre mediul natural și cel economic sau social ambiant, toate prin intermediul nutriției. Cu alte cuvinte acest curs va familiariza studentul cu diferitele fațete ale relației dintre individ și împlinirea sa spirituală și societală, prin nutriție.

Prin această explorare a fenomenului culinar și de nutriție în societate, studenții vor descoperi semnificația fundamentală a relațiilor dintre oameni și alimente. Vom descoperi, împreună și noi tipuri de alimente, alte tipuri de relații de comunicare între oameni.

Acest curs va aborda și diferite elemente ce necesită o înțelegere mai profundă, precum probleme legate de cultură, sens, identitate, putere și ecologie, toate printr-un accent pe produsele alimentare.

Nutriția este o funcție importantă a condiției umane, atât din punct de vedere antropologic cât și social-economic. Acestei funcții i s-au dedicat multe lucrări științifice și oameni de știință - sociologi, antropologi, biologi, au generat prin cercetările lor punți de legătură între mediu și societate, între piață și consum. De-a lungul timpurilor, societățile umane au așezat nutriția pe diferite piedestale, în funcție de natura cercetărilor și rezultatele avute în vedere.

Din această perspectivă, cursul va oferi o privire de ansamblu, istorică și comparativă a patrimoniului gastronomic, prin explicarea unor concepte fenomenologice tipice temei abordate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Acest curs va face legături firești cu elemente fundamentale de psihosociologie și comportament, prin comparații cros-culturale menite să creeze un scenariu socio-economic adecvat.

Iată câteva întrebări la care vom încerca să le dăm răspuns:

- preferințele de hrană individuale pot fi structurate din punct de vedere social și cum contribuie ele la dezvoltarea socio-economică structurală?
- cum se pot reflecta în hrană diferite obiceiuri de producție și consum și în ce fel contribuie acestea la susținerea unui brand național sau al tradițiilor?
- în ce fel practicile referitoare la nutriție contribuie la modelarea socio-economică a individului sau a unui areal economic?
- cum pot oamenii, prin acumularea cunoștințelor din acest curs, să își găsească un loc de muncă potrivit, raportat la competențele și preferințele individuale?

Cursul de Antropologia Patrimoniului Gastronomic va pune noțiunea de nutriție într-un aluat social și societal pe care vom încerca să îl explorăm în manieră complexă, legată de identitatea socială, de apartenența la o anumită clasă, grup etnic sau religios, de modul de preparare și consum, de modul în care atribuțiile de gen influențează sistemul economic și de promovare a ceea ce mâncăm precum și de politicile și reglementările existente în domeniu.

Întrucât identitatea colectivă, genul, tipul de afaceri, obiceiuri sau politici prezintă influențe sociale substanțiale, cursul va acoperi și unele din aceste elemente.

Cerințe. Asimilarea noțiunilor se va face teoretic și practic, respectiv (60%) și (40%). Evaluarea cursului va consta dintr-un examen de tip aplicativ, cu întrebări și studii practice distribuite în avans. Studenții care vor contribui activ la dezvoltarea cursurilor și seminariilor aplicative vor obține până la o treime din nota finală. Ei vor avea posibilitatea de a participa la o expoziție culinară și fotografică a propriei lor activități și vor cunoaște, cu ajutorul studenților străini veniți la UISH prin Programul Erasmus, și experiențe asemănătoare din alte țări.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Opțiunea Extra credit 15%. Pentru obținerea unui credit suplimentar de 15%, studentul trebuie să se angajeze într-o activitate de cercetare aplicativă colectivă, pe tema cursului și să prezinte rezultatul în fața întregii clase, atât teoretic cât și practic. Tematica de cercetare este largă și variată, în funcție de subiectul cursului și de posibilitățile suplimentare ale studentului.

Se poate analiza, de exemplu, evoluția rețetelor culinare de-a lungul timpului sau rolul imigranților neprofesioniști în stabilirea unui rețetar modern în restaurantele dintr-o țară dată. Lucrarea finală nu trebuie să fie mai mare de 10 pagini la 2 rânduri, inclusiv bibliografia. Prezentarea se poate face oral, în max. 10 minute, introducând întrebări de explorat și subliniind răspunsurile posibile.

Oportunități:

- cercetarea propriilor oportunități legate de nutriție și comportamentul nutrițional;
- cercetarea critică a literaturii în domeniu pentru descoperirea de valențe și valori individuale noi;
- oferirea unei posibilități pragmatice de a conduce o cercetare cantitativ-calitativă în domeniu și de a experimenta practic cele învățate.

Obiectivele cursului:

După finalizarea cu succes a acestui curs, studentul ar trebui să poată:

- Explica semnificația fundamentală a produselor alimentare în modelarea speciei umane și rolul ei în dezvoltarea societății,
- Schița istoria producției de alimente în societățile umane,
- Discuta construcția socială a produselor alimentare, ca formă de exprimare culturală,
- Identifica semnificația hranei și a produselor culinare în formarea identității individuale,
- Compara și înțelege explicațiile populare și științifice legate de foame, sănătate, obezitate,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- Compara și reține abordările științifice a relației dintre alimente și sănătate,
- Evalua implicațiile ecologice ale sistemului actual de alimente la nivel mondial,
- Discuta diverse mișcări economice și sociale care s-au dezvoltat cu un accent pe producția și consumul de alimente.

Examen final – teoretic și aplicativ



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Tematica desfășurarea cursului

- Argument autohton pentru predarea cursului
- Antropologie, Patrimoniu, gastronomie
- Antropologia patrimoniului imaterial
- Despre matricea culturală
- Despre ecosisteme și capacitatea de adaptare
- Eticheta întâlnirilor la nivel internațional
- Despre alimente: clasificare, valoare nutritivă
- Maniere culinare internaționale: ce, cum, cât și unde mâncăm (*eating in, eating out*)
- Prezentări opționale ale proiectelor și cercetărilor studenților
- Vizită tematică
- Expoziție foto-culinară!



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Despre antropologia patrimoniului imaterial și determinanții patrimoniului cultural

Antropologia culturală modernă își are originile epoca renescentistă. Tradițiile jurisprudenței, istoriei, filosofiei, filologiei și sociologie au evoluat împreună și apropiat de viziunea modernă a științelor sociale din care făcea parte și antropologia. S-a creat, astfel, o reacție la cercetările din secolul al XIX-lea referitoare la "etnologie", centrate pe compararea organizată a societăților umane. Etnologii au avut un interes special în studiul oamenilor care trăiesc în diferite părți ale lumii și care au folosit de multe ori credințe și practici similare, ceea ce însemna că diferite grupuri au trecut prin etape asemănătoare ale evoluției culturale.

Domeniile comune de interes pentru studiu se refereau la: • modele de subzistență, • sisteme economice și organizarea socială, • analiza evoluției gradelor de rudenie și a modului de transmitere a obiceiurilor și tradițiilor, • rolul analizei de gen și a relațiilor matrimoniale, • dezvoltarea procesului de socializare, rasă și etnicitate, • controlul social, • religia, • antropologia medicală, • cultura schimbării.

Preocupările antropologilor au vizat și studierea, prin căi diferite, a experiențelor locale - economice și sociale ale oamenilor, în scopul identificării unor răspunsuri cu aplicabilitate generală.

Astfel, în loc să combine un element local cu alte elemente din sfera economicului sau socialului, antropologii au mărit zona de cercetare și au adăugat elemente care au influențat semnificativ viața oamenilor, și anume elemente de istorie, cultură, hrană.

Așa a apărut antropologia aplicată, la diferite alte domenii de activitate ca, de exemplu: *antropologia patrimoniului gastronomic*. Aceasta se diferențiază prin elementele și tehnicile de evaluare sau de punere în lumină, în funcție de expertiza științifică a cercetătorilor - economiști, sociologi,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

tehnologi, nutriționiști, etnologi, folcloriști - precum și de formele prin care aceștia doreau și puneau în lumină anumite tipuri de valori.

Antropologii socio-culturali au orientat tot mai mult investigațiile în domeniul culturii de tip "western" a comunităților etnologice profesionale, cum ar fi: cercetătorii de laborator, investitorii de pe Wall Street, corporate, angajații din domeniul IT. Acestea sunt motivele pentru care, prin prezentul curs, ne-am propus să dăm o mai bună înțelegere unora dintre acele concepte antropologice legate de tradiții, obiceiuri, dar și de afaceri și comportament în societate.

Ca principal obiectiv pedagogic vom reține analiza noțiunilor legate de subiectele de antropologie culturală aplicată și de dezvoltare sustenabilă, pe baza valorilor de patrimoniu imaterial. Unele aplicații și simulări vor lua în considerare conectarea la realitatea înconjurătoare.

Antropologia oferă analize complexe, dinamice, realiste, a informațiilor cantitative și calitative întâlnite în această zonă de dezbateri cultural patrimoniale care pot deveni atractive atât pentru cei care studiază economia cât și pentru arhitecți sau sociologi.

Patrimoniul se referă la proprietatea sau titlul de folosire asupra unei moșteniri de rudenie sau provenind, de-a lungul generațiilor din aceeași familie, habitat, mediu locativ. Legea civilă cuprinde aici proprietățile patrimoniale materiale dar și valorile imateriale care aparțin persoanelor fizice sau juridice.

Patrimoniul imaterial include tradițiile, realizările, credințele, valorile culturale religioase sau etnice care fac parte din istoria unui grup social sau a unei nații. Patrimoniului familial sau național respectă legislația aferentă și se acumulează, păzește sau administrează în funcție de caracterul public sau privat al investiției sau capitalului.

În domeniul imaterial, exemplele sunt, de multe ori, de natură valorică, abstractă, generală din punct de vedere temporal: patrimoniul Sf. Petru - un stat medieval condus de Papă, orice roman, bucată de muzică, cântec sau operă de artă de valoare recunoscută, orice premiu, onoare sau privilegiu ca de ex. Statutului zonei City din Londra.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Când vorbim despre **patrimoniul alimentar și gastronomic** trebuie să reținem mai întâi câteva definiții:

Alimentul (*food*) produse naturale sau preparate folosite pentru hrana oamenilor. Alimentul este orice substanță care poate fi metabolizată de un om sau animal și îi conferă acestuia energia de trăi și activă. Alimentele reprezintă pentru indivizi, principala sursă de energie și de substanțe nutritive, în scopul menținerii și dezvoltării corpului biologic și a reproducerii. Odată cu evoluția spirituală a omului, alimentele nu mai sunt simpli *satisfactori* ai nevoilor fiziologice ci, din momentul în care oamenii capătă conștiința de sine, definesc o parte a experienței interpersonale și emoționale.

Pe parcursul dezvoltării indivizilor, produsele alimentare sunt purtătorii unor funcții distincte – simbolic socio-economică și fiziologică, psihologică, organoleptic-estetică, nutritiv-sanitară.

În procesul interacțiunilor sociale, alimentele contribuie la crearea de clustere care exprimă tradiții familiale sau obiceiuri comportamentale, valori psihosociale. Astfel, alimentele reprezintă adevărați indicatori ai etapelor de evoluție fizică, psihologică economică și socială.

Alimentația este, adesea, corelată cu noțiunea de civilizație. Acest termen este, însă, foarte general și insuficient de bine definit și a creat de multe ori false prejudecăți. De exemplu considerentul că o persoană care a adoptat vegetarianismul poate conduce la ideea că respectiva persoană a devenit superioară din punct de vedere spiritual¹ (Civitello, 2008).

Procesul de alegere a alimentelor are, astfel, un triplu mecanism declanșator la nivel de individ: biologic, economic și cultural.

Procesul de nutriție are rol în **hrănirea sănătoasă** și duce la buna funcționare a digestiei, respirației și a întregului organism. Nutriția se ocupă și cu studiul științific al hranei și băuturilor cu care se hrănesc oamenii. Nutriția studiază și relațiile dintre dietă și starea de sănătate sau boală a oamenilor.

¹ Civitello, L. (2008) *Cuisine and culture: a history of food and people*, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Predicțiile în domeniul nutriției pot da o perspectivă de ansamblu asupra calității vieții cetățenilor, asupra valorii lor ca populației activă și pot trage semnale de alarmă asupra necesității de alocare de fonduri suplimentare din produsul intern brut pentru sănătate, alocații sociale, etc.

Gastronomia se ocupă cu studiul hranei și a culturii ei cu predilecție spre bucătăria de tip *gourmet*. Specialiștii din domeniu se numesc tehnologi alimentari în timp ce persoanele dedicate creării de feluri de mâncare sofisticate se numesc gastronomiști și respectiv gastronomi (chef). Prin munca și cercetările lor, ei reunesc principiile teoretice cu cele practice din domeniul tehnologiei alimentare, nutriției și gastronomiei. Astfel se creează noi modele alimentare care contribuie la crearea de noi modele de nutriție și la dezvoltarea și implementarea de noi afaceri comerciale. Sunt foarte importante în acest sens modelele alimentare² (*eating patterns*) (Smolin și Grosvenor, 2011), care, de-a lungul vieții, sunt influențate de mediul social și cel natural. Contează ce este disponibil, oferit de resursele biologice naturale și ceea ce considerăm util și acceptabil, atât din punct de vedere biologic (resursele anatomice de care un individ dispune la un moment dat) cât și cultural (influențat de tradițiile, valorile și istoricul comunității de care individul aparține).

Gastronomia presupune și descoperirea, gustarea, experimentarea, cercetarea, înțelegerea și punerea la dispoziția oamenilor a tuturor cunoștințelor despre prepararea mâncărilor, a calităților lor organoleptice, ca un întreg. Ea studiază și fațetele legate de relațiile interculturale.

Cu timpul, luarea în considerare a cunoștințelor de microbiologie și biochimie a dus la dezvoltarea gastronomiei moleculare, cu un câmp de aplicare puternic interdisciplinar.

Termenul de **preparate culinare** apare pentru prima dată în 1881, în titlul poemului lui Joseph Berchoux "Gastronomie". Derivatele *gourmet* au fost implementate odată cu folosirea lor în cartea *The Physiology of Taste* a lui Brillat-Savarin. În conformitate cu cele spuse de Brillat-Savarin, "Gastronomia este cunoașterea și înțelegerea tuturor elementelor care relaționează cu ideea de a mânca, scopul fiind conservarea oamenilor prin folosirea celor mai bune și potrivite feluri de mâncare". Cu alte cuvinte să mâncăm pentru a trăi și nu să trăim pentru a mânca.

² Smolin L.A. și Grosvenor M.B. (2011) *Nutrition and eating disorders*. Chelsea House Publishers, USA



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Dezvoltarea conceptelor legate de alimente și hrană s-au dezvoltat odată cu evoluția societății și a generat mereu o abordare complexă, dinamică, critică despre problemele și dilemele care implică producția de alimente, comportamentele de consum alimentar.

Explicațiile legate de nutriție au rămas mereu controversate în societatea contemporană. Orientarea majoră presupune o perspectivă holistică asupra consecințelor deciziilor și practicilor legate de hrană, produse alimentare, nutriție. Ele sunt folosite pentru a sugera forța impactului prin prezentarea de argumente contrastante despre relația dintre alimente și nutriție ca de exemplu: relația dintre vegetarianismul sau agricultura durabilă (Gussow și Thomas 1986). Scopul este de a-i face pe studenți să conștientizeze aceste aspecte și de a-i determina să ia poziție și să-și dezvolte propriile idei cu privire la acest subiect, atât prin minima implicare cât și prin gândirea critică.

Integrarea învățării într-o clasă cu caracter aplicativ are unele avantaje pozitive³ (Sobal et al. 1981), fiind o oportunitate ideală pentru încorporarea unui nou tip de învățatură.

O vizită tematică pe teren poate permite analiza oricăruia dintre capitolele de studiat cu referire la patrimoniul alimentar: producție (ferme, grădini vestite), prelucrare (măcelării, tururi industriale), distribuție (depozite, brokeri de cereale), cumpărare (alimente), pregătire (restaurante, cantine, spitale), consum (cafenele, catering, picnicuri comunitare), sau care se ocupă cu deșeurile din domeniu (activități de tipul - evită risipa alimentară, hale de gunoi, site-uri de compostare). Restaurantele vestite prin istoria locului pot fi folosite pentru a ilustra conceptele de rol. Concurența dintre restaurantele⁴ aflate în diferite topuri furnizează, de obicei, exemple de procese de ecologie organizaționale^{5,6} (Hannan și Freeman 1989).

³ Sobal J, Khan LK, Bisogni C., (1998) A conceptual model of the food and nutrition system, *Soc Sci Med.* nr. 47(7), pag. 853-63;

⁴ Freedman, P (2008) *Istoria gustului*, Vellant, Buc. Romania

⁵ Freedman, P (2008) *Istoria gustului*, Vellant, Buc. Romania pag. 3-9

⁶ Fried, J. Glass, A. Baumgartl, B. (2006). Summary of an extended comparative analysis on European private higher education, *Higher Education in Europe*, vol. 31(1), pag. 3-9



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Top 10 cele mai bune restaurante din lume⁷

Cel mai așteptat top din lumea restaurantelor și-a anunțat câștigătorii din 2014.

Conform celor apărute în presă, revista britanică *Restaurant* a desemnat premiul său anual restaurantului Noma din Copenhaga care și-a redobândit titlul de cel mai bun restaurant din lume, pentru a patra oară.

Experiența din 2013 când a pierdut în fața restaurantului spaniol El Celler de Can Roca se pare că i-a ajutat să își refacă renumele câștigat în anii trecuți 2010, 2011 și 2012

El Celler de Can Roca, administrat de trei spanioli frați Roca din localitatea Girona, a cedat coroana clasându-se pe locul secund în topul celor mai bune 50 de restaurante din lume. A urmat restaurantul italian Osteria Francescana din Modena .

Topul 50 al celor mai bune restaurante din lume a fost alcătuit pe baza voturilor exprimate de 900 de experți internaționali, din rândul cărora fac parte mari maeștri bucătari și critici culinari.

Iată lista primelor zece restaurante din topul menționat:

1. **Noma**, Copenhaga, Danemarca www.noma.dk
2. **El Celler de Can Roca** Girona, Catalonia, Spania www.cellercanroca.com
3. **Osteria Francescana** Modena, Italia www.osteriafrancescana.it
4. **Eleven Madison Park** New York elevenmadisonpark.com
5. **Dinner by Heston Blumenthal** Londra www.dinnerbyheston.com
6. **Mugaritz** San Sebastián, Spain www.mugaritz.com
7. **D.O.M.** Sao Paulo, Brazil www.domrestaurant.com.br
8. **Arzak** San Sebastián, Spania www.arzak.info
9. **Alinea** Chicago, USA www.alinearestaurant.com
10. **The Ledbury** Londra, UK www.theledbury.com

Evenimente alimentare sau culinare sunt de mai multe feluri: muzee, târguri, expoziții, situri deosebite, mese de vacanță, festivaluri, petreceri, banchete, culegeri de folclor.

Ele oferă exemple de comportament colectiv cu scopuri simbolice organizate în jurul alimentelor.

Există multe oportunități de cercetare experimentală cum ar fi istoria tiparelor alimentare pentru persoanelor în vârstă, atunci când au fost copii, observarea sistematică a achizițiilor la automate, observare clienților în magazine alimentare, reacția la reclamele de produse alimentare. Se creează astfel oportunitatea de scriere creativă de eseuri în domeniu sau de implicare individuală în respectarea normelor științifice de nutriție modernă.

⁷ <http://www.foodstory.ro/trenduri-stiri/50-cele-mai-bune-restaurante-din-lume-in-2014#ixzz3Nkj666Lq>



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

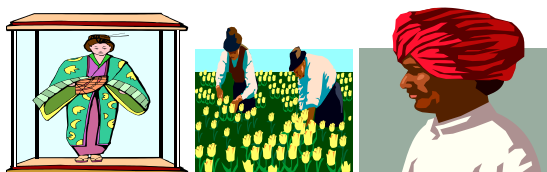
CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Toate aceste elemente țin de cultură și de caracteristicile ei.

Despre matricea culturală

Cultura reprezintă un sistem de norme și valori împărtășite de indivizi care formează un anumit grup social sau etnic și care, atunci când sunt luate împreună, constituie un model, un pattern pentru viață.



Printre cei mai importanți determinanți ai culturii amintim:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

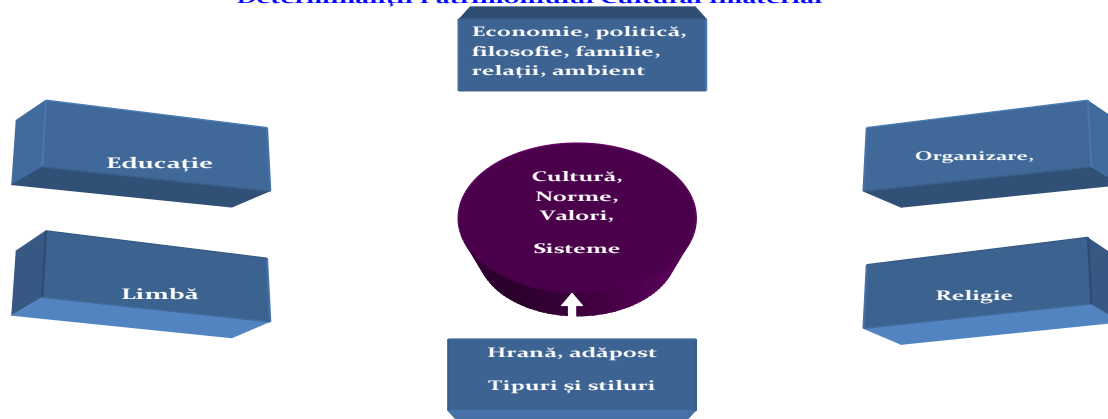
☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Determinanții Patrimoniului Cultural Imaterial



Normele sociale reprezintă linii directoare care prescriu un comportament adecvat în situații speciale. Ele provin din folclor, convențiile de rutină ale vieții de zi cu zi. Obiceiuri tradiționale acceptate sunt esențiale și devin de multe ori o parte a codului juridic. Ele sunt importante și pentru funcționarea societății și caracterizarea vieții sociale.

Valorile reprezintă pilonii culturii. Valorile au o semnificație emoțională agregată, a persoanelor fizice dar și a societății. Valorile reprezintă denumiri, idei abstracte influențate de percepția indivizilor, a grupurilor sociale, despre ce înseamnă să fie bun, drept, sau de dorit.

Stratificarea socială este tipic definită prin familie, ocupații, venit. Spre deosebire de clasă care are o anumită mobilitate, casta este virtuală și este lipsită de mobilitate. Conștiința de clasă joacă un rol important în dezvoltarea economică și socială.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

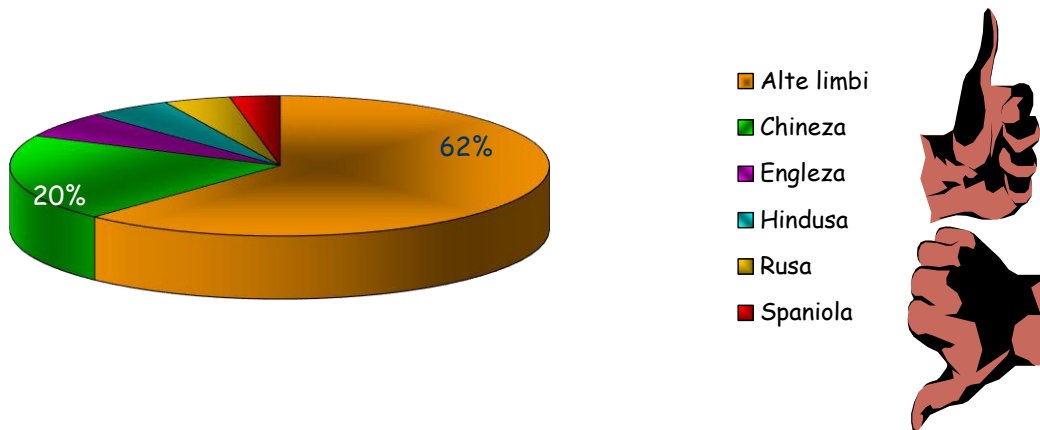
☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Limba permite oamenilor să comunice între ei, structurează modul prin care este percepută lumea, îndreaptă atenția spre anumite trăsături ale celor din jur și ale mediului înconjurător, ajută la definirea culturii dar poate crea și separare între indivizi prin lipsa înțelegerii



Există și un **limbaj nonverbal**, mai ușor de înțeles dacă indivizii fac parte din același mediu cultural - ochi, sprâncene, degete, gesturi ale mâinilor, poziția picioarelor, indicarea spațiului personal, mișcările corpului, felul de mânca, modul de a face conversație.

Religia are în vedere împărțirea credințelor, a ritualurilor cu privire la regiunea de proveniență, de educație, de sacralitate, credința în puteri supranaturale, responsabilitatea pentru crearea și menținerea, îndrumarea universală.

Principalele tipuri de religii fac referire la numărul zeităților în care indivizii cred: monoteiștii cred într-un singur zeu, politeiștii cred în mai mulți zei, animisticii sau tradiționali cred în forțele naturii. Integrarea fiecărui individ în conceptul general de cultură are, de asemenea, o importanță vitală pentru că generează drumul către trezire și pro-activitate, către responsabilitate și conștiință.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

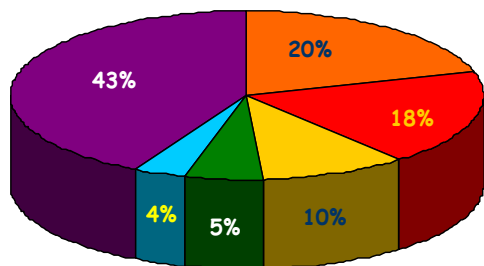
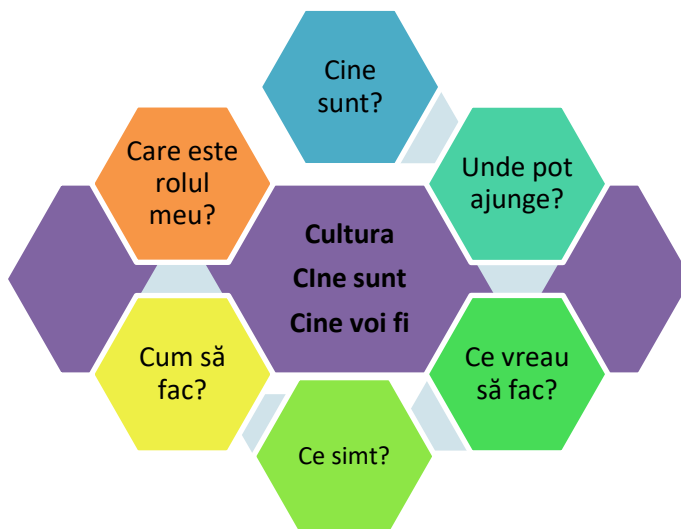
☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Cultura și întrebările fundamentale ale existenței⁸



- Creștinism
- Islamism
- Hinduism
- Buddhism
- Confucianism
- Ateism și alte religii



⁸ Goodenough, W. H. (1971). *Culture, Language and Society*, Modular Publications, MA, USA



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

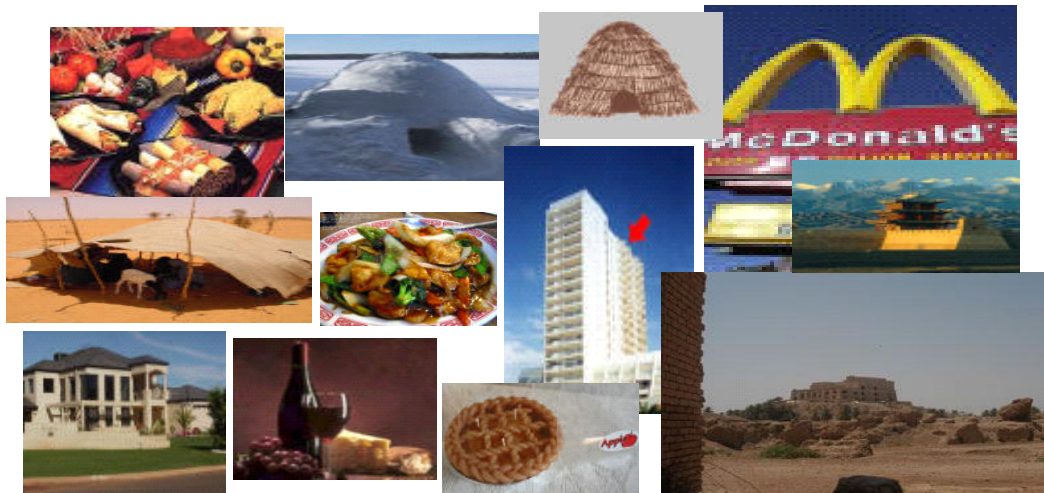
🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Principiile de morală și sistemul de atitudini față de muncă, afaceri, familie, prieteni, societate, care afectează costul vieții, fac parte din **sistemul etic** al unei societăți

Hrana și adăpostul se referă la mediul în care trăim și condițiile în care ne dezvoltăm, odihnindu-ne și hrănindu-ne.



Educația se referă la modul prin care cultura este absorbită și învățată : formal – școală, universitate, prin religie în biserică sau informal – prin familie, prieteni, stradă, societate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

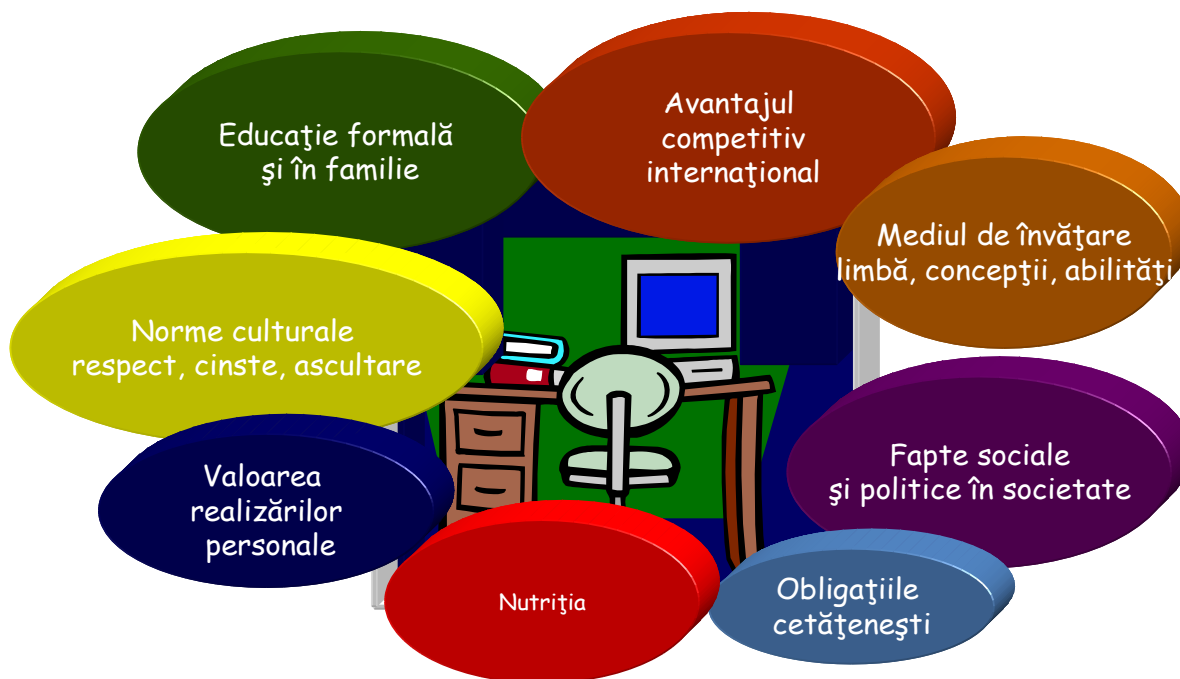
☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Educația – formală, informală, alternativă



Relațiile se construiesc atât în familie cât și în societate - cu prietenii, vecinii, colegii, colaboratorii.

Organizarea politică și socială are în vedere sistemul guvernamental, cluburile, organizațiile cu toate legile și relațiile caracteristice.

Exprimarea creativă are nevoie de un mediu ambiental adecvat și este reprezentată de muzică, artă, dans, pictură, sculptură, fotografie, literatură, arhitectură, sport, sau orice altă activitate desfășurată în natură, precum și ale pasiuni și hobbyuri. Când aceste activități generează valori unanim recunoscute, rodul lor poate deveni parte a patrimoniului unei familii sau națiuni. Pentru asta este nevoie și de **imagine**.

Imaginea reprezintă informație organizată instantaneu care stă la baza recunoașterii elevației spirituale, a frumuseții (sau a lipsei acesteia) care participă activ sau pasiv în toate aspectele legate de viața umană. La un moment dat, imaginea unicat, *capodopera*, se afirmă distinct față de imaginea *produs de masă*.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Oamenii cu talent realizează opere de artă în absolut orice domeniu de activitate. Mai devreme sau mai târziu, acestea întrunesc o apreciere socială și devin valori ale patrimoniilor naționale sau universale. Realizatorii lor rămân în istorie și ca excelenți creatori de imagini, nu doar meșteri iscusiți.

Fascinația imaginii este unul din sentimentele caracteristice ale omului modern și se leagă azi, nu doar de grija de siluetă: operă, statut, carieră, prestigiu social sau de hrană și de felul în care mâncarea este preparată și servită, de noile valențe ale trăirii virtuale în care imaginea dobândește și o funcție terapeutică prin care stimulează gustul pentru viață, frumos, expresiv, bun, valoros.

Crearea unei imagini bune este strâns legată de educație, de cultură, de capacitatea de afirmare a fiecăruia, de capacitatea mediului exterior de a înțelege, aprecia și recunoaște fiecare individ prin calitățile sale.

Cultura este dinamică și influențează aproape orice: piața, economia, mediul, individul, societatea.

Cultura generează avantajul competitiv, influențează etica și impune respectul pentru valorile umane fundamentale (drepturile omului), care determină pragul moralei absolute pentru toate activitățile de afaceri, respect pentru tradiția locală, și contextul care contează atunci când se decide ce este bine și ce este rău⁹. Cu alte cuvinte viața și afacerile de succes în orice loc pe Pământ necesită alfabetizare culturală, cunoașterea profundă a rădăcinilor individuale și colective și sunt permanent legate și de mâncare.

Unele atribute culturale au înțelesuri diferite iar prețuirea lor poate diferi așa cum poate diferi și prețuirea valorilor lor. Ele pot reprezenta diferite modele de dezvoltare. De aceea este nevoie de acceptarea schimbărilor culturale și implementarea lor indiferent de mediul geografic sau social.

Iar asta se referă atât la istoriile oamenilor cât și ale locurilor.

Studiu individual - proiect

⁹ Cele 3 principii ale lui Thomas Davidson



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

• Creați un material de 5-10 sliduri pentru care sunt rugați să evidențiați caracteristicile culturii dând exemple din cultura propriei dv. familii. Prezentați rădăcinile familie dv.!

- Fiți creativi și folosiți fotografii, imagini care să vă ajute să vă exprimați cât mai bine.
- Fiecare student va trebui să prezinte lucrarea în fața colegilor, pentru o evaluare colectivă

Acest proiect va fi evaluat și în funcție de originalitatea sa:



Evaluarea se va face astfel:

Prezentarea tuturor caracteristicilor - 50 puncte

Prezentarea unei singure caracteristici - 25 puncte

Originalitate și creativitate - 15 puncte

Prezentare - 10 puncte

Total - 100 puncte



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Despre ecosisteme și capacitatea de adaptare

Ecosistemul definește o regiune sau un ținut care are o viață și un climat unic. Cu alte cuvinte, un ecosistem se referă la orice habitat în care trăiesc, în comunitate, animale, oameni, plante, care interacționează atât unele cu altele cât și cu mediul ambiental. Ecosistemul include și solul, apa, nutrienții care suportă organismele vii. În fiecare ecosistem cresc, trăiesc și se dezvoltă plante și animale care s-au adaptat la terenul respectiv.

Toate împreună, pământul și locuitorii săi formează ecosistemul.



Fiecare dintre aceste ecosisteme este caracterizat printr-o floră și faună specifică. Diferența dintre ele este dată de nivelul de lumină a soarelui și de cantitatea minimă de precipitații ca și de temperatură. Cantitatea de precipitații, temperatura și lumina soarelui face ca fiecare regiune așa cum este. Aceasta generează și adaptări specifice ale ființelor omenești care trăiesc în zonele respective.

În lume există opt ecosisteme: *zona temperată, pădurea tropicală, deșertul, pășunea, tundra, taiga, savana și mediul subacvatic*. Viața oamenilor depinde de dezvoltarea ecosistemului și de celelalte componente ale sale. Ecosistemele furnizează oamenilor patru tipuri de servicii de bază, legătura dintre fiind stabilită de hrană și alimente:





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- servicii și bunuri obținute direct din ecosistem – hrană, lemn, apă
- reglementarea serviciilor – obținute prin controlul proceselor naturale aferente ecosistemelor
- controlul asupra inundațiilor, purificarea apei
- servicii de suport geochimic și biologic – sol, polenizare

Serviciile culturale fac diferența dintre modul de viață din diferitele comunități – estetic, spiritual, educațional.

Ce dăm noi sistemelor?

Oamenii au creat o legătură între natură și societate, pentru dezvoltarea afacerilor și a piețelor economice, a lanțurile de aprovizionare, pentru dezvoltarea sustenabilă a vieții în comunitățile sociale. Dar acum piețele sunt mai turbulente și mai complexe iar regulile jocului din societate devin mai puțin clare sau se schimbă cu o astfel de viteză încât adaptabilitatea și flexibilitatea încep să fie considerate drept singura cheie a succesului.

Toți cei care lucrează la nivel internațional se confruntă cu diferențele culturale; mulți se confruntă cu diferențele culturale în propriile țări. Diversitatea reprezintă un domeniu comun de orientare spre multe țări...Nutriția rămâne însă cheia de legătură și definește noua formă de economie.... **bioeconomia**.

În ansamblul său, bioeconomia include toate industriile și sectoarele din economie care produc, distribuie sau utilizează resursele biologice, inclusiv deșeurile biologice. Se estimează faptul că la nivelul Europei, bioeconomia are o piață de aproximativ 1,8 trilioane euro și mai mult de 21,6 milioane de angajați¹⁰.

Dintre factorii critici care influențează evoluția bioeconomiei în Europa menționăm: ● prețurile materiilor prime; ● valoarea adăugată a produselor alimentare; ● slaba eficiență din sectoarele agricol și agroalimentar; ● nevoile consumatorilor aflate într-o dinamică crescută, și influențate de satisfacerea

¹⁰Sursa: EUROSTAT (link: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/search_database), accesat în 9 ian.2015;



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

tot mai greoaie a nevoilor de bază, de tipul de educație tot mai dominantă în domeniu, de cunoașterea drepturilor de consumatori, în condițiile actualei crizei globale.

De aici rezultă nevoia de **prețuri accesibile** pentru produsele alimentare de beneficii de sănătate adaptate la diferite stiluri de viață, medii sociale și habitaturi naturale, și mai ales nevoia de o **nutriție personalizată**.

Ecosistemele, prin ele însele, posedă vectori de schimbare care sunt la dispoziția oamenilor:

- Mărimea populației și numărul speciilor
- Fenomenul de degradare și efectele sale multiple
- Comunicarea, educația și prezența sau lipsa dorinței de implicare și de dezvoltare personală
- Dependența de ecosisteme, mecanismele de piață
- Lipsa de atenție și implicare pentru rezolvarea problemelor care afectează atât natura cât și

oamenii.

Conform *Globally Responsible Leadership* s-a estimat că mai puțin decât 1% din populația adultă a lumii a atins un nivel de dezvoltare personală care a dat celor care țin cont de ea, o perspectivă cu adevărat globală asupra lumii și înțelesului vieții. Diversele valori culturale, preferințele și lecțiile preluate necesită o examinare globală permanentă a situației existente, a proceselor folosite, a viitoarelor strategii.

Comunitățile devin din ce în ce mai puternice la nivel global iar tehnologiile avansate le permit integrarea și coordonarea afacerilor la alte dimensiuni.

Paradoxul dintre local și global, dintre viața și valorile din mediul local sau global prezintă multiple înțelesuri în clipa de față.

Patru instrumente de putere inovațională generează, în prezent, schimbări în viață și respectiv în hrană:

- tehnologiile informaționale și rețelele IT: microciparea, Internetul, dezvoltarea creativității și a comunicațiilor,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- biotehnologiile: dezvoltarea cercetărilor în domeniul științele vieții și impactul genomului în medicină, prelungirea duratei de viață,

- nanotehnologia: manipularea materiei la scară atomică, producerea de noi medicamente, alimente, combustibili, materiale, utilaje, rețete, sisteme de procesare,

- neuro-tehnologia: utilizarea de dispozitive, droguri, și materiale vindecare, gestionarea și îmbunătățirea performanțelor creativ mentale.

Astăzi, domeniul alimentar rămâne marcat de prăpăstii atât la nivelul distribuției hranei, și a factorilor de producție cât și a accesului la hrană.

Dacă în țările dezvoltate există o agricultură modernă, centrată pe competitivitate și performanță, unde utilizarea investițiilor în mașini și forță de muncă se face pe criteriile stricte ale economiei de piață, în țările în curs de dezvoltare sau în cele emergente majoritatea populației rurale este prea săracă și prea neștiutoare pentru a achiziționa tehnologii agricole costisitoare și îngrășăminte¹¹. De aici și până la a discuta despre valorile moderne ale gastronomiei, încă este un drum lung de parcurs. Dar, spre deosebire de animale, care își aleg instinctual mâncarea, oamenii se confruntă cu o mare diversitate de factori determinanți, uneori chiar contradictorii, pe care îi conștientizează sau nu. Și din această perspectivă valoarea tradițiilor și a inovațiilor culinare, se pot păstra și identifica și în asemenea regiuni.

¹¹ Aproximativ 80 la sută din fermierii africani și până la 60 la sută din mici producători din America Latină și Asia continuă să lucreze pământul exclusiv manual; până la 30 la sută dintre aceștia folosesc (încă) tracțiunea animală. (FAO, 2011).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Deși din punct de vedere gastronomic nu a existat niciodată o bucătărie unică, odată cu înnoirea socială, noile comportamente internaționalizate tind să devină din ce în ce mai uniforme și mai "standardizate" sub presiunea imensă a unor elemente culturale în avalanșă. Prin ele, inovarea și reinventarea unor noi modele de afaceri reprezintă cea mai potrivită abordare pentru obținerea avantajului competitiv, pentru creșterea profitabilității afacerilor și implicit a valorii lor pe piață



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

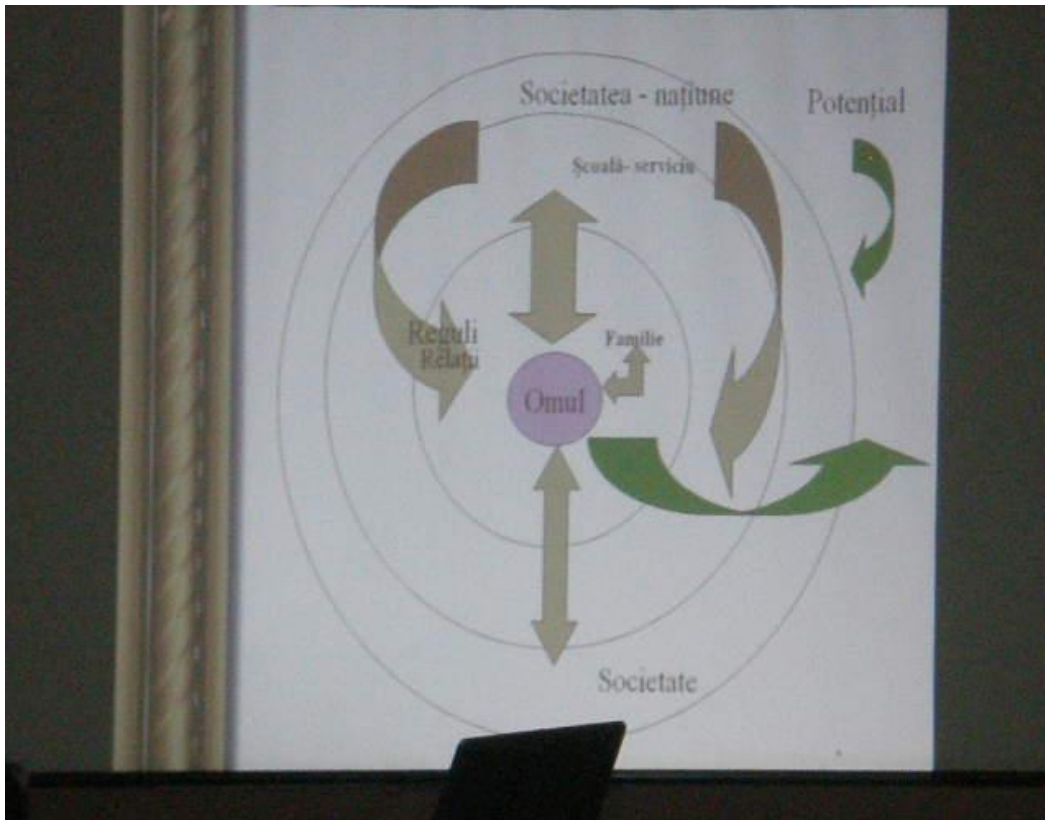
✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Astfel seria paradoxurilor marchează afacerile de azi. Când le întâlnești trebuie să știi cum să le gestionezi ca să menții presiunea pe producerea rezultatelor scontate.

Gestionarea paradoxurilor nu înseamnă să faci compromisuri. Este vorba despre a avea dreptul de fel de dialog cu colegii și de a lua decizii conștiente, fiind conștienți de semnalele de avertizare.

Oamenii trebuie să fie capabili să înțeleagă puncte de vedere diferite și modul în care acestea se potrivesc pentru a crea un întreg mai mare. Aceasta se numește și numește *multi-stabilitate* - sau tendința de a merge înainte și înapoi, din perspective diferite, astfel încât orice interpretare să poate fi considerată legitimă.

Pentru asta este însă mare nevoie de comunicare, de înțelegerea corectă și de interpretarea experiențelor altora, de formare a calității de creare de punți între oameni, între subiecte de discuție, între obiective viitoare, între națiuni.

Hrana și capacitatea de apreciere a valorilor culinare vor fi întotdeauna asemenea legături.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Eticheta întâlnirilor la nivel internațional

Când vorbim de mâncare, primul cuvânt cu care începem face referire la meniu. El se poate aplica însă și la organizarea unei zile. Este imposibil de alcătuit meniul unei zile (organizarea timpului de muncă) fără un consum substanțial de informații și imagini, care a devenit o plăcere curentă de care suntem cu toții dependenți, individual sau la nivelul colectivităților.

Consumați cu moderație! recomandă aritmetica utilitaristă care a luat forma gestiunii plăcerilor scurte, homeopatice.

Plăcerea consumului frugal, dar repetat, de informație, nu este compatibil cu vinovăția conștiinței. Prin asta nu suntem nici mai buni și nici mai răi; singurul păcat rămâne că dorim să ne regăsim în trendul *highlife*.

Transformarea cuvântului, artei, educației și reeducării atinge, cu sau fără voia noastră, și latura consumului alimentar. Mai mult, acesta pare să susțină alegerile noastre, în situațiile în care banul face diferența pe orice meridian.

Intervenția asupra imaginii presupune identificarea unui nod structurant, influențat mai mult sau mai puțin de elementele periferice, care lasă la îndemână posibilitatea unor alegeri sau soluția unei transformări. Să nu uităm că imaginea poate înfrumuseța sau urâți; dar în fiecare dintre asemenea situații atenția celorlalți poate fi atrasă în egală măsură.

Sfaturi pentru atragerea unei imagini cât mai bune

- ◆ Adaptați-vă imaginea la diferite grupuri
- ◆ Fiți politicoși, condescendenți și respectuoși cu ceilalți în orice situație
- ◆ Luați în considerare și așteptărilor celorlalți
- ◆ Feriți-vă de comportamentul de tip cameleon
- ◆ Amintiți-vă că imaginea este un instrument de convingere
- ◆ Fiți calmi, amabili și siguri pe dv. în orice situație
- ◆ Arătați-vă celorlalți prin calitățile și felul dv. natural de a fi



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Clienții dv. potențiali, clienții reali, clienții fideli sunt în lumea reală, de afară. Dacă nu îi întâlniți nici nu îi puteți impresiona și nici convinge de valoarea dv. și a muncii dv.

Pentru a vă întâlni publicul există o multitudine de situații cum ar fi: mesele de afaceri, conferințele sau ocazii mai informale –expuneri pentru grupuri, însoțirea vizitatorilor.

Din această perspectivă, se recomandă să identificați și să exploatați orice ocazie ideală de a vă întâlni cu publicul dv.

Există câteva puncte cheie utile în asemenea situații:

- *cunoașteți-vă subiectul și pregătiți-vă înainte pentru eveniment*
- *adaptați-vă audienței și folosiți un limbaj adecvat situației*
- *vorbiți clar, faceți glume inofensive, vorbiți cu umor*
- *ilustrați discursul – dacă este posibil*
- *dacă cei din public vor să pună întrebări sugerați o sesiune Q/A la sfârșit*

Masa rămâne locul de ospitalitate prin excelență, un loc al generozității, al dialogului și al plăcerii. **Masa de afaceri** este diferită de cea mondenă prin faptul că servește negocierile, extinderea clientelei, ajută la dezvoltarea de relațiile parteneriale. A fi gazda unei mese de afaceri presupune cunoașterea și stăpânirea tuturor detaliilor legate de trimiterea invitațiilor, efectuarea rezervării și deciderea meniului, primirea invitațiilor, comportamentul pe toată durata mesei.

Pe plan internațional, normele sunt mai rigide și se cuvine adaptarea lor la regulile locale. Și gazdele trebuie să țină seama de obiceiurile oaspeților, de cultura de origine a acestora, de problemele de sănătate, dietă,etc.

Mesele de afaceri pot însemna orice: de la o cafea într-o cafenea alăturată biroului sau o gustare luată cu un coleg într-un bar, și până la o masă de 12 persoane, în sala de consiliu. Imaginea și comportamentul fiecăruia trebuie să fie adecvate situației.

Pentru asta este nevoie să adoptați atitudinea potrivită – de la una lejeră, informală, prietenoasă, la cea formală, oficială, reținută.

O masă de afaceri rămâne o masă de afaceri; ea nu poate dura la nesfârșit.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Există o limită de timp pentru orice fel de întâlnire de natură culinară: de la 30 minute până la maxim 2 ore pentru mesele de faceri cu mulți participanți.

Nu la toate mesele de afaceri se consumă băuturi alcoolice. Este chiar recomandat ca băuturile să fie non-alcoolice. Nimănui nu i se va părea ciudat dacă veți servi doar apă minerală.

Când dv. sunteți organizatorul, alegeți restaurantul cu mare atenție. Preferați unul cunoscut și nu din *Pagini Auri*. Este important să fie un restaurant cu o foarte bună reputație, în care ați mai fost și al cărui personal vă cunoaște obiceiurile.

Alegeți o bucătărie mai generală, care să fie pe placul invitaților. Dacă cunoașteți în detaliu preferințele oaspeților dv. atunci puteți miza pe o masă specială. Țineți cont de faptul că bucătăria belgiană, franceză, italiană sunt printre cele mai apreciate pentru o masă elegantă.

Țineți cont și de amplasarea geografică a locației partenerilor invitați astfel încât găsirea restaurantului să nu le fie foarte dificilă. Pentru confortul invitaților cereți ca masa să fie departe de bucătărie sau toalete. Uneori separeurile reprezintă cea mai bună alegere. Există însă și situații când închirierea întregii locații este cea mai înțeleaptă decizie.

Dineurile sunt mai formale decât mesele de afaceri; ținuta trebuie să fie corespunzătoare. Fiți atent la modul de adresare, astfel încât să nu jigniți pe nimeni. Asta nu înseamnă că trebuie să fiți serios totul timpul ci doar să vă controlați și mai ales să nu faceți glume sau referiri necorespunzătoare cu privire la competitori. Comportamentul de afaceri nu trebuie să aducă atingere principiilor legate de genul persoanelor sau de vârsta lor.

Când participați la mese organizate de alții, nu presupuneți că nu veți întâlni VIP dacă dv. nu sunteți unul dintre ele. Le puteți întâlni oriunde: la o manifestare publicitară, la o competiție sportivă, într-o vizită. Arătați respect, râdeți la glumele lor, fiți politicoși! Țineți minte că performanța dv. aduce atingere și firmei și grupurilor din care faceți parte.

Dacă mesele de afaceri sunt legate de conferințe, călătorii, priviți mâncarea, băutura, călătoriile ca pe un bonus la activitatea profesională, și implicați-vă atât cât și cum vă este permis în toate activitățile colaterale astfel încât prin imagine și comunicare beneficiul să fie complet. Abilitatea de a asculta vă va aduce mai mulți prieteni decât abilitatea de a spune glume și a fi în centrul atenției.

În timp ce dineurile de sărbători sunt cazuri speciale, dineurile formale au un scop anume - dineuri mari - cu participare masivă, sau dineuri mici - cu participare restrânsă.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Îmbrăcămintea este tot atât de importantă ca și conversațiile cu vecinii din dreapta și din stânga, în egală măsură. Pentru dineurile mai puțin formale cu scopul de a discuta afaceri, interesul pentru dialog este important.

La dineurile mari, atât îmbrăcămintea cât și dialogul trebuie considerate strict raportat la cele menționate în invitație.

Participarea la seminarii, expoziții, târguri comerciale, întâlniri ale asociațiilor profesionale implică tot întâlniri cu publicul și reprezentanții partenerilor actuali sau potențiali. Este important să deveniți parte din întregul spectacol și să trageți maximul de avantaje din participare, promovând afacerea sau interesul pentru care vă aflați acolo.

Dacă rezultatul va fi pozitiv există mari șanse să reușiți să impresionați și să fiți căutați în viitor pentru alte tipuri de activități.

Amintiți-vă că imaginea că urmează pretutindeni. Dacă faceți un comentariu inteligent, dacă reușiți să atrageți în mod inteligent interesul asupra celor discutate reușita participării dv. va fi mai mare.

Puțini oameni se mărginesc doar la discuții de afaceri. E nevoie și de o conversație mai lejeră. Pentru asta este obligatoriu să fiți la curent cu noutățile în domeniile de larg interes. Calitatea de a reda o istorie sau a completa un gol de informație pe un subiect actual va atrage nu doar simpatia celor din jur dar și aprecierea pentru calitățile dv. individuale, dincolo de competențele profesionale.

Pentru asta, rezumăm mai departe câte ceva despre unele istorii de interes pentru mesele de afaceri.

Istoria tacâmurilor

Ca mod de servire, hrana a cunoscut o evoluție graduală, pe măsură ce oamenii au avut la dispoziție case mai călduroase și mai încăpătoare, acces la apă potabilă, lumină, modalități adecvate de pregătire (cuptor, plită și mai apoi aragaz). Astfel, de la servirea "pe apucate" din preistorie, când oamenii trăiau în adăposturi naturale, s-a trecut la *servirea în locuințe*, utilizându-se instrumente de servire specifice (de la bețișoarele de bambus din China, până la tacâmurile sofisticate fabricate din aur din Europa).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Astăzi s-a ajuns ca servirea mesei în afara locuinței să definească tendința de modernitate și afiliere la clase sociale superioare.

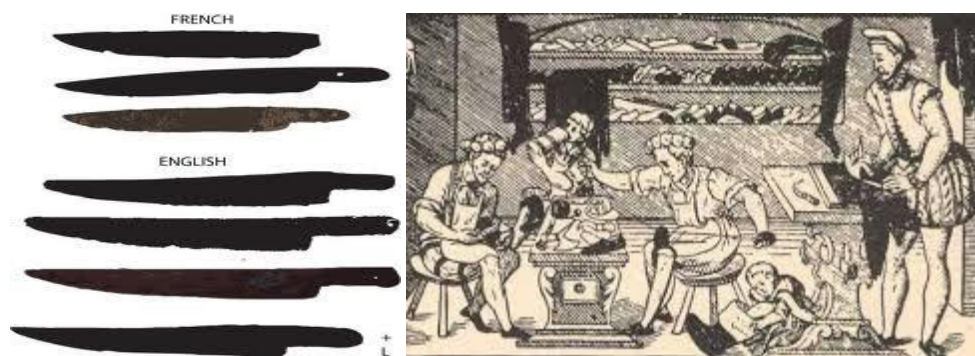
Ocupând un loc central în cultura majorității popoarelor, unii oameni încă mai obișnuiesc să spună o rugăciune înaintea mesei, pentru invocarea puterilor divine în scopul mulțumirii și a dobândirii echilibrului între materia biologică și spirit.

Și înainte existau convenții stricte cu privire la servirea mesei, acest proces fiind considerat un eveniment la care trebuia să participe întreaga familie.

Începută în preistorie, odată cu primele cuțite, și încheiată abia după anul 1600 cu furculița, povestea tacămurilor este cel puțin interesantă.



Cuțitul este primul mare actor al meselor oficiale, cel mai vechi. Se cunoaște că era folosit în primul rând ca armă și apoi ca instrument de masă.



Materialele folosite la început pentru realizarea de cuțite au fost diferite: pietre foarte tari ca silexul, bronzul sau fierul. Indiferent de material sau de formă, cuțitele au însoțit omul pe întregul parcursul al dezvoltării și evoluției sale, fiind nelipsit din orice casă, din orice gospodărie.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

În Evul Mediu, la mesele festive și bogate ale marilor nobili nu se ofereau și tacâmurile. Astfel că fiecare oaspete invitat era obligat să-și aducă propriul cuțit, pe care îl folosea pentru a) a tăia și b) a duce mâncarea la gură, c) pentru a se scobi în dinți.

Prin 1669, Ludovic al XIV-lea, considerat și regele soare sau patronul comportamentului de înaltă ținută, a decis că vârful ascuțit al cuțitelor poate deveni periculos. Așa a declarat ilegală folosirea cuțitelor ascuțite și a dispus rotunjirea la vârf a tuturor cuțitelor de masă. Se spune însă că adevăratul motiv pentru care ar fi luat această decizie ținea mai mult de nevoia de a reduce violența de după chefurile prea udate cu vin din belșug decât de faptul că regelui îi era lehamite de obiceiul instalat printre nobili de a folosi cuțitul în loc de scobitoare. Indiferent de motiv, Ludovic al XIV-lea a sprijinit folosirea furculiței și a contribuit din plin la răspândirea utilizării ei.

Lingura este un alt obiect important, atins de patina timpului. Oamenii foloseau lingura încă din paleolitic. Primele linguri au fost din lemn.



Uneori le mai făceau și din cochilii de scoici¹². Apoi lingurile au mai fost făcute și din fildeș, os, sau ceramică. Prin Evul Mediu, cei bogați au recurs la linguri din metale prețioase, pentru a-și pune în valoare bogățiile.

Romanii au fost primii care au rafinat design-ul tacâmului, imaginând două modele: o lingură ovală (similară celei de azi) și una rotundă și mai adâncă (strămoșul polonicului). Odată cu descoperirea aliajului de cositor și plumb, lingurile au devenit accesibile tuturor.



Odată cu dezvoltarea artei culinare s-a dezvoltat și arta de a servi. Atunci, lingurile au început să ia aspecte diferite și potrivite pentru oricare dintre felurile de mâncare

¹² Chiar termenii folosiți pentru a desemna obiectul indica materialul din care era făcut: „spon” pentru zona de nord a Europei însemna lemn, iar „cochlea” pentru partea de sud însemna scoică.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

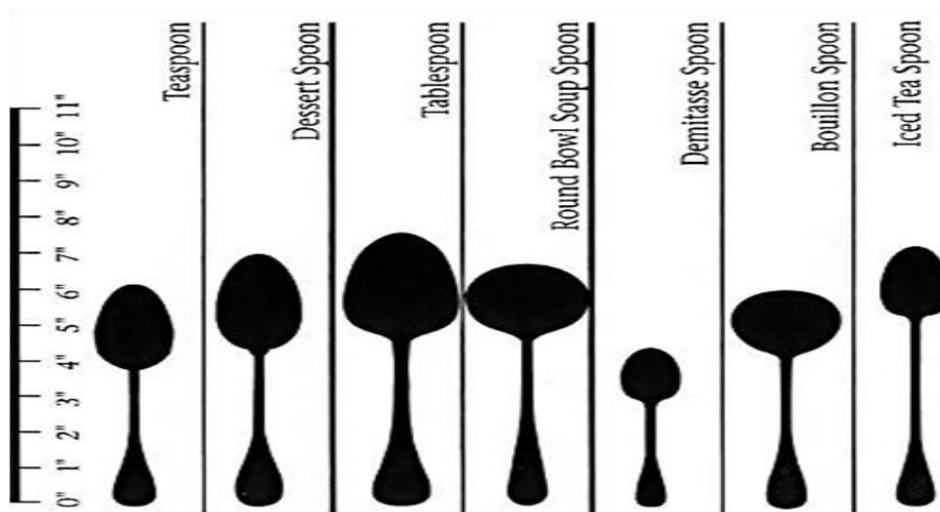
✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Cea mai recentă și cea mai controversată este însă **istoria furculiței**. Precursorul furculiței (furca, din al cărei nume derivă și cuvântul) era folosit de romani. A fost preluat apoi de bizantini care i-au răspândit utilizarea ca instrument de servit și de tăiat carnea. În secolul al XI-lea, o prințesă de origine bizantină, căsătorită cu un membru al nobilimii venețiene a adus cu zestrea sa și 2 furculițe pe care prințesa obișnuia să le folosească, cu multă delicatețe, la masă.

Respinsă inițial de către preoții care o considerau o blasfemie, furculița a fost adoptată și răspândită în toată Italia și mai apoi prin țările învecinate.

În timp ce restul Europei continua să utilizeze cuțitul, lingura și bineînțeles, *furculița divină* (mâna), o nouă nuntă între doi nobili vestiți ai vremii a dus la răspândirea furculiței și în Franța. Caterina de Medici s-a căsătorit cu Henri al II-lea în 1533. Din zestrea Caterinei de Medici făcea parte și un set de furculițe. Ulterior a cedat și Anglia. După vreo 100 de ani, pe la anul 1630 o singură furculiță a ajuns și în America în proprietatea guvernatorului din Massachusetts.

La început furculițele aveau doar doi dinți drepecți. Prin sec. al XVII-lea au apărut însă și furculițele cu patru dinți curbați. Acestea erau mai practice și mai ușor de folosit.

O etapă importantă în istoria și evoluția tacâmurilor a fost și descoperirea oțelului inoxidabil, pe la sfârșitul sec. al XIX-lea în Sheffield. Aceasta a reprezentat un punct esențial în modernizarea producerii tacâmurilor și a influențat major generalizarea folosirii lor.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Continuând istoria tacâmurilor, cea mai recentă și mai controversată rămâne, totuși, istoria furculiței¹³. Furculița pare, azi, alegerea cea mai potrivită pentru a manca orice este solid iar folosirea ei parcă ne împiedică să luăm aminte asupra multiplelor situații în care furculița a fost ridiculizată de prinți și prințese care preferau să mănânce cu mâna decât să o folosească. În final, folosirea tacâmurilor s-a impus și toți s-au așezat la masă bucuroși. Acolo au rămas alături de meseni, dovedindu-și utilitatea până în zilele noastre.

A fost nevoie de o lungă evoluție în timp pentru ca tacâmurile să ajungă la forma la care le întâlnim în zilele noastre. Ele au apărut la început pentru a facilita munca oamenilor, apoi folosirea lor a dat eleganță mâncatului. Azi, omenierea se confruntă cu noi probleme ce țin de alegerea furculiței potrivite în funcție de meniurile sofisticate saufolosirea bețelilor sau a tacâmurilor de plastic la picnicuri.

Răspândirea mâncării chinezești și a celei japoneze a determinat ca **bețișoarele** (vechi de vreo 5.000 de ani) să fie o amenințare permanentă și directă la adresa furculiței. Inventate de chinezi, toți cei influențați de cultura chineză folosesc la masă, în prezent, doar bețișoare.

Ceea ce știi doar foarte puțini este faptul că acum vreo 6.000 de ani strămoșii chinezilor foloseau la masă... furculițe. Ele au fost, se pare, introduse experimental de dinastia Xia (4205 - 1770 î.e.n.). Fabricate la început din os, furculițele erau folosite la mâncatul cărnii, doar de marea nobilime și de familia imperială. Cu timpul aceștia au înlocuit furculițele cu bețișoare¹⁴. Bețișoarele au fost adoptate în timpul dinastiilor Shang și Zhou și au coexistat cu furculițele pentru o anumită perioadă. În timpul dinastiei Han, adică acum circa 2.200 de ani, au devenit mai populare și au înlocuit, treptat, furculițele.

Dovezile arheologice indică că după chinezi, egiptenii sunt cei care au folosit furculița; la început la marile ceremonii religioase pentru a ridica ofrandele aduse zeilor. De la egipteni a fost imediat împrumutată de izraeliți beneficiind de o demnă menționare în Vechiul Testament. Călătoria acestei unelte casnice nu a ratat nici Grecia antică sau Imperiul Roman; aici furculițele erau folosite doar ca unelte de gătit.

¹³ "furculița" provine din latinul "forca" ce înseamnă "furcă".

¹⁴ Cea mai spectaculoasă descoperire de acest fel a constat din 51 de furculițe, perfect conservate, fabricate din os, toate cu doi dinți. Acestea proveneau de acum 2.500 de ani, perioadă în care, se pare, folosirea furculițelor ajunsese la apogeu



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Adevărata menire de tacâm elegant furculița și-a găsit-o prin secolul al VII-lea în Orientul Mijlociu și în Imperiul Bizantin. Oameni foarte curați, nobilii din aceste zone iubeau folosirea acestor noi descoperiri mai ales din grijă pentru păstrarea curăteniei mâinilor lor.

În Țările Române, prin secolul al - XVI-lea ierarhia socială a fost surprinsă de aranjamentul oaspeților Voievozilor (cei mai importanți boieri stăteau cât mai aproape de domnitor).

Vasele în care se servea mâncarea urmăreau aceleași criterii de ierarhie: domnitorul mânca din vase de argint, boierii, din vase de cositor.

Nu se foloseau șervețele, dar existau tacâmuri chiar înainte ca regii Franței să folosească furculița.

Azi folosim tacâmuri foarte variate, specifice diferitelor feluri de mâncare - pentru friptură, pește, desert. Ba unii au inventat¹⁵ și hibrizi între lingură și furculiță și anume "spork".



¹⁵ Istoria gătitului și a vaselor folosite la activitatea de gătit (lectură)

Înainte de descoperirea focului, oamenii din vechime se hrăneau cu ceea ce culegeau din pomi sau găseau pe câmpuri și prin păduri: fructe, rădăcini, carne crudă. Dacă este să dăm crezare oamenilor de știință, prima carne friptă a fost gustată din întâmplare, când vreo viețuitoare ucisă din cauza vreunui incendiu, s-a aflat în apropierea oamenilor; gustând din ea, aceștia au tras concluzia că era mai bună la gust, mai ușor de înghițit. Ulterior s-a dovedit și mai bună de digerat.

S-ar părea că pregătirea și gătitul mâncării au apărut mult după descoperirea focului și al conștientizării utilității lui, dincolo de funcția de încălzire și luminare. Se pare că omul Peking - locuitorul Chinei, de acum 400.000 de ani – cunoștea procedeul de frigere a cărnii dar nu există, din păcate, dovezi concrete în favoarea susținerii acestei teorii.

Indiferent de momentul în care a apărut această tehnică de pregătire a cărnii pentru a fi mâncată, cu siguranță a fost singura cunoscută până în paleolitic, când oamenii din sudul Franței au început să gătească mâncarea deasupra jăraticului, învelită în frunze umede. Cu alte cuvinte, un fel de metodă strămoșească a gătitului la aburi.

Dincolo de acest procedeu rudimentar, mai exista prăjitul cerealelor sălbatice pe pietre cu suprafața plată, sau în scoici sau pietre scobite. Acestea se foloseau pentru a încălzi lichidele. În neolitic, odată cu apariția olăritului și a produselor din ceramică, și arta gătitului a luat o altă direcție¹⁵.

Tehnicile de gătit s-au perfecționat prin apariția vaselor de lut, concomitent cu dezvoltarea așezămintelor omenești, cu domesticirea animalelor și cu cultivarea plantelor comestibile.

Felurile în care frigea carnea au devenit tot mai variate. Apariția vaselor de lut ars și perfecționarea tehnicilor de preparare – prin fierbere, înăbușire, saramurare, prăjire și coacere.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

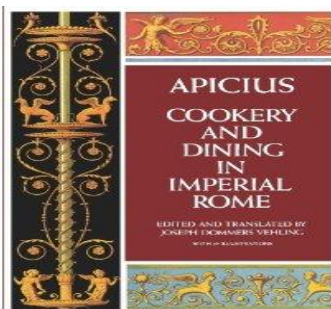
🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Apicius – cea mai veche carte de bucate din lume

Cum se gătea și se mânca în Roma¹⁶ - lectură



Nu există o imagine obiectivă a gastronomiei antice romane. Majoritatea scrierilor sau imaginilor referitoare la acest subiect sunt distorsionate de subiectivismul scriitorilor partizani, ai moraliștilor vremii sau ai satirilor, niciunul dintre ei nefiind specialist în domeniul culinar.

Athenaeus, Petronius, Plutarh, Seneca, Plinius sunt citați legat de referirile de gastronomie din operele lor, doar din perspectiva aducerii în discuție a acestui subiect.

Așadar, nu există decât descrieri subiective, lipsite de profesionalism.

Singura operă care oferă o imagine obiectivă asupra gastronomiei practicate în Imperiul Roman rămâne cea a lui M. Gavius Apicius. Este considerată cea mai veche carte de bucate europeană păstrată până astăzi. Cunoscuți drept fini gastronomi, M. Gavius Apicius și Apicius cel Tânăr care au trăit prin anii 80 î.e.n. – 40 e.n. sunt considerați autorii probabili ai operei *De Re Coquinaria*.

Există o teorie potrivit căreia majoritatea rețetelor prezentate acolo nu le aparțin, dar au fost denumite spre a cinsti preocuparea lor pentru gastronomie și priceperea dovedită în rețetate situații. Apicius era un gastronom adevărat, care fie a creat el însuși rețete speciale, fie le-a strâns pe cele care circulau în epocă, reușind să construiască astfel o adevărată școală gastronomică, educând gusturile mulțimilor vremii.

Bucătarii din antichitate au început cu timpul să învețe să păstreze alimentele proaspete și comestibile cât mai mult timp, folosind și alte diferite procedee: afumare, sărare, uscare prin deshidratare, răcire.

Noile ustensile inventate au făcut posibilă prepararea mâncărilor în noi moduri, iar preparate culinare precum peștele uscat sau batog se consumă și astăzi.

Mai mult, astăzi sunt din ce mai mult, la tot mai mare preț, tot felul de rețete vechi descoperite prin cărți antice sau preluate din gură în gură mai ales prin intermediul celor care locuiesc în comunitățile mănăstirești, chibușuri sau alte așezăminte ancestrale.

¹⁶ Preluare de la www.blackpudding.org



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Există o legendă care spune că și-a dedicat toată viața și banii pe experimente culinare. Ceea ce se știe însă cu siguranță este că M. Gavius Apicius a trăit în timpul Romei Imperiale, o epocă importantă pentru dezvoltarea gastronomiei. Pe lângă preparatele care poartă numele lui Apicius, în carte mai apar și alte preparate numite după celebrități ale vremii, care au trăit însă cu mult după cel de-al doilea Apicius – ceea ce i-a condus pe istorici la teoria că, pe măsură ce timpul a trecut, cartea a fost completată cu rețete de către diverse personaje care au adăugat noi rețete în continuarea celor deja existente.

Astăzi, cărțile de bucate atribuite lui Apicius reprezintă un fel de Biblie gastronomică iar importanța lor este cu atât mai mare cu cât s-a stabilit deja istoric că autorii diferiți care le-au creat au preluat foarte mult din cultura gastronomică a Greciei antice, adoptată de romani ca “pradă” de război. Lucru foarte interesant, dacă stăm să ne gândim la traiectoria lucrurilor: Grecia a stat la baza gastronomiei dezvoltate de Roma imperială, care la rândul ei a fundamentat gastronomia italiană, care la rândul ei a influențat, într-o oarecare măsură, gastronomia franceză, modelul în materie de artă culinară.

Chiar și astăzi, în ciuda unor preparate care ar putea părea ciudate pentru vremurile în care trăim noi sau în ciuda unor sosuri dispărute, precum garum, rețetele lui Apicius sunt încă vii în moștenirea culturală gastronomică europeană.

Ceea ce este surprinzător însă este faptul că urmele sale se regăsesc până în nordul Europei, în Marea Britanie și în țările scandinave - Suedia, Danemarca, probabil grație efortului cuceritorilor vremurilor sau ale popoarelor migratoare.

Fără nicio tăgadă putem spune că asemenea descoperiri istorice reprezintă baza dezvoltării gastronomiei europene. Până când istoria gastronomică l-a cunoscut pe La Varenne în sec. Al XVII-lea practica gastronomică a rămas influențată de opera lui Apicius.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Câteva principii apiciene¹⁷:

- Apicius recomanda prepararea cărnii sau a legumelor în liquamen, care ar putea fi definit ca supă, sos, chiar ca un fel de court bouillon – istoricii nu au reușit să dea un răspuns univoc în privința sensului acestui liquamen;

- Garum este un alt cuvânt apician indefinit, apreciat ca fiind o denumire generică pentru sos de pește, fiind cel mai probabil piureul unui pește mic, numit garus. Sosul acesta era unul dintre ingredientele scumpe ale Romei antice – astăzi îl regăsim cumva în categoria de antipasti (pastă de anșoa, de sardine, de homar etc).

- Combinațiile de pește cu carne erau ceva obișnuit pentru Apicius.

- Utilizarea condimentelor se făcea foarte rațional; nu se abuză de ele, pur și simplu pentru că erau ingrediente scumpe, aduse tocmai din Africa sau Asia.

- Apicius excela în pregătirea legumelor și a preparatelor vegetariene (varză și sparanghel, de exemplu), precum și în utilizarea diverselor părți ale legumelor care astăzi se aruncă pur și simplu. Apicius considera că, pregătite cum trebuie, acestea reprezentau o resursă nutritivă importantă și erau adevărate delicii. Volumele trei și cinci au fost dedicate în totalitate legumelor.

- Majoritatea indicațiilor date de Apicius nu țin cont nici de timp, nici de efortul depus sau de etapele pregătirii. Sunt doar indicații vagi, o înșiruire a ingredientelor, probabil în ordinea în care apar în rețetă și nimic mai mult (semn că Apicius nu era, totuși, scriitor, ci gastronom).

- Există multe principii de conservare a alimentelor (cum să conserve carnea, stridiile, peștele, fructele, măslinile etc.) – ceea ce este de înțeles pentru o epocă în care frigiderul nu exista.

- Există, de asemenea, instrucțiuni specifice pentru prepararea specialităților pe bază de carne tocată (de ex. cârnați)

Despre alimente: clasificare, valoare nutritivă

Procesul de alegere a alimentelor are astfel un dublu mecanism declanșator la nivel de individ: biologic și cultural. Într-un sens plastic cultura se referă la toate modurile în care ființele umane concură spre depășirea condiției lor originale "barbare", spre devenirea deplin umană, superioară.

¹⁷ www.blackpudding.org



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Ralph Linton¹⁸ (1945) subliniază legătura dintre cultură și individ, accentuând importanța configurațiilor de comportament învățat și a rezultatelor de comportament împărtășite și transmise de către membrii unei comunități.

El a lansat noțiunea de programare culturală (*cultural programming*) prin care societatea se impune în fața unui individ. Astfel, indivizii, în cadrul societății în care trăiesc pot trăi în culturi intercalate și simultane. Ei pot trece de la o cultură la alta chiar în aceeași zi, în raport cu grupurile în care desfășoară anumite activități.

În consecință indivizii adoptă operativ (operaționalizează) o anumită cultură în scopul adaptării la mediul biologic și social.

Din punct de vedere al alimentației și culturii gastronomice ne vom orienta către studiul a două elemente: a) *Producția materială ca element al unei culturi* și b) *Simbolurile ca elemente ale unei culturi*.

Elementele simbolice determină relația dintre latura fizică și cea metafizică, sacralitatea fiind exprimată adesea prin elemente aparținând lumii fizice, profane¹⁹ (Eliade, 1995).

Conform opiniei experților în domeniu, "oamenii de rând" de la începutul sec. al XIX -lea cheltuiau aproximativ 70-80% din venitul lor numai pe mâncare.

Există indicii potrivit cărora alimentele scumpe²⁰ jucau un rol periferic în majoritatea gospodăriilor și, chiar și atunci, erau consumate, de obicei, în amestecuri sau substitute.

În anumite zone, trecerea la dieta modernă s-a produs inițial prin expansiunea comerțului și a industriei rurale, ceea ce a condus la utilizarea tot mai mare a banilor ca mijloc de schimb în viața de zi cu zi.²¹ (Freedman, 2008).

Conform standardelor moderne, alimentele erau deficiente mai ales la capitolul igienă, fiind adesea insuficient tratate termic/preparate, alterate, consumatorii de toate categoriile fiind expuși

¹⁸ Linton, R. (1945) *The Cultural Background of Personality*, Appleton-Century, New York, USA;

¹⁹ Eliade, M. (1959) *Cosmos and History: The Myth of the Eternal Return*. New York: Harper Torchbooks, USA;

²⁰ Eliade, M. (1995) *Sacrul și profanul*, Ed. Humanitas, Buc. România;

²¹ Freedman, P (2008) *Istoria gustului*, Vellant, Buc. Romania



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

frecvent la boli adeseori letale. Din cauza alimentației precare, productivitatea individuală la locul de muncă era de asemenea scăzută²². (Freedman, 2008). Deseori hrana inadecvată cauza boli grave, precum pelagra, anemia cronică, scorbutul, osteoporoza, diverse afecțiuni neuronale. Toate aceste probleme nutriționale aveau repercusiuni ample asupra forței de muncă, dinamicii demografice și a eficienței economice a acelor vremuri.

Clasificarea alimentelor

Origine vegetală	Cereale	orez, grâu, ovăz, orz, porumb, secară, altele
	Legume uscate	Soia, linte, fasole, pegia, sultani, mazăre
	Cartoful	cartoful taro, dulce, yam
	Zahăr	trestie, sfecla
	Crucifere	ridichi, rutabaga, varza chinezească, varza, cale, broccoli, conopida
	Vegetale composite	andive, anghinare, barba-caprei, cicoare, laptuca
	Legume liliacee	usturoi, ceapa sparanghel
	Legume umbelifere	morcovi, țelina, păstârnac, pătrunjel
	Solenacee	roșii, ardei vinete
	Cucurbitacee	castravete, dovleac, pepene
	Legume vegetale	mazăre, fasole, soia
	Diverse	ciuperci, spanac, ghimbir, okra
	Fructe Citrice	grapefruit, portocale, mandarine
	Fructe Poame	mere, pere
	Fructe cu semințe	piersica, caisa, nectarina, pruna
	Fructe de pădure	căpșuni, zmeura, afine, mure, agrișe, merișor
	Struguri	struguri
	Fructe tropicale	mango, papaya, kiwi, guava, banana. Fructul pasiunii
	Nuci și semințe	bumbac, floarea soarelui, dovleac, ginkgo, castane, pecan, cafea, cacao
	Ierburi	menta, menta creată,
	Condimente	wasabi, chilli, paprika, usturoi, ghimbir, yuzu
Origine animală	Domestică	Porc, oaie, vaca, capra
	Sălbatică	Vânat, zburătoare
	Păsări de curte	
	Peste și fructe de mare	
	Albine	

²² Freedman, P (2008) *Istoria gustului*, Vellant, Buc. Romania



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Origine minerală

Apa

Despre gastronomie pe locurile noastre

Așa cum am văzut, alimentația reprezintă un proces de bază al vieții umane, o celulă într-un lanț trofic complex de multiple activități. Alături de procesele fizice și biochimice sunt prezente permanent și fenomene culturale și economico-sociale. Spre deosebire de animale, care își aleg instinctual mâncarea, oamenii se confruntă cu o mare diversitate de factori determinanți, uneori chiar contradictorii: evenimentele istorice cu consecințe distincte economice și sociale, cu ecouri care duc, dincolo de timp, modificările de alimentație și nutriție, de la obiceiuri până la procesare și consum.

În abordarea lor istorică, alimentele cu conținut preponderent proteic și lipidic (carnea, ouăle, peștele) au fost mereu considerate delicatose, fiind practic inaccesibile majorității populației. Consumul de carne era dovada clară a statutului social privilegiat iar vânatul servit de nobili este un argument suficient. Cu toate acestea hrana oamenilor simpli se completa fericit cu proteinele vegetale din legume precum fasolea sau lintea, ori ciuperci de diferite tipuri, care se găseau prin păduri.

În comparație cu hrana consumată în prezent, consumul de fructe era de asemenea foarte scăzut până în secolul al XIX-lea, deoarece fructele erau considerate alimente inferioare și nesățioase dacă nu erau prelucrate în casă. Legumele, conservate sau preparate termic își pierdeau în mare parte vitaminele și mineralele.

În Europa antică și medievală, mâncarea cu condimente și mirodenii era rară pentru că nu se cunoșteau condimentele suficient pentru a fi folosite permanent și în formula potrivită.

Abia în urma marilor descoperiri geografice, când rutele comerciale care legau Europa de America, Africa și Asia s-au extins, hrana Europei a devenit mai bogată și mai gustoasă. Tot în această perioadă s-a impus și zahărul ca principal îndulcitor. La început a fost obținut din trestie de zahăr; mult mai târziu oamenii au început să consume zahăr procesat din sfeclă de zahăr și asta mai ales în zonele temperate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Procese complexe precum urbanizarea, schimbările recente în preferințele consumatorilor, creșterea puterii de cumpărare au condus la o creștere a dimensiunii și dinamicii afacerilor cu producerea, prelucrarea și comercializarea alimentelor într-un cadru tehnologic tot mai complex. Sistemele din industria alimentară generează tot mai frecvent cerințe noi cu privire la standarde industriale de calitate și siguranță, trasabilitate și certificare. În acest context, în prezent se evidențiază tot mai mult limitele modelelor de afaceri actuale de a reprezenta lumea businessului real cu alimente, în contextul transformărilor bruște din ultima perioadă.

În contextul nevoii de relaționare cât mai largă, a pledoariei sociale pentru o societate europeană multiculturală, experiența gastronomică multiculturală s-a făcut remarcată. Este cazul și locuitorilor din spațiul Carpato-balcanic care a contribuit într-un sens aparte la identificarea modalităților de construcție a unui edificiu cultural regional, menit să asigure atât echilibrul geo-politic al Balcanilor, dar și perpetuarea tradițiilor și a identității culturale a popoarelor care constituie astăzi Europa. Particularitățile culinare se făceau cunoscute mai ales prin modalitățile de preparare, materiile prime de origine vegetală și animală folosite și prezervarea specifică a rețetelor importate.

În decursul timpului au apărut o serie de schimburi și interferențe culinare, în ordine cronologică: românii din Transilvania au în comun cu maghiarii rântașul, fripturile cu sos din fructe și multe rețete de dulciuri, românii din Moldova și Valahia au în comun cu turcii și grecii carnea tocată (din care sunt gătite inclusiv tradiționalele sarmăluțe, dar și mititeii), de la bulgari au preluat zacusca (pe care, eventual au îmbunătățit-o cu adaosul de ciuperci), cu ucrainenii și rușii moldovenii au în comun ciorbele acrite cu zeamă de varză, care, în varianta românească sunt gătite prin adăugarea borșului, preparat autentic românesc obținut prin fermentarea tărațelor de grâu. În Bucovina soldații din timpul războaielor napoleoniene au adus „turta lui Napoleon” (cremșnitul), din bucătăria austriacă românii au mai preluat și celebrul ștrudel, iar de la francezi salata boeuf, foarte des servită cu ocazia sărbătorilor de iarnă, eventual preparată din carne de pasăre sau de porc. Mai ales după anul





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

1722, bucătăria românească, pe lângă tradițiile moștenite de la străbuni a început să-și îmbogățească gama sortimentelor de preparate culinare, preluând din tradițiile și obiceiurilor altor popoare, îndeosebi ale popoarelor vecine.

Se constată, astfel, în bucătăria românească prezența unui multiculturalism accentuat, chiar și alimentele considerate „tradiționale” având puternice legături cu diverse bucătării și stiluri culinare din afara granițelor țării. Această varietate culinară este explicată fie prin existența la nivelul Balcanilor a unui trunchi cultural comun de origine traco-geto-dacă, prin care bucătăria actuală din zona balcanică este urmașa unor străvechi tradiții perpetuate în obiceiurile locuitorilor pereni ai acestor teritorii timp de mai multe mii de ani, fie în măsuri diferite, suntem martorii unei evoluții complexe și graduale a unor tradiții culinare apărute în ultima mie de ani, fiind absorbite, pe rând elemente specifice din bucătăria popoarelor vecine sau conlocuitoare.

Această permeabilitate a culturii gastronomice românești poate fi explicată, în primul rând prin nevoia de adaptare la realitățile istorice vitrege, condiția de popor de păstori și de agricultori nevoit să înfrunte oștile invadatoare, dar și printr-o anumită conștiință universală a românilor, care ulterior a fost mobilată cu valorile creștinismului ortodox, prin care s-a cultivat spiritul tolerant, îngăduitor și ospitalier. Acest spirit a condus la a) asimilarea a numeroase populații migratoare (de exemplu slavii, cumanii, pecenegii veniți în secolele VI-XIX e.n.), și b) la conviețuirea de-a lungul secolelor cu numeroase etnii prezente și astăzi pe teritoriul României, precum maghiarii, germanii, lipovenii, țigani, bulgarii, evreii, slovacii, etc.

Analiza calitativă a bucătăriei tradiționale românești arată că aceasta poate fi caracterizată ca un tot unitar, în ciuda diferențelor existente în structura sortimentală a mâncărurilor, al modului de preparare, al condimentelor folosite sau al asocierii diferitelor materii prime. Există, bineînțeles, și particularități regionale. Cercetările au demonstrat că rețetele tradiționale românești conțin un număr semnificativ de elemente bioactive, cu efecte benefice asupra sănătății. Dacă producătorii români ar iniția o strategie de procesare a repertoriului gastronomic tradițional ar aduce o contribuție substanțială chiar la rebranduirea țării și turismului local.

În funcție de așezarea geografică și condițiile de mediu, coroborat cu ocupațiile istorice ale locuitorilor bucătăria tradițională autentică din România a fost influențată de relieful și vegetația sa,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

de bogățiile solului și istoria frământată. Putem astfel să considerăm că avem o bucătărie tradițională bogată și variată. Fiecare provincie istorică a României are un specific culinar tradițional care s-a menținut, s-a completat, s-a îmbogățit din punct de vedere sortimental, gastronomic și calitativ și s-a modernizat continuu.

O caracteristică a bucătăriei tradiționale românești este faptul că aceleași preparate culinare se pot găsi în diferite zone ale țării, dar fiecare zonă își are specificul său în ceea ce privește cantitățile de ingrediente folosite, modul de condimentare, modurile de preparare și de servire folosite. Cu toate vicisitudinile prin care a trecut poporul român în decursul istoriei sale, bucătăria tradițională românească a reușit, în decursul timpului, să-și păstreze caracteristicile de bază. S-a reușit transmiterea din generație în generație, cu mare rigurozitate, a structurii, modului de preparare, modului de prezentare, a gustului și savorii preparatelor culinare tradiționale, constituindu-se astfel bazele artei culinare tradiționale românești.

În continuare sunt prezentate particularitățile regionale ale bucătăriei românești din fiecare regiune istorică, fiind analizate caracteristicile de bază, particularitățile preparatelor reprezentative și ingredientele cel mai frecvent utilizate.

Bucătăria dobrogeană este influențată în primul rând de faună, de clima aridă, dar și de bucătăria orientală. Influența orientală constă de fapt într-o influență cumulată bizantină, turcă, arabă și armenescă care s-au extins treptat și în alte regiuni istorice românești.

Această influență cumulată s-a manifestat prin: introducerea în cultură a unor legume noi - vinete, roșii, ceapă, ardei; introducerea în cultură a unor fructe noi (gutui, pepene); introducerea unor preparate culinare ca: pilaful, ciulamaua, tocănițele, tusalmaua, musacaua, ghiveciul, zacusca, baclavaua, și diferite dulciuri însirocate. Mâncărurile din Dobrogea redau bogăția materiilor prime de care dispune această regiune. Brânzeturile (cașcavalul de Dobrogea și telemeaua de oaie) sunt renumite atât prin savoare, palatabilitate, cât și prin funcționalitatea lor pentru organismul uman, determinată de conținutul ridicat de calciu bio-asimilabil, datorită mediului calcaros pe care pasc animalele de lapte.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Acest tip de bucătărie a suferit influența marilor bucătării europene; mâncărurile au devenit din ce în ce mai fine, elaborate, mai gustoase, diversificându-și sortimentul și îmbunătățind calitatea tuturor felurilor de mâncare.

Bucătăria oltenească a păstrat până azi obiceiul de preparare a mâncării în oale de pământ, gătitul la țeșt, moștenit și preluat de la soldații din legiunile romane care au poposit pe meleagurile noastre. Această tehnologie oferă mâncărurilor un gust deosebit, și este cu siguranță o particularitate a bucătăriei noastre tradiționale pe care o mai găsim însă și prin satele georgiene. Tot ca efect al prezenței romanilor prin locurile noastre se datorează și prezența plăcintelor, a aluaturile umplute cu tocături diverse, începutul preparării pâinii, a lipiilor și a diferitelor sortimente de aluaturi coapte. Ele poate au fost aduse din alte bășii pe care romanii le-au purtat în zonele din Orientul Apropiat.

O altă particularitate culinară întâlnită prin părțile Olteniei o reprezintă un procedeu original de frigere a cărnii de oaie întâlnit doar în Oltenia, „la groapă”, moștenit din perioada pre-romană.

Preparate culinare produse în bucătăria din Transilvania sunt recunoscute ca fiind foarte gustoase dar grase, gustoase și piperate.

Bucătăria bănățeană a fost de-a lungul timpului influențată de bucătăria austriacă, dar și de bucătăriile grecească, italiană, franceză, germană și sârbă. Mâncărurile sunt de obicei picante, cu combinații rafinate. Condimentul cel mai folosit este tarhonul (*Artemisia dracunculus*). Sosurile sunt în mare parte albe, dar și colorate prin adaos de boia de ardei (în special boia de ardei dulce, dar și boia de ardei iute). Salatele, ca de altfel și sosurile se îndulcesc prin adaos de zahăr.





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Borșul tradițional românesc cu care se acresc ciorbele și care este foarte răspândit și apreciat în alte regiuni ale României (Moldova, Bucovina, Muntenia, Dobrogea, Oltenia etc.) nu se folosește în Ardeal unde supele se prepară cu carne de porc, de vită, sau de miel, sunt acrite cu oțet, condimentate cu tarhon, sau asezonate cu șuncă afumată și cârnați.

Mâncărurile specifice Banatului sunt preparate cu predilecție din carne de porc cu legume prăjite și înăbușite în untură, sau ulei de floarea soarelui, cu sosuri de făină, condimentate cu piper, cimbru, boia de ardei, chimen. Ciorbele se acresc cu oțet, sau cu „moare de varză” (zeamă de varză murată) și se „se dreg”, sau se îmbunătățesc organoleptic prin adaos de ou și smântână.

Bucătăria tradițională din Bucovina a fost influențată de bucătăria austriacă, iar bucătarii bucovineni au știut să valorifice foarte bine această influență. Preparatele culinare bucovinene sunt foarte numeroase și confirmă bogăția acestei regiuni.

Din literatura de specialitate reiese că bucătăria din Maramureș a conservat cel mai bine tradițiile culinare ale dacilor. Bucătăria bihoreană, sau bucătăria din Crișana, este echilibrată, fiind preparate alimente care pot satisface cele mai rafinate gusturi, dar și necesarul zilnic de nutrienți.

Dintre felurile de mâncare specifice menționăm: păstrăvul fiert în smântână, cârnați de urs, pulpă de căprioară cu afine, iepure cu smântână și ceapă. Frecvent, fripturile se „împănează” cu usturoi.

Au avut loc și influențe de peste hotare, în Bucovina ostașii lui Napoleon aducând „turta lui Napoleon” - cremșnitul, iar de la polonezi au preluat ”prăjitura de bere”.

Precum strămoșii daci maramureșenii se ocupă și în prezent cu cultura cerealelor, a legumelor și fructelor, cu creșterea animalelor, și poate mai puțin cu pescuitul și vânatul. Aceste ocupații tradiționale precum și particularitățile geografice ale regiunii și-au pus amprenta pe bucătăria maramureșeană.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Bucătăria maramureșeană se caracterizează prin: folosirea la gătit a unturii de porc, a slăninii afumate, sau a costiței; consumul de brânzeturi la sarmale, cu măămăliguță, dresul ciorbițelor, clătite. Un aliment specific zonei este reprezentat de piure de castane cu frișcă.

Bucătăria din zona Crișurilor asigură o dietă sănătoasă, realizarea unui echilibru între valorile energetice din alimente și necesarul zilnic de calorii. Salatele, ușor de preparat datorită varietății ingredientelor, asigură necesarul zilnic de vitamine și de calorii. Ca ingrediente specifice: amintim, din nou, smântâna, care se adaugă la toate borșurile, preparatele culinare cu carne tocată, "tocineii" (chiftele de cartofi prăjite în ulei), tocănița de ciuperci. Leușteanul este considerat „rege” și este folosit cu mare generozitate.

Folosind diferite rețete, prin procesarea creativă a legumelor, verdețurilor, fructelor și a diferitelor feluri de carne și produse din carne i-au naștere alimentele. Cu alte cuvinte, produsele alimentare reprezintă rezultate sub formă fizică ale unei comunități/societăți, care transmit, reproduc, actualizează și îmbunătățesc cunoștințelor și competențelor existente la un moment dat într-o comunitate. Datorită specificului mixt al artei culinare, acestea includ atât ieșiri fizice, cât și intelectuale, artistice.

După originea lor alimentele se clasifică în : a) alimente de origine minerală, b) alimente de origine vegetală, c) alimente de origine animală. Cele de origine minerală provin din scoarța terestră și sunt apa și sarea, cele vegetale din vegetație, legumele și fructele, iar cele de proveniență animală le obținem de la animale sub formă de lapte, ouă, carne .



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

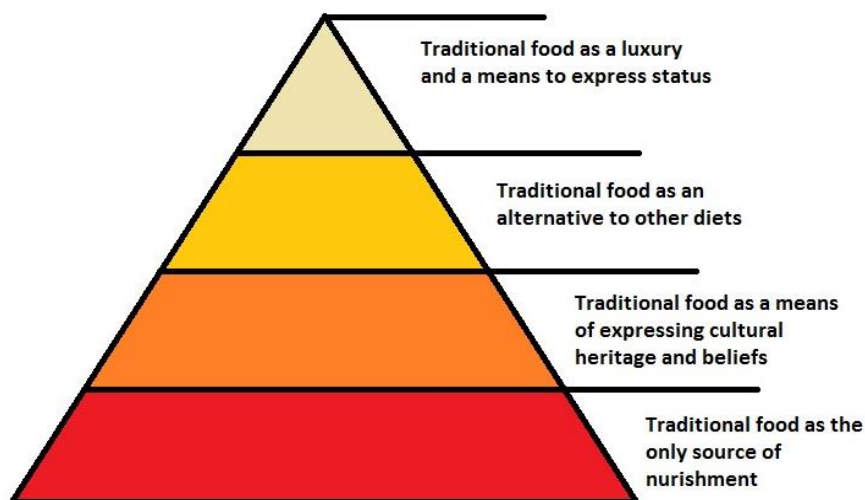
🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



La baza piramidei alimentației sănătoase stau **cerealele și leguminoasele** - cu conținut de substanțe hrănitoare, sursa importantă de hrană pentru oameni și animale. Apoi cele mai importante alimente consumate zilnic în stare proaspătă sau preparată sunt: **fructe, leguminoase, legume** bogate în fibre, calciu, antioxidanți. Urmează lipidele sănătoase, **uleiul de măsline** - cu conținut ridicat vitamine și Omega 3. O treaptă mai sus în piramida alimentelor găsim lactatele bogate în calciu produsele bogate în proteine - pește, carnea. Deasupra lor se găsesc ouăle și dulciurile care trebuie consumate cât mai rar cu puțință dar consumul lor nu trebuie complet eliminat.



Dincolo de clasificarea alimentelor întâlnim și o tipologie a **modului de hrănire** în funcție de preferințele pentru un anumit tip de alimente preponderent:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

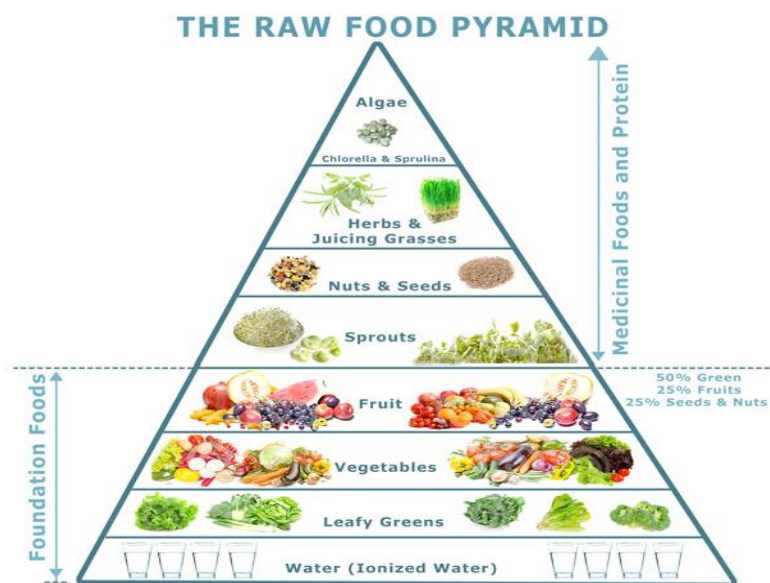
✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



- **Vegetarian food sau vegan** – dietă pe bază de alimente de tip vegetal fără miere sau lapte și produse din lapte, reprezintă și un stil de viață care caută excluderea folosirii animalelor pentru mâncare, îmbrăcăminte, sau orice alt scop. Cel mai comun motiv pentru a fi vegan este angajamentul etic sau convingerea morală în privința drepturilor animalelor, mediul înconjurător, sănătatea umană și griji religioase sau spirituale

- **Lacto-vegetarian** - dietă pe bază de alimente vegetale, miere, lapte și produse din lapte (cașcaval, brânză, iaurt, unt, cremă, smântână) dar exclude total consumul de carne (mezelurile, peștele, stridiile, crustaceele, carnea animală de orice fel) dar nu și ouăle

- **Traditional food**²³ - dietă bazată pe rețete, alimente care se regăsesc în tradiția diferitelor țări și popoare.

- **Fast food** - se referă la mâncarea preparată rapid, servită în anumite restaurante de specialitate (McDonald's, Burger King și KFC).

²³ un produs tradițional alimentar (Bertozzi, L., 1988), este o reprezentare a unui grup social, acesta face parte într-un spațiu și este parte dintr-o cultură care presupune cooperare a persoanelor fizice care operează în acel teritoriu. Din această perspectivă, pentru a fi tradiționale, produsele trebuie să fie legate de un teritoriu și trebuie să fie, de asemenea, parte dintr-un set de tradiții, care va asigura în mod necesar continuitatea în timp. Conform cercetărilor calitative desfășurate în cadrul proiectelor europene BaseFood și respectiv Truefood, alimentul tradițional este un produs alimentar consumat frecvent sau asociat cu sărbătorile specifice și / sau sezoane, transmis de la o generație la alta, făcut într-un mod specific în conformitate cu patrimoniul gastronomic local, distinct și cunoscut datorită proprietăților sale senzoriale și asociat unei anumite zone, regiuni sau țări.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Alimentația de tip fast-food, bogată în grăsimi, sare și carne este, conform cercetărilor din ultimii ani, total responsabilă pentru cele mai multe boli cardiovasculare și de nutriție la nivel mondial

- **Slow food** - mișcare de reîntoarcere la valorile tradiției și mâncării sănătoase
- **Raw food** - este legată de mișcarea vegan și se referă la consumarea hranei fără foc din care face parte și *fructarianismul* - care se limitează la consumul fructelor coapte a plantelor sau a arborilor.

Fructarienii mănâncă, în principiu, doar fructele plantelor.

- **Sea food** - mâncare bazată pe consumul de pește, alge și fructe de mare
- **Fine food good food** - concepte legate de pregătirea și consumul unor rețete speciale, simandicoase, scumpe dar sănătoase, în vogă în anumite medii sociale
- **Safe food** - mâncare sănătoasă care asigură o dezvoltare armonioasă a corpului uman.

Luarea mesei poate fi clasifică și în funcție de locația în care aceasta este organizată: in, out - acasă, la birou sau în locuri publice.

Ea ține cont și de felul organizării: particular, la nivelul familiei sau gospodăriei legată fiind de realizarea unor funcții de familie, la nivelul grupului social cu prilejul realizării de anumite funcții sociale, sau la nivel corporatist la sediul marilor companii sau în formațiile de team building.

Meniul reprezintă asocierea felurilor de mâncare și servirea acestora la o masă și servirea acestora într-o anumită ordine. Pe parcursul unei zile se servesc trei mese principale și două gustări, iar valoarea energetică a alimentelor trebuie repartizată judicios pe cele trei mese astfel: 30% mic dejun, 50% prânz, 20% cina. Două gustări de fructe sunt obligatorii între mesele principale.

Criteriile de întocmire a unui meniu sunt:

- satisfacerea necesarului fiziologic
- asocierea tuturor felurilor de mâncare
- un aliment să nu se repete sub o altă formă de preparare
- servirea să se facă într-o ordine care să nu afecteze negativ digestia.

Expresii celebre despre mâncare

- Fructul pe care l-ați mâncat azi nu-l veți mai mânca niciodată. C.Noica
- Nu există dragoste mai mare decât dragostea pentru mâncare. G.B.Shaw



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- Un ou azi mai bun decât o găina mâine. *B.Franklin*
- *Trebuie sa mananci ca sa traiesti, nu sa traiesti ca sa mananci.- Moliere*
- Omul trebuie să mănânce pentru a trăi, nu să trăiască pentru a mânca. *B.Franklin*
- Alimentele voastre să fie medicamente și medicamentele voastre să fie alimente. *Hipocrate*
- șa cum a spus cămilarul, mănâncă la ora de mâncat. Și umblă la ora de umblat. *P.Coelho*
- Gastronomiia este arta de a folosi hrana pentru a crea fericirea. *Theodore Zeldin*
- Ai mâncat câteva linguri de mâncare din vasul pământului? Nu te îngrijora. Restul e la fel. *Rumi*
- Obraznicul mănâncă praznicul. *I.Slavici*
- Spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun cine ești! *Anthelme Brillat-Savarin*
- Leul, neavând dușmani naturali, nu-l mănâncă nimeni și moare numai de bătrânețe. Și cum moare? Îi cad dinții și nu se mai poate hrăni, nu mai poate vâna, dar nici să mănânce din ce vânează altul. Și moare ca un bicisnic, mâncat de furnici și de muște. *Bartolomeu Anania*
- Oamenii de rând trăiesc ca să mănânce și să bea. Oamenii de valoare mănâncă și beau ca să simtă că trăiesc. *Socrate*
- Hamlet: Un om poate pescui cu un vierme care a mâncat dintr-un rege; și poate mânca apoi din peștele care s-a hrănit cu acel vierme. *Shakespeare*
- Ciobanul: E bun cioban lupul, măria ta, pe astfel de vremuri! S-ar putea să mănânce câteva oi, drept simbrie! Dar turcul, dacă vine, le mănâncă pe toate! *V.Butulescu*
- Una e să mănânci cartofi pentru că se mănâncă și alta să-i cumperi pentru că se cumpără. *V.Martin*
- Metafizica este un restaurant în care primești o listă de bucate de 30 de mii de pagini și mâncare deloc. *R.M.Pirsig*

Proverbe internaționale

- Aproape de pâine, departe de munca. - din folclorul armean
- Argat vrednic cine are se cunoaște pe mâncare.
- Berbecul tânăr și oaia bătrână, iaurtul de deasupra și laptele acru de la fund, spanacul tânăr și peștii mari - aceștia sunt buni de mâncat.
- Bucătăria mică face casa mare. Prea mulți bucătari strică supă.
- A mirosi înseamnă a mânca pe jumătate.
- Bucatele de la masa altuia sunt mai cu gust.
- Ceea ce s-a mâncat s-a și uitat.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- Cel sătul nu îl crede pe cel flamand.
- Cine are bea și mănâncă, cine nu, stă și se uită.
- Cine socotește câte foi intra în plăcintă nu mănâncă plăcinta niciodată.
- Cine vrea să mănânce miezul trebuie mai întâi să spargă coaja.
- De vrei să mănânci pâine să nu-ți bați joc de țărâțe.
- Doctorul cel mai bun este cumpătul.
- Două mâncări nu strică.
- După ce ai dejunat, odihnește-te, chiar și numai două clipe, după ce ai cinat, plimbă-te, chiar și numai doi pași.
- Fala și beția aduc sărăcia.
- Fală goală, traistă ușoară.
- Gândește că numai el mănâncă pâine și alții, paie.
- Gândește de azi ce vei mânca mâine.
- Gătește liniștit și mănâncă încet, atunci poți să te bucuri de mâncare.
- Gustă, apoi mănâncă.
- La mâncare să ai cumpătare și la băutura să fii cu măsură.
- La mâncare, lup și la treabă, iepure.
- La puține bucate, puțină oboseală.
- Lucrătorul mănâncă de unde lucrează.
- Mai bine mâncare puțină decât boală lungă.
- Mai bine să mori în picioare decât să trăiești în genunchi
- Mănâncă puțin și as să-ți lauzi somnul.
- Mănânci prea mult, vei tremura ca un pește. Mănânci prea mult, vei sari ca o gazelă.
- Mâncarea de dimineața să o consumi singur, cea de la prânz împarte-o cu vecinii, iar cea



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

de seara da-o dușmanului.

- Mâncarea de dimineață lungește viața, mai ales dacă e la pomană sau parastas.
- Mâncarea țărănească putina boala aduce.
- Mâncarea țărănească puține boli aduce.
- Mâncați, că tot dăm la porci.
- Mândria vine înaintea căderii.
- Mândrului îi stă și Dumnezeu împotriva.
- Masa e o plăcere, când bucătăreasa ți-e prietenă.
- Mănânc răbdări prăjite.
- Mănâncă puțin, dacă vrei să mănânci mult! Mănâncă mult, dacă vrei să mănânci puțin!
- Nici un soț nu a fost împușcat pentru că a spălat vasele.
- Nu e meșteșug a găti mâncare, ci e meșteșug a o potrivi.
- Nu e meșteșug a găti mâncare, ci e meșteșug a o potrivi.
- Nu se mănâncă în toate zilele plăcinte.
- Nu tot ce zboară se mănâncă.
- Omul nu trăiește să mănânce, ci mănâncă să trăiască.
- Pâine cu sare e gata mâncare.
- Pâinea din depărtare pare mai mare.
- Pofta vine mâncând.
- Pofta vine mâncând.
- Rău te hrănești cu mâncarea în traista altuia.
- Si un arbore își casca gura, dacă aude de peste.
- Strigă bucate cât vei vrea, la gură nu le vei avea dacă nu le vei duce cu mâna ta.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- Trufia e trâmbița căderii.

Despre bucate și rânduială²⁴ - lectură

Puțini dintre noi am auzit de Octavian Stoica, acest Jamie Oliver român al sec al XIX-lea și despre opera sa *De-ale gurii din bătrâni*, reeditată la Editura Scripta. În paginile cărții, autorul împletește evocarea cu erudiția, realizând o enciclopedie a gastronomiei românești de care foarte puțini au cunoștință. Ne face astfel să se mândrim cu pagini gastronomice înainte de a fi aflat faimoasa *Carte de Bucate a Sandei Marin*, alias Cecilia Maria Simionescu. Ea e destinată mai ales celor e iubesc literatura gastronomică, apreciindu-i deopotrivă pe Anton Pann, Ion Ghica și Nicolae Filimon, sunt gata să adere oricând la protocolul aceluia club al mateinilor pe care îl năzuia Ion Barbu, scormonesc prin coșul lui Selim și au zăbovit îndelung pe ulițele răsucite ale himerice Isarlâk, au savurat melanholiile Principelui și au cugetat cu nostalgie la vechile localuri bucureștene, pe unde cânta Zavaidoc, evocate în *Groapa*²⁵. Octavian Stoica este parte din filonul balcanicilor din literatura românească care știu să deguste spectacolul lumii cu delicii subțiri de estete și pentru care a mânca sau a bea reprezintă infinit mai mult decât satisfacerea unor simple nevoi. *De-ale gurii din bătrâni* este mai degrabă un manual de filosofie decât o sofisticată carte de bucate. Rădăcinile sale duc în epoca lui Ștefan cel Mare²⁶. Nu toți gurmanzii evocați sunt de

²⁴Octavian Soviany

²⁵ Ion Barbu

²⁶ El presupune o sensibilitate deosebită a papilelor gustative, la fel de rafinate ca timpanele unui meloman, o educație îndelungă a nărilor și a limbii, care le face apte să perceapă gusturile și aromele cele mai inefabile, transformând, astfel, banalele noastre acte fiziologice în tot atâtea prilejuri de desfătare estetică. Deoarece, în aspectele lui esențiale, epicureismul despre care vorbesc implică o știință a frumosului în care sunt antrenate toate simțurile; desigur că mirosul și gustul, în primul rând, dar și „simțurile superioare” (văzul, auzul), din moment ce mâncarea bună trebuie însoțită de o muzică potrivită, iar deliciul culinar – acompaniat de cromatica plină de pitoresc, care sporește și rafinează vibrația, strict anatomică, a papilei. Iată astfel – descoperită de Octavian Stoica în *Ciocoi* lui Filimon – această mâncare de raci, servită la masa lui Caragea, în care detaliul vizual are accente de pictură flamandă, iar plăcerea pe care o generează e estetică în sensul deplin al cuvântului: „stacocii (...) fie că erau întregi, roșu pe alb de boabe, fie că se canoneau după cum urmează: se curățau cozile de la o coșniță de raci și se zvântau, se tăvăleau apoi prin făină și se rumeneau bine în untdelemn ales încins și se potopeau apoi cu vin alb de Odobești; peste racii aceștia se mai turna, tot fierbinte, carnea zdrobită și trecută prin sită a unei pătlăgele roșii, subțiată încă cu apă și ulei și aprinsă cu piper negru și cu boia de ardei iuți. Darnic, deasupra se storceau lămâile și ninge a voioșie frunza de pătrunjel”. Desigur că asemenea bucate presupun din partea mesenilor o gestică adecvată, căci nu e deloc indiferent nici cum mănânci, iar epicureismul are riguroase prescripții gestuale, care dau mesei ceva din solemnitatea unui ritual: gesturile convivilor se înscriu prin urmare în estetica ospățului, astfel că la mesele lui Caragea era păstrată o tăcere plină de gravitate: în timpul ospetelor domnitorul nu poruncea nimic, „doar își mai clătea oleacă mâinile lui frumoase, cu ghiuluri multe, într-un vas cu apă parfumată de trandafiri”, iar inelele constituie, și ele, în



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

viță domnească²⁷. Nu trebuie să ne lăsăm înșelați de aspectul „popular” al bucatelor de la Prepețița, nici să disprețuim musacaua; adevărații epicurei știu să deguste și savoarea mai aspră a rețetelor „pentru vulg” și, așa cum Craii lui Mateiu – rafinați degustători de senzații – se lăsau purtați de Pirgu, în căutare de plăceri insolite, prin mahalele cele mai imunde ale vechiului București, gurmanzii lui Octavian Stoica nu disprețuiesc localurile periferice ale parlagiilor, unde se servea „ghiveciul măcelăresc”, veritabilă simfonie de cărnuri și de legume: „Se lua cap de piept de vacă, rumenindu-se în untură înfierbântată, după care se scotea de-o parte, pentru ca în ce rămânea să se călească ceapă și apoi să se stingă cu zeamă de bulion și cu zeamă de oase. Acum se băga carnea și se lăsa să zacă clocotind pe puțin două-trei ceasuri bune, cu cimbru de anul trecut și usturoi. Osebit, se fierbea cu untură și cu zeamă de oase un popor de legume, o încântare de culori și de aburi cu miros: varză albă de Buzău, cartofi săpunari, din cei care nu se sfarmă la fiert, bame Sultane, lungi de o palmă, dovlecei ungurești – numiți prin birturi democrați cu fustanelă –, fasole lată, galbenă, ardei grași, vinete, morcovi și țelină și conopidă pitică. Se dădeau la cuptor pentru puțină vreme. Urma frăgezimea, momițele – și ele prăjite în tigaie,

acest context, un pandant estetic al bucatelor, ca într-un spectacol din care nu trebuie să lipsească nimic din tot ceea ce provoacă simțurile și le desfată, e – altfel spus – o sursă de pitoresc.

²⁷ Toți au însă cerul gurii extrem de sensibil, reușind să descopere accentul particular al unei salate de icre; acesta (ne încredințază autorul, bazându-se pe mărturia obscurului memorialist Victor Bălculescu) „lua trenul spre Ploiești, cobora în gară, lua o salată de icre, vestită în restaurantul gării Ploiești, specialitatea Gherea (nu numai un intelectual subțire, ci și un prinț al bucătăriei românești – comentează Octavian Stoica), și se înapoia la București, ceea ce făcea să cheltuiască aproape unsprezece lei, clasa Ia la dus și întors, ca să mănânce între două trenuri”. Lipsiți în genere de mijloace materiale, nici prinții boemei nu-și refuzau totuși plăcerile unor asemenea experiențe estetice. Pentru ei funcționau bodegi ca „cea finută de un Andrei, albanez din nașterea lui, mică ospătărie curățică, așezată domestic pe Edgar Quinet, purtând înscrisă pe o tablă pictată stângaci firma La prepețiță, unde se mânca suculent și foarte ieftin, cu treizeci de bani, o porție de mâncare, cu o respectabilă bucată de carne, ori derivatele ei, plutind în sos”. Specialitatea casei era o mâncare de carne de vită, pesemne foarte condimentată, ce se prepara astfel: „bucățile tăiate potrivit se prăjeau în untură încinsă și la foc iute, iar în grăsimă aceea se presăra puțină făină albă care și ea se rumenea. Se stingea după aceea cu vin – nu roșu – și cu apă, amestecând până acoperea sosul carnea și se dădea zemii gust cu foi de dafin, cu cimbru uscat și cu câțiva căței de usturoi zdrobiți, lăsându-se să zacă așa și să se pătrundă până când urmau roșiile coapte, nu prea mari, tăiate în patru și aruncate grămadă în cratiță ca să-nmulțească, ceapă tocată și se dregea cu smântână mai subțire, dacă nu cu iaurt”. Printre obișnuințele acestui local avem surpriza să-l descoperim pe poetul Ștefan Petică („ftizicul Petică” – după cum îi spunea Călinescu), inițiat, la rândul său, în misterele epicureismului și, de aceea, încercând să răspundă deliciilor mesei cu deliciile poeziei, căci, după ce se ospăta „cerea o litră de vin și-o cafea turcească, își aprindea țigara de foi Trabucos, de zece bani și, deși încântat și recunoscător, nu uita că el este poet și devenea mândru”, comițând stihuri de felul: „La Prepețița ideală/ Se bea și se mănâncă bine./ Dar nu e-n stare orișicine/ Să facă-o strofă genială/ La Prepețița ideală”. Spre deosebire de poetul „proletar” al Serenadelor, Păstorel (vestit pentru sensibilitatea aparatului său gustativ) frecvența mai aristocraticul Continental, celebru pentru musacalele sale (de conopidă, de tocmăgei, de dovlecei, de cartoafe, de castraveți acri etc. etc.) – care i-au fost sursă (poate burlescă) de poezie: „Îmi scrieți, cetitoare din Ardeal,/ Că va venit subit un chef, așa/ Să mai mâncați o bună musaca,/ Cum ați mâncat-o la Continental”.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

iar peste carne și acestea, măduva tăiată. Peste legumele fierte se așternea sucul cărnii și se amesteca. În grija de acum a bucătarului, carnea fără os se așeza într-o parte a unei lungi tavale de aramă, se adăugau – ca să fie și să dea gustul din urmă – roșii tăiate felii și aguridă de struguri, de cealaltă toate celelalte. Și se mai adăugea (...) piperul și sarea, potrivitându-se. Peste acest balamuc de zemuri și de fructe ale pământului se turna, ca dintr-altuia, vinul și se dădea față mâncării cu pătrunjel tocat. Nu stătea la cuptor din nou, nici cât o mică de ceas”.

Nu se poate contesta faptul că asemenea mixturi de aromă și de culoare presupun o întreagă alchimie a gustului – preluată din rețetarul strămoșesc, iar marele artizan al ospetelor – meșterul gastronom – e un savant, deghizat adesea sub aparențe umile, dar totuși posesorul unei erudiții culinare ieșite din obișnuit, dar și al unor tehnici, a căror deprindere implică (așa cum se întâmplă în orice domeniu artistic) o ucenicie laborioasă. Cei ce n-au osârduit îndeajuns rămân niște „teoreticieni” de conjunctură, ca Radu D. Rosetti, care semna în Adevărul, cu nume de femeie (Laura), un foileton gastronomic, iar atunci când – după cum însuși mărturisește – un farseur i-a subtilizat sursele savante de inspirație, s-a văzut nevoit să recomande în ziarul de a doua zi simple „ouă fierte și ridichi cu unt”. Ba chiar ca M. Kogălniceanu și C. Negruzzi, autori și ei ai unei cărți de bucate pe care însă Octavian Stoica o numește cu dispreț „terfelog”, căci în timp ce – așa cum știu prea bine adevărații epicurei – bucătăria este (la fel ca astrologia sau alchimia) o „știință tradițională”, cei doi scriitori („revoluționari” în gastronomie, ca și în politică) consideră, dimpotrivă, că opuscula lor „răsturnând toate puterile așezate, călcând în picioare toate pravilele primite de adunare și de obiceiul pământului, are de gând să facă o revoluție strașnică în Moldova”. Și este aceasta o adevărată declarație de război la adresa bucătăriei tradiționale, în locul căreia Negruzzi și Kogălniceanu propun „bame opărite tare bune, cartofe cu sardele, răsol cu salce de ciușperce, supă cu gălușcele de raci, maiuri de găscă cu cerc de orez împregiur, scoarță de migdale hăcuite, chitonag de gutui”, adică „bucate nemțești”, ca acelea cu care îl tortura pe sârmanul Grigore Bârzoii cucoana Chirița. Și oricât de opac ar părea acest boiernaș (care, de!, retrograd, a tremurat de frică în timpul „zaverii”) la orice inovație culinară, el își găsește un apărător neașteptat tocmai în persoana lui G. Călinescu, ce își mărturisea, la rândul-i, dezgustul pentru „fazanul cu portocale al lui Brillat-Savarin”: „bun pentru cine-o fi, pentru mine e o oroare, ca orice mâncare care amestecă dulceața cu carnea”. Iată că profesorul Călinescu rămâne un clasic până și în gastronomie, repudiind amestecul de gusturi și de savori, așa cum regulile literare din epoca lui Boileau repudiau amestecul stilurilor; la masă, el are comportamentul unui estetician care rămâne totuși oarecum la suprafața lucrurilor, căci, putem constata, epicureismul despre care vorbește cartea lui Octavian Stoica are, firește, o componentă estetică, dar și una existențială, în măsura în care bucătăria tradițională reprezintă o modalitate de



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

integrare în cosmic. Căci rânduială bucatelor nu se face la întâmplare (n-ar mai fi rânduială!), ea urmează succesiunea anotimpurilor, întruchipând simbolic, ca orice artă tradițională, vârstele anului, ale lumii și ale omului. Există, astfel, delicii culinare de primăvară: acum e vremea când „au început să se umfle-n gușă ciocârlanii de anul trecut, și-a dat jalea în mieii cu noroace, și-au început chivuțele să culeagă-n poală de prin șanțuri urzici pentru pilaf” – mâncare „primăvărată” în sensul cel deplin, căci are efecte revitalizatoare, e un excelent medicament geriatric, din moment ce zeama verde de urzică „schimbă sângele la moșnegi și dă strechea-n babe mai rău ca-n junețe”.

Vara, o dată cu vremea arșițelor, a „coacerii”, dar și a pasionalității inflamate la paroxistic, când „e un miros de semințe plesnite de ciulini și parcă stă să ardă din senin, și dintr-o dată, în puține zile, se împlinesc femeile fetele zătarilor care-n primăvară au fost copile”, bucureștenii se răcoreau cu supă de vișine sau de agrișe numită chisăliță, care are darul de a regla excesele calorice ale sângelui. Acesta e, de altfel, sezonul bucatelor „de post”, cum ar fi știuca fiartă în zeamă de varză, crapul umplut și alivencele cu oloi de bostan, care invită la temperanță și înțelepciune, în timp ce toamna culinară începe o dată cu deschiderea mustărilor și cu ritualul dionisiac al stoarcerii strugurilor pe care Octavian Stoica îl transcrie după C. Cosco: „La fiecare colțișor de suburbie era o mustărie. Câțiva stâlpi, o pânză pe deasupra, stâlpii împodobiți cu ghirlande de papură. În fund un paravan de trestie care ascundea laboratorul unde se preparau mititeii, unde se aranjau mușchiuleții, curelușele și unde se umpleau patricienii care mai târziu, dacă nu se vindeau, își pierdeau numele lor nobil roman devenind decorați cu mici urme musculine ghiudemuri turtite. Într-o parte era linul, teascul. Se suia românul cu picioarele pe ciorchini și, cum pe atunci nu se cunoștea foxtrotul, juca Chindia sau Brăulețul.

De pe urmele dansului pe boabele ca chihlimbarul, negre de păcură sau roșcate ale razachiei, curgea pe jghiab în hârdău mustul dulce”. Acesta e însoțit de mâncăruri vârtoase de fruct, căci o dată cu venirea anotimpului autumnal – corespunzător „vârstei de mijloc” - se trece de la „carnea albă” la „carnea roșie”, la berbecul gătit cu vinete ori momițele cu smântână, destinate să mărească vigoarea mădularelor și să sporească apetitul erotic, care cunoaște primele semne ale declinului.

Astfel că dintre oaspeții acestor localuri de petrecere nu pot să lipsească fetele stătute și flăcăii tomnatici: „bărbații purtând brău roșu sub surtuc și ghete negre cu glanț, cimotoii de-ale lor mai bătrâne ieșite să asculte pentru un pitac flașneta care cânta și Traviata și Hai raci cu nădragi, înveselind trist un București de carte poștală îngălbenită”. În sfârșit, iarna e vremea vinurilor și a mâncărurilor grele și sățioase, a tăierii porcului și a



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

sacrificării curcanului, a cârnaților și a caltaboșilor, ce se însoțesc, nu chiar atât de surprinzător, cu melodia suavă a colindelor.

Căci, dacă acestea exprimă (spune Octavian Stoica, citându-l pe Ovidiu Papadima) „viziunea unei lumi fericite, a noastră, așa cum am fi vrut noi să fie”, masa îmbelșugată a sărbătorilor ține de un rai al abundenței, ca acela celebrat în *Țiganiada* – și unele, și cealaltă vorbind despre aceeași nostalgie a paradisului, adus pentru scurt timp pe pământ, prin magia – câtuși de puțin „primitivă” – a cuptorului și a oalelelor cu sarmale.

Iar acum, spre sfârșitul acestor considerații, înțelegem legătura profundă dintre dimensiunea estetică și aceea existențială a epicureismului care ni se propune în cartea lui Octavian Stoica drept „pravilă de morală practică”. El trebuie pus în relație cu noțiunea de „rânduială” – esențială în „viziunea românească a lumii” despre care vorbea deja amintitul O. Papadima și sinonimă poate cu ebraicul torah, cu indicul dharma ori cu grecesul logos.

Deoarece rânduiala exprimă ordinea lumii, principiul ei de unitate și armonie, iar a percepe lumea estetic înseamnă tocmai a percepe rânduiala acesteia. Și mai înseamnă totodată a fi în rând cu această armonie și ordine, dar și a face lucrurile să fie în rând unele cu altele. Astfel că spațiul ospățului este în esența lui un spațiu al rânduiei, unde omul se pune în ordine cu cosmosul, mâncarea e în rând cu băutura și cu cântecul de petrecere, gesturile convivilor mărturisesc la rândul lor despre rânduială, inelele de la mîna lui Vodă Caragea (de care am amintit anterior) sunt în rând cu gustul și cu culoarea bucatelor, ca și cu transparența apei de trandafir, prin care se întrevește, pentru cine știe să vadă, ceva din luminescența suprafirească a Rânduiei.

Acesta este temeiul mai adânc al cărții lui Octavian Stoica, o carte de înțelepciune, pe al cărei parcurs pitorescul și culoarea de epocă joacă exact rolul cimbrului de anul trecut, al piperului și al frunzei de pătrunjel, pe care meșterii bucătari știu să le întrebuițeze cu atâta pricepere. Ele dau savoare unor cămuri ori zarzavaturi care, altminteri, ar fi searbede și lipsite de gust, fiindcă știm bine cu toții cât de anevoie e înțelepciunea de înghițit. Dar Octavian Stoica scrie exact așa cum găteau vestiții gastronomi despre care povestește cu venerație, știe să dozeze cu măiestrie ingredientele, desfată papilele, dar și satură în același timp, transformând predica pedantă și plecticoasă într-un veritabil ospăț.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Maniere culinare internaționale:

ce, cum, cât și unde mâncăm (*eating in, eating out*)

Scopul întâlnirilor constă în a cunoaște noi oameni, a învăța noi lucruri, a fi prezent la evenimente noi, la procese, afaceri, pentru a investi în noi relații și sfere de activitate pentru a construi un interes comun.

Eticheta ... reprezintă acel comportament acceptabil din punct de vedere etic și social care se referă la practicile sau acțiunile dezvoltate în cadrul unei comunități, în procesul relaționării dintre ei. Se poate aplica și la grupuri mai mic, într-un cadru relativ formal.

Formele sale de manifestare nu sunt nici uniforme și nici nu urmează standarde internaționale stricte. De exemplu, un anumit gest făcut cu mâna într-o anumită țară poate însemna exact opusul într-un alt mediu cultural.

Despre salut. Când întâlnești pe cineva trebuie să ții cont de rangul, genul, vârsta persoanei căreia urmează să îi fi prezentat. Oferirea unui zâmbet odată cu întinderea mâinii este întotdeauna apreciat.

De asemenea repetarea numelui celeilalte persoane. O strângere de mana bună este importantă dacă este fermă și durează doar trei-patru secunde. În lumea afacerilor de astăzi, nu este necesar să se aștepte o femeie a iniția strângere de mână. Femelele și masculii ar fi ambii gata să inițieze strângere de mână.

Strângerea de mână nu este, însă, recomandată pentru toate națiile. De ce este eticheta atât de importantă la nivel global și de ce diferențele culturale pot ajuta la obținerea unui avantaj pentru noi? Ca cifra de afaceri la nivel mondial să continue să crească avem nevoie de intensificarea colaborărilor și de un rezultat mai mare în afacerile. Asta se poate realiza mai ales prin aprecierea și respectul oferit diferențelor culturale.

Indiferent de specializarea dobândită, indiferent de locația în care munciți, veți avea nevoie să vă dezvoltați cunoștințele diversității culturale și de comunicare interculturală în timpul călătoriilor în



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

afara frontierelor și poate chiar în țară cu ocazia unor tratative internaționale. Să vedem cât de mult știi ???

QUIZ TIME!

In all but one of the following countries it is expected that you bring a gift to a business meeting. In which country is it NOT expected?

China

Japan

Czech Republic

Denmark

Bolivia

In Saudi Arabia, which is considered a popular gesture of friendship between men?

a high-five

holding hands while walking

a handshake

winking

a hug or kiss on the cheek

In Great Britain, tapping your nose indicates that something is:

confidential

smelly

inappropriate

very important

incredibly boring

Which of the following is/are associated with death and should not be given as gifts in the Chinese culture?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

*clocks**straw sandals**a handkerchief**a stork or a crane**all of the above**When treating a client to a business meal in China, the most appropriate tipping strategy would be:**15% tip**the more the better**20% tip**no tip at all**50% tip**When doing business in Iran, a woman should cover their:**Mouth**Feet**Eyes**Arms and Legs**Arms, Legs and Hair*

Indiferent de natura funcției sociale și a tipului de masă organizată, pentru asigurarea unui cadru de primire adecvat, gazdele fac tot felul de aranjamente în avans, stabilesc ambientul de desfășurare a evenimentului pentru a asigura o conversație foarte bună. Buna comunicare între oaspeți și dezvoltarea unui dialog confortabil se asigură prin alegerea potrivită a locurilor pentru fiecare invitat în parte, astfel încât toți invitații să fie așezați echidistant, echilibrat pentru a putea participa în mod egal la discuții, dându-li-se astfel posibilitatea de a-și folosi cunoștințele și manierele adecvate. În acest fel



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

nimeni nu se va simți ignorat, rănit sau descalificat în cadrul discuțiilor sau a procesului de luarea a mesei, iar atmosfera generală va fi potrivită unui eveniment politic și primitor ambiental.

Pentru aceasta trebuie conștientizat faptul că într-o întâlnire cu caracter internațional trebuie stabilit *ab initio* modul de organizare al evenimentului astfel încât oaspeții să nu greșescă în înțelegerea și aplicarea normelor de conduită. Dacă acestea sunt particularizate prin apartenența unor oaspeți la anumite tipuri de diete, de tradiții, de educație, de religie, informarea subtilă a participanților trebuie făcută fără echivoc.

Stilul european diferă de stilul american cu referire la conversațiile din timpul meselor care includ pe toată lumea la masă în dialogul instantaneu, se dezvoltă pe subiecte sigure și comentarii pozitive, acceptă conversația de afaceri până când toată lumea a comandat sau doar până la felul principal și nu domina conversația generală cu un anumit subiect.

Și în cazurile organizării meselor de business sau a recepțiilor, succesul vine, astăzi, odată cu organizatorul sau cu liderul. Un lider adevărat trebuie să aibă o viziune multidimensională, bazată pe strategie, analiză, scop adecvat. Ei trebuie să dovedească capabilitate în susținerea și aplicarea inteligenței emoționale și a dezvoltării și folosirii adevăratelor talente.

De lideri avem nevoie și în promovarea patrimoniului cultural și gastronomic. Viziunea unui lider modern este bazată pe identificarea unor valori clare și pe lucrul bine făcut. Devizele unui astfel de lider se dezvoltă pe noi cerințe : • să răspundem la noi forte și circumscripțiile complexe și de a dezvolta o stare de spirit mai global, • să regândim ce conducerea a unei forțe de muncă la nivel global divers, clienți, iar piețele presupune, • să recalibram de gestionare a riscurilor și de luare a deciziilor într-o lume nesigură și paradoxal, • să ne re-examinăm mintea, inima, și curajul de a oferi excelență competitivă într-o lume globală. Urmărind acest sens de dezvoltare și patrimoniul național sau de grup este bine asigurat.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Mesele luxoase în restaurante somptuoase rămân adevărate plăceri în călătorii. Unii preferă însă avantajele room service ului. *Business Insider* a realizat, recent, un top al hotelurilor care oferă room service de cinci stele. Înainte idea de room-service era legată de viața de familie înstărită, de vacanțele simandicoase și însemna o gamă redusă de produse – patiserie, ceai, cafea, fructe. Acum cele mai luxoase hoteluri din lume oferă meniuri sofisticate, clasificate cu stele Michelin. Astăzi un room service poate fi adecvat și pentru o cină târzie de afaceri. Iată câteva idei:

Chamberts Hotel- New York. Cunoscut pentru colecția sa de artă *in house*, afișată atât în camere cât și pe holuri, Chambers este faimos și pentru măiestria culinară a bucătarilor săi: chifle umplute cu homar, crustă de porc sau tartar cu agrișe sunt printre favoritele *chefului* David Chang este atât de apreciat la hotelul Chamberts.

Waldorf Astoria – Chicago.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Situat în cartierul istoric a orașului Chicago, Waldorf Astoria și-a legat numele și renumele de cel al arhitectului Lucien Lagrange care a realizat unul dintre cele mai sofisticate hoteluri americane. Fiecare cameră este dotată cu o masa de sufragerie, cu flori proaspete în fiecare dimineața. Room-service-ul, este pregătit să servească crab, homar fiert în coajă, platouri sortimente de brânză foarte variată.



Le Taha'A Island Resort & Spa Taha'a poate fi locul ideal pentru luna de miere. Situat în Povai, în Polinezia Franceză, Le Taha reprezintă un refugiu dincolo de aglomerația și zgomotul orașului. Micul dejun clasi oferă clătite și fructe tropicale. Le Taha'a Island Resort a conceput și un meniu special Milky Way care poate fi servit în bungalow-uri decorate cu flori exotice, alături de șampanie, vin, etc.



Liberty Hotel - Boston. Construit în 1851 ca o închisoare, în 2007 a fost transformat în hotel. Este cunoscut ca hotelul oamenilor de afaceri din Boston.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Bucătăria este pe măsura spectacolului oferit de panoramă.

*Bunele maniere reprezintă arta de a face oamenii să se simtă confortabil. Cei puțini îns tare să facă
oamenii să nu se simtă confortabil are cele mai bune maniere -Jonathan Swift*



Cea mai celebră masă la nivel internațional, la cea mai mare înălțime



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

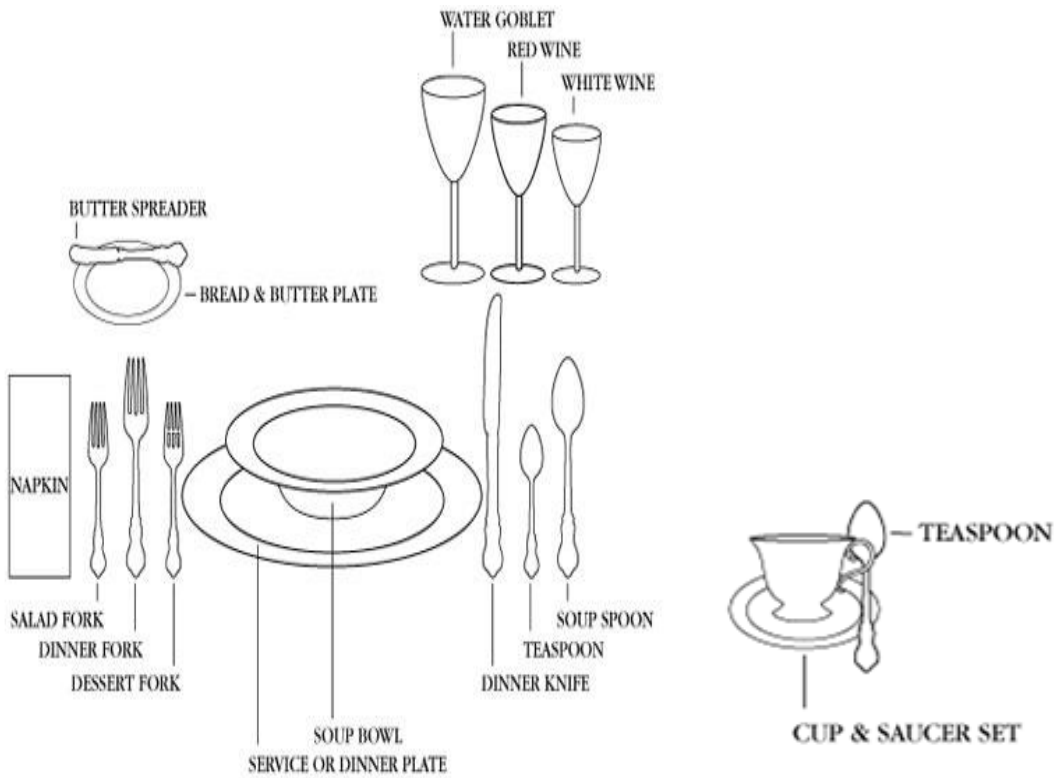
✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Aranjamentul meselor și folosirea tacâmurilor se începe din afară și se continuă spre interior



A. șervețel B. furculiță pentru salata C. furculița fel principal D. furculița de pește, E. bol de supă F. farfuria de servit supă G. farfuria fel principal H. cuțit fel principal, I. cuțit de pește J. lingură de supă K. farfurie de pâine L. cuțit de unt, M. linguriță desert N. furculiță desert O. pahar pentru apă P. pahar pentru vin roșu Q. pahar pentru vin alb.

Eticheta cere ca imediat ce te așezi la masă să îți plasezi șervețelul în poală.



După ce ați terminat pliați la întâmplare șervețelul și puneți-l la stânga farfuriei.

Șervețelul este folosit doar pentru a șterge colțurile buzelor. Dacă aveți nevoie să

părăsiți locul în timpul mesei, așezați șervețelul pe scaun și glisați scaunul sub masă. Scuzați-vă dacă trebuie să părăsiți masa.



Tacâmurile se folosesc din exterior înspre farfurie. Așteptați ca toată lumea să primească hrana înainte de a mânca. Trecerea condimentelor se face către dreapta. Odată folosite



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

tacâmurile nu se mai ating fața de masă. În cazul în care unul din tacâmuri cade jos, lăsați-l acolo și cereți înlocuirea sa. Mâncarea se taie în cantitate mică, la un moment dat. Plasați cuțitul în partea de sus a farfuriei de serviciu, spre interior, după utilizare. Când ați terminat, tacâmurile se așează în farfurie indicând ora 17 fără 10 minute. Cuțitul și furculița se pun în centrul farfuriei. La masă se stă drept, și încercați să nu vă sprijiniți de masă. Păstrați coatele pe masă și aproape de corp atunci când sunt mânăncă. Cu toate acestea, atunci când vă opriți să vorbiți este bine să se relaxați coatele pe masă și se vă aplecați în față. Servirea celorlalți se face prin dreapta. Farfuriile sunt servite pe stânga. Vesela este scoasă de pe masă prin dreapta. Sarea și piperul se transmit împreună.



Toată lumea ar trebui să înceapă și să termine masa cam în același timp. Dacă sunteți un mâncător rapid încercați să vă impuneți ritmul celor din jur ca să nu îi faceți pe ceilalți să se simtă stingheriți. Când ați terminat de mâncat nu împingeți farfuria dvs. spre ceilalți meseni. Mâncați cu înghițituri mici, cu gura închisă și terminați de mestecat înainte de a continua conversația. Nu suflați pe produsele alimentare, care aceste sunt prea fierbinți. Așteptați până se răcesc sau mâncați de pe o parte a vasului, când e vorba despre supă.

Pâinea și chiflele se rup cu degetele, în bucăți mici și se ung cu unt bucată cu bucată la un moment dat. Tăiați mai multe bucăți de carne (din felul principal), la un moment dat.

Utilizați cuțitul pentru a tăia salata, doar dacă este necesar.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOS DRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Fiți discret dacă aveți probleme cu mâncarea, dacă țineți o anumită dietă și nu ați informat în prealabil. Întoarceți capul de la masă atunci când tușiți sau strănutați. Nu folosiți farfuria de pâine pe dreapta ca un înlocuitor.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Obiceiuri de pe diferite continente

Eticheta în Franța



Franța este cunoscută ca un important centru mondial pentru cultură. Mândrii de istoria lor pe termen lung și de rolurile lor în afacerile mondiale, francezii sunt vestiți și pentru bucătăria lor, spiritul culinar critic dar și de felul în care impus respectarea etichetei, pentru a-și proteja și menține cultura lor. În Franța, limba franceza este limba oficială. De exemplu, Academia Franceză a fost înființată în anii 1600 să fie autoritatea oficială a limbii franceze. În fața francezilor, dacă cineva nu le vorbește limba, este foarte important să-și ceară scuze pentru lipsa de cunoștințe. Cu toate acestea, cele mai multe persoane în afaceri vorbesc limba engleză. Ulterior, franczii vor agreea să vorbească și în limba engleză dacă este preferată majoritar.

Francezii apreciază conversația inteligentă și o ridică la nivel de artă. Frecvent, ei se întrerup unii pe alții când vorbesc, nu din nepolitețe, ci din dorința de a dezvolta un dialog inteligent și convivial. Adesea se plâng de maniera de a conversa a americanilor care par mai degrabă că țin lecții în loc să facă converseze. De aceea, în conversația pe care un francez o poartă cu un american, o mare atenție trebuie acordată volumului vocii, contactului vizual frecvent și intens, eventualelor încercări de intimidare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Francezii sunt foarte conștiincioși și pretențioși când vine vorba de aspectul lor. La întâlnirea cu un francez, trebuie să se prefere îmbrăcămintea conservatoare, cu accesorii puține, bine alese și foarte bine adaptate. Culorile închise sau țesăturile cu model sunt preferatele francezilor. De aceea trebuie evitate culorile luminoase și bijuterii *glitzy*.

Francezii nu își descheie haina și nici nu obișnuiesc să-și scoată jacheta la masă. Un astfel de comportament este considerat neprofesional.

Punctualitatea este tratată ocazional.

Prânzurile sau cinele la care participă francezi sunt întotdeauna vesele, nu pe fugă; ele pot dura până la două-trei ore! Strângerile de mână sunt scurte și sunt însoțite de contactul vizual foarte bine definit. În condițiile în care eticheta pare că nu este respectată, găsesc motiv să plece înainte de terminarea mesei. Educația este foarte apreciată în Franța.

În Franța nu mănca pâinea ca pe un aperitiv înainte de masa principală oricât ți-ar fi de foame. Mănânc-o împreună cu alte feluri de mâncare și mai ales, la sfârșitul mesei când este servită brânza. Este de preferat să lăsați pâinea direct pe masă și nu pe farfurie.

Cadourile de afaceri sau de vizită nu sunt obligatorii dar se rezumă, în general, la cărți și muzică, prin care se demonstrează un interes mare legat de preocupările intelectuale.

Elemente particulare ale etichetei în Regatul Unit al Marii Britanii și Irlandei de Nord

Eticheta în UK se referă, de regulă, la întregul regat din care fac parte Scoția, Țara Galilor, Irlanda de Nord, alături de Anglia.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

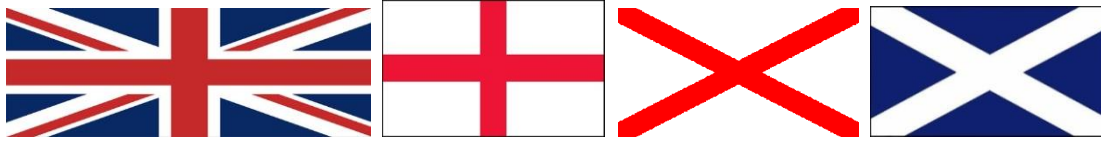
✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Luați aminte la câteva caracteristici legate de eticheta englezească :

Nu uitați că în Marea Britanie, se șofează pe stânga drumului. În interior se recomandă să vă scoateți pălăria. Dați mâna când întâlniți pe cineva. În situația în care masa oferită este sub forma unui cocktail este imperativ să stați la coadă atât la intrarea în incintă cât și pentru primirea felurilor de bucate. Dacă tușiți sau căscați, acoperiți-vă gura.

Privind comportarea la masa, ghidul regal prevede ca dintre tacâmurile așezate la marginea farfuriei se va prelua totdeauna cel aflat în exterior. Aceeași regula este valabilă și la pahare. Un pahar de șampanie se ține totdeauna de piciorul acestuia și niciodată de cupă.

O ceașcă de ceai se ține numai de toartă, apucată între degetul mare și cel arătător. În nici un caz, ceașca nu se ia cu farfuriuara cu tot. Bananele se mănâncă cu furculița și cuțitul. Când se mănâncă supă se înclină castronul cu supă departe de tine.

Atenție la interdicții: • sărutul este permis doar între membrii familiei sau prietenii apropiați. Nu se vorbește tare în public. Nu fixați oamenii cu privirea. Nu puneți întrebări personale și intime.

Ceaiul de după-amiază: se servește în fiecare zi la ora 16. Meniul obișnuit este : ceai, cafea, biscuiți proaspeți, sandwich-uri de ceai, produse de patiserie și asortate. Acest obicei a devenit popular în urmă cu aproximativ 150 ani, când doamnele bogate obișnuiau să-și invite prietenii pentru o ceașcă de ceai de după-amiază.

Ceaiul oficial este servit la 18 seara împreună cu biscuiți scones, prăjituri, chifle sau pâine de ceai, brânză pe pâine prăjită, mezeluri și murături sau ouă fierte pe pâine prăjită. Englezii activi nu au ceai după-amiază, doar o masă de prânz și o masă după serviciu (cină sau supeu).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Micul dejunul tradițional englezesc (complet) este format din ouă, șuncă, cârnați, pâine prăjită, fasole și ciuperci.

Cina tradițională engleză se bazează pe carne și legume cu sos.

Duminica se obișnuiește să se servească friptură la cină - friptură de carne, două legume și cartofi, cu o budincă Yorkshire.



Un festival celebru în Marea Britanie este *May Day Celebrations*: Dansul Armindenilor (Maypole Dancing) .

La origine acesta a fost un festival roman dedicat florilor și zeițelor fructelor și florilor. Prin participarea la acest festival se venirea vremii calde după o iarnă rea Cântecele și dansurile anunță dragostea și romanțele verii viitoare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Eticheta în Brazilia



Se recomandă ca oaspeții să nu poarte combinația de verde și galben (culorile drapelului brazilian).

În Brazilia, folosește cu atenție semnele. La "churrascaria", servitorii vin în cerc cu sortimente de carne și alte delicii. Dacă un servitor se apropie cu ceva din care-ți dorești, arată semnul cu partea verde orientată în sus. Dacă nu-ți dorești nimic, întoarce semnul cu partea roșie în sus. Atâta timp cât carnea poate să nu se termine niciodată, este important să știi cum să te oprești, pentru a nu mânca mai mult decât dorești. Simbolul "OK" este un gest nepolitic și este total interzis.

Pentru a exprima aprecierea, prindeți lobul urechii între degetul mare și cel arătător

Pentru ca vizita să fie de bun augur, se practică *aducerea unui cadou*.

Cadourile nu sunt necesare chiar de la prima întâlnire de afaceri dar este recomandată invitarea la masa de prânz sau cină. Nu se dau flori roșii pentru care acestea sunt utilizate la înmormântări. Cadourile sunt deschise atunci când se primesc.

Forme de salut. Bărbații dau mâna și păstrează contactul cu ochii.

Prietenii se vor îmbrățișa și bate cu palma pe spatele celuilalt. Femeile se sărut reciproc pe obraji, pornind de la stânga și de la cel mai mare în grad. Dacă o femeie vrea să dea mâna cu un bărbat, ea trebuie să se extindă mâna întâi și să facă întâi gestul.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

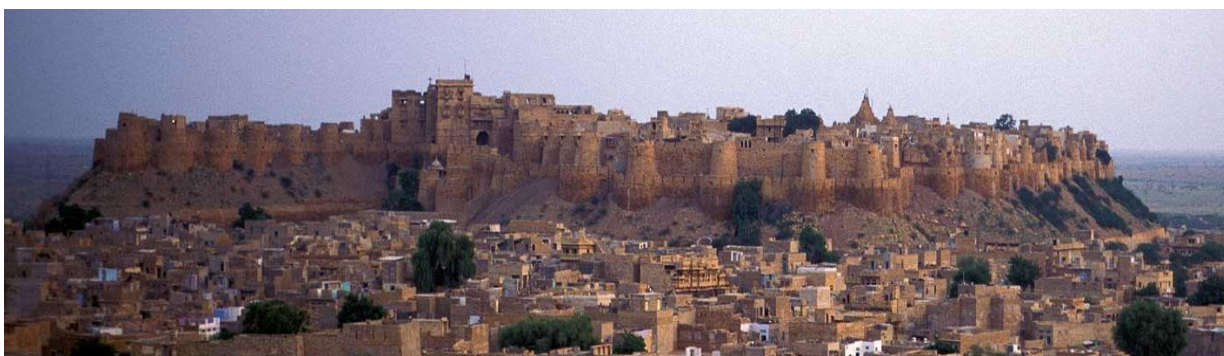
Masa. Prânzul este masa cea mai potrivită doar dacă este o distracție oficială. Dacă este o invitație la cină, trebuie să se ajungă cu circa 30 minute întârziere. Dacă este un eveniment foarte mare, întârzierea trebuie să fie de aproape o oră.

„Imbracă-te pentru a impresiona” este cel mai potrivit cod în Brazilia decât în alte țări. Brazilienii se mândresc cu ținuta lor: costume în 3 piese înseamnă "executiv"; costumele cu 2 piese sunt asociate lucrătorilor de birou.

Femeile preferă să se îmbrace conservator în costume și rochii elegante și feminine. Culorile pot fi strălucitoare iar unghiile doamnelor și domnilor arată întotdeauna foarte îngrijite.

Discuțiile despre afaceri nu se încep înainte ca gazda să dea semnalul. Dialogul obișnuit se poartă despre fotbal, familie, copii. Subiecte ca Argentina, politică, sărăcie, religie, trebuie obligatoriu evitate.

Pentru întâlnirile informale și comunicarea este acceptată dacă se păstrează la nivel informal. Niciodată nu se fac presiuni pentru dezvoltarea relațiilor de colaborare. Brazilienii au nevoie de un parcurs de timp mare de timp înainte de a intra direct în subiect. Se admit întârzieri de câteva minute. Dacă ei întârzie, este interzis să se facă presiuni legate de punctualitate.



Eticheta in India



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Întâlnire oficială. Bărbații - costum și cravată (sacou - vara poate fi îndepărtat) Femeile - rochii conservatoare sau pantaloni

Business Casual. Bărbații - cămașă cu mânecă scurtă, pantaloni lungi sau pantaloni scurți (numai atunci când își exercită o anumită îndeletnicire), Femeile - partea superioară a brațelor, pieptul, spatele și picioare acoperite în orice moment.

Utilizarea produselor din piele poate fi ofensatoare.

Nu atingeți capul altcuiva. Capul este considerat sediul sufletului. Fiți atent cu picioarele. Picioarele sunt considerate necurate. În cazul în care pantofii sau picioarele ating o altă persoană, imediat să vă cereți scuze. Cadourile nu sunt deschise în prezența dăătorului. Prânzurile de afaceri sunt mai populare decât mesele festive.

Țineți minte, hindușii nu mănâncă carne de vită iar musulmanii nu mănâncă carne de porc.

Limbile oficiale sunt engleza și hindi. Limba engleză este utilizată pe scară largă în afaceri, politică și educație.

Nu mulțumiți gazdelor, la sfârșitul unei mese. "Mulțumesc" este considerat o formă de plată și insulte gazdele. Cuvântul "nu" este considerat deosebit de dur în India. Refuzul o cerere într-un mod



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

mai evaziv este atât de comună și politicos. Nu refuza direct o invitație. În schimb, utilizați indicii non-verbale și comunicarea indirectă a-și exprima dezacordul.

Indienii apreciază punctualitatea, dar nu se poate reciproca. Încercați să fiți flexibil. Asigurați-vă că fixați întâlnirile de afaceri în a doua parte a dimineții sau după-amiaza devreme, ideal între orele 11am și 16. Termenele limită nu trebuie zorite! Luarea deciziilor este adesea un proces lent și atent în cultura indiană. Nerăbdarea în așteptarea rezultatelor este văzută ca un element nepolitic și lipsit de respect.

În situația în care există și femei la discuții, așteptați colegul de afaceri de sex feminin pentru a iniția salutul. Indienii, în general, nu dau mâna cu femeile din respect.

Folosiți titluri ori de câte ori este posibil, cum ar fi "profesor" sau "doctor". În cazul în care persoana nu are un titlu oficial, utilizați ", a spus", "doamna", sau "miss" și numele lor de familie. Nu refuzați nicio mâncare și nicio băutură oferite în timpul întâlnirilor de afaceri.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

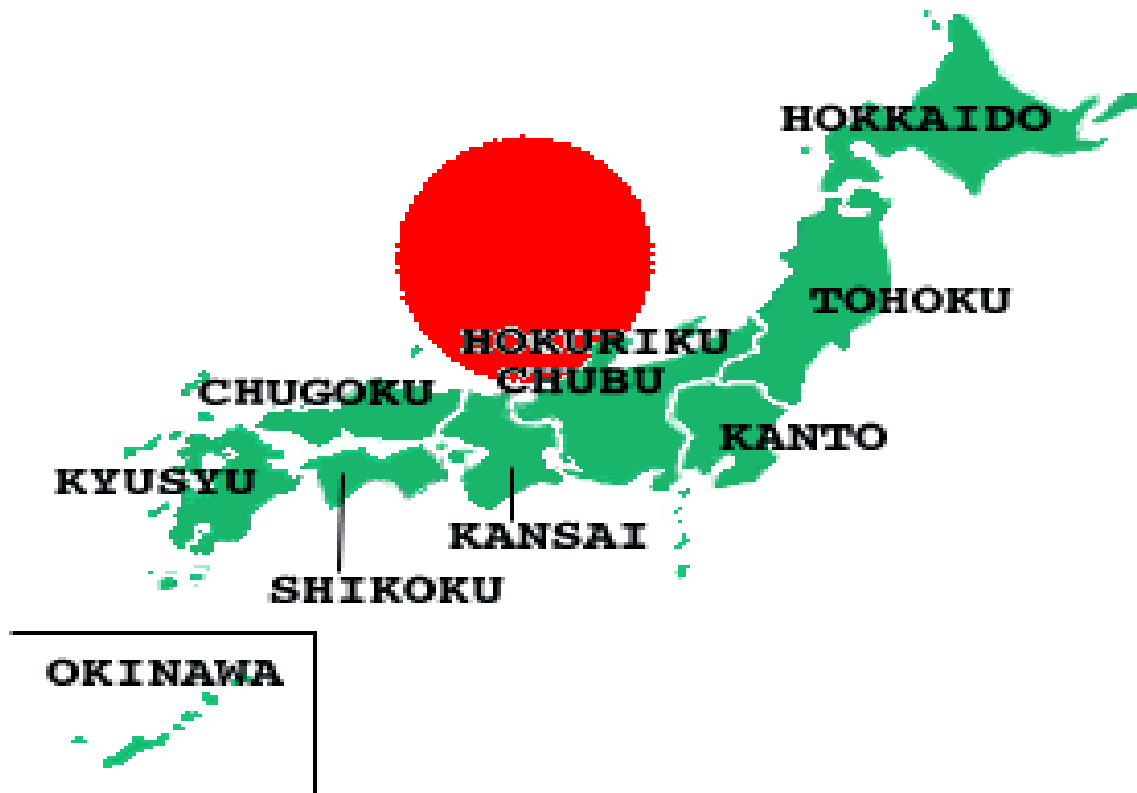
☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Obiceiuri în Japonia



Este important să se folosească codul “Îmbracă-te pentru a impresiona”
Barbații trebuie să poarte o ținută de culoare închisă / costume de afaceri conservatoare
Femeile trebuie să se îmbrace conservator, cu accesorii minime și neapărat tocuri joase
Ținuta în pantaloni este ofensatoare în fața japonezilor

De reținut:

Nu folosiți semnul OK,

Nu arătați cu degetul arătător

NU vă suflați nasul în public

Nu vă turnați singur băutura



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Nu atingeți niciodată în public cu mâna o persoană de sex opus

Întâlnirile aranjate sunt cu dus și întors: trenează, este nevoie de a fi repetate.

Străngerile de mână sunt acceptate.

Odată finalizată procedura de tratative de tip *Meishi* înainte de întâlnire, întâlnirea de afaceri poate fi organizată și poate avea loc. Atenție – zâmbetul poate exprima bucurie sau plăcere!

Se dați răgaz gazdei să stea în tăcere dacă este necesar.

Japonezii evită folosirea negațiilor în vorbire.

În Japonia, bețișoarele sunt folosite numai la ritualurile de înmormântare, niciodată la masa. Niciodată nu înfige bețișoarele direct deasupra orezului. Între îmbucături, plasează bețele direct în fața ta, paralele cu marginea mesei – și nu altundeva. Dacă rămân resturi de mâncare pe ele, folosește vârful cu care ai mâncat pentru a le pune împreună cu celelalte.

La înmormântările din Japonia, bolul cu orez al decedatului se așează în fața sicriului, cu cele două bețișoare înfipte vertical în orez.

Reguli de etichetă neobișnuite în alte regiuni ale lumii

Nu mânca absolut nimic cu mâna în **Chile**. Aici, bunele maniere sunt mult mai formale decât în orice alt stat al Americii de Sud.

În **Mexic**, nu mânca niciodată “*tacos*” cu furculița și cuțitul. E ca și cum ai manca un hamburger cu tacamuri din argint. Așa că, fii politicoș și mănâncă cu mâna. Restul alimentelor se mănâncă doar cu furculița, inclusiv cartofii prajiti.

În **Italia** bea *cappuccino* doar înainte de seară. Italienii spun că vă va deranja stomacul și că este o înlocuire doar pentru mediocri. A comanda unul după-amiază vei fi etichetat drept turist. Dacă totuși ai dori o cafea – un *espresso* este potrivit la orice oră. În Italia, nu cere



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

parmezan pentru a presăra peste pizza, sau peste orice altceva, dacă nu este servit. Dacă nu este oferit, este o ofensă să ceri. Regulă: nu este servit – nu ceri!

În **Orientul Mijlociu, India și în unele părți ale Africii**, nu mânca cu mâna stângă. În sudul Indiei, nu ar trebui nici măcar să atingi farfuria cu mâna stângă, în timp ce mănânci. Aceasta, deoarece, este considerată a fi murdară, mâna stângă fiind folosită pentru nevoile corporale. De fapt, nici să nu atingi documentele importante cu mâna stângă. Sunteți stângaci? Atunci este în regulă să folosiți mâna stângă, atât timp cât scoateți mâna dreaptă din joc.

Dacă bei cafea cu arabii în **Orientul Mijlociu**, agită cana la sfârșit sau vor continua să-ți toarne. Agită ceașca de două – trei ori la sfârșit și apoi retrageți mâinile.

În unele culturi din țări precum **Filipine, Cambodgia, Coreea sau Egipt**, dacă mănânci tot din farfurie înseamnă că gazda nu te-a hrănit suficient.

Niciodată nu amesteca sau refuza vodca în **Rusia**. A oferi de băut cuiva este un semn de încredere și prietenie și nu ar trebui niciodată refuzat – chiar dacă este 9 a.m.

În **Georgia**, este nepoliticos să bei câte puțin din vin. La o petrecere, georgienii beau vinul numai când cineva ține un discurs; așa că așteaptă discursul și apoi bea tot vinul dintr-o dată.

În **China**, nu întoarce peștele. Dacă mănânci un pește întreg, nu-l învârti atunci când ajungi la os. Scoate osul și continuă să mănânci. Este considerat a aduce ghinion. În China, trebuie să râgâi la masă dacă ți-a plăcut mâncarea.

În **Coreea**, dacă o persoană în vârstă îți oferă ceva de băut, ține cu ambele mâini paharul. Este considerată o formă de respect. După ce este umplut paharul, poți gusta discret. De asemenea, nu începe să mănânci, până când cel mai în vârstă bărbat a început să o facă, și nu te ridica de la masă până când acesta nu a terminat de mâncat.

În **Portugalia** nu trebuie să ceri sare și piper, dacă acestea nu sunt deja pe masă. Gestul este considerat o ofensă adusă abilităților bucătarului.

În comunitatea inuită din **Canada** se vor trage vânturi după masă ca semn al exprimării aprecierii legate de mâncarea servită.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

În **Thailanda**, nu duce la gură mâncarea cu furculița; în schimb atunci când mănânci orez folosește furculița doar pentru a împinge orezul în lingură. Câteva excepții: câteva meniuri din nord și nord-est sunt mâncate direct cu mâna; vei ști când ai găsit un astfel de meniu, atunci când acesta este cleios și se ține de degete. De asemenea, sunt și câteva mâncăruri care nu fac parte dintr-un meniu pe bază de orez și care se mănâncă cu furculița. Dar cel mai rău lucru pe care l-ați putea face la o masă tradițională bazată pe orez, ar fi să folosiți bețișoarele. Ar fi lipicios și inconfortabil în cel mai bun caz, și nepoliticos în cel mai rău caz (<http://bunel-maniere.com>)

Regulile scrise și nescrise ale etichetei care se referă la carieră și imaginea profesională



Limitele de comportament în carieră

Ruperea obiceiurilor

Bârfa de birou

Diferențele dintre generații

Îmbracă-te pentru succes



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO
POSDRU/156/1.2/G/139498

Învăță eticheta potrivită : pentru interviu, pentru a dialoga cu oamenii, eticheta de masă

Experimentează eticheta de afaceri și limitele comportamentului profesional – spargeți tiparele nefuncționale.



- Evitați lipsa de încredere în ducerea la îndeplinire a angajamentelor
- Adoptați o atitudine potrivită în loc de atitudinea "Nu e treaba mea"
- Evitați amânarea rezolvării sarcinilor
- Încetați să vă opuneți la schimbare și renunțați la adoptarea unei atitudini negative
- Practicați ascultarea înainte de a vorbi sau lua decizii și evitați lipsa de implicare prin folosirea telefonului, a ceasului sau manifestarea unei stări de indiferență
- Este important să vă distanțați de bârfa de birou și să participați la viața comunității.
- Când cineva încearcă să vă atragă în bârfe de birou, îndepărtați-vă, schimbați subiectul, sau pur și simplu evitați discuția spunând că nu vă interesează.
- Fiți eleganți în tot ce faceți, în tot ce gândiți





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- **Poor Time Management**
 - Prioritize
 - Learn to say “no”
- **Ignoring your Career**
 - Take on a high profile project
 - Increase your internal network
 - Find a mentor
 - Learn Quickly & Share Knowledge
- **Not Responding to Requests**
 - Ask for help.
 - Communicate that you can't meet the deadline,
 - or take care of it.
- **Lack of Follow Up/Follow Through**
 - Create a project plan
 - Publish Progress
- **Failure to Follow Instructions**
 - Don't skim, read for understanding
 - Pay attention to details before submitting projects
- **Downplaying Executive Presence**
 - Dress for the next position
 - Adjust your verbal and body language
 - Never assume you are on a first name basis

Eleganța este mereu la modă. Dar eleganța nu constă în modă sau în purtarea unei vestimentații elegante. Unele persoane cred, eronat, că optând pentru o ținută elegantă, devin automat elegante. O rochie elegantă sau un costum fie el și cel mai scump, nu poate ascunde un caracter odios. Pentru a fi elegant(ă) trebuie să ții cont de câțiva pași:

- **Eleganța pornește din inimă.** • Se citește în ochi, pe chip, în zâmbetul • Există o forță aparte care atrage oamenii din jur și-i determină să te considere, indubitabil, o persoană elegantă. Adevăratul simț al eleganței este în general însoțit de excelența inimii. – Henry Fielding
- **Singura eleganță reală este în minte** • Cultivă zilnic în minte eleganța. • Sădește în mintea ta, gânduri pozitive față de tine, față de viața ta, față de prezentul și viitorul tău; față de oameni în general • Iubește oamenii. • Găsește frumosul din ei și vorbește-le despre acesta. • Citește cărți care să te inspire, să te motiveze și care să-ți înfrumusețeze ziua. Dacă ai dobândit eleganța, restul chiar vine de la sine. – Diana Vreeland

A Brief History of the Development and Evolution of the Eating Club System at Princeton University

Early Dining and Social Options

For the first 100 years after the College of New Jersey's founding in 1746, student life was Spartan.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO
POSDRU/156/1.2/G/139498

From 1756 until 1803, Nassau Hall was the College's only structure, so students lived, studied, prayed and ate in one building. The trustees strove to spend as little as possible on food, and by the 1840s student revulsion to the bare bones provisions had become so intense that they were no longer required to eat their meals in college facilities. When the fire of 1855 gutted much of Nassau Hall, the College discontinued food service entirely, forcing students to make their own arrangements to dine in town, usually at boarding houses.

In this early era, extracurricular activities were prohibited except for Whig and Clio, which encouraged the intellectual engagement of their membership. The collegiate Greek letter fraternal movement began in the 1820s and reached Princeton in 1843 with the founding of a Beta Theta Pi chapter. Though these groups remained unofficial, within a few years 12 fraternities had Princeton chapters. Wary of their small size (unlike the literary societies), cliquishness, and (in this pre Civil War era) their increasing division of the student body along sectional lines, the trustees and faculty voted to ban fraternities in 1853. Beginning in 1855, all undergraduates were required to pledge they would not join one while at the College. Despite the ban, a few fraternities operated in secret until 1875, when the identification and suspension of 50 fraternity members effectively eliminated remnants of the system.

The First Eating Clubs

In 1855, faced with a simultaneous lack of campus sponsored dining options and a prohibition on fraternities, students from all four classes began taking their meals in boarding houses in town. These arrangements came to be known as eating clubs, and by 1876 there were 25 of them, although few lasted more than a few years. In 1879 a group of students rented a building on Mercer Street (Ivy Hall) and began a more formal kind of eating club, one perpetuating beyond one student generation. Four years later they incorporated and built a house on Prospect Avenue for the club. Ivy was followed by Cottage in 1886; then in the 1890s by Tiger Inn, Cap and Gown, Colonial, Cannon, and Elm. By the turn of the century about a quarter of juniors and seniors were eating in clubs. Responding to the increase in size of the student body from 603 to 1354 between 1888 and 1902, seven more clubs were added in the first decade of the 20th century—Campus, Charter, Quadrangle, Tower, Terrace, Key and Seal, and Dial Lodge. By the end of that decade, two thirds of juniors and seniors were eating in 14 clubs.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Meanwhile, the phenomenon of freshman and sophomore eating clubs had faded. The college had acquired the short lived University Hotel (on the corner of Nassau Street and University Place) in the mid 1870s, renamed and converted the building to “University Hall” and began to serve regular meals in “Commons.” All freshmen ate their meals on this site by 1906, joined two years later by all sophomores.

The undergraduate student government issued an edict abolishing freshmen and sophomore “waiting clubs” that had grown up as pipelines to the eating clubs.

Opposition develops

In 1907, University President Woodrow Wilson, Class of 1879 – fresh from successes reorganizing the University’s curriculum, creating the preceptorial system, restructuring the academic departments, and diversifying the Board of Trustees – attempted to revise the social life of the students as what he considered a necessary corollary to his academic and administrative reforms. He proposed to eliminate the eating clubs and replace them with undergraduate colleges, a proposal that became known as the Quad Plan. He envisioned a system in which a group of dormitories with a central dining hall and other social facilities would be self governed and presided over by a master with resident preceptors, and allowed that some of the club buildings recently constructed on Prospect Avenue could be converted to participate in this plan. Alumni and the faculty were deeply divided about the wisdom of the plan and, fearing a significant drop in financial support from outraged graduates, the Board of Trustees rejected Wilson’s proposal.

New clubs continued to form—Arch Club in 1911, Cloister Inn in 1912, and Gateway Club in 1913—even as some students and alumni began to express opposition to the expansion of the club system, disliking the increasing focus on social competition that had begun to have a negative effect on undergraduate academic activity. As early as 1907, the Daily Princetonian reported a “social crisis” on campus as students debated how to respond to a growing sense of selectivity in the clubs. By 1914, the “election” of students to club membership was governed by a new system, establishing a period in late February of sophomore year of “bickering” – a term whose official interpretation was “any talk, argument or discussion designed to induce any man to join any club.”

In 1917, ninety sophomores (more than 25% of the class) boycotted bicker, causing unrest on campus that led the Prince to write a series of editorials proposing the University acquire the club buildings and operate them as



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

dining halls with no membership restriction. The advent of World War I and a depleted student body caused the University and the clubs to retrench, and, in a retreat to tradition after the war, club life resumed in relative calm.

Retrenchment between the world wars

The Roaring 20s and the Great Depression, while hugely influential on American society, had a relatively small impact on the clubs. Two new clubs opened in the years after WWI (Court Club in 1921 and Arbor Inn in 1923), bringing the total to 18. Prohibition led University President Hibben to come out against drinking on campus and alcohol consumption fell, but it was not eradicated in the clubs. The administration and the clubs reached a “Gentlemen’s Agreement” under which the clubs were permitted to police themselves as long as their behaviour remained within reasonable bounds. House parties became a regular custom each spring in which clubs vied with each other to have the best band.

Two of the newer eating clubs (Arbor Inn and Gateway) could not sustain themselves financially during the Great Depression and closed, but the rest of the system was largely unfazed and clubs continued to be the primary centre of social activity for upperclassmen, with 90% of them joining clubs (compared to 75% in the 1920s).

Sporadic protests, revolts and boycotts questioned the value and human costs of bicker, as the clubs’ selection process became known. The early 1920s saw the creation of governance structures to assist the clubs and the University with their interactions, such as the Graduate Inter Club Council and an Undergraduate Inter Club Association (later the Inter Club Council), and their charges included supervision of bicker and recommendations for its improvement. Some of the suggestions made in this era included the abolition of bicker week, the establishment of a system of lot drawing for club selection, the removal of dining facilities from the clubs, and the creation of a University Club on campus. However, a majority of students were satisfied with the existing system and only minimal changes were implemented. For instance, after Gateway Club closed in 1937 the University operated it as a non selective club with a faculty master until World War II. The clubhouse was then taken over by the new Prospect Club, which tried to operate as a co op from 1941 to 1943 and again after the war, until its eventual closure in 1959.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Post war “democratization” efforts

During WWII, most of the clubs suspended operations as the University, like the country, mobilized for war. When it concluded, the clubs reopened and, due to an influx of returning veterans, had class sections nearly double the size of what they had been prior to the war, averaging 49 in 1948. The changed nature of the student body (including larger numbers of public school graduates) and a widespread “democratizing” spirit in the country again called into question the nature of the club membership selection, as students themselves protested the existing practices. In an era in which sophomores bickered all the clubs and could receive bids from multiple clubs, over 600 sophomore members of the Class of 1952 (75%) signed a petition declaring they would not join clubs unless every sophomore who bickered received a bid to at least one club. This concept of “100 percent bicker” continued into the 1960s with one notable interruption – the so called “Dirty Bicker” of 1958, in which 23 students, more than half of whom were Jewish, were not chosen for membership in any club. This incident exposed the clubs’ ambivalence to the 100 percent bicker concept, as many students and grad board members argued that club membership procedures should not be constrained. By 1962, the Interclub Council abandoned attempts to guarantee at least one bid to every sophomore who bickered.

The 1958 Dirty Bicker brought about renewed calls for alternative dining and social facilities for students who did not join clubs either by choice or from lack of a bid. The University’s Commons (underclass dining facility) in Madison Hall was temporarily the home of the Woodrow Wilson Lodge, established in 1957 by a group of upperclassmen not enrolled in a club, but this group moved to the new Wilcox Hall in 1961 and founded the Woodrow Wilson Society. Before the end of the decade Wilcox Hall was remodelled and subsequently served as the dining and social centre for the first residential college named for Wilson. Another option started in the fall of 1969 with the creation of the Madison Society, in which upperclassmen were able at lesser cost to have breakfast in Wilcox, lunch at Commons, and dinner in New South’s top floor cafeteria.

In 1966, President Goheen expressed his dissatisfaction with the “brutal and unsatisfactory” bicker system and suggested that students should assume responsibility for instituting reforms. Ten student leaders (including the heads of the student government, Daily Princetonian, Chapel Deacons, Whig Clio, and Orange Key) took up his challenge and proposed a change in the way the eating clubs would select their members so as to remove “a competing ethos to the values implicit in the University itself.” The group suggested that all sophomores who wished to join a club could apply for membership individually or with a small group of friends. These applications would



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

list their first three club preferences and then applications would be placed in random order and assigned in the order drawn. Once space limitations prevented the honouring of preferences, assignments to clubs would be made on a random basis until each club had been assigned approximately the same number of sophomores. The student leaders strongly recommended this plan be implemented by the club members themselves, as “it is we students who administer the present bicker system and must accept primary responsibility for its reform.”

Campus, Key and Seal, Colonial, and Terrace supported the recommendations, while the other clubs opposed. The following year, concerned about attracting an adequate number of students, Terrace did away with bicker, announced an open membership policy, and extended bids to all sophomores; this led club officials to proclaim a 100% bicker year with over 700 sophomores participating. But in the egalitarian and protest spirit of the late 1960s, some students resigned their club memberships, including the president of the senior class, and 20 members of Colonial threatened to resign unless the club adopted a random selection process, which it did shortly thereafter.

Nadir and evolution

Decreasing membership proved fatal for several struggling clubs. Court Club closed in 1964 and Key and Seal shut its doors in 1968. Only 540 students (70% of the sophomore class) bickered the clubs in 1968, and this decreasing trend continued; the low point of club membership was reached in 1971 when only 838 juniors and seniors (fewer than half) belonged to clubs (compared to 1388 in 1964). The University created the non selective Stevenson Hall on the grounds of Court and Key and Seal as an alternative dining and social facility open to all juniors and seniors with a faculty master, and in 1972 membership was extended to sophomores and a kosher kitchen was added, which remained until the opening of the Centre for Jewish Life on the site of the former Gateway Club in the 1990s. The University provided funds in 1969 to renovate Terrace Club and assumed management of its operations from 1970 to 1972.

Dial Lodge, which sold some of its land to the University in 1962, closed in the spring of 1969 but reopened in the fall with 48 non bickering sophomores. For several years in the late 1960s and early 1970s, Elm and Campus joined forces and advertised they were the only non University owned or operated club that was truly non selective. Cloister Inn was closed in 1972 and operated for a few years as a non selective social facility for



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

underclassmen and as an alumni centre for those whose clubs had ceased operations before reopening as a club in 1977. Cannon Club closed its doors in 1975.

When undergraduate coeducation began in 1969, the clubs needed to decide whether to allow female classmates to join. In November, Colonial (in its second year as a non selective club), announced it would admit women. In December 1970, Campus Elm, Charter, Cloister and Dial announced they too would become coeducational, followed a week later by Tower, Cap and Gown, and Quadrangle. Cannon held out as a men only club until it closed in 1975, leaving three clubs as all male – Cottage, Ivy, and Tiger Inn. By the late 1970s, Cap, Cottage, Ivy, Tiger Inn and Tower were the only clubs employing the bicker process for membership selection. By this point, the old system of sophomores waiting to hear from all of the clubs as to whether they would be given one or more bids had given way to a new method under which sophomores chose which clubs they wanted to bicker and participated in on site programs at the clubs during the bicker process, although with the understanding that if a student did bicker at all clubs, he or she would be guaranteed at least one bid, known at the time as a “hat bid.”

Club admission procedures were revised again in 1978 with the introduction of a sign in and lottery system that was employed by the seven open clubs. By the end of the 1970s there were thirteen clubs, five of which were selective and eight non selective.

New residential, social, and demographic patterns

*Campus social and residential patterns on campus continued to evolve. The Princeton Inn was acquired in 1970 and renamed the Princeton Inn College, establishing a second residential college (joining Wilson) in which freshmen, sophomores and a few upper-class students could reside, dine and engage in social activities. In the late 1970s, President Bowen established a Committee on Undergraduate Residential Life (CURL) to reconsider Princeton’s dining and social options. The result was a 1979 recommendation to establish five two year residential colleges to house, feed, and provide social facilities for all freshmen and sophomores. Money was quickly raised and the creation of the new colleges began shortly thereafter, with **Mathey**, Rockefeller and Butler Colleges joining Wilson and the newly renamed Forbes (Princeton Inn) College. CURL also put forth recommendations about improving club life for upper-class students – to preserve the clubs, provide improved building maintenance, and strengthen financial positions – through University involvement, but on the condition that participating at clubs be*



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

open to all students in a non selective admission process. The clubs' desire for autonomy overrode the potential benefits of the plan, and the recommendations were not accepted by a majority of the clubs.

In 1979, Sally Frank '80 filed a complaint with the New Jersey Division on Civil Rights against the three remaining all male eating clubs, arguing that in view of their historical relationship to the University they were public accommodations and therefore could not discriminate against women. All three clubs contested the law suit until Cottage Club reversed its stance and decided to admit women in 1986. Tiger Inn and Ivy fought on for another five years until the NJ Supreme Court ruled that Ivy and Tiger Inn could not deny membership to women. Ivy immediately complied, but another year passed before Tiger Inn agreed to accept female members (and only after the U.S. Supreme Court refused to entertain an appeal).

The adoption of the residential college system for freshmen and sophomores reduced the number of meal options for upper-class students and club membership grew again during the 1980s. This period also witnessed the return to campus of Greek letter fraternities. Though the required commitment not to join fraternities had been discontinued in the late 1930s, it was not until the 1980s that the Greek organizations staged a comeback. In 1982, William Robinson '51 wrote a PAW column advocating for the return of fraternities; he worked with Robert Bradford '85 to organize a Council of Fraternities at Princeton and, shortly thereafter, three organizations (Phi Kappa Sigma, Sigma Alpha Epsilon, and Zeta Psi) together attracted 30 students as initiates. One year later, two more fraternities and one sorority had also founded Princeton chapters. Their advocates emphasized that these organizations were smaller than eating clubs and open to membership from all four classes, encouraging interaction across the divide of residential college and upper-class life. The University declined to grant the organizations official recognition, but by 1993, 18 unofficial Greek organizations claimed about 15 percent of the student body, a number that has remained fairly constant. Fraternities and sororities were initially thought to be of particular interest to students who were unfamiliar with Princeton's social structure and traditions, but in time it became clear that they were attracting students who entered Princeton with a desire to join a particular eating club with which a particular fraternity or sorority was associated.

Thus, in much the same way that certain sports teams and campus activities came to be associated with particular eating clubs, so too did some of the fraternities and sororities become known as pipelines to membership in some bicker clubs.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Recent Era

In 1988, the graduate board of the defunct Cannon Club merged with the financially troubled Dial, and a year later the merger expanded to include Elm, creating an entity known as Dial Elm Cannon (DEC) located in the Dial and Elm facilities. The joint club struggled and eventually folded in 1998. An agreement was reached between the University and the DEC graduate board under which Dial and Elm would become University properties (now the Bendheim Centre for Finance and home of the Carl Fields Centre and Community House respectively) and Cannon would revert to ownership by DEC. For more than a decade, Cannon Club has been planning to reopen in its former building; this reopening is now predicted for the 2011 2012 school year.

In 2005 Campus Club, suffering from low membership and an inability to meet the costs of maintaining its building, closed its doors. The graduate board presented the club to the University to provide recreational, social and meeting space open to all undergraduates and graduate student. Campus Club reopened after needed renovations in the fall of 2009 as a non dining student programmed facility.

Two other important changes to student dining and residential patterns have occurred in the past few years. The first was the opening of the Frist Campus Centre in 2000, after nearly a century of calls for the creation of such a facility. Its extensive cafeteria and multifunctional social, performance and meeting spaces offer community members recreational and dining options open to all, along with such services as mailboxes, parcel shipping, and ticket purchases. The second change was the opening of Whitman College in 2007 and the new Butler College dorms in 2009 that completed the creation of a four year college system in which juniors and seniors can choose to remain in one of the three four year colleges (Whitman, Butler and Mathey). All of the eating clubs offer at least some of their members the option of having a joint meal plan that allows them to eat some of their meals in the club and some in one of the four year residential colleges. Under the four year college system, even juniors and seniors who do not live in the colleges or have joint meal plans are permitted two meals per week in the colleges at no additional cost and all juniors and seniors receive non departmental academic advising in their college.

The closing of Campus Club in 2005 brought the total number of eating clubs to 10. Half of them admit members through a non selective sign in process, and half admit members through a bicker process early in February. Since the late 1980s, sophomores wanting to bicker have been permitted to apply to only one club at a time. The bicker clubs typically accept 50 70 percent of their bickerers; if students do not receive an invitation to join their desired club they have the option to join a sign in club that has not already filled its membership, to bicker again in



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

the fall, to become “independent” (prepare or obtain their own meals), join a co op, or purchase a University dining contract. In the most recent senior survey (Class of 2009), 72% of the class said they had club meal contracts in their junior year and 66% said they had club meal contracts in their senior year. In most years, clubs range in size from about 120 members to more than 200. Nearly all of the clubs have cafeteria style service for most meals, except on special occasions. Financial soundness varies among the clubs, with some well capitalized and others not. Given the age and nature of their buildings, the clubs incur significant costs for major maintenance, and extensive renovations can trigger requirements to bring the buildings into compliance with more stringent building codes.

Recurring Themes

Over time, there have been several recurring themes in discussions about the eating clubs. One has to do with cost. There has always been a price differential between club membership and a University dining contract. In the 1920s and 1930s, the club tab was double; by the early 1970s, there was a difference of about \$300 400 per year. By the turn of the century, club membership ran at least 30 percent more than a dining contract and the University’s financial aid award did not cover the difference, leading many students with fewer financial resources to either refrain from joining a club or drop out. In 2006, the University changed the way it calculated financial aid for juniors and seniors so that a student’s assumed dining cost is set at the level of an average eating club dining contract. This change was intended to provide sufficient aid to allow students on financial aid to afford the costs of club dining contracts.

A second recurring theme has to do with the impact of the club system on the academic life of the campus. Woodrow Wilson’s major complaint was that the clubs were “hostile to the spirit of study.”

Over the years efforts have been made to lessen the chasm between the educational mission of the University and the social nature of the clubs. In the late 1950s, the graduate board of Tower Club studied ways to introduce certain educational programs to Prospect Avenue. The implementation of several of the proposals led to the 1961 creation of a 501(c)3 non-profit educational corporation, the Princeton Tower Foundation, which allowed for tax exempt fundraising for the eating clubs to “promote the literary and scientific improvement and education of voluntary societies and associations of Princeton University students” through the establishment of scholarships, fellowships and awards, the furnishing and maintaining of study and library facilities to supplement the University’s educational programs, and the sponsorship of lectures, courses, and other methods of academic and social interchange between undergraduate students and members of the university faculty and administration.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

By 1969, the organization's name was changed to the Princeton Prospect Foundation and other clubs were invited to join. Eight clubs were associated with the Foundation by the 1980s, with the others eventually joining as well; Tiger Inn was the last to join the Foundation, in 2000. Over the years, the Prospect Foundation has raised millions of dollars that have funded a variety of club projects, including the wiring of club computer clusters for Internet access. Today, several of the clubs also have seminar rooms in which University classes are held.

The third recurring theme has to do with the nature of the membership selection process. The selection process has changed considerably over time, especially with the introduction of sign in procedures at what became known as "open" clubs in the 1970s.

The bicker process has evolved from a time when sophomores were given little or no opportunity to visit the various clubs prior to bickering and were ordered to stay in their rooms every evening during one or two bicker week(s) at the start of the spring semester to receive a series of delegations from the clubs. In that era no bickering students were permitted at any club until they received a bid. Also, students were able to bicker more than one club.

By contrast, in recent decades the interactions between club members and bickerees have become more informal, with room visitations being replaced by open house visits to the clubs for interviews and games. Students today can only bicker one club at a time or choose to sign in to a non selective club.

Conclusion

The Task Force on Relationships between the University and the Eating Clubs would welcome comments and corrections to this brief history as it pursues its charge to review current relationships and ways they and the club experience can be improved for the mutual benefit of the clubs, the University and students.

References

- James Axtell, *The Making of Princeton University*
- *The Daily Princetonian* – Web Archives
- *Eating Clubs Records*, University Archives, Department of Rare Books and Special Collections, Princeton University Library



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- *James Henry and Christian Scharff, College As It Is, or, The Collegian's Manual in 1853*
- *Alexander Leitch, A Princeton Companion*
- *J.I. Merritt, The Best of PAW: 100 Years the Princeton Alumni Weekly*
- *Don Oberdorfer, Princeton University: The First 250 Years*
- *The Orange and Black in Black and White – A Century of Princeton through the Eyes of the Daily Princetonian* Princeton Prospect Foundation Website: <https://weblamp.princeton.edu/ppf/?page=foundation>
- "Report on Bicker and Proposals for Change," November 1966
- *Bill Selden, Club Life at Princeton: An Historical Account of the Upper Class Eating Clubs*
- *Thomas Wertenbaker, Princeton 1746 1896.*



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

CARACTERIZAREA tipurilor de unități de alimentație publică

Ca regula generală, unitatea de alimentație publică reprezintă localul public în care se servesc preparate culinare, produse de cofetarie-patiserie, băuturi, caracterizându-se prin aceea că în cadrul lui se îmbina activitatea de pregătire/preparare cu activitatea de comercializare, însoțită de servicii specifice care asigură consumul acestora pe loc.

1. **Restaurant clasic** - unitate de alimentație publică în care consumatorii sunt serviți cu un variat sortiment de preparate culinare de cofetarie-patiserie, cafea, băuturi etc. Pentru crearea unei atmosfere recreative se pot oferi programe artistice sau alte mijloace de distracție. Personalul de producție și de servire are o calificare de profil.

2. **Restaurant cu specific** - unitate de alimentație publică care prin amenajări, dotări, ținuta lucrătorilor și preparatele culinare oferite corespunde unui specific local, regional, național (restaurant "romanesco", "moldovenesc", "dobrogean", "banatean" etc.) sau reprezintă unități tradiționale - han, crama, coliba, sura etc.

3. **Restaurant specializat** - unitate de alimentație publică în care consumatorilor li se oferă, în principal, un sortiment specializat de preparate culinare și băuturi, aflat în permanență în lista-meniu a unității, în condițiile unor amenajări și dotări clasice sau adecvate structurii sortimentale (vanatoresc, pescaresc etc.) care formează obiectul specializării.

3.1. **Restaurant-zahana** - unitate de alimentație publică în care se servesc, în special la comanda, în tot timpul zilei, produse și subproduse din carne neprotonate (organe), pregătite la gratar și alese de consumatori din vitrinele de expunere sau de pe platou, o dată cu luarea comenzii. Sortimentul oferit mai poate cuprinde: ciorbe, borsuri, tustama, tochtura, salate, dulciuri de bucatarie și băuturi.

3.2. **Restaurant lacto-vegetarian, dietetic** - unitate de alimentație publică în care se desfășoară în exclusivitate sortimente de preparate culinare pe baza de lapte și derivate din lapte, oua, carne de pasare sau de vacă, paste făinoase, orez, salate din legume, precum și dulciuri de bucatarie, înghetată și băuturi nealcoolice.

3.3. **Restaurant-pensiune** - unitate de alimentație publică care oferă mai multe variante de meniuri complete cu baremuri fixe. Băuturile cuprinse în meniu sunt limitate la sortimentele de racoritoare și ape minerale. Poate funcționa și pe baza de abonament.

În aceste unități se pot oferi suplimentar diferite sortimente de preparate și băuturi, inclusiv alcoolice, altele decât cele cuprinse în cadrul meniurilor zilnice.

4. **Braserie** - unitate de alimentație publică care asigură în tot cursul zilei servirea consumatorilor cu un sortiment mai restrâns de preparate culinare (preparate reci, minuturi, 1-2 feluri de mâncare), produse de cofetarie-patiserie și băuturi.

5. **Pizzerie** - unitate specializată care oferă, cu preponderență, sortimente de pizza și de paste făinoase. Suplimentar se pot oferi gustări, salate, produse de patiserie și sortiment variat de băuturi, cu preponderență slab alcoolizate.

6. **Berarie** - unitate de alimentație publică caracterizată prin vânzarea cu preponderență a berii de diverse sortimente, oferită consumatorilor în recipiente specifice (tap, halba, cana, sonde) de diferite capacități, alături de produse și preparate care se asociază în consum cu aceasta, precum: gustări calde și reci, minuturi (din oua, legume etc.), specialități de zahana (1-2 preparate). Se mai poate oferi un sortiment restrâns de băuturi alcoolice, precum și băuturi nealcoolice.

7. **Bar** - unitate de alimentație publică cu program de zi sau de noapte în care se desfășoară băuturi alcoolice și nealcoolice, un sortiment restrâns de produse culinare. Cadrul ambiant este completat cu program artistic, audii muzicale, jocuri electronice și video.

7.1. **Bar de zi** - unitate care poate funcționa ca subunitate distinctă în cadrul restaurantelor, precum și ca unitate independentă. Oferă consumatorilor o gamă variată de băuturi alcoolice și nealcoolice, simple sau în amestec, cafea, gustări în sortiment restrâns, specialități de cofetarie.

7.2. **Bar de noapte** - unitate de alimentație publică cu caracter distractiv, având orar de funcționare pe timpul nopții. Prezintă un program variat de divertisment, de music-hall și dans, iar consumatorilor li se oferă o gamă variată de băuturi, mai ales de cocteiluri, gustări, sortiment restrâns de preparate la gratar, specialități de cofetarie-patiserie.

7.3. **Cafe-bar, cafenea** - unități specifice desfacerii, cu prioritate, a sortimentelor variate de cafea și derivate din ciocolata, cacao, ceai, băuturi alcoolice fine la pahar, băuturi racoritoare, sandvisuri, produse de cofetarie-patiserie. În dotarea unităților un rol important revine utilajelor pentru pregătirea cafelei și, în primul rând, a cafelei espresso.

7.4. **Disco-bar, Video-bar, Discoteca** - unități cu profil de divertisment pentru tineret, divertismentul fiind realizat prin intermediul muzicii și al dansului, în acest sens unitatea fiind dotată și amenajată corespunzător. Sortimentele oferite sunt asemănătoare celor din baruri, cu deosebirea că băuturile vor fi prioritar nealcoolice sau slab alcoolizate, având în vedere că majoritatea clientelei o reprezintă tineretul.

7.5. **Bar biliard** - unitate cu profil preponderent recreativ, realizat prin posibilitatea practicării biliardului, unde se servesc băuturi și un sortiment restrâns de sandvisuri, produse de patiserie-cofetarie.

7.6. **Snack-bar** - unitate de alimentație publică care asigură clienților o servire rapidă pe tot parcursul zilei, cu sortiment restrâns de minuturi, preparate la gratar, produse de cofetarie-patiserie, băuturi nealcoolice, ceaiuri, cafele și un sortiment restrâns de băuturi alcoolice. Specific acestui tip de unitate este prezenta unei teșchele-bar, în spatele căreia preparatele se pregătesc la vederea clienților, cu un front de desfacere care să permită și servirea directă a consumatorilor.

8. **Fast-Food** - unitate care propune clientelei sale, în principal tineri, o servire rapidă de produse, la prețuri unitare. Oferta de produse se reduce la un sortiment limitat și standardizat, de regula bazat pe un singur produs de bază, și este prezentată de obicei pe panouri luminoase.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Preparatele sunt preluate de clienți la casa în momentul plății și consumate pe loc sau în afară unității. Produsele sunt oferite în inventar de servire de unica folosință.

9. Unități tip bufet, bodega, birt, rotiserie

9.1. **Bufet** - unitate de alimentație publică care funcționează de obicei independent sau în incinta unor instituții. Se oferă, în general, un sortiment restrâns de preparate culinare, calde și reci, pregătite în bucatăria proprie sau aduse din afară, și de băuturi.

9.2. **Bodega** - unitate de alimentație publică cu spațiu restrâns de servire, de largă accesibilitate, care oferă un sortiment restrâns de gustări și preparate la gratar, băuturi alcoolice, servite de regula la pahar, și nealcoolice, cafea. Servirea se face de regula la teșghea-bar.

9.3. **Birt** - unitate de alimentație publică asemănătoare cu bodega, amplasată de regula în piețe, gări, autogări.

9.4. **Rotiserie** - unitate de alimentație publică cu spațiu restrâns de servire, care oferă clienților, în principal, produse preparate la rotisor, salate, sortiment restrâns de băuturi alcoolice, produse de patiserie-cofetarie, cafea. Mobilierul caracteristic îl constituie rotisorul amplasat în interiorul spațiului de servire și vitrina frigorifică în care sunt expusi pui și alte specialități din carne pentru preparat în prezența clienților.

10. Unități tip pub și bistro

Sunt unități de alimentație publică de influență engleză, respectiv franceză, care oferă sortimente de băuturi și preparate culinare specifice zonelor de influență.

11. **Cabaret** - unitate de alimentație publică cu caracter de recreere și divertisment în care se desfășoară spectacole complexe cu valoare artistică deosebită. Se oferă consumatorilor preparate culinare de cofetarie-patiserie, diverse băuturi alcoolice și nealcoolice. De obicei, suprafața de servire este realizată în amfiteatru, pentru ca programul artistic muzical să poată fi vizionat de la toate mesele.

12. Unități tip cofetarie, patiserie

Sunt unități de alimentație publică care oferă consumatorilor preparate de cofetarie-patiserie produse în laboratoarele proprii sau în laboratoarele altor unități de profil, biscuiți și produse zaharoase ale producătorilor specializați, băuturi nealcoolice, cafea, ceai, fructe, produse specifice micului dejun, precum și diferite sortimente de băuturi fine pentru consum la domiciliu. Majoritatea unităților de acest tip, pe lângă asigurarea condițiilor pentru consumul pe loc, vinde și produse pentru consum la domiciliu.

În aceasta tipologie se încadrează:

12.1. **Cofetăriile și bomboneriile** - unități specializate în vânzarea de produse de cofetarie-patiserie, sortimente de bomboane.

12.2. **Patiserie-placintarie** - unități care vand, în general, produse de patiserie în stare caldă, în acest scop fiind preferabil ca produsele să fie realizate în laboratoarele proprii. La vânzarea acestor produse se poate oferi și bere.

12.3. **Simigerie-covrigarie-gogoserie** - unități cu spațiu restrâns de servire sau chiosc, amplasate în zone de trafic pietonal intens, care se pot organiza fie ca spații ce reușesc cele trei specialități, fie ca unități profilate pe o singură specialitate. Produsele acestor unități se vand, de regula, în stare caldă.

13. **Ceainarie** - unitate de alimentație publică, specializată în pregătirea și servirea unei game largi de ceaiuri, alături de care se oferă sandvișuri și produse de cofetarie-patiserie.

14. Restaurantele cu caracter social

Aceste unități sunt restaurante pentru colectivități și sunt amplasate în incinta instituțiilor sau se pot organiza ca unități independente care livrează, pe baze contractuale, preparate culinare la sediul/domiciliul persoanelor juridice/fizice.

Principalele tipuri de restaurante pentru colectivități sunt:

14.1. **Cantina-restaurant** - unitate de alimentație publică în care mesele sunt servite în general pe baza de abonamente pentru meniuri unice; dotarea acestor unități se face cu mobilier și inventar simplu.

14.2. **Restaurant cu autoservire (self-service)** - unitate de alimentație publică cu desfășurare rapidă, în care consumatorii își aleg și se servesc singuri cu preparate culinare, de cofetarie-patiserie, cu băuturi, expuse în linia de autoservire cu flux dirijat. Consumul produselor are loc la mese.

15. **Terasa/gradina de vara** - funcționează în sezonul cald fie în structura unei unități de alimentație publică, fie ca unitate independentă, de sine stătătoare, oferind un sortiment de băuturi și/sau de preparate specific tipologiei anterior prezentate.

În cazul în care terasa/gradina de vara funcționează ca unitate de sine stătătoare, agentul economic este obligat să înscrie pe firma denumirea "TERASA", urmată de tipul unității respective (Terasa-bar, terasa-bufet, terasa-restaurant etc.).

Pentru unitățile de alimentație publică cu activitate complexă, care cumulează caracteristici specifice mai multor tipuri, tipul unității va fi declarat în funcție de activitatea predominantă.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Festivaluri ale mâncării mai puțin cunoscute

Ludlow Marches Food and Wine Festival 12-14 Septembrie www.foodfestival.co.uk

Este unul din festivalurile alimentare britanice care are 14 ani de organizare, și unde peste 130 de producători independenți își etalează produsele pe străzile medievale la orașului Ludlow. Ei oferă spre vânzare de la carne la murături și prăjituri. Acesta este mai mult decât un festival alimentar, el este marcat de promovarea mărcilor Slow Food oferind rețete, asistență la gătit spontan pentru toți cei interesați de acest tip de hrană. Ludlow este înfrățit cu alte 2 orașe din Franța și Italia. Duminica ei organizează simultan Plimbarea 'Magnalonga', o plimbare de 12 km prin piețele pline de pub-uri și localuri gourmet.

Feria du Riz, Arles, France 12-14 Septembrie www.feriaarles.com

Timp de 3 zile orașul Arles, luând exemplul spaniolilor care celebrează Festivalul Orezului și recoltele dobândite, locuitorii sărbătoresc cu paella, orez cu seafood, și alte feluri de mâncare care fac diferența dintre orezul din Arles și cel roșu Camargue. Se organizează parade, spectacole muzicale, defilări călare și lupte cu tauri. Festivalul spaniol continuă de-a lungul străzilor cu Spanish street food - churros, tapas până târziu în noapte.

Harvest Festival, Russin, Switzerland 15-16 Septembrie www.opage.ch

Un sat vestit pentru producerea vinului, Russin este așezat pe lângă Geneva. Aici se serbează în fiecare an Ziua recoltei, timp de 2 zile, cu fel de fel de degustări de must, fructe, vine, gemuri și dulceați. Specialitățile locale sunt vestite în toată Europa: tarte de fructe, brânzeturi, carne macerată. La cei 15000 de localnici cel puțin alte câteva sute se adaugă în fiecare an cu ocazia acestui festival.

Abergavenny (Wales) Food Festival 20-21 Septembrie www.abergavennyfoodfestival.com

Septembrie este cea mai importantă zi în calendarul Wales. Peste 150 standuri cu produse locale, cu demonstrații de bucătărie, competiții, evenimente organizate cu și pentru copiii de la Sacla Food Academy fac fala locului și evenimentului. Aici este mereu prezent și marele degustător de brânzeturi Blur's Alex James ca reprezentant al Observer Food Monthly.

Galway Oyster Festival, Ireland 25-28 Septembrie www.galwayoysterfest.com



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Farfuri mari de crustacee, halbe de Guinness și muzică live se combină la un loc pentru a face acest festival unul din cele mai renumite din Irlanda. Festivalul găzduiește o petrecere oficială cu plată - biletele de 260 lire dau acces și la Oyster Club. Intregul oraș iese pentru procesiunea de deschidere și este posibil să participi la împărțea stridiilor și fără a fi participat formal la eveniment

Alte festivaluri importante sunt cele de la:

'Primi D'Italia, Foligno Italia 25-28 Septembrie www.iprimiditalia.it

Kunsthal Cooking, Rotterdam, Olanda 26-28 Septembrie www.kunsthal.nl

Nantwich Food Festival Marea Britanie 26-28 Septembrie www.nantwichfoodfestival.co.uk

Great British Cheese Festival, Cardiff 27-28 Septembrie www.thecheeseweb.com

Baltic Herring Festival, Helsinki, Finlanda 5-11 Octombrie www.hel.fi/english

Weimar Onion Market, Germany 10-12 Octombrie www.weimar.de

Chestnut Festival, Mourjou en Chataigneraie, Franța 18-19 Oct.

www.foirechataignemourjou.fr

Slow Food Festival, Turin, Italia 23-27 Octombrie www.salonedelgusto.com

Monumente închiante mâncării



Flickr/Thaddeus Maximus

În veșnica competiție din americani și australieni, legată de seafood, cei din urmă au decis organizarea unui monument în cinstea acestui tip de mâncare, immortalizând un crustaceu care, eventual, să îi îndemne la împăcare prin mâncare

Marele Avocado din Duranbah



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498



Flickr/Melanie Cook

Tot în Australia există și un monument pentru avocado, foarte apreciat de populația locală dar și de turiștii veniți de peste tot să afle toate minunățiile din Oz - țara faimosului vrăjitor.

Mango – Uriașul din Bowen



Wikimedia Commons

Dacă îți cu tot dinadinsul mergi în Bowen, Queensland, ca să vezi și să te minunezi de acest mango gigantic. Apropos, cercetătorii au descoperit că mango este unul dintre cele mai bogate fructe în vitamine, acționând împotriva stresului și aducând frumusețea și tinerețea veșnică.

Marele anans din Woombye



Wikimedia Commons

Pe Sunshine Coast, tot în Australia, se găsește acest ananas uriaș care te cheamă cu prestanța și cu calitățile sale curative excepționale.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Marele Homar



PhotoCredit: Flickr/Margaret Bee

Numele lui este Larry și după opinia localnicilor este foarte elegant.

Marea Banană din Coffs Harbor



Photo Credit: Flickr/doop

Marele Merino





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

<p>CLIO POSDRU/156/1.2/G/139498</p>
--

Invitație la lectură în limba engleză

Farmers markets are easy to fiind (www.usda.gov)

Due to their flexible locations, some community farmers markets provide fresh, healthy foods when other sources aren't as easily accessed. Learn more about how the [USDA helps to expand healthy food access](#) (link is external) through the development of local food systems.

SNAP and WIC cards are accepted at most farmers markets. Click here for more information on [food assistance programs](#).

You can try a new fruit or vegetable!

Have you ever tasted gooseberries or rhubarb? Many farmers markets offer lesser known fruits and vegetables, providing a variety that can be both tasty and nutritious. Learn how to select the best quality, how to store, and about the nutritional values of these rarer fruits and vegetables (and some common ones, too) in the [Fruit Nutrition Database](#) (link is external) and [Vegetable Nutrition Database](#) (link is external).

Farmers often have good recommendations on ways to prepare their products. For more inspiration, visit [Fruits and Veggies More Matters](#) (link is external) to see recipes using fresh fruits and vegetables.

Buy foods and see how they fit with [ChooseMyPlate](#) (www.chosemyplate.gov).

Create a healthy plate with goodies from your local farmers market. Visit different booths to pick up seasonal fruits and vegetables, as well as local dairy, grain and protein products so you can build your healthy plate **Farmers markets can be important anchors for vibrant communities.**

Meet your local farmers, learn about foods grown in your area and catch up with friends and neighbors while stocking up with local goods. Supporting your local farmers market strengthens your community. Learn how farmers markets impact your community in this section of the [Know Your Farmer, Know Your Food Compass](#) (link is external).

It's a great way to get your kids involved.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Let them pick out something new to try, then they can help prepare a meal or snack using these helpful tips at the [Food and Nutrition Information Center's Consumer Corner](#) (link is external).

Fresh fruit and vegetables are full of antioxidants and phytonutrients.

What are these? Why do we need them? More information at [What's in Food](#).

Shopping at farmers markets supports your local farmers and keeps the money you spend closer to your neighborhood. [Find a farmers market near you](#) (link is external) and plan your next shopping trip now! You can help new and/or smaller farmers be successful and help save farmland in your area. To learn more, please see the Economic Research Service's [overview of the economic impact of local food systems](#) (link is external).

Freshly picked ripe food is at its peak in flavor and nutrition.

Stop by your local farmers market today, learn about where your food comes from, and enjoy some delicious and nutritious food.

In loc de concluzii

La nivelul Uniunii Europene se remarcă o tendință de accelerare a proceselor de integrare pe verticală în cadrul lanțurilor comerciale, înregistrarea originii/regiunii/rețetelor devenind o condiție a succesului unui produs alimentar.

În majoritatea țărilor europene prepararea diverselor tipuri de produse tradiționale, fiind strâns legată de sectorul primar, se efectuează în întreprinderi mici, având astfel un caracter neomogen. Rezultatul constă în produse non-standardizate, cu mari variații între ele. Deoarece sunt fabricate și comercializate de diverși producători și în același timp cumpărate de categorii eterogene de consumatori, ele tind să fie caracterizate de forme și denumiri diferite, chiar dacă uneori implică utilizarea, fie ale acelorași ingrediente, fie ale unor procese de preparare similare. De obicei, lanțul comercial care ar trebui să asigure prezența lor la raft, nu este foarte dezvoltat și astfel aceste produse sunt în general cunoscute numai în zone/regiuni limitate. (Vanhonacker, F., et al, 2010). În plus, aceste produse sunt parte a unei diete tradiționale (ex. dieta mediteraneană), care în timp a evoluat,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

corespunzător cu realitatea istorică, în trecut fiind necesar un aport caloric mai ridicat, în special provenit din grăsimi, având în vedere activitatea fizică intensă, care era parte din viața cotidiană. (Pieniak et al, 2009)

În contrast cu aceste caracteristici ale produselor tradiționale, piața europeană de produse alimentare are un caracter global, în care întreprinderile mari, (de obicei corporații transnaționale), sunt numeroase și au resurse financiare și ocupă poziții comerciale dominante. Acestea distribuie și vând produse alimentare în majoritatea țărilor/regiunilor și acest lucru conduce la o standardizare a produselor și a proceselor logistice, având în vedere că se cumpără, procesează și vând cantități foarte mari. Partenerii acestor firme sunt de același calibru, fiind singurii în măsură să furnizeze cantitățile necesare rapid, în cele mai bune condiții și la prețuri mici.

Alimentele tradiționale comercializate sunt în general (și tind să rămână) produse de nișă, o mare parte din factorii de decizie din firmele investigate nu consideră tradițiile gastronomice un factor cheie în alegerile și comportamentul consumatorilor. S-a identificat o legătură statistică între preluarea unor metode/rețete tradiționale, utilizarea unor ingrediente ecologice și comunicarea către public a caracteristicilor ecologice. Comunicarea valorilor tradiționale ale produselor se face inclusiv prin replicarea unor tradiții și obiceiuri populare și religioase. Grupul firmelor producătoare de alimente tradiționale consideră proprii consumatori exponenți ai obiceiurilor de consum alimentar tradițional, cel puțin sezonier, cu ocazia sărbătorilor religioase importante.

Am identificat o relație invers proporțională între preocuparea pentru păstrarea rețetelor alimentelor tradiționale cât mai aproape de varianta originală și dorința companiilor de a lansa produse inovative, care să corespundă unor noi nevoi alimentare. Totodată această atenție deosebită acordată rețetarului tradițional este corelată statistic cu focalizarea firmelor pe producția de alimente ecologice/bio. Conducerea acestor companii consideră însă, că nu există o piață suficient de dezvoltată în România pentru a dezvolta cu succes aceste tipuri de produse la scară mare.

În prezent există o școală de gândire tot mai critică vis a vis de simplificarea și standardizarea forțată generate de omogenizarea metodelor de distribuție a alimentelor; acest lucru conducând la pierderea patrimoniului culinar al fiecărei culturi și la supraviețuirea doar a produselor alimentare impuse de marile companii, axate în principal pe câștigul financiar. Cu toate că "selecția naturală" a



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

produselor pe piață este un fapt firesc într-o economie liberă, există poziții recente ale experților în alimentație (Weichselbaum et al., 2009) care acuză jucătorii importanți din industria alimentară de a fi exclusiv interesați de profit, fără să fie preocupați de avantajele nutritive evidente aduse de alimentele tradiționale. În contextul economiei libere din cadrul UE desigur că nu se poate afirma că industria are alte interese decât cel de a satisface consumatorii. Ceea ce își doresc consumatorii sunt alimentele ieftine, abundente, ușor de preparat, ușor de procurat, exact ceea ce industria le oferă în acest moment. În acest moment există o diferențiere evidentă între produsele destinate consumului de masă și produselor tradiționale.

Consumatorii nu au un comportament static și cerințele lor se schimbă tot mai frecvent. O cerință foarte importantă este cea legată de securitatea sanitară a alimentelor, disponibilitatea (acestea să fie prezente pe piață în orice moment și la cât mai multe puncte de vânzare), și din cauza creșterii gradului de conștientizare a problemelor de sănătate, ei cer produse mai sănătoase, care să îmbunătățească, mai degrabă, decât să deterioreze funcțiile organismului. (Weichselbaum et al, 2009)

Fiind un segment important al pieței agro-alimentare, piața alimentelor tradiționale este caracterizată prin dimensiuni mari (atât valoric cât și cantitativ), dar mai ales prezintă atomicitate și diversitate, datorită numărului mare de specialități culinare, consumate la nivel local, neexistând decât foarte puține specialități tradiționale recunoscute la nivel european (a se vedea și Tabelul nr. 2.2 - Situația POD, IGP și STG pentru țările cele mai avansate din acest punct de vedere ale Uniunii Europene, pe categorii de produse alimentare. În consecință, brandurile comerciale sunt din ce în ce mai importante, deoarece acestea oferă consumatorilor nu numai o multitudine de informații, care să le permită să obțină ceea ce ei așteaptă de la un produs, dar chiar certitudinea calității și chiar un statut social cu ample valențe cultural-spirituale.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Patrimoniul alimentar – abordare antropologică

Demersul actual are în vedere următoarele puncte-cheie, care reprezintă, de altfel, componentele de bază ale lucrării: poziționarea geografică a fiecărei regiuni, elemente de istorie, economie (agricultură și industrie), turism, instituții, societăți culturale, tradiții și obiceiuri, religie și lăcașe de cult, personalități importante ale României, tradiție gastronomică etc.

De la bun început sunt expuse premisele, mobilurile și direcțiile de dezvoltare ale lucrării; stadiul actual al preocupărilor aferent fiecărei secțiuni se bazează pe analize și sinteze concludente, ancorate în adevăruri istorice.

În esență, este binecunoscut faptul că popoarele romanice apar în plan european în a doua jumătate a mileniului I. Cu toate valurile de popoare migratoare care au trecut peste teritoriile geto-dacice, romanii au cea mai puternică influență. Asimilarea culturii și civilizației lor a fost un proces mai mult sau mai puțin conștient, mai mult sau mai puțin asumat. Cert este însă, faptul că locuitorii acestui spațiu se vor numi români, formând o insulă de latinitate înconjurată de popoare de alte origini: germani, slavi, maghiari. Structura gramaticală și lexicală a limbii române concentrează cel mai mare număr de cuvinte latine, la care se adaugă și cuvinte slave ori de sorginte germanică.

Apariția pe harta Europei a Transilvaniei, Țării Românești și a Moldovei a fost rezultatul unui proces lung, anevoios și sinuos, dominat de interese politice, comerciale sau religioase. Rezistența față de Regatul Ungar și Imperiul Otoman, determină consolidarea statelor românești în secolele XIV și XV și afirmarea lor în plan economic și social-politic. Ca urmare, se dezvoltă meșteșugurile, producția de mărfuri și se intensifică circulația monetară. În același timp sporește circulația populației dintr-o țară în alta, ca rezultat al exploatării resurselor naturale și refacerii economice, după încetarea războaielor cu turcii.

Modernizarea statului este un fenomen evident, creator de instituții esențiale. Remarcabilă este pentru secolul al XVII-lea activitatea culturală și caracterul ei general românesc, cristalizându-se caracteristicile umanismului. Spiritul creator se evidențiază în literatură, mai ales cea filosofică,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

juridică, istorică, dar nu numai; și în arhitectură, artă, se conturează o prolifică relație a tradiției cu inovația.

Iluminismul românesc, avându-și originile în operele cronicarilor, se dezvoltă cu repeziciune, generând conturarea intelectualului român, care are ca obiectiv includerea poporului său în civilizația europeană. Remarcabile sunt lucrările lui Gheorghe Șincai, Budai-Deleanu, Petru Maior, ce confirmă, pentru secolul al XIX-lea, denumirea de secolul luminilor. De altfel, secolul al XIX-lea se remarcă și prin progresele în plan economic și social; se dezvoltă puternic industria în baza cuceririlor tehnologice, rețeaua de transport se mărește, agricultura prosperă, orașele se extind, comerțul înflorește, mai ales spre Franța și Anglia, reformele politice susțin drepturile civile. În anul 1864 este promulgat un nou cod civil care garantează egalitatea cetățenilor și proprietatea acestora. Este important a fi menționată și legea învățământului ce reglementează instruirea la toate nivelurile; învățământul primar devine obligatoriu și gratuit. Constituția din 1866 este întemeiată pe experiența țărilor occidentale și susține rolul legislativului în sistemul parlamentar. Așadar, condițiile pentru crearea României Mari sunt îndeplinite și acest lucru se realizează în anul 1918.

Perioada interbelică, în ciuda numeroaselor dispute în plan politic, cunoaște o prosperitate și o vitalitate remarcabilă. Agricultură rămâne baza economiei și furnizează exportului cantități semnificative de bunuri. Împreună cu industria se ambiționează să satisfacă nevoile consumatorilor, chiar și în perioada mării crize economice.

Cel de-al Doilea Război Mondial și dictatura comunistă ce se instaurează și căreia România trebuie să i se supună, zdruncină din temelii echilibrul destul de fragil de altfel, al întregii vieți socio-economice. Crearea statului totalitar, odată cu înființarea republicii, transformă România după modele sovietice: are loc naționalizarea întreprinderilor industriale, a băncilor, minelor, societăților de asigurări și transport; are loc colectivizarea forțată a țăranilor, sunt distruse partidele de opoziție, învățământul și religia sunt obstacole majore și intelectuali eminenți sunt înlăturați și deseori supuși unor pedepse fără rațiune. România devine prizoniera izolării și măsurilor unui complex de acțiuni orientate spre distrugere morală, dar și materială.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Revoluția din anul 1989 deschide calea spre reforme politice și economice, deseori ezitante și în dezacord cu realitățile din România. Merită a fi menționați, drept catalizatori ai transformărilor, Uniunea Europeană, NATO și nu în ultimul rând Casa Regală a României.

Astăzi, universul nostru socioeconomic se caracterizează prin profunde mutații induse de instabilitatea economică a pieței, datorată conjuncturii politice, factorilor financiari și de structură, precum și modificării configurației concurenței mondiale (datorată evoluției gusturilor consumatorilor și a posibilităților lor financiare, transferurilor demografice și de putere economică, substituirilor tehnologice, cerințelor legate de fenomenul ecologic s.a.). Evoluția gândirii și culturii economice, dezvoltarea spiritualității lumii moderne, a valorilor morale ale tinerelor generații care aspiră la îmbunătățirea calității vieții sunt de asemenea factori demni de luat în seamă.

Mutațiile în plan socio-economic sunt surprinse într-o abordare sistematică a problemelor, iar reunirea lor într-o manieră integratoare și originală a cercetărilor teoretice cu interesele practice, sunt clar orientate spre satisfacerea consumatorului. În acest context, efectele schimbărilor frecvente ce au loc în mediul economic, politic și social, competiția puternică, preferințele crescânde și mereu schimbătoare ale consumatorilor sunt realități ce se răsfrâng asupra imaginii de ansamblu a oricărei țări, în cazul de față asupra României.

În condițiile economiei de piață, consumatorul devine axul central al tuturor activităților economice ce converg către satisfacerea cât mai deplină a dorințelor, exigențelor, preferințelor și necesităților sale, această satisfacere fiind însăși esența acțiunilor economice realizate. De aceea, cercetarea și asigurarea calității în general este insistent reclamată de societatea contemporană, după cum cercetarea și asigurarea calității bunurilor, mediului, vieții, reprezintă o cerință expresă a diferitelor sectoare economice.

Lucrarea se va constitui într-un studiu mai amplu, valoros prin conținut, informații și contribuții originale importante, într-un context cultural-educativ, sub forma unui viitor curs la Programul de master interdisciplinar Valorizarea Patrimoniului din Universitatea Spiru Haret.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Culegere de rețete românești

Culegere de rețete culinare tradiționale scoase la iveală din practica curentă, folclorul oral și istoriografia gastronomică autohtonă sub formă de Dieta din Carpați, culese din carnete de bucătărie din podurile caselor preotesei Smaranda Popescu de pe fosta moșie Cantacuzino din zona Floreștilor, ale Elenei Dumitrescu – soție de negustor, ale Ecaterinei Ionescu – soție de subprefect și ajunse la noi prin grija nepoatelor – Eugenia Bărbulescu și Maria-Ecaterina Costea (născute Dumitrescu) și respectiv, strănepoatelor – Alice State și Carmen Costea – profesor universitar.

Probabil aceste feluri de mâncare – la modă la vremea respectivă – făceau parte din colecții culinare ale vremii, chiar strânse în lucrări tipărite de care nu avem la cunoștință. Noi am decis să le readucem printre oameni, odată cu amintirile copilăriei sau tinereților noastre, în dorința de a le da iar viață, grai, bucurie. Nu ni le asumăm ca autorat, ci doar ca efort de scrib dornic de a împărtăși bucuria bucatelor cu cele ale îmbogățirii priceperii culinare și a cunoașterii unui popor pe cât de urgent de multele întâmplări cărora a fost obligat să facă față, a știut în permanență să ia din viață ce e bun ca să supraviețuiască.

Mămăligă

La un litru de apă se pune o jumătate de lingură sare, când fierbe apa se pune mălaiul cam 3-400 gr. Și se lasă să fiarbă puțin, apoi se taie grămăjoara de făină cu meșteșteul în două și după ce mai fierbe 5-7 minute, se amestecă bine, se lasă puțin să se coacă, se apasă cu o lingură de lemn udată în apă caldă și se răstoarnă pe fund de mămligă sau pe o farfurie.

Mămăligă cu brânză telemea

Se face mămligă cu lapte în loc de apă, se taie telemeaua bucățele subțiri și mici și se adună la mijlocul farfuriei în formă piramidală, se pune mămligă deasupra, se toarnă peste ea unt proaspăt și se servește.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

CIORBE,SUPE

Ciorbă cu fasole și tarhon

În 2 litri de apă se fierbe o jumătate de kg. de fasole albă, boabe, bine spălate. Când apa este fiartă, se pune sare, pătrunjel verde tocat, o lingură de tarhon tăiat mărunt, și două cepe tocate și prăjite într-o lingură de unt, se lasă să fiarbă încă vreo zece minute, se mai adaugă supă de zarzavat strecurată, se acrește cu zeamă de lămâie sau se lasă dulce și se servește. Aceeași ciorbă devine și mai delicioasă dacă se adaugă între fasole și un pumn de crutoane din pâine făcută în casă.

Ciorbă țărănească

Se ia prașurele de la o jumătate de găină sau o cantitate corespunzătoare de carne de vițel tăiată mărunt – eventual se pot amesteca două asemenea feluri de carne – precum și o grămăjoară de zarzavaturi de supă tăiate mărunt, 2-3 rădăcini de pătrunjel bine tocat; se fierbe totul bine într-un litru și jumătate de apă. Între timp se prepară un rântaș rumen din două linguri de făină de aur – de tip 000 – o lingură de untură, un vârf de cuțit de piper roșu, și se pune în supa care fierbe. Se lasă apoi 15 minute să mai fiarbă, și cu puțin timp înainte de a se servi, se pun, după plac, una-două linguri de oțet și două linguri de smântână.

Supă cu carne de vacă

Se ia un kg. de carne de la coadă, un sfert de kg. carne fluer, jumătate kg. de oase și un os întreg cu măduvă, se spală bine, se pun într-o oală de 3 litri de apă și se lasă să fiarbă încet, apoi se pune un kg. verdețură compus din: 1 morcov, pătrunjel rădăcină, o bucățică de varză, țelină, se curăță, și se taie în două; se adaugă câteva boabe de piper, câteva ciuperci proaspete sau uscate, o ceapă, 2-3 căței de usturoi, și puțin piper roșu. Vara se mai poate adăuga și o pătlăgea roșie, iarna se pune puțin bulion. În supă se mai pune o cantitate potrivită de sare, apoi se ia spuma și se lasă să fiarbă 2,5-3 ore neîntrerupt, la foc potrivit, fără clocote mari. Cu jumătate de oră înainte de masă se mai adaugă 5-6 cartofi. Se ia supa bine fiartă de pe plită și se toarnă în ea o lingură de apă rece, se lasă să stea câteva minute, se strecoară și se servește cu făinoase (tăiței, fidea făcute în casă).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Potpouri de supă

Fierbem la un loc 1,250 gr. De carne de la coadă, un os bun de măduvă, cu 3 litri de apă și o cantitate potrivită de sare. Se lasă la fiert o oră și jumătate, se adaugă 2 morcovi, o bucată varză, o bucată conopidă, o țelină, o ceapă mare, 3 căței de usturoi, 2 rădăcini de pătrunjel, 20-25 boabe de piper și un vârf de cuțit de piper roșu. Lăsăm carnea să fiarbă bine la un foc potrivit, apoi strecurăm și adăugăm 1-5 g. ciuperci tăiate felioare, găluște mici de ficat și steluțe de fidea. Se taie carnea bucățele și o parte din zarzavat împreună cu măduva și două feluri de pâine prăjită, se pune totul în supieră și se toarnă deasupra supa cu tot conținutul ei.

Supă cu găluște de creier

Se curăță o jumătate de creier de piliță, se fierbe în apă cu sare și se prăjește pe ambele părți într-o bucată de untură de mărimea unei nuci. Se bate apoi în piuliță creierul răcit cu jumătate de franzeluță muiată în lapte și bine stoarsă. Se pune 6 dg. de unt și se amestecă ușor creierul pisat, un vârf de cuțit sare și piper, 2 vârfuri de cuțit pătrunjel verde cu 2 ouă întregi și se amestecă cu unt, se întărește aluatul cu pesmet din care se fac găluște de mărimea nucilor, pe care le punem în supa clocotindă și după ce a fiert bine se servește la un loc.

Supă cu găluște de griș

Batem bine 9 dg. unt cu 2 gălbenușuri și un ou întreg (mai mult moale decât vârtos), 2 vârfuri de sare. Punem o lingură de apă și 12 dg. griș și se lasă să stea o oră. Se pune apoi compoziția în supa fierbinte și se servește.

Supă de gulii

Se prăjesc în untură două cepe bine tocate și îndată de s-au prăjit se amestecă cu o linguriță de piper roșu și se adaugă într-un kg. de carne de vacă, spălată în apă rece și tăiată în bucăți mari cât nucile. Această carne constă din un sfert fleică și costiță. Se adaugă o jumătate de cartof bine ras. Îndată ce apa a fiert, se pune sare și o lingură de pătlăgele roșii. Turnând apă treptat, această compoziție se pune la prăjit până ce carnea se înmoaie. Într-o oală separată se fierb între timp oase, verdețuri de supă și chimion, până se face o supă tare de oase. După ce carnea a fiert bine, se toarnă deasupra supa strecurată și se mai adaugă cuburi de cartofi și tăiței. Vara se mai pot pune ardei verzi, tăiați felii.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Supă de ragout

În apă cu sare punem carne de vițel sau măruntaie de pasăre, le fierbem bine și adăugăm o cantitate potrivită de verdețuri. Apoi se fierbe în supă un rântaș mic bine rumenit, puțină smântână și două linguri de orez. Le fel se prepară ragout de căprioară și de cerb.

Supă de găluște cu ficat

Se iau 14 dg. ficat de vițel sau de porc, se rade, se taie mărunt și se strecoară printr-o strecurătoare fină, apoi se adaugă o franzelă muiată în apă și bine stoarsă. Între timp se încălzește o lingură de untură de porc, în care se pune o bucată de ceapă tăiată mărunt și pătrunjel verde. Se lasă puțin să se aburească și se toarnă peste ficat. Apoi se pune un vârf de cuțit de maghiran, o jumătate lingură de sare și atâta pesmet cât trebuie ca să nu se desfacă. Se lasă apoi aluatul timp de o oră să stea, se formează din el găluște, care se pun în supă pe când acesta fierbe.

Bulion cu ouă

În supă de carne de vacă strecurată bine, se bate un gălbenuș de ou de fiecare farfurie și se servește fără nicio garnitură.

Supă de găscă

Capul, stomacul și aripile se fierb bine în supă de carne de vacă, apoi se face un rântaș puțin rumenit dintr-o bucată de unt de mărimea unui ou și două linguri pline cu făină de calitate, se toarnă deasupra supă și se adaugă și puțin maghiran. Supa fiartă se strecoară și se prepară cu ficatul pe care l-am lăsat de asemenea să fiarbă bine și cu toată carnea tăiată mărunt, și o rosă de conopidă bine fiartă. În același mod se repară și supele de rață și de găină (ciorbă de burtă).

Supă de prapor de clapon prăjit

Începem cu prăjitul praporului de clapon în grăsime sau unt, apoi se presară cu puțină făină de calitate, sare, piper, pisat, pătrunjel tăiat fin, se lasă toată compoziția vreo cinci minute să se prăjească pe marginea plitei, se toarnă deasupra supă de oase de vițel și se fierbe până ce carnea se înmoaie bine. Apoi se taie în bucățele mici, iar



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

oasele, picioarele și capul se pun deoparte. În supă strecurată fierbem champignons tăiate felioare și carnea bezereiului și apoi se servește, după ce s-a amestecat cu smântână deasă.

Supă de potârnicchi

De la două potârnicchi fripte, se scoate pieptul care se bate bine într-o piuliță, apoi se fierbe cu câteva linguri mari de supă și se mai pun patru linguri mari de linte. Toate acestea se trec printr-o sită subțire. Înainte de a o prepara, se adaugă două linguri frișcă, se amestecă cu două gălbenușuri, sare, piper, după plac. Pieptul potârnicilor se taie în formă de tăiței, se toarnă supa fierbinte pe deasupra și se servește cu franzelă. În același mod se prepară și supa de curcan.

Supă de champignons cu bezerei (prapure) de pasăre

Se amestecă la un loc bezereiul bine curățat, picioarele, capul, gâtul și stomacul și se lasă să fiarbă bine într-o oală cu apă, în care se pune sare, piper, și un vârf de cuțit de piper roșu. Între timp, într-o oală separată, se prăjește în unt sau untură moale, o țelină tăiată felioare, morcov, pătrunjel rădăcină, și câte 5 dg. de champignons tăiate felioare de fiecare bucată de bezerei. Când această compoziție s-a înmuiat bine, se presară pe deasupra puțină făină de cea mai bună calitate, care se rumenește puțin și la care se adaugă o linguriță de arpagic tăiat mărunt și tot atâta varză precum și puține frunze de pătrunjel tăiate mărunt. Se topește această compoziție împreună cu zeama bezereiului și, pe când fierbe, se pune înăuntru carnea scoasă de pe oase și bucățile de stomac. Supa se acrește puțin cu zeamă de lămâie, se mai pune 1 dl. de smântână și se servește.

Ciorbă limpede de pește

Se pun într-o oală 2-3 căpățâni de crap împreună cu o bucată de unt de mărimea unui ou, un ou fiert, un morcov, pătrunjel, țelină, o ceapă mare cât o nucă, 10 boabe piper, tot atâta enibahar și șase bucăți champignons. Toate tăiate felii, se lasă la prăjit la foc mic, fără să se rumenească. Când zeama s-a aburit, se adaugă, cât se cere, supă de mazăre. Când totul a fiert bine, se strecoară supa printr-o sită fină. Se pune sarea trebuincioasă, și se servește cu felii lungi de franzelă, muiate sau cu găluște de franzelă coapte.

Ciorbă de pește rumenit



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Punem într-o oală câteva capete de pește, rădăcini de diferite zarzavaturi și o bucățică de pâine neagră. Toate acestea se lasă să se rumenească și se toarnă deasupra supă de mazăre, după ce s-a amestecat bine, se lasă să fiarbă, se strecoară și se servește cu franzelă muiată sau cu găluște.

Ciorbă de melci

Punem într-o oală 20 bucăți de melci, după ce au fost bine spălate. Se fierb în apă cu sare până ce se scoate pielea de deasupra. Se curăță bine, se pune unt și ceapă cu puțină apă și se lasă oala acoperită să se prăjească bine cu un rântaș făcut dintr-o bucată de unt, două linguri de făină și puțin vin. Ciorba se aromează cu puțină esență de trufe, se fierb în ea melcii și se servește cu bucăți de franzelă muiate în untură.

Supă de chimen (chimion)

Se fierbe bine o linguriță și jumătate de chimen în jumătate de litru de apă, se pune sare și o ceapă. Între timp se prepară un rântaș galben deschis din făină de bună calitate și se toarnă în supă și se amestecă bine. Când e gata, se strecoară și se servește cu franzelă prăjită.

Supă de fasole boabe

Se fierb bine boabe fasole colorată, se face un rântaș din făină și ceapă, la care se adaugă și puțin piper roșu și se prăjește în grăsime. Se acrește cu oțet după plac, apoi se strecoară și se pun înăuntru găluște și carne afumată sau cârnați – și se fierbe.

Supă de zdrențe (tăiței)

Se fierbe supă și se strecoară, apoi se toarnă aluatul de tăiței care trebuie să fie gros ca smântâna. Pentru trei persoane se face aluatul cu 2 linguri de făină de cea mai bună calitate, un ou, și puțin lapte sau apă; se amestecă într-un vas făina cu oul și puțină sare. Se adaugă laptele sau apa și se bate bine până ce face bășici, se toarnă câte puțin când clocotește supă. Dacă aluatul este prea subțire, se mai adaugă făină.

Supă de conopidă

După ce am curățat de coajă fiecare cotorel de conopidă, se spală bine și apoi se fierbe în apă cu puțină sare și se adaugă 2 buc. zahăr cubic. Se topesc 3-4 dg. unt care se lasă să fiarbă împreună cu 3 dg. smântână freată cu 2



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

gălbenușuri și se toarnă supa de conopidă, amestecându-se mereu. Se lasă totul să mai fiarbă cam vreo 10 minute și se servește. Supa de sparanghel și de gulii se prepară în același fel.

Supă de pătlăgele roșii

Se prepară în același fel un răntaș galben deschis dintr-o bucată de grăsime, în care se toarnă 4 dl. bulion rece – proaspăt sau conservat. Această compoziție se topește în 7-8dl. apă caldă. Se fierbe înăuntru o ceapă curățată și o grămăjoară de pătrunjel verde, care se scot înainte de a fi servită. Supa se aromează cu zahăr și sare, după plac; se mai poate pune înăuntru orez sau fidea, după plac.

Borș de sfeclă

Se spală 2-3 bucăți de sfeclă de mărimea pumnului, se curăță și se taie în felioare subțiri, apoi se fierb într-un litru și jumătate de litru de apă până ce se înmoaie bine. Se adaugă 2-3 bucățele de zahăr, o cantitate corespunzătoare de sare și 1-2 linguri de oțet sau zeamă de lămâie. Se ia supa de pe foc, se strecoară și se lasă să se răcorească, apoi se adaugă treptat trei gălbenușuri de ou amestecându-se mereu și se servește.

Borș de sfeclă cu carne

Se ia 1,250 kg de carne grasă de găscă sau de curcan, sau prăpurele lor și se lasă să fiarbă o oră și jumătate în 2 litri de apă cu 3 bucăți de sfeclă de mărimea pumnului, tăiată felii, o ceapă și o legătură și jumătate de pătrunjel. Înainte de a se servi, se pune în supieră un ou crud bătut, o bucată de zahăr cubic, o linguriță de oțet, puțin usturoi și jumătate din grămăjoara de pătrunjel tăiat mărunt, se amestecă bine și se toarnă supa deasupra, apoi se servește.

Supă de vin

Fierbem o jumătate de litru de vin cu o bucățiță de scorțișoară și cu atâta zahăr până e suficient de dulce, apoi se prepară supa stropindu-se cu 2 gălbenușuri de ou, însă fără scorțișoare și se servește.

Supă de bere



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Fierbem 0,750 ml. de bere, o bucată de scorțișoară, 2 cuișoare, puțină zeamă de lămâie și zahăr până ce se îndulcește. Apoi se pun într-o oală patru gălbenușuri, o bucată de unt și opt linguri de frișcă bună și totul se bate bine. Se toarnă berea fierbinte peste ouă, după ce s-au scos condimentele, se lasă să clocotească și se prepară repede cu frazelă tăiată în lung și se servește.

SOSURI

Sos de pătlăgele roșii

Se face un rântaș galben deschis din jumătate de lingură de untură de porc și o lingură făină de calitate în care se prăjește puțină ceapă se adaugă opt pătlăgele roșii care se fierb înainte în foarte puțină apă, până se înmoaie bine. Se amestecă și se fierbe bine, se strecoară și se pune zahăr, sare și foarte puțin oțet.

Sos de lămâie

Se amestecă bine o lingură de făină de calitate, cu patru gălbenușuri de ou și jumătate lingură de apă. Se adaugă zeama a două lămâi și zahăr până ce se îndulcește bine, coaja de la jumătate de lămâie, o bucată unt de mărimea unei nuci și 1-2 linguri de vin alb. Toate acestea se amestecă pe foc până ce se fierbe. Apoi se strecoară și se servește.

Sos de ceapă

Se topește o lingură untură de porc, se adaugă o lingură de zahăr pisat, se lasă să se rumenească și se amestecă cu două linguri de făină de calitate. Când rântașul este galben deschis, se adaugă o bucată potrivită de ceapă tăiată; după ce s-a prăjit, se toarnă supă peste rântaș, se adaugă 1-2 linguri de oțet, 2-3 linguri de zahăr, se strecoară și se servește.

Sos de sardele

Se freacă gălbenușurile de la 3 ouă răscapte cu untdelemn, se toacă mărunt o ceapă mică, 2 linguri capere fierte puțin, coaja de la un sfert de lămâie, câteva frunze de pătrunjel verde și 5-6 sardele Lisa, spălate, curățate de oase; se amestecă cu puțin oțet și 2-3 lingurițe de muștar. Acest sos trebuie bine mestecat, se servește în special la fripturi reci.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Sos de castraveți

Se curăță de coajă un castravete, de preferință din oțet, și se toacă foarte fin; apoi se dau prin mașina de tocat 3-4 cartofi fierți reci, se toacă 1-2 cepe mici, se freacă cu 1-2 linguri de untdelemn, 2-3 gălbenușuri de ou; se adaugă sare, piper, 1-2 linguri de muștar, puțin oțet, se amestecă toate foarte bine la un loc. Se pot adăuga câteva capere tocate fin, se gustă și se potrivește de acime după plac.

Sos de sparanghel

Se topește într-o oală o bucată de unt de mărimea unei jumătăți de ou, se amestecă cu o lingură de făină de calitate, și se lasă să se îngălbenească, apoi se toarnă deasupra puțină supă de sparanghel și de carne de vacă. Se amestecă bine și se sarează. Într-o oală se pun două gălbenușuri și se toarnă deasupra sosul clocotind, care în final se toarnă este sparanghel.

Sos de coacăze

Se topește într-o oală o bucată de unt și se amestecă cu o lingură de pesmet cu care se prăjește la un loc; apoi se toarnă 3-4 linguri de vin alb deasupra și se amestecă cu 2-3 linguri de marmeladă de coacăze; se lasă să fiarbă și se servește la vânat.

Sos de ciuperci (champignons)

Într-o bucată de unt se prăjesc câteva vârfuri de cuțit de pătrunjel verde; se pune puțină supă și totul se înăbușește timp de 40 minute cu o farfurioară plină de ciuperci curățate și tăiate felii; se presară un praf de făină de calitate, se lasă să fiarbă puțin, se toarnă deasupra supă și câteva linguri de smântână și se acrește cu zeamă de lămâie. Se poate face și fără smântână, dar atunci se subțiază sosul cu două gălbenușuri de ouă.

Sos de maioneză

Pentru 6 persoane este nevoie de 2 ouă răscapte și 4 ouă crude; se freacă gălbenușurile de ouă răscapte într-un castron, punând untdelemn puțin câte puțin, se pune sare, apoi se adaugă unul câte unul gălbenușurile crude, amestecând mereu și punând mereu untdelemn. Când s-a legat sosul, se pune câte puțin zeamă sau sare de lămâie. Apoi se pune la gheață și se servește la mâncăruri reci.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Maioneză caldă

Se amestecă 3 gălbenușuri cu o ceașcă (de cafea) plină cu untdelemn pentru maioneză și se freacă bine cu unt pentru un sos gros și răcit de unt; pe urmă se mai adaugă o lingură de muștar franțuzesc și puțin pătrunjel tăiat mărunt; sosul nu trebuie să fie prea cald și se servește la pește.

Sos tartar

Se face un sos de maioneză cu ouă mai puține și se adaugă 1-2 lingurițe de muștar și capere fierte și tocate mărunt; se mai face în modul următor: într-o maioneză fină se freacă arpagic și pătrunjel tăiate mărunt, precum și puțin muștar. Gălbenușurile de la 6 ouă tari se freacă cu o lingură de ierburi tăiate mărunt, jumătate de lingură de capere tăiate, 12 dl. untdelemn, o bucată de unt de mărimea unui ou, 2-3 linguri de muștar franțuzesc, o lingură de oțet, 5 dg. aspic topic și puțin piper.

Sos de hrean cu oțet

Se rade hreanul, se pune sare, zahăr și după ce l-ai pus în sosieră, pui oțet cât trebuie. Dacă hreanul e prea iute, pui o lingură de supă peste el înainte de a-l prepara, apoi se strecoară, se prepară și se servește.

LEGUME

Gulii sau caralambi prăjiți

Se curăță guliile și se taie în cuburi mici, se prăjesc cu unt sau untură; pe de altă parte se face un sos cu ceapă prăjită, puțin bulion și un praf de făină de calitate. După ce s-au prăjit până ce s-au înmuiat bine, se pune sare și un sos de zahăr din 3-4 bucăți, după plac. Ca și celelalte legume, guliile trebuie să fie scăzute și grase ca să fie gustoase.

Ghiveci



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se prăjesc mai multe cepe cu untdelemn până ce se face un sos frumos, în care se pune bulion și puțină făină de calitate. Când sosul este gata se pun în el tot felul de zarzavaturi, din fiecare câte puțin: morcov tăiat felii, dovlecei, pătlăgele roșii și pătlăgele vinete, ardei grași tăiați fin și fără sămânță, fasole verde, mazăre verde, bame opărite mai întâi cu borș, verdeață, cartofi tăiați felii și în cantitate mai mare ca celelalte. Toate acestea se călesc puțin, apoi se pun în sos și se dau la cuptor. Sosul trebuie să cuprindă totul, se pune sare și se adaugă piper negru. Ghiveciul rece se prepară cu untdelemn, iar cel cald cu unt sau untură.

Dovlecei umpluți

O jumătate de kg. de carne se dă prin mașina de tocat; se pune în tocătură puțină ceapă verdeață, puțin orez fiert mai înainte, un ou, sare și piper. Dacă carnea nu e grasă, se pune o lingură de untură sau de unt. Bostăneii se rad sau se curăță de coaja verde, se taie în două sau în trei după mărime, se scobește miezul cu o linguriță; apoi se umple cu tocătură; umpluți, se prăjesc până se rumenesc pe toate părțile și se așează într-un sos făcut cu ceapă prăjită, puțin bulion, un praf de făină de calitate, verdeață și sare. Trebuie să fiarbă acoperiți, dar sunt mai buni dacă-i dai la cuptor. Aproape de servit, punem pe ei 2-3 linguri de smântână.

Fasole verde cu frișcă

Se curăță fasolea verde tânără, de firele din ambele părți, se despică păstăile în 2-3 bucăți, se lasă să fiarbă puțin în apă fierbinte; apoi se strecoară și se toarnă deasupra apă rece. Apoi se pune o farfurie plină de păstăi într-o bucată de unt topit de mărimea unui ou, se toarnă deasupra puțină supă și se lasă să fiarbă acoperit. Se mai adaugă opt linguri de frișcă și se lasă să fiarbă împreună cu fasolea. Puțin înainte de servit, se amestecă 2 gălbenușuri cu 4 linguri de frișcă, se toarnă deasupra zeamă de fasole sau puțină supă fierbinte și aceasta se amestecă cu fasolea. Fasolea un trebuie să mai fiarbă, căci atunci s-ar tăia ouăle. Apoi se pune zahăr după plac și servești.

Sparanghel cu unt

Se curăță sparanghelul, rupând fiecare fir, cât se poate ca să rămâie numai partea fragedă, se spală și se pune la fiert cu apă fierbinte și sarea trebuitoare. Când e fiert, se scurge și se servește opărit cu unt, în care se prăjește puțin pesmet. Fierberea sparanghelului necesită cam o jumătate de oră, totuși nu se poate preciza, căci depinde



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

mult de calitatea sparanghelului. Sparanghelul verde trece drept mai gustos decât cel alb. Însă fiind mai subțire și deci neremarcabil, se preferă cel alb, pentru o masă pretențioasă, fiind mai frumos.

Conopidă cu unt

Se curăță conopida, se taie jumătate din cotor, se lasă să fiarbă 40 minute în apă fierbinte cu sare și când s-a muiat, se scoate cu o lingură cu băgare de seamă. Ca să nu se desfacă roza, se pune întreagă pe o farfurie. Apoi se presară cu pesmet, se toarnă câteva linguri de unt cald deasupra și se servește.

Varză acră cu răntaș

Jumătate de litru de varză acră se fierbe aprox. 2 ore până se înmoaie. Apoi se face un răntaș galben dintr-o lingură de grăsime de friptură și 2-3 linguri făină de calitate, în care se prăjește o ceapă tăiată fin, punându-se varză înăuntru. Se amestecă bine și se toarnă deasupra apa de varză și puțină supă. Apoi o mai lăsăm să fiarbă încet o jumătate de oră și se servește.

Varză cu pătlăgele roșii

Se taie o bucată de slănină în felioare mici și se pune la prăjit cu o lingură de untură caldă și puțină ceapă până se rumenește puțin, apoi se pune o farfurie plină cu varză tăiată mărunt și puțin chimion, acoperindu-se cu puțină apă și se lasă să se prăjească până se moaie. Deoparte se face un sos de pătlăgele roșii în modul următor: se curăță 6-8 pătlăgele roșii, se desfac și se pun într-o oală cu o bucată de unt de mărimea unei nuci, puțin pătrunjel, jumătate de ceapă cu 2 cuișoare, și se pune la prăjit neacoperit, în propria zeamă, până se moaie bine. Când varza e bine prăjită, se presară cu 2 lingurițe de făină de calitate, se lasă să se prăjească puțin, apoi se fierb pătlăgelele cu zahăr și oțet după plac și se strecoară peste varză; se amestecă bine și se fierbe, servindu-se. Iarna se prepară cu bulion de pătlăgele.

Varză ardelenescă

Se rumenește o lingură de zahăr într-o lingură de untură de porc, se toarnă înăuntru o farfurie plină cu varză acră și se lasă să se prăjească până se înmoaie. Când s-a rumenit bine, se presară cu o lingură de făină de calitate, se pun 2 linguri de smântână cu care se lasă să se mai prăjească, apoi se lasă să se răcorească. Deoparte se prăjesc 2 mâini pline de orez cu câteva foi de slănină, zece boabe de piper și puțină supă până se moaie, apoi



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

se scoate slănină și piperul și se lasă și orezul să se răcească. Se taie șuncă fiartă în bucăți mai groase, se unge o oală cu grăsime, se pune la fund hârtie albă și se pun straturi-straturi: un rând de varză, un rând de orez, un rând de șuncă etc. Apoi se bat 4 linguri de supă cu 2 linguri de smântână și 2 gălbenușuri, se toarnă peste varză și se fierbe înăbușit cel puțin 40 minute; apoi se răstoarnă, se scoate hârtia și se servește garnisindu-se cu cârnați fripți.

Varză albă prăjită

Se taie fin varză albă, se încălzește o lingură grăsime de porc în care se pune un vârf de cuțit de ceapă tăiată fin, lăsată puțin să se prăjească și apoi se pune înăuntru varza. Se răstoarnă deasupra puțină supă cu 2-3 linguri de oțet. Se presară 1-2 vârfuri de cuțit de chimion, și se lasă să se prăjească acoperit, până se moaie. Când varza s-a muiat și zeama a scăzut se presară deasupra 1-2 linguri făină de calitate, cu care se lasă să fiarbă înăbușit, turnându-se supă deasupra, cât e nevoie și puțin oțet, amestecându-se. Se lasă apoi încă o dată să fiarbă bine și se servește.

Fasole albă cu rântaș

Se lasă să fiarbă 3 ore și jumătate fasolea și se pune într-un rântaș făcut cu o lingură de grăsime de friptură, 2 linguri făină și ceapă multă tăiată fin, se toarnă deasupra puțină supă, se acrește după plac, se sarează, se lasă să fiarbă și se servește.

Mazăre puree

Se lasă să fiarbă ¼ l. mazăre verde sau galbenă în apă sărată până se moaie, se strecoară și se dă prin sită. Deoparte se face un rântaș galben din 1 lingură grăsime de friptură și 1 lingură făină de calitate, în care se prăjește ceapă tăiată fin, se adaugă mazărea, se toarnă deasupra puțină supă; după ce a fiert bine, se pune deasupra (la mazăre galbenă) mai multă ceapă tăiată felioare, se lasă să se rumenească puțin în jumătate de lingură untură de porc și se servește.

Crochete de cartofi

Se amestecă o bucată de unt mare cât un ou cu 1 ou și 2 gălbenușuri, jumătate kilogram de cartofi fierți și trecuți prin sită, 5 linguri pline cu făină de calitate și sare; din această compoziție, se formează crochete după



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

plac. Se mai poate tăvăli aluatul în pesmet întins și se pun crochetele în untură caldă, le coacem iute și le servim îndată.

Dovlecei

Se taie dovleceii pai, se sărează puțin și se lasă să stea la o parte jumătate de oră. Se încălzește într-o oală jumătate de lingură de untură, se prăjește cu o bucată de slănină mare cât jumătate de ou, tăiată mărunt, se pun dovleceii storși înăuntru și se lasă să fiarbă înăbușit mai bine de jumătate de oră. Apoi se face un răntaș deschis din jumătate de lingură untură de porc și 1 lingură slabă de făină, se toarnă deasupra, amestecându-se cu dovleceii care se subțiază cu smântână; pe urmă se mai adaugă piper roșu, după plac.

Dovlecei umpluți cu sos de pătlăgele roșii

Se curăță dovleceii lungi, se scoate miezul și se fierb nu prea moi în apă sărată, se toarnă apoi apă rece deasupra și se umplu cu o tocătură de carne. Deoparte se prăjesc câteva pătlăgele roșii în o bucățică unt, puțină ceapă și pătrunjel verde până se moaie, se presară cu o lingură rasă de făină, se toarnă deasupra aproximativ o ceașcă de smântână și se pune puțină paprika și sare după plac, se pune și foarte puțin zahăr; se pune la fiert, se strecoară sosul în care se lasă dovleceii să fiarbă bine. Se pune apoi sosul pe farfurie, se taie dovlecelul felii groase cât degetul, se pune în sos și se servește.

Carote picante

Se taie carote felii sau pai; cele mici se curăță cu cuțitul și se lasă întregi. Se fierb apoi în apă clocotită în care s-a pus jumătate de linguriță extract de carne și piper, se fierbe puțin se lasă să se scurgă și se prăjesc la un foc tare cu puțin unt și ierburi fine, arpagic, pătrunjel verde și ciușerci. Sunt mult mai gustoase dacă se mai pune la prăjit și o trufă mică tăiată felii.

SALATE



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Salată de castraveți

După ce castraveții au fost bine curățați de coajă, se pun în apă rece, se taie apoi în felii fine, se sarează bine și se lasă să stea alături un sfert de oră. Se scurg bine, se adaugă o linguriță de chimion. La 4 castraveți se pun 2 linguri de smântână și jumătate ceașcă de oțet, se amestecă bine și se servesc la carne.

Salată de cartofi

Se curăță cartofii, se pun la fiert, apoi se lasă să se răcorească puțin; se taie felii subțiri, se pune puțină sare, 1-2 linguri de untdelemn fin, aproximativ jumătate de ceașcă de oțet de fructe și după plac piper pisat fin, și se amestecă bine toate împreună. Se mai poate face această salată cu oțet de zmeură sau de vin.

Salată de sfeclă

Se spală sfecelele bine și se pun la fiert; după ce au fiert bine, se curăță de coajă, se taie felii subțiri, se pune sare și oțet, unii pun și untdelemn. Se mai poate pune și hrean ras.

Salată de varză

Se taie varză subțire, se pune într-o strachină adâncă și se presară cu puțin chimion și sare suficientă; se prăjește apoi într-o tigaie slănină tăiată fin. Când s-a prăjit puțin se scot jumățile și se pune oțet peste grăsimea rămasă, lăsându-le să fiarbă împreună, se toarnă peste varza cu care se amestecă, se scurge de zeamă, se fierbe din nou și se toarnă din nou peste varză, se procedează astfel de 3-4 ori, apoi se prepară așa fel ca slănina să fie deasupra. Această salată se servește caldă la carne de porc.

Salată de fasole verde

Se curăță fasolea verde de cozi, se spală, și dacă tecile sunt mai mari, se taie de-a lungul în două și se pun la fiert cu apă în clocote. Odată fierte și răcorite, tecile se așează în salatiere cu oțet, untdelemn, puțină ceapă tocată mărunt sau puțin usturoi, după plac; cine vrea, mai pune puțin mărar și pătrunjel verde tocat mărunt.

Salată de cartofi cu ouă



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se fierb cartofii, când încă sunt calzi, se taie felii subțiri, se pun apoi într-oală 1-2 ouă întregi și se lasă pe foc să se lege fără să fiarbă, se pun apoi la o parte, se toarnă câteva linguri de untdelemn și se mai lasă pe foc câteva minute. Se sarează și se toarnă ouăle deasupra punând și câteva linguri de oțet; se amestecă bine și se servește. Salata trebuie preparată cu puțin timp înainte de a fi servită.

Salată de scrumbie

După ce scrumbia s-a muiat bine în apă, se taie capul, se curăță de piele și de oase, se taie bucățele și se prepară cu 2 mere mici tăiate cubulețe, turnându-se oțet și untdelemn deasupra.

Salată de linte cu oțet și untdelemn

Se fierbe un sfert de linte în apă sărată până se moaie, se strecoară și se prepară când e încă cald cu 2 linguri de untdelemn, 1 linguriță de oțet și puțină ceapă tăiată fin. Se acoperă, se lasă să se răcească și se servește la mâncări de ouă.

Salată de fasole

Fasolea se prepară întocmai ca și lintea.

Salată franțuzească

Se taie felioare cartofi mici fierți, țelină, castraveți murați în oțet, sfeclă și fasole verde, se pune sare și piper, foarte puțin zahăr, se amestecă cu 1 lingură muștar franțuzesc, punând și maioneză; salata trebuie să fie grosă, dându-i-se o formă piramidală și se garnisește cu ouă tari tăiate în patru. Se poate servi și înainte de masă ca aperitiv, garnisind-o cu sardele sau cu pește gătit rece.

Salată de țâri

Se bat țării bine, se coc pe cărbuni, se bat iarăși pe muche; când s-au muiat, se curăță de piele, de osul din mijloc și de capete, se scămoșează în bucăți mici tot și se pun într-un castron; se pune o ceașcă de oțet la fiert; când



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

fierbe se toarnă peste țâri. Se acoperă și se lasă să stea până se răcește. Atunci se amestecă cu mărar mai mult, cu ceapă verde tăiată mărunt, se pune untdelemn suficient și se servește.

Salată țărănească

Fasole verde păstăi și boabe, morcovi noi, cartofi noi, se fierb fiecare deosebit în apă cu sare, când s-au răcit toate, se taie felii, se pune puțină ceapă, 2-3 fire de usturoi tocat mărunt, mărar, frunză de țelină tăiată fin, oțet, untdelemn, piper.

APERITIVE – TOCĂTURI

Tocătură de carne de găină

Se taie fin 140 gr. de carne friptă de găină sau de vițel, se pune la topit o bucată unt mare cât un ou în care se prăjește puțin pătrunjel verde. Se pun înăuntru carnea și se lasă să se prăjească cu puțină sare, substanțe aromate și puțin piper, se lasă să fiarbă din nou cu 1-2 linguri de smântână și apoi se întrebunțează la umplut risole și aluaturi cu unt.

Tocături de vânat

Se taie aproximativ 140 gr. de vânat fript, 70 gr. slănină, 2 bucăți sardele, 12 capere, și 2 bucăți arpagic, toate tăiate mărunt și amestecate la un loc. Se topește o bucată unt mare cât un ou într-o oală în care se pun 2 linguri pesmet să se prăjească, se pune apoi carnea tocată înăuntru și se lasă să fiarbă puțin înăbușit, amestecându-se mereu; se toarnă deasupra 2-3 linguri de supă de carne de vacă și tot atâta oțet, se sărează bine lăsând carnea să fiarbă încă odată puțin. Apoi se bat 3 gălbenușuri cu 1 lingură de supă și 2-3 linguri de vin roșu, se pune în tocătură, se lasă să se prăjească puțin și se întrebunțează cum vrem să o preparăm.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Sarmale

Se dă prin mașina de tocat jumătate kg. de carne, se prăjește cu grăsime o ceapă tăiată mărunt; când e îngălbenită se amestecă cu miez de pâine muiat și stors. După ce s-a mestecat bine cu ceapă, se pune peste carnea tocată, se mai adaugă 2 linguri arse de orez spălat, puțină verdeță, un ou, sare și piper; se amestecă bine și se fac sarmale. Când se folosesc foi de viță, acestea se opăresc cu apă fiartă; foile de ștevie se opăresc tot în apă; cele de varză acră, când e prea acră se spală cu apă caldă. Sarmalele se fac mai mult cu foi de ștevie, cu carne de miel; cele cu varză acră se fac cu carne de porc sau piept de găscă și se fierb în vin. Ele se umplu cu apă amestecată cu borș și bulion de pătlăgele roșii; cele de varză acră fierb în vin și se adaugă bulion.

Tocătură de potârniche

Se ia carnea de pe oasele potârnicilor fripte și sărate cu 1 bucată de unt și puțină supă, se taie mărunt pentru tocat, se pisează scheletul împreună cu celelalte oase și se pune într-o oală cu câteva bucățele subțiri de carne de vițel; o bucățică de șuncă, câteva foi de slănină, 1 bucată de morcov, 1 bucată de pătrunjel, 4-6 bucăți de ciuperci și sare, se prăjește puțin cu o lingură mare de supă, până ce se rumenește; se mai toarnă puțină supă îngălbenită, se lasă să fiarbă odată până ce se face ca un sos gros, care dă prin sită și se curăță bine de grăsime, apoi se amestecă cu tocătura tăiată mărunt care trebuie să fie atât de groasă încât să se ție pe lingură. Înainte de a se prepara, se stoarce în tocătură puțină zeamă de lămâie, apoi se prepară tare fierbinte și se pun deasupra stridii sau trufe tăiate felii și prăjite în unt, crutoane de cocă de unt sau felii de franzele prăjite în grăsime caldă. Această tocătură se mai poate pune în coajă de pâine coaptă.

Ragout de căprioară

Se prăjește puțin într-o oală o coapsă de căprioară cu puțină slănină, ceapă și plante aromate, se fierbe după ce s-a turnat apă deasupra și apoi se pune pe farfurie și se lasă să se răcească. Când s-a răcit, se taie cuburi mari. Se prăjește puțină ceapă cu 1 bucată de unt mare cât un ou până se rumenește, se pune carnea înăuntru, lăsând-o să se prăjească cu supa până se înmoaie; când s-a prăjit bine, se presară cu puțină făină de calitate, se lasă să se prăjească, se toarnă supa deasupra, se adaugă câteva linguri de vin Madeira și când e gata, se garnisește cu ciuperci fierte și rădăcini.

Musaca de pătlăgele vinete



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se dă prin mașina de tocat o jumătate de kg. de carne, apoi se pune la prăjit cu 1 ceapă tocată mărunt; pătlăgele se taie felii, se presară cu sare, și se pun teanc cu un fund pe ele și o greutate ca să-și lase iuțeala; după 30 de minute se spală cu apă caldă, se storc, se dau prin făină și se prăjesc pe ambele părți; după ce toate sunt prăjite, se unge o tigaie potrivit, se presară cu pesmet și se așează un rând de pătlăgele și un rând de carne și puțin ardei gras tocat fin; după ce ai așezat, având grijă ca ultimul rând să fie format din pătlăgele, se toarnă câteva linguri de bulion de pătlăgele roșii în care e bine să mai pui puțină sare și se dă la cuptor. Pentru coacerea unei musacale e nevoie de 30-45 minute.

MÂNCĂRI RECI

Ficat de găscă cu aspic

Se pune într-o oală un morcov tăiat, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 bucățică de ceapă, puțină coajă de lămâie și câteva bucățele de slănină; se pune deasupra o hârtie albă și peste hârtie se pune ficatul de găscă cu câteva cuișoare. Deasupra se pune iarăși o hârtie și peste ea se adaugă slănină și se toarnă cam un sfert de litru de vin de masă, și se lasă acoperit pe marginea plitei ca să fiarbă înăbușit timp de 2 ore. Apoi se pune să stea la un loc rece, se taie bucăți și se servește.

Pateuri cu șuncă

Se freacă bine 3 gălbenușuri cu 250 gr smântână și cu o farfurie plină cu șuncă tăiată mărunt și tocată, și care nu trebuie să fie prea grasă, se amestecă cu spuma de la 3 albușuri și cu sarea necesară, foarte ușor se umplu cu această compoziție un aluat de unt întins în foi subțiri, uns cu unt și presărat cu pesmet, se strânge aluatul deasupra, se ung cu ou și se pun pastele la copt lăsându-se cam 45 minute la un foc iute; se răstoarnă pe o farfurie acoperită cu un șervet și se servesc.

Pateu de iepure



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se ia jumătate spinare de iepure, se taie fâșii și se împănează cu slănină. Restul de carne se taie și se pune într-o oală; apoi se pun 1140 gr. felii de slănină, 1 bucată ceapă, aprox. 10-15 boabe piper și tot atât ienupăr, 5 cuișoare, totul pisat fin; 8 bucăți ciuperci, câteva trufe felii, puțin pătrunjel verde și jumătate lingură de sare. Se pune această compoziție într-o oală acoperită, lăsând-o să se prăjească cam o oră până ce se moaie. Se scoate apoi carnea de pe oase și se toacă fin cu compoziția de mai sus. Se ia jumătate de franzelă, se moaie în apă, se stoarce bine, și se freacă cu o bucată de unt de mărimea unui ou, apoi se trece totul prin sită. La carnea tocată se mai pune un sfert de litru de vin roșu și un ou. Dacă tocătura e prea tare, i se adaugă puțină supă de carne de vacă. Se așează felii de slănină într-un vas sau într-o formă întinsă de tinichea, se pune puțină tocătură, apoi alte bucăți de ficat de găscă, iar un rând de tocătură, apoi trufe tăiate, și iar un rând de tocătură, se pune apoi carnea de iepure împănată și se urmează tot așa până ce se umple toată forma. Acum se presează bine punându-se deasupra foi de slănină. Se acoperă și se pune într-o oală în care forma trebuie să fie până la jumătate în apă. Se lasă să fiarbă acoperit aproape 3 ore, apoi se scoate forma, se pune să stea aprox. 5 minute în cuptorul cald, pentru ca pateul să se dezlipească, apoi se răstoarnă. Pateul se face cu o zi mai devreme de a fi servit. Se taie bucăți cât degetul, se garnisește cu aspic și se servește.

Pateu de carne

Se bat 2 ouă cu 2 gălbenușuri, un sfert smântână, 1 farfurie plină cu carne de vițel sau de pasăre tăiată mărunt, și prăjită, 3 sardele curățate, frecate și date prin sită, puțin piper, sare; se pune toată această compoziție în capsule de hârtie unse cu unt și se pun pe o tavă, apoi se dă totul la cuptor lăsând 1 oră sa stea la foc tare, se servește pateul împreună cu capsulele pe o farfurie acoperită cu un șervet, adăugându-i-se un sos olandez.

Șuncă cu aspic și hrean

Șunca fiartă și răcită se taie felii foarte subțiri, se pune pe farfurie și se servește cu aspic și hrean ras.

Tartelete cu caviar

Se întinde un aluat subțire de unt, se scot foi rotunde, se ung cu ouă. Se coc la foc iute și se umplu cu caviar, țări tăiați și cu ouă tari. Se servește grămada pusă pe farfuria pe care s-a așternut un șervet.

Tartine pentru ceai



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se taie mărunț 100 gr. șuncă și 12 gr. sardele și 3 gălbenușuri și se ung felii de franzelă, grosimea după plac, servindu-se la ceai.

Ouă umplute cu sos rece de muștar

Se iau 8 ouă tari, se curăță, se scobesc, se scot gălbenușurile, se aduc prin sită și se amestecă cu 3 linguri pline de muștar franțuzesc, tot atâta untdelemn, pătrunjel mai mult tăiat mărunț și sare și se acrește totul cu zeamă de lămâie, se prepară pe o farfurie 120 gr. de sardele curățate, tăiate felii, și 3 gr. capere tăiate mărunț. Câteva linguri din sos se amestecă cu sardelele și caperele și cu această compoziție se umplu ouăle. Ouăle umplute se așează frumos pe deasupra și se servesc cu aspic tocat fin.

Unt de sardele

Se curăță și se spală bine sardelele, se scot oasele și se toacă fin, apoi se amestecă cu unt proaspăt, se pune puțină boia sau bulion de ardei, se dă printr-o sită de pâr și se aranjează pe farfurioare, dând forma ce-ți place. Proporția este cam de 5 sardele la 250 gr. unt.

PEȘTE

Știucă prăjită

Se curăță știuca și se sarează, apoi se împănează cu 1-2 bucăți sardele tăiate felii lungărețe și se pune într-o tigaie cu spinarea deasupra. Se fixează în vas cu ajutorul unor bețișoare. Peste pește se pune o bucată de unt mare cât un ou, puțin pătrunjel verde, câteva felii de ceapă. Puțină coajă de lămâie și 6 linguri de smântână, lăsându-l să se prăjească și udându-l treptat până ce ochii încep să se umfle, ceea ce durează cam 30 minute. Apoi se pune peștele pe o farfurie încălzită, lăsând zeama să scadă puțin, dacă e încă albă, pentru ca să prindă culoare



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

galbenă frumoasă, se mai adaugă dacă e nevoie, câteva linguri de smântână, se pune sosul strecurat peste pește, și se servește cu unt, pătrunjel, și cartofi unși cu grăsime.

Plachie de crap

Prăjim în untdelemn încins ceapă multă tăiată în rondele, dar să nu o rumenim prea tare. Stingem apoi cu vin, adăugăm câteva linguri de sos tomat, sare și pătrunjel tocat, așezăm pe deasupra feliile de pește prăjite dinainte și lăsăm la cuptor 10-20 minute.

Știucă fiartă înăbușit

Știuca curățată se sarează bine, se pune într-o oală o bucată unt mare cat jumătate de ou, câteva felii de ceapă, pătrunjel verde, 2 sardelle și zeama a 2 lămâi, se pune știuca înăuntru lăsând-o să fiarbă înăbușit până ce se înmoaie, apoi se pune pe farfurie, se toarnă zeamă pe deasupra, servindu-se cu cartofi prăjiți în unt și pătrunjel verde.

Păstrăvi fierți

Se fierb bine la un loc – 3 litri de apă, jumătate litru oțet de vin, 1 ceapă potrivită tăiată felii, 10 boabe piper, și tot atâta ienupăr, 5 cuișoare, 1 lingură de sare și 1 frunză de dafin, apoi se pune pe marginea plitei. Se pun vreo 20 păstrăvi curățați într-o oală, foarte apropiați unul de altul, cu spinarea în sus ca să nu se miște pe când fierb, se pune deasupra o coală de hârtie albă, se fixează cu 3 bețișoare, se toarnă deasupra fiertura caldă, punându-se oala mai spre mijlocul plitei; totuși trebuie să luam seama ca să nu fiarbă, ci numai să se înăbușe. Când aripioarele se pot desface ușor, păstrăvii sunt mai buni și se pot servi calzi imediat sau se lasă să se răcească în sos. E bine ca păstrăvii să se curețe imediat ce au fost prinși și să se pună în apă rece, apoi fierți pe dată.

Păstrăvi la grătar (pârjoale)

Păstrăvii curățați se spintecă din loc în loc, se sarează, se piperează. După o oră se șterg bine, se ung cu unt topit și se servesc, după ce i-am fript la grătar, cu felii de lămâie. Se mai poate prepara și cu un rântaș de unt, peste care se toarnă vin și zeamă de mazăre, se aromează cu ghimber și piper, se pun înăuntru păstrăvii să se pătrundă și apoi se servesc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Ragout de crap

Într-o bucată de unt mare cât un ou se prăjește o bucățică țelină, 1 ceapă, 1 frunză de dafin, și plante aromate, se adaugă bucățele de pește groase cam de 2 degete, precum și 1 bucată de pâine și se lasă să fiarbă acoperit cu un pahar de vin roșu aproape jumătate de oră până se înmoaie bine. Se pun apoi pe farfurie, sosul se acrește după plac cu zeama de la o lămâie și se strecoară peste pește, când e încă cald servindu-se cu ciuperci prăjite, ceapă și raci mici.

Pește cu paprika

Se topește o bucată de unt mare cât jumătate de ou în care se prăjește ceapă tăiată fin (cam 2 vârfuri de cuțit), se adaugă aceeași cantitate de paprika precum și peștele tăiat bucăți. Se lasă puțin să se prăjească, apoi se toarnă un sfert smântână, se pune peștele înăuntru și se lasă să fiarbă până se înmoaie, aproape jumătate de oră; în sosul de smântână se pun 2 gălbenușuri și câteva picături de oțet sau zeamă de lămâie. Sosul amestecat când e cald se strecoară peste pește.

Pateu de pește

Se fierbe în apă sărată 1,250 gr. egrefin sau știucă. Se curăță și se taie bucăți mici încât să rămână numai jumătate kg. În 40 gr. de unt se lasă să se prăjească puțin o ceapă tăiată mărunt, și o lingură de făină de calitate, apoi se amestecă cu 500 gr. smântână, 2 gălbenușuri și sare. Peștele se pune în formă, sosul se strecoară deasupra, apoi se garnisește cu 10 sardele curățate și tăiate felii, se toarnă deasupra puțin unt topit, se presară cu puțin pesmet și se pune la cuptor o oră; se răstoarnă și se servește.

Pește cu maioneză

Resturi de pește se curăță de pe oase, se udă cu puțin oțet și untdelemn, apoi se așează grămadă pe o farfurie de sticlă, se toarnă deasupra maioneză suficientă și se garnisește cu salată verde și aspic, apoi se servește.

Borș de pește

Se potrivește borșul cât vrei de acru și după câte persoane sunt; îl pui la fiert și când începe să fiarbă, pui în el ceapă tăiată mărunt, verdeață, puțin leuștean și 1-2 linguri de orez. După ce a fiert 10 minute, pui peștele în el, sare, piper. De la un pește mare pui capul, coada și bucata de lângă coadă. Peștele mic se pune întreg.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

DIFERITE MÂNCĂRI CU CARNE

Rasol de vacă

1 kg. de rasol de vacă se fierbe deopotrivă încet în 3 l. apă într-o oală neacoșerită timp de 3 ore, apoi se taie în bucățele: 1 bucată rădăcină pătrunjel, 1 morcov, o bucățică țelină, și praz, precum și 30 gr. ficat de vacă prăjit rumen în jumătate lingură de grăsime scoasă din friptură, apoi se toarnă supa deasupra și lăsam să fiarbă cu carnea la un loc. Când a fiert destul, se strecoară supa printr-o strecurătoare fină și se servește.

Carne de vacă înăbușită

1 kg. de carne bătută și sărată se împănază cu slănină. Într-o lingură de grăsime topită scoasă din friptură, se rumenește carnea pe ambele părți, se înăbușește cu câteva felii de ceapă, țelină, gulii și un pahar de vin, puțină supă și apă, lăsându pe marginea plitei până se înmoaie bine, apoi se taie și se pune pe farfurie; zeama se înăbușe până se rumenește; grăsimea se strecoară, se toarnă supa deasupra, se pune la fiert și se toarnă peste friptură. Se mai poate pune în zeamă și câteva linguri de smântână. Lăsând să fiarbă împreună, apoi se servește cu macaroane.

Carne de vacă preparată ca vânatul

Carnea se sarează, se împănază cu slănină în oțet bine fiert și cu câteva boabe de ienupăr pisate gros și se lasă să stea 2-3 zile; apoi se scoate și se frige cu câteva linguri de crutoane de franzelă, prăjite în untură, oțet, ienupăr pisat pe jumătate, câteva boabe de piper și foarte puțin ghimber și puțină supă. Se taie strecurându-se sosul deasupra; se servește garnisindu-se cu cartofi prăjiți în unt sau cu tăiței unși cu unt.

Șnițele de carne tocată (pârjoale moldovenești)

400 gr carne de vacă și 600 gr. carne de porc se curăță de piele și se toacă bine, se pune o franzelă muiată și bine stoarsă, 1 ou, puțină ceapă tăiată mărunt, pătrunjel verde, puțină coajă de lămâie și un vârf de cuțit de piper și sare, se toacă bine împreună, se formează șnițele de mărime după plac, se panează cu pesmet fin și se prăjesc în untură caldă ca să rămâie moi, repede până ce se rumenesc. Se poate pune sub carne și puțină slănină. Se servesc cu legume sau cu felii de lămâie și salată de cartofi.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Șnițel pane

Se taie 2 bucăți groase cât 2 degete fleică au mușchi, se bat puțin, se împănează cu slănină, pe o parte apoi se sărează, se tăvălesc în făină de calitate și se prăjesc în untură caldă. Se pun apoi în oală, se pune puțin pătrunjel, câteva ciuperci mici, felii de ceapă, morcovi mici și o sardea, se lasă să se înăbușe, se toarnă deasupra 4-6 linguri de smântână și se lasă din nou să se înăbușe; apoi se pun pârhoalele pe o farfurie, se strecoară zeama deasupra, și se servesc cu cartofi fierți sau cu macaroane.

Rostbraten înăbușit

4 bucăți Rostbraten nu prea grase, se curăță de oase și se sărează. Pe fiecare bucată se presară numai pe o parte un vârf de cuțit de piper, apoi se rulează și se leagă. Se pune într-o oală ceapă, friptura deasupra, și apă ca să cuprindă toată carnea. Se prăjește încep timp de 3 ore, apoi se lasă să scadă ca să capete culoare, se scoate grăsimea în locul căreia se pune puțină supă și se lasă să fiarbă, turnându-se zeama peste friptura preparată; se garnisește cu orez sau cu tăiței de casă unși cu unt.

Rostbraten la frigare

Se face cu felii de mușchi sau cu carne de la coadă foarte fragedă; se spală, se curăță de piei, se taie felii, se bate și se pune sare, piper și cimbru. Cine vrea pune și puțin usturoi sau ceapă. Se lasă să stea la o parte 15-20 minute. Friptura e mai bună friptă pe frigare de lemn decât de fier. Cu jumate de oră înainte de masă se pune carnea în frigare, se frige mai întâi la foc mai potrivit. Când e aproape de servit, se pune jăratec mai mult ca să se rumenească.

Friptură de mușchi

Se curăță mușchiul de oase, piei și grăsimi, se sărează, se pune puțină ceapă tăiată, câteva boabe de piper sau frunze de dafin și se frige cu o bucată de unt mare cât 2 ouă, se toarnă apoi puțină supă pentru ca sosul să se coloreze în brun; se taie felii, se pune pe farfurie, se toarnă sosul deasupra și se servește cu orez prăjit.

Pilaf de orez cu carne de pasăre

Se ia de la găină, rață, curcă, aripile, gâtul, labele, pipota, ficatul, dacă e nevoie se ia și o parte din picioare și spinare. Dacă facem pilaf de pui, îl pui tot. Carnea se fierbe cu o ceapă. Când e fiert se prepară în felul următor:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

se socotește de persoană o mână bună de orez, se spală, se alege, și punem la prăjit 1-2 linguri de unt în tigaie; când orezul e aproape să se îngălbenească, pui sarea trebuitoare, mai amesteci și pui carnea peste care strecuri o parte din zeamă, iar cealaltă parte o pui treptat până ce pilaful e gata și bine scăzut. Carnea se poate pune sau bucăți întregi sau luată de pe oase, și tăiată bucățele mici, de asemenea se taie și ficatul și rânza.

Limbă de vacă cu sos de smântână

Se fierbe o limbă de vacă până ce se înmoaie, se curăță de piele și se taie felii. Se pune la topit o bucată de unt de mărimea unei nuci, se rade pe răzătoare de-a dreptul înăuntru o ceapă, se lasă un minut să se pătrundă fără să se îngălbenească, se face apoi un rântaș arămiu dintr-o linguriță de unt și două linguri de făină, se pune ceapa rumenită. Se adaugă puțină supă de carne de vacă și smântână, cât e nevoie pentru a face sosul plăcut, se pune o foaie de dafin și foarte puțină zeamă de lămâie. Când sosul a fiert puțin și s-a amestecat bine, se pune înăuntru limbă și se lasă în sos, să dea un singur clocot. Când se drează, se toarnă sosul strecurat deasupra și se servește fierbinte.

Limbă marinată

Se fierbe un litru de apă cu un sfert kg sare de bucătărie, 30 gr. zahăr, 2 gr. silitra, câteva boabe piper și ienupăr și 2 foi de dafin, apoi răcit se toarnă peste limbă. Limba se întoarce apoi zilnic. După 6-8 zile, se fierbe bine, se curăță de piele și se servește rece sau caldă.

Vițel la frigare

Mușchiul de vițel se bate, se sarează, se împănază cu măduva tăiată în lung și cu sardele și se fixează bine în frigare. Apoi se stropește cu puțină supă de carne de vacă în care s-a pus mai înainte 1 litru de smântână subțire, 1 linguriță unt topit și zeama de la o bucată de lămâie din care s-au scos sâmburii. Mușchiul trebuie să stea la frigare 3 ore. În timp ce se frige se stropește cu sosul de mai sus. Friptura de vițel se poate da și la cuptor la fel preparată; atunci se taie, se toarnă sosul deasupra și se servește cu macaroane sau cu orez înăbușit.

Friptură de rinichi

Se spală bine friptura de rinichi, se sarează, lăsându-se să stea 1 oră. Apoi se pune într-o tigaie, se adaugă o lingură grăsime de porc sau o bucată de unt cu puțină apă se lasă să se înmoaie, turnându-se apă treptat. Când friptura



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

s-a rumenit pe ambele părți și sosul a scăzut, se taie frumos după ce s-au scos rinichii și s-au tăiat în două. Se toarnă în tigaie puțină supă, se pune la fiert și se toarnă sosul peste friptura de rinichi, astfel preparată. Rinichiul se pune deasupra și se servește cu salată acră.

Friptură de vițel umplut

După ce s-a sărat pieptul, se umple cu franzelă și se astupă deschizătura cu o surcea de lemn. Se pune apoi friptura într-o tigaie, se toarnă deasupra o lingură grăsime de porc, puțină apă și se procedează tot așa ca și cu friptura de rinichi, servindu-se cu salată.

Șnițel natur

Se taie mușchiul bucăți groase de mărimea degetului mare, se bate, se sarează. Puțin înainte de a se servi, se încălzește într-o tigaie o bucățică de unt și după ce s-au tăvălit șnițelele prin făină se prăjesc la un foc bun, pe ambele părți. Când s-au rumenit, se strecoară grăsimea, se toarnă puțină supă deasupra și când au fiert, se toarnă sosul peste șnițelele preparate și se servește cu legume după plac.

Cotlete de vițel

Se curăță osul de piele și se spintecă, se bate apoi carnea pe ambele părți până se frăgezește și se dresează cotletele în formă rotundă, apoi se sarează și se lasă să stea jumătate de oră, se tăvălesc în ouă și pesmet bătut și se frig în untură de porc sau unt cald; se servește cu legume sau cu salată acră.

Ficat de vițel umplut

Se curăță ficatul de piei, se spintecă de-a lungul și se umple cu următoarea umplutură: 80 gr. unt se bate cu o bucată de slănină rasă cam cât jumătate de ou mare, ceapa tăiată fin, pătrunjel, sare, puțin piper, un ou întreg și pesmet de la o franzelă. Cu acesta se umple ficatul și apoi se coase, se tăvălește puțin în făină de calitate, se înăbușe cu puțină slănină, ceapă, foi de dafin, felii de lămâie, puțină supă și vin timp de aproape 40 minute. Apoi se scoate din cratiță, se scoate ața cu atențiune, se taie ficatul felii, după plac, se stropește cu propriul lui sos și se servește.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Cârnați de creier

Creierul de vițel se curăță și se pune în apă rece; apoi se scoate și se toacă fin, se adaugă un vârf de cuțit de sare, tot atâta piper și arpagic, și se prăjește puțin într-o oală cu o bucată de unt de mărimea unei nuci, se taie felii potrivite, se stropește cu puțină apă, se pune creierele deasupra de grosimea unui creion, se rulează și se tăvălește în ou bătut, apoi în pesmet și se prăjește în grăsimea de porc încălzită până se rumenește, se servește cu spanac sau conopidă.

Picioare de vițel prăjite

Se taie picioarele mai întâi de-a lungul în două, apoi în lat de mărimea degetului mic, se spală bine, se fierbe în apă sărată până se înmoaie, se strecoară și se stropește cu apă rece, se curăță de zgârciuri, restul se mai sarează puțin și se panează în ou bătut și pesmet. Apoi se prăjește în untură de porc bine rumenită. Tot așa se prepară și capul de vițel, care se taie de asemenea în bucățele și se servește cu legume.

Cotlete de porc cu sos de muștar

După ce cotletele se bat și se sarează, se înmoaie în făină de calitate, și se prăjesc în unt până se îngălbinesc. Apoi se strecoară untul, se toarnă deasupra foarte puțină supă și se adaugă câteva linguri de muștar franțuzesc. Sosul să nu fie prea subțire. Cotletele se prepară în acest sos și se servesc cu cartofi prăjiți sau cu salată de cartofi.

Coapsă de miel glazată

Se taie mielul în bucăți groase cât degetul, se bate și se dresează. Se împănează bine cu slănină și se sarează. Se pun bucățile preparate în oala în care s-au pus câteva felii de slănină, una bucată morcov, câteva fire pătrunjel, o ceapă, 3 cuișoare înfipte în ea și foarte puțină coajă de lămâie. Apoi se prăjește carnea îndăbușit, cu puțină supă de carne de vacă până ce se înmoaie. Trebuie să luăm seama ca șnițelele să nu se fărâmițeze. Se strecoară apoi zeama șnițelor într-o altă oală și se lasă să scadă. Carnea se pune cu partea grasă în jos până când se glasează bine și se așează într-o farfurie garnisită cu trufe fierte în sos roșu. Trufele rămân dedesubt. Șnițelele se pun deasupra și se servesc cu cepeșoare glasate sau cu cartofi prăjiți.

Găini umplute



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se curăță găinile și se sărează. Se face o umplutură de franzelă cu care umplem găinile. După ce s-a legat deschizătura gâtului și s-au dresat găinile, se pun în tigaie, se pune jumătate de lingură de untură de porc, și se prăjesc cu puțină apă până se rumenesc bine. Apoi se taie, se toarnă zeama deasupra și se servesc cu salată după plac.

Pui cu ciulama

Puiul sau găina se pune la fiert cu o ceapă și sare după ce a fost tăiată bucăți. Când carnea e fiartă, pui într-o tigaie cu coadă 2-3 linguri de unt și când e fierbinte, 3-4 linguri de făină de calitate, și amesteci cu lingura până ce se incorporează toată făina cu untul; când e aproape să se îngălbenească torni câte puțin zeamă de pui strecurată, torni și amesteci până ce s-a făcut un sos gros și până ce nu mai crește, atunci ciulamaua e gata. Dacă nu ajunge zeama mai pui lapte sau apă caldă; când sosul e gata, pui în el bucățile de pasăre, mai lași să stea puțin și servești. Mulți mănâncă ciulama cu mămligă.

Ragout de găină

Găinile curățate bine, când sunt mici se taie în patru, apoi se blanșează în apă caldă și se prăjesc într-o oală cu o bucată de unt, mare cât jumătate de ou, 1 bucată morcov, 1 bucată pătrunjel, coajă de la o lămâie, 1 gulie, 1 ceapă mare cât o nucă în care se înfig 3 cuișoare acoperindu-se cu foarte puțină apă. De altă parte se face un sos de raci sau ciuperci. La orice sos ales, se mai adaugă și zeama găinilor. Sosul se strecoară apoi într-o oală, se amestecă cu găinile fierte înăbușit, și după ce au dat încă o fiertură, se pun grămadă în mijlocul farfuriei. Între bucățile separate se bagă o codiță de rac curățată și fiartă. Marginea farfuriei se garnisește cu roze de conopidă mici și albe fierte cu cotoarele nu prea lungi și între rozele de conopidă se pune o grămăjoară de mazăre verde prăjită bine în unt, iar în jurul fiecărei grămăjoare, se pune pe o parte, câte un clește de rac curățat.

Clapon cu ciuperci

După ce se curăță și se sărează, se dresază claponul. Se înfășoară cu foi de slănină, se pune într-o oală adâncă cu o bucată de unt mare cât un ou, 1 morcov, 1 bucățică de gulie tăiată mărunt, 4-5 boabe piper, tot atât ienupăr, și foarte puțină supă și se prăjește înăbușit până se înmoaie. De altă parte se prăjesc ciuperci curățate bine și tăiate felioare cu o bucățică de unt și 2 vârfuri de cuțit pătrunjel verde, până se înmoaie. Când zeama s-a prăjit bine, se presară cu puțină făină de calitate, se toarnă deasupra foarte puțină supă, doar atât cât e nevoie



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

pentru un sos scăzut. Când totul a fiert și claponul e moale, se așează ciușerci în mijlocul farfuriei, se pune claponul tăiat deasupra și se servește imediat.

Rață friptă

După ce s-a curățat bine rața, se taie capul și aripile apoi se freacă bine pe dinăuntru cu maghiran și sare, și astfel preparată se frige în unt, stropind-o mereu până se înmoaie și capătă o culoare arămie. Rața tăiată se pune în farfurie, se toarnă deasupra zeama ei proprie scăzută și se servește cu salată sau cu compot după plac.

Curcan cu aspic

Curcanul curățat și sărat se dresază, se pune într-o oală în care s-a încălzit înainte o jumătate de lingură de untură de porc, se adaugă un morcov, pătrunjel, 5 boabe de piper, tot atâta ienupăr, o lingură de supă și un pahar de vin alb. Apoi se lasă curcanul acoperit ca să se prăjească câteva ore până se înmoaie. Când e moale, se lasă să se răcească apoi se taie în bucăți, se așează frumos pe farfurie și se garnisește cu aspic alb și roșu.

Rață friptă pe varză

Se pune rața la fript, întreagă. Pe de altă parte, pui varza la prăjit, apoi pui bulion, o foaie de dafin și boabe de piper, pui rața pe varză, torni sosul deasupra și dai cu totul la cuptor, lași să se frigă încet, împreună cu varza. Ca să se îngălbenească bine se adaugă puțină supă și se pune și la fiert. La varză acră se pune de preferință bulion de ardei, care colorează fără să acrească; cine vrea pune și cimbru.

Gâscă înăbușită

Gâsca sărată se pune la prăjit întreagă sau tăiată bucăți, cu o bucată mai mare de unt, cât un ou, ceapă în care s-au înfipt 3 cuișoare, un morcov, un pătrunjel, 4 ciușerci și o lingură mare de supă, acoperindu-se bine. Când gâsca e moale, se pune pe farfurie. Condimentele se lasă să se îngălbenească bine și se adaugă puțină supă și se pune la fiert. Zeama scăzută se strecoară peste gâscă și se servește cu macaroane sau cu găluște unse cu unt.

Parmezan ras se pune deasupra sau se servește separat.

Porumbei fripți



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Porumbeii curățțați se sărează, pieptul se împănează cu slănină, apoi se dresază și se pune la fript cu unt sau cu untură de porc, stropindu-i mereu pe ambele părți până se rumenesc. Când zeama e scăzută și rumenită, se strecoară grăsimea, se toarnă puțină supă deasupra lăsând să fiarbă și se toarnă peste porumbeii tăiați. Se servește cu cartofi sau lăptuci.

Porumbei fripți în sos de smântână

Porumbeii se împănează ca și ceilalți și se frig pe jumătate în unt, apoi se strecoară grăsimea și se pun câteva linguri de smântână, câte 2-3 linguri de un porumbel și se lasă să se frigă, turnând mereu apă. Sosul trebuie să scadă până se rumenește, se mai adaugă câteva linguri de smântână și supă. Se lasă să fiarbă, se toarnă sosul peste porumbeii tranșați și se servesc cu orez prăjit.

Porumbei umpluți

După ce porumbeii s-au curățtat, spălat, sărat, dresat, se umplu cu o umplutură de franzelă: se socotește câte 2 franzele pentru 3 porumbei), apoi se prepară ca și ceilalți.

Mâncare de porumbei cu măslină

Se taie porumbeii în două. Se taie o ceapă mare sau 2 mărunte. Se prăjesc în unt bucățile de porumbei, apoi se prăjește ceapa foarte bine. Se toarnă apă caldă pe ea, se pun bucățile de porumbei, sare, jumătate de lingură de făină de calitate, o lingură de bulion sau 2-3 pătlăgele roșii și se lasă să fiarbă acoperit. Măslinile se spală cu apă caldă, se lasă să stea în apă jumătate de oră, apoi când bucățile de carne sunt aproape fierte, se pun măslinile, mai fierbe 15 minute și se trage la o parte. Pentru 6 persoane este nevoie de 3-4 porumbei și 100-150 gr. măslină.

Fazan fript

După ce i s-a tăiat capul, se curățta, se spală, se sărează pe dinăuntru bine. Aripile se taie până la prima încheietură. Picioarele rămân întregi, răsucindu-le la prima încheietură. Apoi se dresază. Pieptul și coapsa se împănează bine și se frig cu unt până ce se rumenesc și se înmoaie, stropind mereu cu apă. Capul tăiat se vâra în gât cu ajutorul unei hârtii încrețite. Se toarnă zeama peste bucățile de carne, se garnisește cu creste de cocoș și se servește cu compot sau varză prăjită.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Ostropel de prepeliță

Se taie prepelița în 4, se pune la fript. De altă parte se pun la prăjit 3-4 cepe tăiate mărunt în care se face un sos cu puțin bulion, 4-5 fire de usturoi tăiate fin și un praf de făină de calitate, 1 frunză de dafin, boabe de piper și cimbru. Pui bucățile fripte în sos și lași să fiarbă încet până ce scade. Când e aproape gata pui o linguriță de oțet după plac.

Pilaf cu prepeliță

Se taie prepeliță în 4 și se pune într-o tigaie la fript după ce s-a pus sare pe bucăți. Când acestea sunt rumenite, le așezi într-o tigaie cu puțină apă și ceapă curățată și le lași să fiarbă acoperite. În altă tigaie pui orez la prăjit cu unt ca pentru pilaful de pasăre; când orezul e puțin îngălbenit, pui sare peste el, pui bucățile cu sosul lor și adaugi apă câte puțin până e gata.

Porumbei sălbatici cu sos

Porumbeii bine curățați se sărează și se dreseză; se încălzește într-o oală jumătate de lingură de untură de porc, se pun câteva felii de ceapă, un morcov, un pătrunjel, cimbru, jumătate de țelină, toate tăiate felii, 10 boabe de piper, 10 boabe de ienupăr, și se lasă să se prăjească puțin. Apoi se pun porumbeii deasupra, se mai toarnă 2 linguri de supă și 2 linguri de oțet, și se îndăbușesc acoperiți până se înmoaie. De altă parte se face un rântaș din jumătate lingură grăsime de porc și 2 linguri rase de făină. Se toarnă deasupra zeama porumbeilor, se subțiază cu supă atât cât e nevoie, se adaugă 2 linguri smântână și oțet după plac, se toarnă peste porumbeii prăjiți lăsând să fiarbă; se pun porumbeii tranșați pe farfurie, se strecoară sosul deasupra și servim cu turnăței, găluști de franzelă sau tăiței de cartofi.

Rațe sălbatică marinate

După ce rațele s-au curățat bine, se pun în marinată 1-2 zile, le împănăm apoi cu slănină și le frigem încet la frigare sau în cuptor, cu puțină marinată și câteva linguri de smântână stropindu-le mereu. Rațele tăiate se pun



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

în farfurie, se strecoară deasupra lor zeama scăzută care trebuie să fiarbă, mai înainte cu foarte puțină supă strecurată deasupra și se servește cu compot.

Gâște sălbatic

După ce s-au sărat și s-au preparat ca și rașele sălbatic, se frig găștele pe jumătate cu o bucățică de unt, apoi se taie în 6, se curăță de piei, și se pun în oală. Resturile: capul, gâtul și aripile prăjite, se taie bucățele și se prăjesc cu câteva felii de slănină, o bucățică carne de vițel, tăiată tot felii, 1 morcov, 1 pătrunjel, cimbru, câteva felii de ceapă, o foaie de dafin, 10 boabe de piper, și tot atât ienupăr. Apoi se presară cu o lingură de făină care se lasă să crească și în sfârșit se toarnă deasupra puțină supă și un pahar de vin roșu. Când sunt fierte bine, se strecoară printr-o sită fină, fără bucățile de găscă, apoi se pune peste găscă din oală. Acestea nu trebuie să mai fiarbă, ci sunt ținute calde; se garnesc cu gogoși de unt.

Mâncare rece de iepure

După ce se scot bucățile de iepure din oțet, se pun la prăjit în untdelemn. De altă parte se pregătește zarzavat tețiat foarte fin, morcov, țelină, pătrunjel rădăcină, și se prăjește după ce s-au prăjit mai întâi bucățile de iepure, apoi pui în altă tigaie la prăjit vreo 5-6 cepe mari tăiate felii foarte subțiri, faci un sos frumos, îl torni în tigaie, în care așezi mâncarea, pui carnea, zarzavatul, verdeață, 1-2 foi de dafin, câteva boabe de piper, sare, jumătate pahar de vin, apă caldă cât să cuprindă totul. Lași să fiarbă acoperit, până ce scade dar nu prea mult ca să nu rămâie mâncarea uscată când se răcește. Când carnea e moale, se ia de la foc, se așează în farfurii și se servește rece. Se mai pun măsline și capere, când e aproape gata, după ce e așezată mâncarea, se garnisește cu arpagic, prăjit în untdelemn.

Friptură de iepure cu smântână

După ce a stat în marinată, iei bucata pentru friptură, de preferință spinarea și mușchi. O cureți de piei și o împăneci cu fâșii subțiri de slănină afumată; se pune într-o tigaie o lingură de unt rumenit și când e gata se pun peste ea 2-3 linguri de smântână. Se lasă puțin în cuptor și se servește.

Spinare de cerb



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Aceasta se curăță de piei, se sărează, se împănează cu slănină și se prăjește înăbușit cu un morcov tăiat, pătrunjel, ceapă, cimbru, câteva boabe de piper și ienupăr, precum și puțin oțet și apă, până se înmoaie bine, apoi se dă la cuptor, ca să se rumenească, în timp ce se stropește mereu. Se pregătește un sos dintr-un răntaș făcut cu o bucățică de unt și o lingură de făină de calitate, se toarnă deasupra fripturii 2-3 linguri de smântână acră, se lasă să fiarbă împreună. Spinarea cerbului se ia jos de pe os, se taie bucăți frumoase și se prepară cu sosul strecurat.

Carne de mistreț cu sos rumen

Când carnea de mistreț e bine spălată, se pune într-o oală o cantitate egală de apă, vin roșu și oțet, se adaugă câteva felii de ceapă, frunze de dafin, puțină coajă de lămâie, jumătate lingură de sare și 6 boabe fărâmate de ienupăr. În această compoziție se fierbe carnea de mistreț până se moaie bine. Pe de altă parte se topește într-o oală o bucățică mică de unt și se adaugă jumătate de lingură de pâine de casă frecată cu jumătate lingură făină de calitate și tot atâta zahăr. Când s-a rumenit răntașul bine, se toarnă deasupra împreună cu compoziția în care a fiert carnea, se netezește, se pune apoi înăuntru carnea bine fiartă, și după ce a mai fiert odată, se tranșează, se pune pe farfurie, se strecoară sosul deasupra și se servește cu cartofi prăjiți sau cu găluști de smântână.

Budină de vânat

50 gr carne de iepure crudă și neîmpănată se toacă cu câteva felii de slănină, 2 ouă întregi, piper, ienibahar, ceapă prăjită în unt, sare și puțin vin, se pune într-o formă cu foi de slănină și se lasă să fiarbă o oră înăbușit. Răsturnat, se scoate slăcina și apoi se servește budinca cu sos de vânat.

Brânză de vânat

La o farfurie mare de vânat tăiat, fript, tocat fin și strecurat printr-o sită fină, se pun 2 ouă, 2 linguri smântână, puțină coajă de lămâie tocată fin, un vârf de cuțit de piper, tot atâta ienupăr, sarea trebuitoare, câteva felii slănină. Toate aceste se amestecă bine, la un loc, se pun într-o formă lungăreață unsă cu unt, se fierbe o oră înăbușit și când e rece, se răstoarnă, se taie bucăți frumoase, se garnisește cu aspic și se servește cu oțet și untdelemn.

Șnițele de carne de căprioară



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se taie de la pulpă șnițele de grosimea degetului, le batem și le piperăm în ou bătut și pesmet, apoi le prăjim bine în unt și le servim cu salată franțuzească și felii de lămâie.

Cap de mistreț cu sos Cumberland

Un cap de mistreț nu prea mare; se curăță pielea cea neagră, se scoate cu o periuță și se coase la rât în formă de sac ascuțit. Se face o umplutură din 500 gr. de căprioară, 400 gr mistreț, 500 gr carne grasă de porc, 400 gr slănină, toate crud răzuite, măcinate, și strecurate și le amestecăm bine cu 5 ouă, 2 franzeluțe muiate și stoarse, și tot felul de substanțe aromate: sare, 250 ml vin de Madeira, și jumătate ficat prăjit cu ceapă, slănină și champignons. Cu această compoziție se umple capul de mistreț împreună cu cuburi mari de slănină, limbă și trufe, apoi cusut se pune într-un șervet și se leagă. Se fierbe vreo 3-4 ore în supă de diferite resturi de piei și de oase. Se scoate și se leagă capul încă o dată bine, se pune între două scânduri cu o greutate deasupra, punându-l să stea la rece, se taie frumos și se curăță, apoi servim ca aperitiv cu sos Cumberland.

ALUATURI ȘI PASTE

Tăiței

Se face un aluat cu 1 kg de făină de calitate, 2 ouă, 1 vârf de cuțit sare și lapte sau apă caldă, care să nu fie prea tare, se taie în 3, se frământă gros cât muchia cuțitului, se lasă să se usuce puțin și se taie din el, tăiței lungi sau pătrățele.

Aluat de ștrudel

Se ia aproape 500 gr făină de calitate, 1 ou, un vârf de cuțit de sare, și apă caldă și se face un aluat moale. Apoi se bate cu sucitorul, până se fac bășici mici, se pune pe o farfurie presărată cu făină, se acoperă cu un șervet încălzit și se lasă să stea jumătate de oră la căldură. Se întinde mai întâi aluatul cu sucitorul pe o față de masă presărată cu făină, apoi cu mâna, mergând în jurul mesei și-l umpli cu ce vrei.

Aluat moale



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Pe o scândură se pun 170 gr. făină la care se adaugă 140 gr unt, se face apoi un aluat din 2 gălbenușuri, un vârf de cuțit sare și 30 gr. zahăr, se bate bine cu sucitorul și se lasă 30 minute să se odihnească, întrebuițându-l după plac.

Umplutură de nuci

Se fierbe 560 gr. zahăr cu un pahar de apă până începe să clocotească, se adaugă 840 gr. nuci pisate fin, 70 gr. citronadă, 1 linguriță plină de scorțișoară și o bucățică de vanilie pisată, lăsăm să se răcească și întrebuițăm la ce vrem.

Umplutură de mac

Se fierbe 560 gr. zahăr vanilat cu un pahar de apă la care se adaugă un pahar plin cu mac, întâi frecat, apoi pisat, 40 gr citronadă, o jumătate linguriță de scorțișoară, 6 cuișoare pisate fin, și se întrebuițează la rece.

Umplutură de brânză

Se bate bine un sfert kg de brânză bine frecată cu 2 gălbenușuri, 2-3 linguri smântână și o lingură sare și se întrebuițează. Când se întrebuițează la aluaturi cu drojdie, cozonac sau alte dulciuri se pune în loc de sare zahăr după plac.

Umplutură de migdale

Se bat bine 6 gălbenușuri cu 140 gr. zahăr și se amestecă cu 140 gr migdale opărite și frecate fin și se adaugă lor spuma tare de la 6 albușuri.

Umplutură de franzelă

Se înmoaie o franzelă în apă, se stoarce bine și se bate într-o farfurie adâncă cu un ou, se adaugă un vârf de cuțit sare și se toarnă peste franzelă o lingură untură de porc caldă slabă cu care se amestecă, întrebuițându-o la umplut.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Umplutură de caise

Se curăță de coajă și de sâmburi caise coapte, se fierb bine cu zahăr și foarte puțină apă și când s-a răcit bine, se servesc cu pașanași, budincă de griș precum și ca umplutură la diferite paste.

Cornuri de vanilie

Se pune pe o scândură 280 gr. făină de calitate,, 140 gr unt pe care-l presăram bine cu făină de calitate, apoi se face un aluat din 140 gr. zahăr vanilat și 20 gr. drojdie muiată în 3 linguri lapte, 1 vârf de cuțit sare și 3 gălbenușuri. Se întinde bine și se strânge ca un aluat franțuzesc. Aceasta se repetă de 3 ori, apoi se întinde într-o foaie cât muchia cuțitului de groasă și se scot gogoși mari rotunzi, care se umplu cu marmeladă după plac, făcând suluri pentru cornuri, se pun pe tava unsă cu unt și se acoperă. După ce cornurile au crescut bine, se ung cu ou bătut, se presară cu migdale tăiate fin și cu zahăr și se dau la cuptor la un foc iute până se îngălbenesc.

Crochete de cartofi

Fierbem 8-10 cartofi, îi curățăm și îi lăsăm câteva minute să se usuce pe marginea cuptorului, apoi îi tocăm, îi punem într-o cratiță și amestecăm pe foc cu jumătate litru lapte, 50 gr unt, 90 gr. zahăr, puțină sare, vanilie, 20 gr. migdale dulci tăiate fin și 3 gălbenușuri de ou. Din această compoziție facem crochete pe care le dăm prin albuș de ou, apoi prin pesmet și le prăjim, servim cu sos de fructe.

Crafle (gogoși)

Se pune într-o covată 560 gr. lapte și se face un mic aluat din 200 gr. drojdie pe care o topim în 8 linguri de lapte cald. De altă parte se bat 10 gălbenușuri cu 3 linguri zahăr, 1 vârf de cuțit sare, apoi încă 8 linguri de lapte cald și 140 gr unt topit sau 100 gr grăsime de vacă și când aluatul a crescut se adaugă compoziția bătută, se bate mai mult timp până se fac bășici. Apoi se întind de grosimea degetului mic, se scot gogoși, se pune la mijloc marmeladă de caise, se pune deasupra al doilea aluat scobit, se împreună la margine frumos, se scobește iarăși, cu un scobitor ceva mai mic; se pun apoi gogoșile pe o scândură caldă presărată cu făină, la distanță, se acoperă cu un șervet, și se pun să crească într-un loc cald. De altă parte se pune la topit într-o cratiță adâncă sau într-o oală o cantitate egală grăsime de porc și de vacă, atâta încât să se ridice de 2 degete. Când gogoșile au crescut bine, se lasă untura să se încălzească, se pun atâtea gogoși înăuntru cât încap ca să nu se lovească și se lasă acoperite, până când



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

sunt gata, apoi se scot cu lingura se lasă să se curgă grăsimea și se pun pe o tavă la fund cu hârtie, se servesc calde sau reci presărate cu zahăr.

Plăcintă cu brânză de vaci

Din 500 gr făină de calitate, 1 ou, unt cât o nucă mică, sare și apă caldă, se face un aluat moale și elastic. După ce e bine frământat și bătut cu sucitorul, îl împărți în două, îl mai frământă și-l lași să se odihnească cel puțin 15 minute, acoperit cu o strachină sau o tigaie încălzită. Apoi iei una din bucăți de pe masa acoperită cu o față de masă presărată bine cu făină, întinzi cu sucitorul, începi a o întinde cu mâna, mergând în jurul mesei. Dacă foaia e subțire și acoperă marginile mesei, rupi de jur împrejur părțile groase pe care le aduni, le frământă și le acoperi; apoi până se usucă foaia, prepari brânza în felul următor: treci prin sită 3-400 gr brânză de vaci, pui în ea 2-3 ouă, zahăr după plac, coajă rasă de lămâie, o mână de stafide, curățate și spălate, și amesteci totul la un loc. După ce s-a zbicit foaia, o stropești cu unt topit, pui brânza câte puțin din loc în loc, ca să nu fie prea multă la un loc, o mai întinzi cu cuțitul apoi întorci părțile de pe marginea mesei, le stropești cu unt și ridicând fața de masă la una din părțile mai lungi ale mesei, o salți ca să se formeze un sul; tai sulul după mărimea tăvii, pe care o ungi cu unt, pui plăcinta în tavă și apoi o pui la copt, ungând-o cu unt deasupra. Când e gata, presari zahăr fin deasupra. Se servește caldă, tăiată în bucăți.

Cornuri cu șuncă

Din 80 gr. de unt, 2 gălbenușuri, 80 gr. făină, 20 gr. drojdie topită, puțină sare, și foarte puțin lapte se face un aluat dospit potrivit de tare, se întinde gros cât un creion, se taie bucăți pătrate dintr-însul, se umplu cu șuncă tăiată fin pe care o amestecăm cu puțină smântână și 1-2 gălbenușuri, apoi se rulează și când au crescut bine, se pun pe tava unsă cu unt, se ung cu ou și se lasă să se coacă la un foc bun până se rumenesc.

Ștrudel de vișini

Se face un aluat din 80 gr. unt, 6 gălbenușuri, 2 linguri zahăr, puțină sare, 20 gr. drojdie, 2 l lapte și atâta făină cât necesită un aluat nu prea tare. Se lasă apoi să crească, se întinde în foi groase de jumătate deget, se presară cu 140 gr. migdale tăiate fin și tot atâta zahăr, se pune destul de mult compot de vișine și se rulează. Ștrudelul trebuie să fie destul de subțire și de lung, se pune pe o tavă presărată cu unt, se lasă să mai crească un sfert de oră, se unge cu ou, se presară cu migdale și zahăr și se coace la un foc bun.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Alivancă

Pentru 6 persoane, 400 gr. brânză se dă prin sită, se pun în ea sare, 4-5 ouă, 2-3 linguri smântână, 4 linguri făină de porumb, 2 linguri făină de grâu, 1 lingură unt, amesteci totul, ungi o tavă cu unt sau cu grăsime mai multă, torni compoziția și dai la cuptor. Când e gata, tai alivancă bucăți pătrate și o servești caldă cu smântână. Se pune la copt cu jumătate de oră înainte de masă.

Budincă de pâine

Se pune la foc jumătate litru lapte cu 200 gr. pâine neagră rasă, se fierbe până se îngroașă bine, apoi se pune să se răcească, se adaugă 120 gr unt, 6 gălbenușuri, 80 gr. ciocolată rasă, 1 linguriță scorțișoară pisată, 100 gr. zahăr, coaja rasă de la o lămâie și albușul a 6 ouă, făcut spumă, se amestecă bine, se toarnă în forma unsă cu unt și pesmet. Trebuie să se coacă 1 oră, se poate servi cu chaudeau.

Plăcintă de cireși

Se face un aluat de 1 kg făină, 140 gr unt topit, 2 ouă întregi și 2 gălbenușuri, 20 gr drojdie topită în 7 linguri lapte cald, 1 vârf de cuțit de sare. După ce se bate bine, se întinde în 2 foi groase cât degetul, se pune pe 2 tăvi unse cu unt, se pun cireșele deasupra în rânduri dese, se presară zahăr și scorțișoară, se strânge marginea aluatului de jur împrejur, se lasă să crească și se pune la copt până ce se rumenește. Când e rece, se taie în bucăți mari după plac și se presară din nou cu zahăr și scorțișoară.

Plăcintă cu prune

Acest aluat se face ca și cel de brânză cu deosebire că în loc de umplutură de brânză se pun prune coapte, ales, una lângă alta pe plăcintă și după ce a crescut, se pune plăcinta la copt la un foc bun și când se răcește se taie în romburi și se servește presărată cu zahăr.

Pâine fină de lapte

În 750 gr. făină, se pune o plămădeală făcută cu jumătate pahar de lapte, 20 gr drojdie. De altă parte se bate într-o covată 140 gr. unt, 2 linguri zahăr, jumătate lingură sare, și 3 gălbenușuri până se face o cremă fină. Când plămădeala a crescut, se face o spumă tare, din 3 albușuri, se adaugă la făină atât spuma cât și compoziția de mai sus, se amestecă bine și se mai bate iarăși. Foarte fin pe scândură. Din aceasta se face o pâine,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

se lasă acoperit să crească, punând-o pe tavă presărată cu făină sau într-un coșuleț de pâine. Se pune apoi în tava de copt, se unge cu ou, se presară cu migdale opărite și tăiate în lung și cu zahăr, lăsând să se coacă vreo 45 minute la foc potrivit.

Frigănele

Se roade coaja de pe franzele, se taie felii de grosimea unui deget și după ce s-a muiat bine în lapte se lasă să stea o oră, apoi se panează în ou bătut și pesmet, se coc în grăsime de porc până se rumenesc și se servesc cu legume.

Frigănelele se mai pot umple cu creier prăjit, atunci se taie subțiri, se umplu, se împreunează 2 câte 2, se stropesc bine cu lapte și se prepară clasic.

Crafle din aluat de unt

După ce am întins un aluat de unt într-o foaie de grosimea unei muchii de cuțit, se scot gogoși cât vrem de mari. O parte se pune pe o tavă stropită cu apă și se unge cu ou bătut, celelalte gogoși moi se ung apoi din nou numai pe deasupra și se coc repede la un foc bun până ce se rumenesc.

Prăjituri cu smântână

40 gr de unt se bate cu 9 gălbenușuri până se face o cremă fină, se amestecă cu 2 linguri de făină, 16 linguri smântână, se pune o lingură de smântână după fiecare lingură de făină, apoi se adaugă un vârf de cuțit sare și spuma tare a 3 gălbenușuri și se amestecă bine. După ce s-a încălzit în tigaia prăjiturilor grăsime de vacă, se toarnă în fiecare scobitură o lingură de aluat, se coc pe ambele părți până se rumenesc, se umplu cu magiun sau marmeladă și se servesc presărate cu zahăr.

Omlete cu fructe

Se bate o spumă din 3 albușuri, se amestecă ușor cu 3 gălbenușuri, 1 lingură zahăr și atâta făină cât se poate cuprinde între 3 degete; se încălzește într-o tigaie jumătate de lingură de grăsime de vacă, se toarnă aluatul pe o farfurie, se răstoarnă cu partea nerumenită din nou în tigaie și se mai pune puțină grăsime. Când e gata, se umple cu marmeladă de caise sau de coacăze, se face sul și se servește presărată cu zahăr.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Papară cu pâine

Se taie mai multe felii de pâine albă, se pun într-un castron, se toarnă peste ele jumătate litru de lapte și se lasă timp de 30 minute, apoi se unge o cratiță cu unt sau grăsime, se pune un rând de felii de pâine și un rând de brânză albă tăiată mărunt, și tot așa, deasupra o lingură de unt; în laptele rămas se bat 2-3 ouă cu puțină sare, se toarnă deasupra și se pune totul la copt.

Tăiței de cartofi

Se fierbe jumătate kg de cartofi până se moaie, se curăță și se frământă cu sucitorul când sunt încă foarte calzi, apoi se pune jumătate lingură sare și 200 gr făină pentru un aluat fin. Din acest aluat se taie bucăți mari cât un ou, se rulează cu mâna de grosimea unui deget, se fierb numai odată în apă clocotită, se strecoară și se toarnă deasupra apă rece. Când apa s-a scurs, se pun în griș sau pesmet prăjit nu prea uscat cu o lingură de grăsime, se lasă înăuntru să se prăjească un pic și apoi se servesc.

ALTE DULCIURI

Cremă de zmeură

Se freacă bine 100 gr. marmeladă de zmeură cu 100 gr zahăr, se face o spumă apoi restul se bate încă 40 minute, în aceeași măsură și se pune apoi spuma pe o farfurie de porcelan, dându-i o formă piramidală, după care se bagă la copt încet pentru alte 40 minute.

Cremă de fragi

Se freacă un sfert de zeamă de litru de zeamă de fragi proaspete și strecurate cu 100 gr zahăr, apoi se amestecă cu spuma bine legată de la 6 albușuri și se freacă timp de o oră. Se pune apoi pe farfurie și se pune la copt 30 minute, lăsând să se coacă încet, servind imediat.

Gogoși țărănești cu chaudeau



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Se freacă bine zahăr vanilat în greutate de 3 ouă, cu 3 ouă întregi, se amestecă cu puțină coajă de lămâie, tăiată fin, și făină în greutate de 2 ouă, se fac – pe tava unsă cu ceară – gogoși mari cât o nucă pe care le presăram cu migdale opărite și tăiate gros și cu zahăr. Se lasă să se coacă la foc potrivit până se rumenesc frumos. Apoi se iau jos de pe foc și se strâng în 4 colțuri. În scobitura astfel formată se pune chaudeau rece. În loc de chaudeau se pot umple cu frișcă, caz în care se împrăștie peste cremă fragi proaspete.

Orez cu fructe

140 gr orez cu 750 ml lapte, scorișoară, 2 linguri zahăr, se fierb acoperit, apoi se pune orezul când încă e cald pe o farfurie întinsă. Întâi un rând de orez, apoi un rând de compot, peste care se pune iar un rând de orez și ca să nu se răcească, se pune în cuptor. De altă parte se bate o spumă tare dintr-un albuș se amestecă cu 50 gr zahăr pudră, se unge cu aceasta orezul și se dă la cuptor, lăsând să se coacă jumătate de oră.

Lapte de pasăre

6 albușuri se bat spumă tare, cu 100 gr. zahăr, 2 linguri lapte, se pun la fiert cu vanilie și zahăr, când fierbe laptele, se pune în el o lingură spumă de ou și se lasă fiecare să fiarbă 2 minute pe o parte și 2 pe cealaltă parte; se scot și se pun pe o sită curată. Cele 6 gălbenușuri se freacă cu 2 linguri de făină, se amestecă încet și bătând cu telul în laptele fierbând ca să nu se facă brânză și să se guste dacă e destul de dulce. Când crema e destul de groasă, se toarnă într-o castron de porcelan, se aranjează ouăle din albuș de jur împrejur. Cine dorește le poate garnisi cu dulceață de zmeură sau de fragi, se pune la răceală sau pe gheață, se servește foarte rece.

COMPOTURI

Legatul zahărului

560 gr zahăr se pune într-un lighean, se toarnă deasupra un pahar mare de apă, se lasă să se dizolve zahărul, se pune apoi pe foc, lăsându-l să fiarbă bine și scoțând spuma. Zahărul trebuie să fiarbă până ce e bine legat, apoi se pune să se răcească și când e rece bine, se întrebuițează la compoturi.

Zahăr limpezit

1 kg zahăr se pune într-un lighean în care se toarnă 4 pahare de apă, lăsând să fiarbă 15 minute, apoi se pune la răcoare și se întrebuițează la compoturi.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Compot de cireși

Se aleg cireși mari, tari și nepătate, se curăță de codițe, se pun cireșiile în borcane de sticlă și se toarnă până la jumătatea borcanului zahăr limpezit, deasupra cireșelor, apoi se leagă cu hârtie pergament, lăsând să fiarbă înăbușit 10 minute.

Compot de caise întregi

Se spală bine caisele mici și coapte, se usucă bine, apoi se pun în borcane de sticlă, turnând deasupra lor zahăr rece limpezit, se leagă ca și celelalte și se lasă să fiarbă 15 minute înăbușit.

Compot de gutui

Se taie gutuile în 2, se scot sâmburii și se lasă să fiarbă în apă până se moaie puțin, se pun apoi în apă rece, și se dau prin sită, răcite, se pun în borcane de sticlă, se toarnă deasupra zahăr legat, se leagă cu hârtie pergament și se lasă să fiarbă înăbușit un sfert de ceas.

Compot de coacăze

Se pun în borcane de sticlă, coacăze, boabe mari, frumoase, curate, se toarnă deasupra zahăr legat, se leagă ca și celelalte și se lasă să fiarbă înăbușit 10 minute.

Nutrition Glossary <http://nutritiondata.self.com/help/glossary>

Adenosine Triphosphate (ATP): ATP is a molecule that serves as the universal energy source for all plants and animals. In your body, ATP breaks down into adenosine diphosphate plus a separate phosphate group. This releases energy, which is used to power your body's cells. During periods of inactivity, the reverse reaction takes place, and the phosphate group is reattached to the molecule using energy obtained from food. In this way, the ATP molecule is continuously being recycled by your body.

Amino Acids: See [Protein](#).

Anthocyanidins: See [Flavonoids](#).

Antioxidant: Antioxidants are chemical substances that help protect against cell damage from free radicals. Well-known antioxidants include vitamin A, vitamin C, vitamin E, carotenoids, and flavonoids.

Ascorbic Acid: See [Vitamin C](#).

Beta-sitosterol: See [Sterol](#).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Better Choices Diet™: The Better Choices Diet is a trademark of Nutrition Data, and a method for making dietary food selections based on the food's nutrient content. For a detailed explanation of Better Choices, please see Nutrition Data's [Better Choices Diet](#) page.

Bioflavonoids: See [Flavonoids](#).

Body Mass Index (BMI): Body Mass Index is a standardized ratio of weight to height, and is often used as a general indicator of health. Your BMI can be calculated by dividing your weight (in kilograms) by the square of your height (in meters). A BMI between 18.5 and 24.9 is considered normal for most adults. Higher BMIs may indicate that an individual is overweight or obese.

Calcium: Of all the essential minerals in the human body, calcium is the most abundant. Calcium helps the body form bones and teeth and is required for blood clotting, transmitting signals in nerve cells, and muscle contraction. Calcium helps prevent osteoporosis; of the two to three pounds of calcium contained in the human body, 99% is located in the bones and teeth.

Calcium also seems to play a role in lowering blood pressure, and has been shown to reduce the risk of cardiovascular disease in postmenopausal women.

Caloric Ratio Pyramid™: The Caloric Ratio Pyramid is a color-coded triaxial graph on which a food's percentages of carbohydrates, fats, and protein are plotted. The Caloric Ratio Pyramid was created by Nutrition Data to provide a quick visual indicator of a food's macronutrient content. For a more detailed explanation, please see Nutrition Data's [Caloric Ratio Pyramid](#) page.

Calorie: Calorie is a unit of measurement for energy. One calorie is formally defined as the amount of energy required to raise one cubic centimeter of water by one degree centigrade. For the purpose of measuring the amount of energy in food, nutritionists most commonly use kilocalories (equal to 1,000 calories), and label the measurement either as "kcal" or as "Calories" with a capital "C." One kcal is also equivalent to approximately 4.184 kilojoules.

Campesterol: See [Sterol](#).

Carotenoids: Carotenoids are natural fat-soluble pigments found in certain plants. Carotenoids provide the bright red, orange, or yellow coloration of many vegetables, serve as antioxidants, and can be a source for vitamin A activity.

Cholecalciferol: See [Vitamin D](#).

Cholesterol: Cholesterol is a soft, waxy substance present in all parts of the body including the nervous system, skin, muscles, liver, intestines, and heart. It is both made by the body and obtained from animal products in the diet. Cholesterol is manufactured in the liver for normal body functions including the production of hormones, bile acid, and vitamin D. It is transported in the blood to be used by all parts of the body.

In the blood stream, cholesterol combines with fatty acids to form high-density (HDL) and low-density (LDL) lipoproteins. LDLs are considered the "bad cholesterol," since they can stick together to form plaque deposits on the walls of your blood vessels, leading to atherosclerosis.

One-fourth of the adult population in the U.S. has high blood cholesterol levels. More than half of the adult population has blood cholesterol levels that exceed the desirable range, as specified by the medical community. Elevated cholesterol often begins in childhood. Some children may be at higher risk than others due to a family history of high cholesterol.

Cobalamin: See [Vitamin B12](#).

Copper: Copper is a trace element that is essential for most animals, including humans. It is needed to absorb and utilize iron. The influence of copper upon health is due to the fact that it is part



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

of enzymes, which are proteins that help biochemical reactions occur in all cells. Copper is involved in the absorption, storage, and metabolism of iron. The symptoms of a copper deficiency are similar to iron-deficiency anemia. Copper may be absorbed by both the stomach and small-intestinal mucosa, with most absorbed by the small intestine. Copper is found in the blood bound to proteins.

Daily Values (DV): Daily Values are the dietary reference values that are used on all current U.S. Nutrition Facts labels. These values were determined by the FDA to best represent the minimum needs of the general population. For many nutrients, DVs will exceed your actual minimum needs, since they conservatively allow for the minimum needs of more demanding conditions, such as pregnancy or lactation. Most DVs are derived from Dietary Reference Intakes (DRI) and other recommendations made by the Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (IOM).

For use on food labels, Daily Values formally replace all other previously used references, including Daily Reference Values (DRV), Reference Daily Intakes (RDI), and Recommended Dietary Allowances (RDA).

Because your individual needs may differ from the established Daily Values, Nutrition Data allows you to maintain your own individual set of target values for nutrient intake. These "Individualized Daily Values" (IDV) can be set on Nutrition Data's [My Preferences](#) page.

Dietary Fiber: Dietary fiber comes from the thick cell walls of plants. It is an indigestible complex carbohydrate. Fiber is divided into two general categories: water-soluble and water-insoluble.

Soluble fiber has been shown to lower cholesterol. However, in many studies, the degree of cholesterol reduction was quite modest. For unknown reasons, diets higher in insoluble fiber (mostly unrelated to cholesterol levels) have been shown to correlate better with protection against heart disease in human trials. Soluble fibers can also lower blood-sugar levels, and some doctors believe that increasing fiber decreases the body's need for insulin—a good sign for diabetics.

Insoluble fiber acts as a stool softener, which speeds digestion through the intestinal tract. For this reason, insoluble fiber is an effective treatment for constipation. The reduction in "transit time" has also been thought to partially explain the link between a high-fiber diet and a reduced risk of colon cancer.

Dietary Reference Intakes (IDV): See [Daily Values](#).

Enzyme: Enzymes are complex proteins that assist in or enable chemical reactions to occur. "Digestive" enzymes, for example, help your body break food down into chemical compounds that can more easily be absorbed. Thousands of different enzymes are produced by your body.

Essential Amino Acids: Essential Amino Acids are amino acids that your body does not have the ability to synthesize. Hundreds of different amino acids exist in nature, and about two dozen of them are important to human nutrition. Nine of these—histidine, isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan, and valine—are considered essential, since they must be supplied by your diet.

While the essential amino acids requirements vary among different individuals, the Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO) has proposed a standard that specifies the minimum amount of each essential amino acid that should be supplied per gram of protein consumed. This standard is the reference by which protein quality is determined. By comparing the limiting (i.e., lowest level) amino acid in a food with this standard, the amino acid score is determined. A score of 100 or above indicates a complete or high-quality protein; a score below 100 indicates a lower-quality protein.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Fatty Acids: Fatty acids are individual isomers of what we more commonly call "fats". There are potentially hundreds of different fatty acids, but just a few dozen that are commonly found in the foods we eat. The names and chemical configurations of the most common fatty acids are identified on Nutrition Data's [Fatty Acid](#) page.

Flavonoids (bioflavonoids): Flavonoids are a class of water-soluble pigments that are found in many plants. A few thousand different flavonoids have so far been identified. While not labeled as essential nutrients, many of these compounds serve as antioxidants or play other important roles in maintaining the health of your body.

Some researchers break flavonoids down into subclasses that include isoflavones, anthocyanidins, flavans, flavonols, flavones, and flavanones. However, these subclassifications are not universally recognized.

Folate: See [Vitamin B9](#).

Folic Acid: See [Vitamin B9](#).

Fullness Factor™ (FF): The Fullness Factor is a dietary index, created by Nutrition Data, to predict the satiating effect of a food from the food's nutrient content. For a detailed explanation of the Fullness Factor, please see Nutrition Data's [Fullness Factor](#) page.

Glycemic Index (GI): The Glycemic Index is a dietary index that's used to rank carbohydrate-based foods. The Glycemic Index predicts the rate at which the ingested food will increase bloodsugar levels. A detailed explanation of Glycemic Index and Glycemic Load can be found on Nutrition Data's [Glycemic Index](#) page.

Glycemic Load (GL): Glycemic Load is equal to the Glycemic Index of a food times the number of grams of carbohydrates in the serving of food that's being eaten. Glycemic Load is believed to correlate more directly to blood-sugar level changes than Glycemic Index. A detailed explanation of Glycemic Index and Glycemic Load can be found on Nutrition Data's [Glycemic Index](#) page.

HDL: See [Cholesterol](#).

Histidine: See [Essential Amino Acids](#).

Individualized Daily Values (IDV): See [Daily Values](#).

Insulin: Insulin is a hormone that's secreted by your pancreas to help regulate blood-sugar level and promotes glycogen storage. Individuals with diabetes mellitus supplement insulin to make up for their body's inability to produce sufficient amounts.

Insoluble Fiber: See [Dietary Fiber](#).

International Unit (IU): IU is a measurement unit that is primarily used on nutrition labeling for vitamin A. One IU is equivalent to 0.3 mcg of retinol, 0.6 mcg of beta-carotene, or 1.2 mcg other provitamin-A carotenoids.

Iron: Iron is one of the human body's essential minerals. It forms part of hemoglobin, the component of the blood that carries oxygen throughout the body. People with iron-poor blood tire easily because their bodies are starved for oxygen. Iron is also part of myoglobin, which helps muscles store oxygen. With insufficient iron, adenosine triphosphate (ATP; the fuel the body runs on) cannot be properly synthesized. As a result, some iron-deficient people can become fatigued even when they are not anemic.

Isoflavones: See [Flavonoids](#).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Isoleucine: See Essential Amino Acids.

Isomer: An isomer is a variation in the arrangement of atoms in two or more otherwise similar chemical compounds.

...

Kilojoule: See Calorie.

LDL: See Cholesterol.

Leucine: See Essential Amino Acids.

Lipid: A general classification to denote water-insoluble compounds, such as fatty acids and sterols.

Lysine: See Essential Amino Acids.

Macronutrient: Nutritionists often group nutrients into two subclasses, called macronutrients and micronutrients. Macronutrients refer to those nutrients that form the major portion of your consumption and contribute energy to your diet. Macronutrients include carbohydrates, fats, protein, and alcohol. Sometimes water is also considered to be a macronutrient. All other nutrients are consumed in smaller amounts, and are labeled as micronutrients.

Magnesium: Magnesium is an essential mineral for the human body. It is needed for protein, bone, and fatty acid formation, making new cells, activating B vitamins, relaxing muscles, blood clotting, and forming adenosine triphosphate (ATP). The production and use of insulin also requires magnesium.

Under certain circumstances magnesium has been found to improve vision in people with glaucoma. Similarly, magnesium has demonstrated an ability to lower blood pressure.

Maltitol: See Sugar Alcohol.

Manganese: Manganese is an essential trace mineral that is required in small amounts to manufacture enzymes necessary for the metabolism of proteins and fat. It also supports the immune system and blood-sugar balance and is involved in the production of cellular energy, reproduction, and bone growth.

Manganese works with vitamin K to support normal blood clotting. Working with the B-complex vitamins, manganese helps promote a positive outlook when faced with stress, frustration, and anxiety.

Mannitol: See Sugar Alcohol.

Menadione: See Vitamin K.

Methionine: See Essential Amino Acids.

Microgram (mcg): A microgram is a unit of measure equal to one one-millionth of a gram (g).

Micronutrient: See Macronutrient.

Milligram (mg): A milligram is a unit of measure equal to one one-thousandth of a gram (g).

Monosaccharides: Monosaccharides are simple carbohydrates that consist of a single sugar molecule. Examples include glucose, fructose, and galactose.

Monounsaturated Fat: See Unsaturated Fat.

Niacin: See Vitamin B3.

NLEA Serving: An NLEA Serving is a standardized serving size that arose from the U.S. government's Nutrition Labeling and Education Act. The NLEA regulations are governed by the FDA,



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

and restrict the typical serving size that can be claimed on a U.S. Nutrition Facts label. The intent of this regulation is to deter food manufacturers from misleading the public by using serving sizes that are unrealistically small or large. Food manufacturers must now report serving sizes that are reasonably close to the NLEA standard. This standard is different for each type of food, and applies to virtually all foods except meats.

Nutrient Balance Indicator™: The Nutrient Balance Indicator is a radial graph that was created by Nutrition Data to provide visual feedback about the density and balance of essential nutrients in a food. For a more detailed explanation, please see Nutrition Data's [Nutrient Balance Indicator](#) page.

Nutrient Density: Nutrient density is the measurement of the amount of a nutrient per fixed portion of food. By its own convention, Nutrition Data calculates nutrient densities based on a 200-Calorie serving size. If you know the nutrient density of a food, you can better compare its nutritional value to that of other foods, regardless of serving size.

Nutritional Target Map™: The Nutritional Target Map is a color-coded graph that was created by Nutrition Data to provide a quick visual indicator of a food's ND Rating and Fullness Factor. The Nutritional Target Map is used for food consumption analysis done in conjunction with Nutrition Data's Better Choices Diet. For a more detailed explanation, please see Nutrition Data's [Nutritional Target Map](#) page.

...

Pantothenic Acid: See [Vitamin B5](#).

Phenylalanine: See [Essential Amino Acids](#).

Phosphate: See [Phosphorus](#).

Phosphorus: Phosphorus is an essential mineral that is usually found in nature combined with oxygen as phosphate. Most phosphate in the human body is in bone, but phosphate-containing molecules (phospholipids) are also important components of cell membranes and lipoprotein particles, such as good (HDL) and bad (LDL) cholesterol. Small amounts of phosphate are engaged in biochemical reactions throughout the body.

The role of phosphate-containing molecules in aerobic exercise reactions has suggested that phosphate loading might enhance athletic performance, though controlled research has produced inconsistent results.

Phylloquinone: See [Vitamin K](#).

Phytonadione: See [Vitamin K](#).

Phytosterol: Phytosterol is any plant-derived sterol. (See [Sterol](#).)

Polysaccharides: Polysaccharides are complex carbohydrates, made up of multiple sugar molecules. Examples of polysaccharides include cellulose, starch, and dextrin.

Polyunsaturated Fat: See [Unsaturated Fat](#).

Potassium: Potassium is an essential mineral that helps regulate heart function, blood pressure, and nerve and muscle activity. Potassium is also required for carbohydrate and protein metabolism and helps maintain the proper pH within the body. Those with higher potassium intakes tend to have lower blood pressure and people with low blood levels of potassium who are undergoing heart surgery are at an increased risk of developing heart arrhythmias and an increased need for cardiopulmonary resuscitation. Excessive sodium intake can increase your body's requirements for potassium.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

Protein: Protein is one of the basic components of food and makes all life possible. Amino acids are the building blocks of proteins. All of the antibodies and enzymes, and many of the hormones in the body, are proteins. They provide for the transport of nutrients, oxygen, and waste throughout the body. They provide the structure and contracting capability of muscles. They also provide collagen to connective tissues of the body and to the tissues of the skin, hair, and nails.

Protein Quality: See [Essential Amino Acids](#).

...

Recommended Dietary Allowances (RDA): See [Daily Values](#).

Reference Daily Intakes (RDI): See [Daily Values](#).

Retinol: See [Vitamin A](#).

Retinol Activity Equivalent (RAE): The Retinol Activity Equivalent is a relatively new unit for expressing vitamin A activity. One mcg of RAE is equivalent to 1 mcg of all-trans-retinol, 12 mcg of all-trans-beta-carotene, or 24 mcg of other provitamin A carotenoids. These RAE conversion factors are based on recent studies that show that the conversion of provitamin A carotenoids to retinol is only half as great as previously thought.

Riboflavin: See [Vitamin B2](#).

SAMe (S-adenosyl-L-methionine): SAMe, a natural metabolite of the amino acid methionine, plays a key role in dozens of chemical reactions in the body.

Satiety: Satiety refers to the feeling of satisfaction or "fullness" produced by the consumption of food.

Saturated Fat: A saturated fat is a fat or fatty acid in which there are no double bonds between the carbon atoms of the fatty acid chain. Saturated fats are usually solid at room temperature. Diets high in saturated fat have been shown to correlate with an increased incidence of atherosclerosis and coronary heart disease. Dehydrogenation converts saturated fats to unsaturated fats, while hydrogenation accomplishes the reverse.

Common saturated fats include butter, lard, palm oil, coconut oil, cottonseed oil, and palm kernel oil. Saturated fat is found in dairy products, especially cream and cheese, and in meat, as well as in many prepared foods. Some studies suggest that replacing saturated fats in the diet with unsaturated fats will increase one's ratio of HDL to LDL serum cholesterol.

Alternatives to saturated fats include monosaturated fats such as olive oil and polyunsaturated fats such as canola oil and corn oil.

Selenium: Selenium is an essential trace mineral. Selenium activates an antioxidant enzyme called glutathione peroxidase, which may help protect the body from cancer. Yeast-derived forms of selenium have induced "apoptosis" (programmed cell death) in cancer cells in test tubes and in animals. One study found that men consuming the most dietary selenium developed 65% fewer cases of advanced prostate cancer than did men with low levels of selenium intake.

Selenium is also essential for healthy immune functioning. Even in a nondeficient population of elderly people, selenium supplementation has been found to stimulate the activity of white blood cells. Selenium is also needed to activate thyroid hormones.

In a placebo-controlled study, selenium supplementation indicated a reduction in disease activity in people with autoimmune thyroiditis (thyroid inflammation). In a double-blind trial, selenium



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

supplementation of infertile men improved the motility of sperm cells and increased the chance of conception.

Sodium: Sodium is a mineral, an essential nutrient. It helps to maintain blood volume, regulate the balance of water in the cells, and keep nerves functioning. The kidneys control sodium balance by increasing or decreasing sodium in the urine. One teaspoon of salt contains about 2,300 milligrams of sodium, more than four times the amount the body requires per day.

Most Americans consume far more sodium than their bodies need. Many foods contain sodium naturally, and it is commonly added to foods during preparation or processing or as a flavoring agent. Sodium is also found in drinking water, prescription drugs, and over-the-counter medications.

In the United States, about one in four adults have elevated blood pressure. Sodium intake is only one of the factors known to affect high blood pressure, and not everyone is equally susceptible. The sensitivity to sodium seems to be very individualized. Usually, the older one is, the more sensitive one is to salt.

Soluble Fiber: See [Dietary Fiber](#).

Sorbitol: See [Sugar Alcohol](#).

Sterol: A sterol is any of a class of solid cyclic alcohols, found in both plants (e.g., campesterol, stigmasterol, beta-sitosterol) and animals (e.g., cholesterol).

Stigmasterol: See [Sterol](#).

Sugar Alcohol: Sugar alcohols, sometimes called polyols, are a class of carbohydrates that are more slowly or incompletely absorbed by the human digestive system than sugars. Common sugar alcohols include sorbitol, mannitol, maltitol, and xylitol. Sugar alcohols contribute less Calories to the diet than most other types of carbohydrates, but may cause digestive discomfort.

Theobromine: Theobromine is an alkaloid compound with a molecular structure similar to caffeine. Theobromine has a mild stimulating effect on humans, and is found in certain foods, such as cocoa and chocolate. Theobromine can be lethal to some animals, including dogs and horses, which metabolize theobromine much more slowly than humans.

Theronine: See [Essential Amino Acids](#).

Thiamin: See [Vitamin B1](#).

Tocopherol: See [Vitamin E](#).

Tryptophan: See [Essential Amino Acids](#).

Unsaturated Fat: An unsaturated fat is a fat or fatty acid in which there are one or more double bonds between carbon atoms of the fatty acid chain. Such fat molecules are monounsaturated if each contains one double bond, and polyunsaturated if each contains more than one.

Hydrogenation converts unsaturated fats to saturated fats, while dehydrogenation accomplishes the reverse. Unsaturated fats tend to melt at lower temperatures than saturated fats, which tend to be solid at room temperature.

Both kinds of unsaturated fat can replace saturated fat in the diet. Substituting unsaturated fats for saturated fats helps to lower levels of total cholesterol and LDL cholesterol in the blood.

Valine: See [Essential Amino Acids](#).

Vitamin A (Retinol): Vitamin A is a fat-soluble vitamin with multiple functions in the body. It helps cells differentiate, an essential part of cell reproduction. Cells that are not fully differentiated are more likely to undergo precancerous changes. It is a central component for healthy vision; vitamin A



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

nourishes cells in various structures of the eye and is required for the transduction of light into nerve signals in the retina. It is required during pregnancy, stimulating normal growth and development of the fetus by influencing genes that determine the sequential growth of organs in embryonic development. It influences the function and development of sperm, ovaries, and placenta and is a vital component of the reproductive process.

Vitamin B1 (Thiamin): Vitamin B1 is a water-soluble vitamin that the body requires to break down carbohydrates, fat, and protein. Every cell of the body requires vitamin B1 to form adenosine triphosphate (ATP). Vitamin B1 is also essential for the proper functioning of nerve cells.

Vitamin B2 (Riboflavin): Vitamin B2 is a water-soluble vitamin that helps the body process amino acids and fats, activate vitamin B6 and folic acid, and convert carbohydrates to adenosine triphosphate (ATP). Under some conditions, vitamin B2 can act as an antioxidant.

Vitamin B3 (Niacin): Vitamin B3 is required for cell respiration and helps release the energy in carbohydrates, fats, and proteins. It also supports proper circulation and healthy skin, functioning of the nervous system, and normal secretion of bile and stomach fluids. It is used in the synthesis of sex hormones, treating schizophrenia and other mental illnesses, and as a memory-enhancer.

Nicotinic acid (but not nicotinamide) supplementation improves the blood cholesterol profile, and has been used to flush the body of organic poisons, such as certain insecticides. People report more mental alertness when this vitamin is in sufficient supply.

A shortage of niacin may be indicated with symptoms such as canker sores, depression, diarrhea, dizziness, fatigue, halitosis, headaches, indigestion, insomnia, limb pains, loss of appetite, low blood-sugar, muscular weakness, skin eruptions, and inflammation.

Vitamin B5 (Pantothenic Acid): Vitamin B5 is a water-soluble vitamin involved in the Krebs' energy production cycle and is needed for the production of acetylcholine, a neurotransmitter. Vitamin B5 also triggers the adrenal glands, is essential in transporting and releasing energy from fats, and enables the synthesis of cholesterol, vitamin D, and steroid hormones. Pantethine—a vitamin B5 byproduct—has been shown to lower cholesterol and triglycerides in the blood.

Vitamin B6: Vitamin B6 is a water-soluble vitamin and is part of the vitamin B complex. Vitamin B6 plays a role in the synthesis of antibodies by the immune system, which are needed to fight many diseases. It helps maintain normal nerve function and also acts in the formation of red blood cells. Vitamin B6 is also required for the chemical reactions needed to digest proteins. The higher the protein intake, the more the need for vitamin B6.

Large doses of vitamin B6 can cause neurological disorders and numbness. Deficiency of this vitamin can cause mouth and tongue sores, irritability, confusion, and depression. Vitamin B6 deficiency is uncommon in the United States.

Vitamin B9 (Folate): Vitamin B9, also known as folic acid, is a B vitamin necessary for cell replication and growth. Folic acid helps form building blocks of DNA, which holds the body's genetic information, and building blocks of RNA, needed for protein synthesis. Folic acid is most important, then, for rapidly growing tissues, such as those of a fetus, and rapidly regenerating cells, like red blood cells and immune cells. Folic acid deficiency results in an anemia that responds quickly to folic acid supplements.

The need for folic acid increases considerably during pregnancy. Deficiencies of folic acid during pregnancy are associated with low birth weight and an increased incidence of neural tube defects in infants. Most doctors, many other health-care professionals, and the March of Dimes recommend that all women of childbearing age supplement with 400 mcg per day of folic acid. Such supplementation



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

may protect against the formation of neural tube defects during the time between conception and when pregnancy is discovered.

Vitamin B12 (Cobalamine): Vitamin B12 is a water-soluble vitamin needed for normal nerve cell activity, DNA replication, and production of the mood-affecting substance SAME (S-adenosyl-L-methionine). Vitamin B12 acts with folic acid and vitamin B6 to control homocysteine levels. An excess of homocysteine has been linked to an increased risk of coronary disease, stroke, and other diseases such as osteoporosis and Alzheimer's.

Vitamin B12 deficiency causes fatigue. A small trial reported that even some people who are not deficient in B12 showed a marked increase in energy after vitamin B12 injections. However, the relationship between B12 injections and the energy level of people who are not vitamin B12-deficient has been rarely studied. Oral B12 supplements are unlikely to achieve the same results as injectable B12, because the body has a relatively poor absorption rate for this vitamin.

Vitamin C (Ascorbic Acid): Vitamin C is an essential water-soluble vitamin that has a wide range of functions in the human body.

One of vitamin C's important functions is acting as an antioxidant, protecting LDL cholesterol from oxidative damage. When LDL is damaged, the cholesterol appears to lead to heart disease, but vitamin C acts as an important antioxidant protector of LDL. Vitamin C may also protect against heart disease by reducing the stiffness of arteries and the tendency of platelets to coagulate in the vein.

The antioxidant properties also protect smokers from the harmful effects of free radicals. Small doses of vitamin C taken by nonsmokers before being exposed to smoke have been shown to reduce the free radical damage and LDL cholesterol oxidation associated with exposure to cigarette smoke.

Vitamin C has a range of additional functions. It is needed to make collagen, a substance that strengthens many parts of the body, such as muscles and blood vessels, and plays important roles in healing and as an antihistamine. Vitamin C also aids in the formation of liver bile, which helps to detoxify alcohol and other substances. Evidence indicates that vitamin C levels in the eye decrease with age and that vitamin C supplements prevent this decrease, lowering the risk of developing cataracts.

Vitamin C has been reported to reduce activity of the enzyme aldose reductase, which theoretically helps protect people with diabetes. It may also protect the body against accumulation or retention of the toxic mineral lead. People with recurrent boils (furunculosis) may have defects in white-blood-cell function that are correctable with vitamin C supplementation.

Vitamin D (Cholecalciferol): Vitamin D is a fat-soluble vitamin that helps maintain blood levels of calcium, by increasing absorption from food and reducing urinary calcium loss. Both functions help keep calcium in the body and therefore spare the calcium that is stored in bones. Vitamin D may also transfer calcium from the bone to the blood, which may actually weaken bones. Though the overall effect of vitamin D on the bones is complicated, some vitamin D is certainly necessary for healthy bones and teeth.

Vitamin D is also produced by the human body during exposure to the ultraviolet rays of the sun. However, seasonal changes, latitude, time of day, cloud cover, smog, and sunscreen can all affect UV exposure. Vitamin D deficiency is more common in northern latitudes, making vitamin D supplementation more important for residents of those areas.

Vitamin D plays a role in immunity and blood cell formation and also helps cells differentiate—a process that may reduce the risk of cancer. From various other studies, researchers have hypothesized that vitamin D may protect people from multiple sclerosis, autoimmune arthritis, and juvenile diabetes. Vitamin D is also necessary to maintain adequate blood levels of insulin. Vitamin D receptors have



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

been found in the pancreas, and some evidence suggests that supplements may increase insulin secretion for some people with adult-onset diabetes.

Vitamin E (Tocopherol): Vitamin E is an antioxidant that protects cell membranes and other fat-soluble parts of the body, such as LDL cholesterol (the “bad” cholesterol), from damage. Several studies have reported that supplements of natural vitamin E help reduce the risk of heart attacks.

Vitamin E also plays some role in the body’s ability to process glucose. Some trials suggest that vitamin E may help in the prevention and treatment of diabetes.

In the last decade, the functions of vitamin E have been further clarified. In addition to its antioxidant functions, vitamin E has now been shown to directly affect inflammation, blood cell regulation, connective tissue growth, and genetic control of cell division.

Vitamin K (Phylloquinone): Vitamin K is necessary for proper bone growth and blood coagulation. Vitamin K accomplishes this by helping the body transport calcium. Vitamin K is used to treat overdoses of the drug warfarin. Also, doctors prescribe vitamin K to prevent excessive bleeding in people taking warfarin but requiring surgery.

There is some evidence that vitamin K2 (menadione), not vitamin K1 (phylloquinone; phytonadione), may improve a group of blood disorders known as myelodysplastic syndromes (MDS). These syndromes carry a dramatically increased risk of developing acute myeloid leukemia. Comprehensive trials of K2 for MDS are needed to confirm these auspicious early results.

...

Xylitol: See [Sugar Alcohol](#).

...

Zinc: Zinc is an essential mineral with a wide variety of functions within the human body. Zinc is a component of over 300 enzymes needed to repair wounds, maintain fertility in adults and growth in children, synthesize protein, help cells reproduce, preserve vision, boost immunity, and protect against free radicals, among other functions.

In some trials, zinc lozenges have reduced the duration of colds in adults, though they have not been demonstrated to be effective in children. The ability of zinc to shorten colds may be due to a direct, localized antiviral action in the throat. A small, preliminary trial has also shown zinc sulfate to be effective for contact dermatitis, a skin rash caused by contact with an allergen or irritant.

Zinc can reduce the body’s ability to utilize copper, another essential mineral. The ability to interfere with copper makes zinc an important therapy for people with Wilson’s disease, a genetic condition that causes copper overload. In healthy individuals, however, this effect is best offset by copper supplementation Read more²⁸

Bibliografie recomandată

²⁸ <http://nutritiondata.self.com/help/glossary#ixzz3NImu5uTl>



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- Adam, B. (1990) *Time and Social Theory*. Philadelphia : Temple University Press.
- Adam, B; U. Beck and J. Van Loon (2000). *The risk society and beyond: critical issues for social theory*. London: SAGE.
- Armitage, J. (Ed.) (2000) *Paul Virilio: from modernism to hypermodernism and beyond*. London: SAGE
- Barthes, Roland (1985) *Reading Brillat-Savarin*. In Marshall Blonsky (Ed), 'On Signs' (pp. 61-75) Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Baudrillard, J. (1997) *Cool Memories*. Taurus: Barcelona.
- Beck, U. (1992) *Risk Society: Towards a New Modernity*. London: Sage
- Beck, U. (1995) *Ecological Politics in the Age of Risk*. Cambridge: Polity Press
- Beck, U. and Beck-Gernsheim (1995) *The Normal Chaos of Love*. Cambridge: Polity Press
- Beardsworth, Alan. 1997, *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*, Routledge, ISBN: 0415114241
- Borch, C. (2005). Systemic Power. Luhmann, Foucault, and Analytics of Power. *Acta Sociologica*, Vol 48 (2): 155-167
- Blaine County School District web site, Hailey, ID, <http://www.bcsd.k12.id.us/district/downloads.html>
- Bourdieu, P. (1999) *Distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Taurus: Madrid.
- Buenfil, R. N. (Coord.), Laclau, E, Mouffe, Ch., Torfing, J., and Zizek, S. (1998) *Debates políticos contemporáneos: en los márgenes de la modernidad*. Mexico:Plaza y Valdés.
- Castel, R. (1991) *From Dangerousness to Risk*. In Burchell, Gordon and Miller (eds)
- The Foucault Effect: *Studies in Governmentality* (pp. 181-98) London: Harvester/Wheatsheaf
- Castells, M. (1996) *The rise of the network society*. Cambridge, Mass.: Blackwell Publishers
- Castells, M. (1997) *The power of identity*. Malden, Mass.: Blackwell
- Castells, M. (1997) *End of millennium*. Malden, Mass.: Blackwell
- Coronado, Gabriela/Bob Hodge (2004) *El Hipertexto Multicultural en México*
- Counihan Anthology, *Essay by Middendorf* (agricultural biotechnology, pp. 373-384)
- Counihan anthology, *Essays by Mintz* (is there an "American" cuisine? pp. 23-34), Siskind (inventing Thanksgiving, pp. 41-58),
- Dale Carlson & Dan Fitzgibbon *Manners That Matter For People Under 21*
- Dallmayr, F. (1989) *Margins of Political Discourse*. Albany: State University of New York Press.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- Deformes, L. (1998) 'Checking out the planet': *Global representations/local identities and youth travel*. In T. Skelton and G. Valentine (eds) *Cool Places: Geographies of Youth Culture* (pp. 175-194). Routledge: New York.
- Doorne, S., Ateljevic, I. and Bai, Z. (2003) Representing identities through tourism: Encounters of ethnic minorities in Dali, Yunnan Province. *International Journal of Tourism Research* 5 (1), 1-11.
- Douglas, M. (1982) (1986) *Risk acceptability according to the social sciences*. London:Routledge & Kegan Paul
- Douglas, M. (1992) *Risk and blame: essays in cultural theory*. London : Routledge.
- Douglas, M. and Wildavsky, A. (1982) *Risk and culture : an essay on the selection of technical and environmental dangers*. Berkeley : University of California Press.
- Elias, N. (1994) *The civilizing process*. Oxford: Blackwell.
- Fernández-Armesto, F. (2002). *Food: A history*. PAN: UK
- Fischler C. (1988). *Food, self, and identity*. *Social Science Information*. 27:275-292.
- Fischler, C. (2001). *L'Homnivore*. Poches Odile Jacob.
- Foucault, M. (1998) What is an Author? In James D. Faubion (Ed.) *Essential works of Foucault 1954-1984 - Aesthetics* (pp.205-222) London: The New Press.
- Georgia Southern University <http://www2.gasou.edu/sta/career/diningetiquette.PDF>
- Germov, John. 2004. *A Sociology of Food & Nutrition: The Social Appetite*, Oxford University Press, ISBN: 0195516257
- Giddens, A. (1990) *The consequences of modernity*. Cambridge : Polity, 1990
- Giddens, A. (1991) *Modernity and self-identity : self and society in the late modern age*. Cambridge : Polity Press
- Giddens, A. (1992) *Living in post-traditional society* in Beck, U., Giddens, A. and Lash, S., *Reflexive modernization : politics, tradition and aesthetics in the modern social order*. Cambridge: Polity Press
- Habermas, J. (1989) *The structural transformation of the public sphere : an inquiry into a category of bourgeois society*. Cambridge Mass.: MIT Press.
- Habermas, J. (2001) *Teoría de la Acción Comunicativa* Vols. I-II. Madrid: Taurus Hollywood Squares
- Kingsolver, Barbara. 2007. *Animal, Vegetable, Miracle: A Year of Food Life*, Harpercollins, ISBN: 0060852550
- Laclau, E. and Mouffe, Ch. (1985) *Hegemony and socialist strategy : towards a radical democratic politics*. London: Verso.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro
☎ 021.455.1720 🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO
POSDRU/156/1.2/G/139498

- Laclau, E. (2005) *On Populist Reason*. London: Verso.
- Levenstein, Harvey. 1988, *Revolution at the Table: The Transformation of the American Diet*, Oxford University Press, ISBN: 0195043650
- Low, Setha y Neil Smith (2005). *The Politics of Public Space*. Routledge: UK
- Luhmann, N. (1993) *Risk. A sociological theory*. USA: Transaction Publishing.(1995) *Introducción a la teoría de sistemas* (Lectures Edited by Javier Torres Navarrete). *Universidad iberoamericana/colección teoría social*. México Microsoft Design Gallery Live, <http://dgl.microsoft.com>
- Luhmann, N. (1996) *Social Systems*. California: Stanford University Press.
- Luhmann, N. (1998) *Observations on Modernity*. California: Stanford University Press.
- MacDonald, D. (1957) *A theory of mass culture*. IN B. Rosenberg and D. White (eds) *Mass Culture*. Illinois: Free Press.
- Mennell, Stephen. 1993. *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*, Sage Publications, ISBN: 0803988397
- Marion Nestle, *Food Politics*, pp. 51-66 On the food pyramid. On e-reserves
- Nestle, Marion. 2003, *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*, Univ of California Press, ISBN: 0520240677
- Poulain, J. P. (2002). *Sociologies de l'alimentation*. PUF: Paris.
- Pollan, *Omnivore's Dilemma*, pp. 1-1115-99, 100-119, 134-184 (for this and next few meetings)
- Ritzer, George. 2007, *The McDonaldization of Society*, Sage Publications, ISBN: 9781412954297
- Xxx Selections from "Our Daily Bread," a documentary on industrialized food production, in class
- Stephen Mennell, *All Manners of Food*, pp. 20-39. On e-reserves <http://nutritiondata.self.com/help/glossary#ixzz3NImu5uTl>
- Schlosser, Eric. 2001. *Fast Food Nation: The Dark Side of the All American Meal*, HarperCollins ISBN: 0395977894
- Spang, Rebecca L. 2001. *The invention of the Restaurant, Paris and modern gastronomic culture*. Harvard University Press
- Vázquez Moltalbán, Manuel 1997. *Contra los Gourmets*. Grijalbo-Mondadori: Barcelona
- Virilio, P. (1986) *Speed and Politics: an essay on Dromology*. New York: Columbia University.
- Virilio, P. (1993) *L'espace critique: essai*. Broché.
- Virilio, P. (1996) *El arte del motor: aceleración y realidad virtual*. Buenos Aires: Ediciones Manantial.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498

- Virilio, P. (2000) *Polar Inertia*. London: SAGE.
- Virilio, P. (2003) *Art and Fear*. London: Continuum.
- Virilio, P. (2004) *Negative Horizon*. London: Continuum.
- Margaret Visser, *Rituals of Dinner*, pp. 39-68. <http://www.biblio.com/the-rituals-of-dinner-by-visser-margaret/work/71654>
- Warde, A. and Marten L. (2000). *Eating out: Social differentiation, consumption and pleasure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Warren Belasco, *Food and the Counterculture*, in Watson and Caldwell, ed., *The Cultural Politics of Food and Eating*, pp. 217-234. On e-reserves
- Weiner *Coca Cola and freedom in America*, pp. 123-142
- Xxx *Norme, Valori, clasele sociale, etnicitatea și nutriție (studiu de caz University Eating Club)*
- Xxx *Manners International* http://www.ryangrpinc.com/etiquette_tips_table.asp?offset=0
- Xxx *President Coolidge and Table Manners from Vermont Only*, Mile Square Farm, Inc., 2003 <http://www.vtonly.com/lorejun8.html>
- Xxx *Professional Dining Etiquette*, American University Career Center, Taken from *Events Magazine* (May/June1998) www.american.edu/careercenter/online_career_library/DiningEtiq.pdf



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, parter, cam.4, București, sect. 2 @ clio@spiruharet.ro

☎ 021.455.1720

🌐 www.clio.spiruharet.ro

CLIO

POSDRU/156/1.2/G/139498