

Hrana, alături de îmbrăcăminte și locuință, a reprezentat în toate timpurile un element fundamental în evoluția societății umane.

Așa cum sublinia eminentul etnograf Ion Chelcea¹, hrana unui popor se află în strânsă legătură cu stadiile de dezvoltare economică, stadii care la rândul lor sunt condiționate puternic, mai ales în epocile vechi, și de resursele pe care le oferă mediul geografic. Regimul alimentar mai este condiționat apoi de factorii și împrejurările istorico - sociale, în care acel popor a trăit, la care se mai adaugă gradul de ingeniozitate, specific fiecărui popor în parte, în a-și soluționa practic cerințele multiple ale existenței. Nu sunt lipsite de interes nici unele restricții impuse de credințe. Avem în vedere mâncărurile de „dulce” și de „post”, de care sunt legate și mâncărurile „rituale”.

Drept urmare, se poate face afirmația că studiul alimentației se circumscrie și se confundă, în mare măsură, cu gradul de civilizație și cultură al unui popor.

Structura hranei unui popor evidențiază, la un moment dat tipul de subzistență caracteristic și poate determina anumite trăsături de temperament ale poporului respectiv.²

Unii etnologi definesc *personalitatea de bază*, portretul tipic al francezului, papuașului etc., ca adevărate configurații psihologice - specifice, proprii membrilor ce compun societatea și care se manifestă într-un anumit mod, în care un rol însemnat îi revine hranei.³

Deși are un rol fundamental în viața poporului român, hrana, în general, și hrana din produsele vegetale, în mod special, a fost sporadic cercetată la noi în țară și s-au elaborat puține lucrări de valoare documentară.⁴

În ultimele decenii, preocuparea în această direcție a sporit considerabil, în primul rând, datorită necesității elaborării Atlasului Etnografic al României.

Studiul de față (parte integrantă dintr-o lucrare ce va trata problemele alimentației tradiționale în ansamblu) se bazează, în principal, pe datele obținute în cercetările de teren efectuate în circa 1.000 de sate din România, atât pe cont propriu, cât și în cadrul colectivului de elaborare al Atlasului Etnografic al României.

În cele ce urmează vom evidenția, pe cât posibil evolutiv - istoric, mâncărurile realizate pe bază de vegetale și vom analiza răspândirea sa geografică așa cum rezultă din cartogramele elaborate.

După cum se cunoaște, teritoriul locuit de români dispune de un potențial de habitat dintre cele mai ridicate. Acesta este determinat de forme de relief variate și accesibile, condiții climatice favorabile, o rețea hidrografică densă, vegetație și faună bogată, precum și soluri deosebit de fertile. Ca urmare, încă din cele mai vechi timpuri, omul primitiv a avut posibilitatea de a-și procura hrana din mediul geografic. O dată cu evoluția comunităților umane, când unele plante au fost cultivate, iar o serie de animale au fost domesticate, sursele de hrană s-au îmbogățit și diversificat considerabil.

Dintre plantele cultivate de noi, încă din antichitate, sunt menționate grâul (inclusiv alacul), melul, secara, orzul, orzoaica, ovăzul, bobul, năutul, vița de vie.⁵ Fieriturile și copturile din făina cerealelor amintite se mâncau cel mai adesea cu lapte și derivate din lapte, precum și cu verdețuri, cele mai multe din flora spontană. Dintre verdețuri (fierte în supe și ciorbe) sunt amintite : urzica, ștevia, știrul, hameiul, pătlagina, mărarul, barba - caprei ș. a.⁶ Acestea se găteau fără grăsime sau cu seu de oaie sau de vită și, mai ales, cu ulei vegetal obținut din semințe de cânepă sau din jir de fag. Fagul, după cum afirmă Simion Mehedinți, în Carpați ține locul măslinului. Toamna, după ce „bate bruma”, jirul e cules și tescuit. Uleiul din jir a fost untdelemnul dacilor, înainte de a se așeza aici negustorii greci. Teascul de ulei din vremea lui Dromichete, afirmă același învățat, nu poate fi mai simplu decât teascul lui Vasile Deaș din Soveja.⁷ Din hrana geto - dacilor nu lipsesc fructele de pădure, ciupercile, mierea și ouăle. Carnea se mânca ocazional, îndeosebi la anumite sărbători și petreceri. Regimul alimentar al tracilor nordici era deficitar în proteine de origine animală și destul de monoton. Strabon afirma chiar că geții ar fi fost vegetarieni, notând că „practica plitagorică de a se

abține de la carne a rămas la ei ca o poruncă dată de Zalmoxis".⁸ Religia ortodoxă a românilor, care a impus credincioșilor un post de 170 de zile pe an (în care nu se permite consumul de alimente de origine animală), a favorizat ponderea ridicată a vegetalelor în hrana țaranului român. Așa se face că, până în secolul al XIX-lea, regimul alimentelor din mediul sătesc nu a fost esențial deosebit de cel al strămosilor geto - daci. Terciul, măămăliga, mălaiul, turta de mei cu lapte sau derivate din lapte, borșurile și ciorbele de verdețuri, fructele proaspete și uscate, ciupercile au constituit alimente importante, lor adăugându-li-se carnea, folosită pe scară ceva mai largă, îndeosebi carnea de pasăre (vara), de oaie (toamna), de porc (iarna) și peștele - în unele regiuni ale țării - mai tot timpul anului. În decursul secolului al XIX-lea, în aproape toate provinciile țării, hrana românilor era „aproape vegetală”, „săracă, mai mult vegetală”, ba chiar indigestă „numai prin obișnuință compatibilă cu sănătatea”.⁹ Se apreciază că românii au consumat din cele mai vechi timpuri mai puțină carne decât toate popoarele vecine.¹⁰

De la sfârșitul secolului al XIX-lea dispunem de date statistice destul de precise care arată diferențieri notabile, în privința hranei, de la o provincie la alta. Astfel, dacă un țaran român consuma în medie pe an 360 kg cereale, 150 kg legume, 15 kg carne și 10 kg grăsimi, în Transilvania se consumau 145,1 kg cereale (din care doar 69,9 kg porumb), 99,4 kg cartofi, 40,1 kg. brânză, 26,55 kg. carne și 24,9 kg. grăsimi.¹¹ În 1950, se consumau în România, în medie, pe an, de către un locuitor, 130,5 kg făină de cereale, 65,5 kg legume, 20,7 kg fructe, 6,9 kg zahăr, 16,7 kg carne, 5,4 kg grăsimi, 108 l lapte (inclusiv laptele din derivate) și 59 bucăți ouă iar în 1975 se ajunsese la 189,3 kg făină de cereale, 112,6 kg legume, 42,6 kg fructe, 20,3 kg zahăr, 45,7 kg carne și produse din carne, 17 kg grăsimi, 133 l lapte (și produse lactate în echivalent lapte), 214 bucăți ouă.¹²

Pe baza informațiilor scrise, se poate face constatarea că în toate timpurile - vegetalele au deținut o pondere însemnată în alimentația țaranului român.

Se apreciază că din cele 360 de plante comestibile și 380 ciuperci comestibile, existente în flora spontană a României, numai 130 de specii de plante și 90 de specii de ciuperci au fost utilizate în hrana țaranului român.¹³ Deși, după cum se poate observa, nici măcar jumătate din plantele și ciupercile comestibile nu au fost preluate în hrana țaranului român, se impune numai decât sublinierea că nu toate aceste plante și ciuperci cresc în cantități suficiente și pe suprafețe mari, astfel încât să poată pătrunde în structura alimentației tradiționale. În acest sens, putem semnală persistența, până în deceniul al cincilea al secolului nostru, în alimentația tradițională, a **ciorbei de frunze de prun** în numai câteva sate (Beciu, Dudu, Viespești, Crețești) de pe Valea Oltului inferior, precum și folosirea **purului** și **leurdei** în locul usturoiului. La toate acestea se mai pot adăuga numeroase flori și fructe ce erau folosite în stare proaspătă sau sub formă de ceaiuri și compoturi, iar în anii secetoși, când se instala foametea, sătenii își astâmpărau foamea hrănindu-se cu plante sălbatice (mohor, papură etc.).¹⁴

Analizând cartogramele elaborate pe baza cercetărilor de teren, care înfățișează structura și răspândirea mâncărilor din vegetale, vom constata reducerea considerabilă a speciilor de plante din vegetația naturală și înlocuirea lor cu plante cultivate. Dintre acestea, fasolea, varza, cartoful și tomatele au o utilizare generală pe întreg cuprinsul țării, diferențierile de la o zonă la alta sau de la o provincie la alta constă în modalitățile de obținere a mâncărilor și, mai cu seamă, a ingredientelor care se adaugă. Așa de pildă, în Moldova, mai toate fierturile sunt acrite cu borș, de unde și denumirea generalizată de borș de fasole, de lobodă, de cartofi, de urzici etc. În Muntenia, acrirea se face, în anotimpul călduros, cu fructe crude (corcodușe, zarzăre, aguridă) fierte direct în ciorbă sau separat, după care se strecoară, iar în timpul iernii, cu zeamă de varză acră, sau cu **strighie**, **stirigie**.¹⁵ În Ardeal, ciorbele sunt acrite fie cu fructe crude, fie cu oțet, deși în această zonă se folosesc pe scară mai largă, supele. În ultimele decenii, în numeroase sate, s-a extins procedeul de acrire a fierturilor cu sare de lămâie.

Fasolea uscată fiartă este prezentă în alimentația tradițională în 126 de sate din Moldova, din care 116 sate sub formă de borș și numai în 10 sate sub formă de supă; în 186 de sate din Muntenia și 200 de sate din Transilvania și Banat.

Ciorba de cartofi era folosită în 146 sate din Moldova, din care numai în 34 de sate era neacrită, în 251 de sate din Muntenia, din care în 52 de sate nu se acrea, și în Transilvania și Banat în 197 de sate, din care doar în 15 sate se acrea.

Varza fiartă, cu grăsime și carne, sau fără, cu multă zeamă, din care cauză se servește cu lingura, este prezentă în 159 de sate din Muntenia, 130 în Transilvania și Banat și numai în 45 de sate din Moldova. În Moldova, Transilvania și Banat, de cele mai multe ori, varza se fierbe cu mai puțină apă și apare ca mâncare scăzută.

Borșul de sfeclă este specific Moldovei, unde a fost întâlnit în 71 de sate și apare în 8 sate din Muntenia și 7 sate din Transilvania.

O pondere ridicată în alimentația sătească o au și fierturile din plante ruderales. Astfel, ciorba de urzici este folosită în 113 sate din Țara Românească, în 41 de sate din Moldova și în 24 de sate din Transilvania și Banat. Ciorba de ștevie este folosită în 37 de sate din Muntenia, în 15 sate din Transilvania și Banat și numai în 5 sate din Moldova.

Ciorba de zarzavat este folosită în 38 de sate din Moldova, din care în patru sate sub formă de **sârbușcă** (deoarece zarzavaturile sunt fierte în zer), în 18 sate din Muntenia, din care în 4 sate sub formă de **sârbușcă**, și în 35 de sate din Transilvania și Banat, din care în 2 sate sub formă de **sârbușcă**.

Ciorba de roșii (denumită și supă) este folosită în 7 sate din Moldova, în 39 de sate din Muntenia și 30 de sate din Transilvania și Banat, iar ciorba de păstăi verzi de fasole în 52 de sate din Muntenia, 26 de sate din Moldova și 31 de sate din Transilvania și Banat.

Ciorba de salată se folosește în 37 de sate din Transilvania și numai în două sate din Moldova și două din Muntenia, iar ciorba de praz în 61 de sate din Muntenia și numai două în Transilvania.

Ciorba sau supa de linte (fig. 1 și 2) este prezentă în 17 sate din Moldova, 35 de sate din Muntenia și numai 2 sate din Maramureș, iar cea de bob în 21 de sate din Moldova, 14 în Muntenia și doar 7 în Transilvania.

Gulile și conopida sunt folosite la prepararea ciorbelor pe arii mai restrânse și anume în 18 sate din Transilvania. Tot în Transilvania apar sporadic ciorbele de chimion (în 5 sate), de agrișe (în două sate), de măcriș (în 5 sate), de măceșe (în două sate), iar cele de semințe de dovleac într-un singur sat din Munții Apuseni.

Sporadic și pe arii restrânse mai apar ciorba de ardei uscați, umpluți cu cocă, și anume în 8 sate din Câmpia Română, și ciorba de castraveți murați în două sate din Bărăgan.

Ciorba de coarne mai persistă doar într-un singur sat din Moldova, iar ciorba de miez de dovleac în 5 sate din Moldova, 5 din Muntenia și numai unul din Transilvania. Julfa (supă de semințe de câneapă) se prepară în 12 sate din Moldova și numai în două sate din Transilvania.

Ciorba de bureți (ciuperci) se prepară în 8 sate din Moldova, 5 din Muntenia și 15 din Transilvania.

În privința mâncărurilor scăzute, urmărind cele două cartograme (fig. 3 - 4), constatăm că ponderea cea mai ridicată o au mâncărurile preparate pe bază de fasole, varză și cartofi.

Astfel, fasolea frecată (sau **făcăluită**, în Moldova) se prepară în 231 de sate din Muntenia, 182 de sate din Transilvania și Banat și în 125 sate din Moldova. Fasolea scăzută prăjită apare în 222 sate din Muntenia, 85 sate din Moldova și numai 8 sate din Transilvania. Mâncarea de păstăi (cu sau fără usturoi) apare în 190 sate din Muntenia, 167 sate din Transilvania și Banat și în 96 de sate din Moldova. Piftlele de fasole uscată se prepară în 5 sate din Moldova și un sat din Dobrogea.

Mâncarea de mazăre se prepară în 20 de sate din Muntenia, 19 în Transilvania și Banat și numai în 3 sate din Moldova.

Tot din familia leguminoaselor, plante cu valoare nutritivă ridicată, fac parte și linte și bobul, care la începutul secolului al XX-ies se foloseau pe scară largă în alimentație în toate provinciile țării. Azi nu mai sunt folosite decât sporadic, mai cu seamă în ținuturile deluroase, unde aceste plante se mai cultivă.

Din cartofi se prepară o gamă variată de mâncăruri, dar cele mai frecvente sunt : mâncare de cartofi (în 204 sate din Ardeal, 122 de sate din Muntenia și 88 sate din Moldova), cartofi prăjiți (în 203 sate din Ardeal, 162 sate din Muntenia și 86 sate din Moldova), piure de cartofi (în 140 ste din Ardeal, 114 sate din Muntenia și 82 de sate din Moldova). Alte mâncăruri preparate pe bază de cartofi au o pondere mai scăzută în mediul rural, Astfel, cartofi cu brânză se prepară în 57 sate din Moldova și doar într-un singur sat din Muntenia, cartofi fierți cu usturoi se prepară în 3 sate din Muntenia și în 2 sate din Transilvania; **papanași (pifttele de cartofi)** se prepară în 9 sate din Moldova, iar salată orientală în numai două sate din Moldova.

Varza murată Intră într-o proporție ridicată în alimentația țaranului român, mai ales sub formă de varză scăzută, călită și sarmale. Sub formă de varză murată (tocată sau nu) și zeama murată (moarea), presărată adesea cu boia de ardei, se consuma mai mult în trecut.

Alte mâncăruri specifice, cu o frecvență destul de ridicată, care au pătruns relativ târziu în hrana țaranului român sunt : mâncarea de roșii (prezentă în 33 sate din Muntenia, 11 sate din Moldova și 7 sate din Ardeal), ghiveciul (întâlnit în 26 de sate din Transilvania și Banat, 23 de sate din Muntenia și 18 sate din Moldova, ardeii umpluți (41 de sate din Muntenia, 18 în Transilvania și Banat și 15 sate în Moldova) și mâncarea de vinete (5 sate din Moldova, 4 sate din Muntenia și 2 sate în Transilvania). Toate aceste mâncăruri înscriu o pondere ridicată, mai ales în zonele geografice care se suprapun pe principalele bazine legumicole ale țării.

O frecvență ridicată înregistrează mâncarea de urzici, care apare în 95 sate din Muntenia, 19 sate din Moldova și 11 sate din Transilvania; în schimb, mâncarea de ștevie mai apare doar în șase sate din Muntenia și două sate din Moldova.

În bazinele pomicole, în special, dar și în alte zone geografice, mâncarea de prune înregistrează o pondere ridicată (în 56 sate din Muntenia, 9 sate în Ardeal și 7 sate în Moldova), iar mâncarea de gutui în numai 4 sate din Muntenia.

O serie întreagă de mâncăruri (de dovlecei, de conopidă, de gulii, de castraveți, de spanac, de mărar, de sfeclă, tocană de ceapă, mâncare de praz, de lobodă, de știr, ciușcă de ardei copti, saramură de roșii sau gogonele coapte pe jar) apar în puține sate și formează areale restrânse. Unele dintre ele, ca de pildă, mâncarea de dovlecei, de conopidă, de spanac și de mărar nu s-au extins încă în mediul rural, altele, cum sunt ciușca de ardei, saramura de roșii sau de gogonele, mâncarea de știr etc., sunt mâncăruri de mai veche tradiție care, în prezent, se află pe cale de dispariție.

În sfârșit ciupercile pregătite sub formă de ciulama, ciuperci cu smântână, tocană de ciuperci, ciuperci cu usturoi etc. apar în 32 de sate din Moldova, în 35 de sate din Muntenia și în 37 de sate din Transilvania și banat.

VEGETATION IN THE NOURISHMENT OF THE ROMANIAN PEASANT

After he emphasizes, generally speaking, the importance of the vegetarian food in people life, the author thrown upon his documentary sources and field research from about 1000 romanian villages, elaborates four maps wich reveal, for the first time for the whole country, the foodstuff prepare from vegetable products.

Analising the maps results till the end of the XIX-th century the nourishmet in the romanian villages was not essentially different from the nourishmet of their ancestors, the Geto - Dacians, but starting with the XX-th century and especially from his second part we find a great reduction of the plant species in the spontaneous vegetation and their replacement with cultivated plants.

From these, beans, cabbage, potato, and tomatoes have a general use on the whole country, the differences from one county to another consist in the different ways to prepare the food and especially the ingredients wich add it.

- 1 I. Chelcea, *Cu privire la hrana de bază a poporului român*, în „Studii și cercetări de etnografie și artă populară”, București, 1981, p. 421.
- 2 I. Chelcea, *După ce cunoști neamul*, în „Analele Dobrogei”, III, 1922, nr. 3, p. 372.
- 3 Kardiner - Linton, *Basic personality structure*, 1945; Mikel Dufrenue, *La personnalité de base, un concept sociologique*, Paris, 1953.
- 4 Gh. Crăiniceanu, *Igiena țăranului român*, București, 1955; Tudor Pamfile, *Agricultura la români*, București, 1913; I. Simionescu, *Țara noastră*, București, 1938; I. Claudian, *Alimentația poporului român în cadrul antropogeografiei și istoriei economice*, București, 1939; I. Chelcea, *După ce cunoști neamul*, în „Analele Dobrogei”, III, 1922, nr. 3 și *Cu privire la hrana de bază a poporului român*, în „Studii și cercetări de etnografie și artă populară”, București, 1981; Cornelia Belcin, *Ocupațiile daco - geților în lumina literaturii antice*, în „Revista de etnografie și folclor”, nr. 1/1968; Aurelia Tița, *Fructele în alimentația populară în zonele Lăpuș - Maramureș și Zarand - Hunedoara*, în „Anuarul Muzeului Etnografic al Transilvaniei”, 1965 - 1967; N. Al. Mironescu, *Cu privire la istoricul viticulturii tradiționale românești*, în „Apulum”, VII, 1969; Sanda Lovinescu, *Cercetări asupra conservării alimentelor în câteva sate din zona de câmpie a Olteniei și Banatului*, în „Studii și cercetări de etnografie și artă populară”, Muzeul Satului, București, 1971; Viorica Kogălniceanu, *Etnografia Văii Bistriței*, Piatra Neamț, 1973; Adriana Petrică - Onofrei, *Fructele în hrana locuitorilor din câteva comune ale județului Mehedinți*, în „Studii și comunicări de istorie și etnografie”, Golești - Argeș, 1978; Constantin Drăgulescu, *Contribuții la cunoașterea hranei țăranului român*, în „Revista Muzeelor”, an XXXI, nr. 1/1994.
- 5 H. Daicoviciu, *Dacia de la Burebista la cucerirea romană*, Cluj - Napoca, 1972.
- 6 C. Drăgulescu, *art. cit.*, p. 58.
- 7 S. Mehedinți, *Premise și concluzii la Terra*, București, 1946, p. 196.
- 8 I. Mincu, *Alimentația rațională a omului sănătos*, București, 1978, p. 24.
- 9 Gh. Crăiniceanu, *cu. cit.*, p. 185 - 200.
- 10 I. Mincu, *Alimentația rațională a omului sănătos*, București, 1978.
- 11 Gh. Crăiniceanu, *cu cit.*, p. 250.
- 12 Gr. Vâlceanu, *Consumul populației în R.S.R.*, București, 1981.
- 13 C. Drăgulescu, *cu cit.*, p. 59.
- 14 I. Chelcea, *Cu privire la hrana de bază a poporului român*, în „Studii și cercetări de etnografie...”, București, 1981, p. 402.
- 15 După consumarea vinului din butoi și scoaterea drojdiei pentru fabricarea rachiului, butoiul este uscat la soare, după care doagele sunt răzuite cu un instrument special, denumit *curățătoare* sau *răzuitoare*. Materia obținută se mai usucă la soare, se frământă și se cerne cu sita de fâină. Produsul astfel obținut este denumit *strighie*.

**VEGETALE FOLOSITE PENTRU
PREPARAREA CIORBELOR-Ț**

CIORBE DIN SEMINTE SI FRUCTE

- ◐ LINTE
- ◑ BOB
- FASOLE
- ◒ PĂȘTĂ ȘI FASOLE
- ◓ ROSII
- ◔ DOVLECEI
- ◕ CHIMION
- ◖ CASTRAVEȚI MURAȚI
- ◗ ARDEI USCAȚI
- ◘ AGRİȘE
- ◙ COARNE

CIORBE DIN FRUNZE ȘI TULPINI

- ◑ ȘTIR
- ◒ URZICI
- ◓ STEVIE
- ◔ LOBODĂ
- ◕ SPANAC
- ◖ SALATĂ
- ◗ MĂCRIS
- ◘ ZARZAVAT
- ◙ SĂRBUȘCĂ (ZARZAVAT CU ZER)
- ◐ PRAZ
- ◑ VARZĂ
- ◒ CONOPIDĂ
- ◓ GULII
- ◔ BUREȚI (CIUPERCI)

CIORBE DIN RĂDĂCINOASE CU TUBERCULI

- ▲ CARTOFI
- SFECLĂ

Autor: N. NIȚU

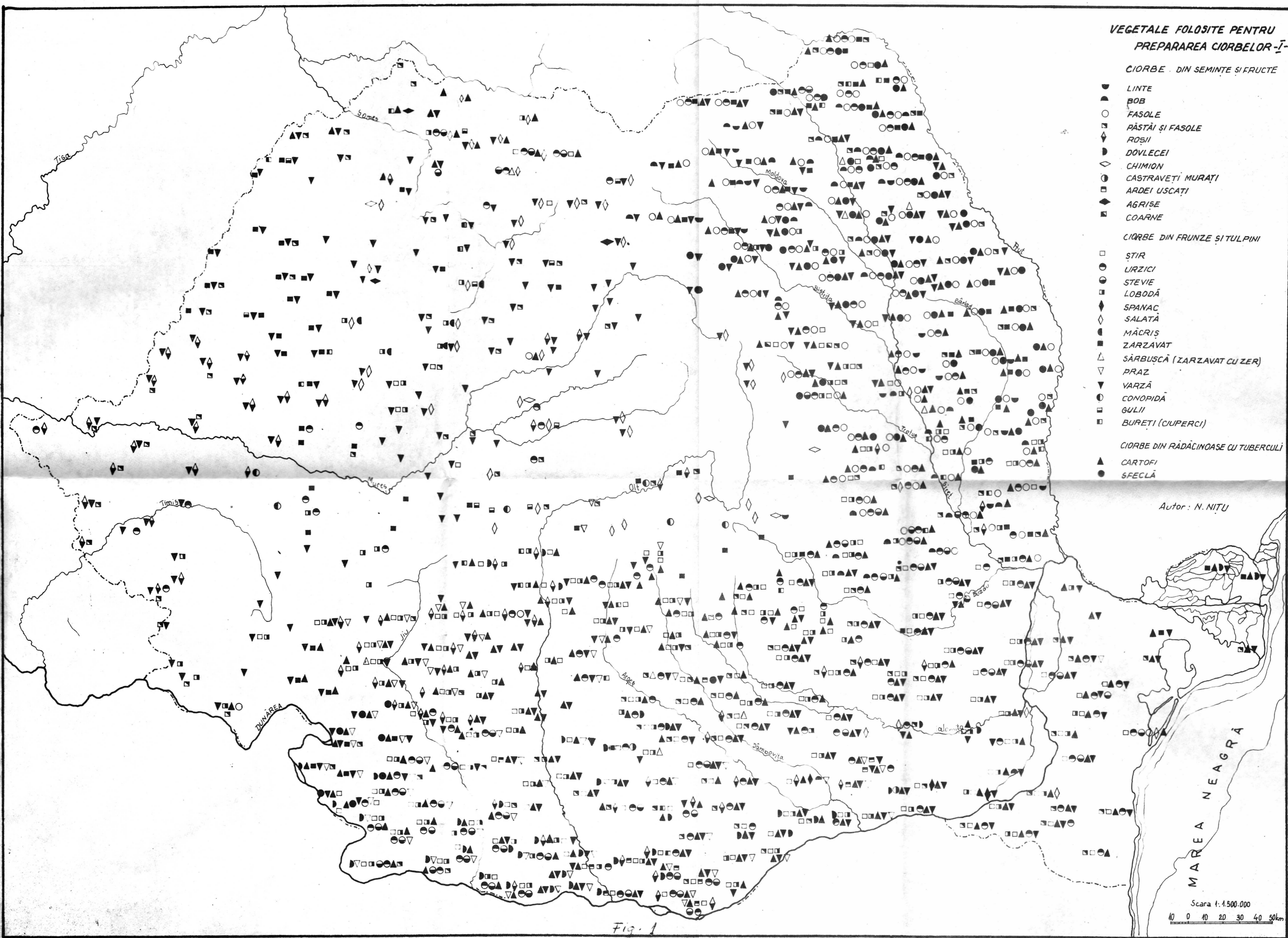


Fig. 1

Scara 1:4.500.000
0 10 20 30 40 50km

**VEGETALE FOLOSITE PENTRU
PREPARAREA SUPELOR -II**

SUPE : DIN SEMINTE SI FRUCTE

- ▲ BOB
- ▼ LINTE
- FASOLE
- JULFĂ (SEMINTE DE CÂNEPĂ)
- ⊙ SEMINTE DE DOVLEAC
- ⊖ MIEZ DE DOVLEAC
- MĂCEȘE

DIN FRUNZE ȘI TULPINI

- GULII

DIN RĂDĂCINOASE CU TUBERCULI

- ▲ CARTOFI
- ◆ SFECLĂ

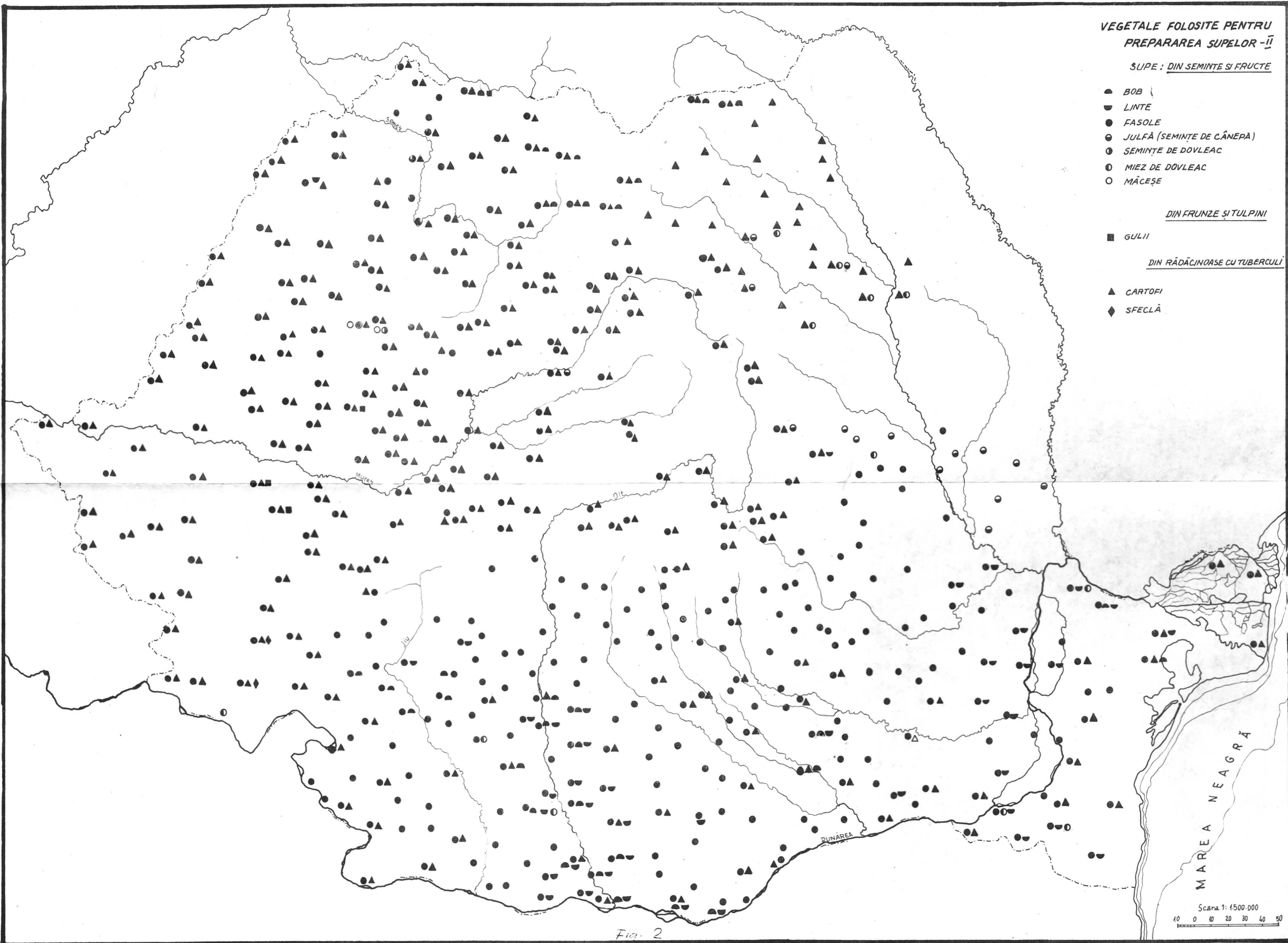


Fig. 2

Scara 1: 1500.000
10 0 10 20 30 40 50

VEGETALE
FOLOSITE PENTRU PREPARAREA
MÂNCĂRURILOR SCĂZUTE - I

Autor N. Nițu

- ▲ BOB PRĂJIT (MÂNCARE SCĂZUTĂ)
- △ BOB FRECAT
- LINTE FRECATĂ
- FĂSOLE FRECATĂ
- PIFTELE DE FASOLE
- FĂSOLE PRĂJITĂ (MÂNCARE SCĂZUTĂ)
- MÂNCARE DE PĂȘTĂI DE FĂSOLE
- PĂȘTĂI DE FĂSOLE CU USTUROI
- MÂNCARE DE MAZĂRE
- LINTE PRĂJITĂ (MÂNCARE SCĂZUTĂ)
- MÂNCARE DE CARTOFI
- PIURE DE CARTOFI
- CARTOFI PRĂJIȚI
- MUSACA DE CARTOFI
- CARTOFI FIERTI, CU USTUROI
- CARTOFI FIERTI, CU BRÂNZĂ
- PIFTELE DE CARTOFI (PAPANĂȘI)
- SALATĂ ORIENTALĂ

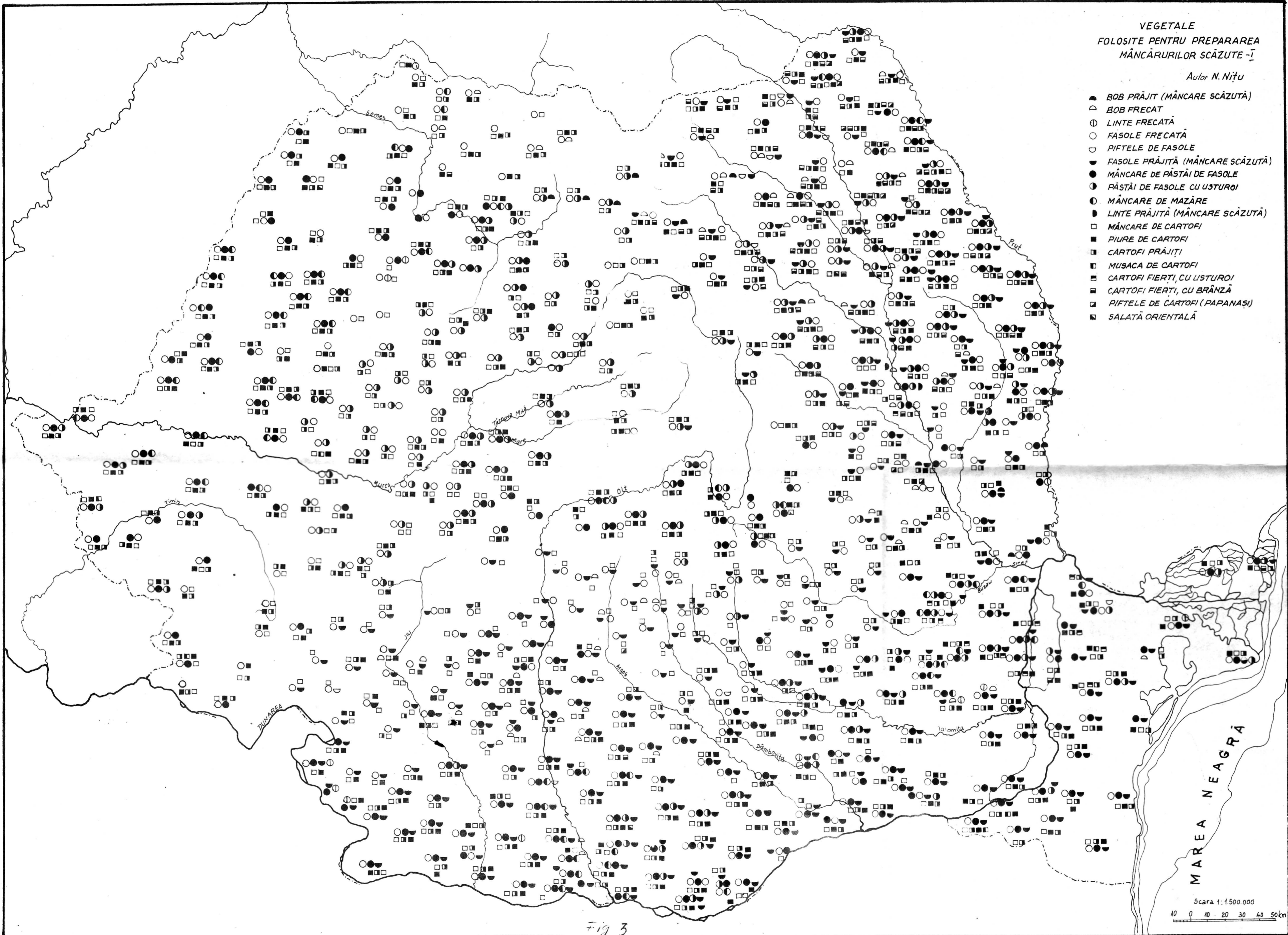


Fig 3

VEGETALE FOLOSITE PETRU
PREPARAREA MÂNCĂRURILOR
SCĂZUTE . II

- △ VARZĂ SCĂZUTĂ
- ▲ VARZĂ CALITĂ
- ▽ SARMALĂ
- ◇ ARDEI UMLUȚI
- ◊ MÂNCARE DE DOVLECEI
- ◊ MÂNCARE DE CASTRAVEȚI
- ◊ MÂNCARE DE CONOPIDĂ
- MÂNCARE DE URZICI
- MÂNCARE DE ȘTEVIE
- MÂNCARE DE SPANAC
- MÂNCARE DE MĂRAR
- CIULAMA DE CIUPERCI
- CIUPERCI CU SMÂNTÂNĂ
- CIUPERCI CU USTUROI
- TOCANĂ DE CIUPERCI
- CIUPERCI PRĂJITE
- ⊖ MÂNCARE DE PRUNE
- ⊖ MÂNCARE DE GUTUI
- ◇ MÂNCARE DE ROȘII
- ◆ GHIVECI
- ◆ TOCANĂ DE CEAPĂ
- ◊ SFECLĂ ROȘIE CU USTUROI
- ◊ SOS DE MĂCRIȘ
- ◊ MÂNCARE DE VINETE
- ◊ MÂNCARE DE PRAZ
- MÂNCARE DE SULII
- MÂNCARE DE LOBODĂ
- MÂNCARE DE ȘTIR
- SARAMURĂ DE ARDEI COȚII (CIUȘCĂ)
- SARAMURĂ DE ROȘII COAPTE PE JAR

Autor N.NITU

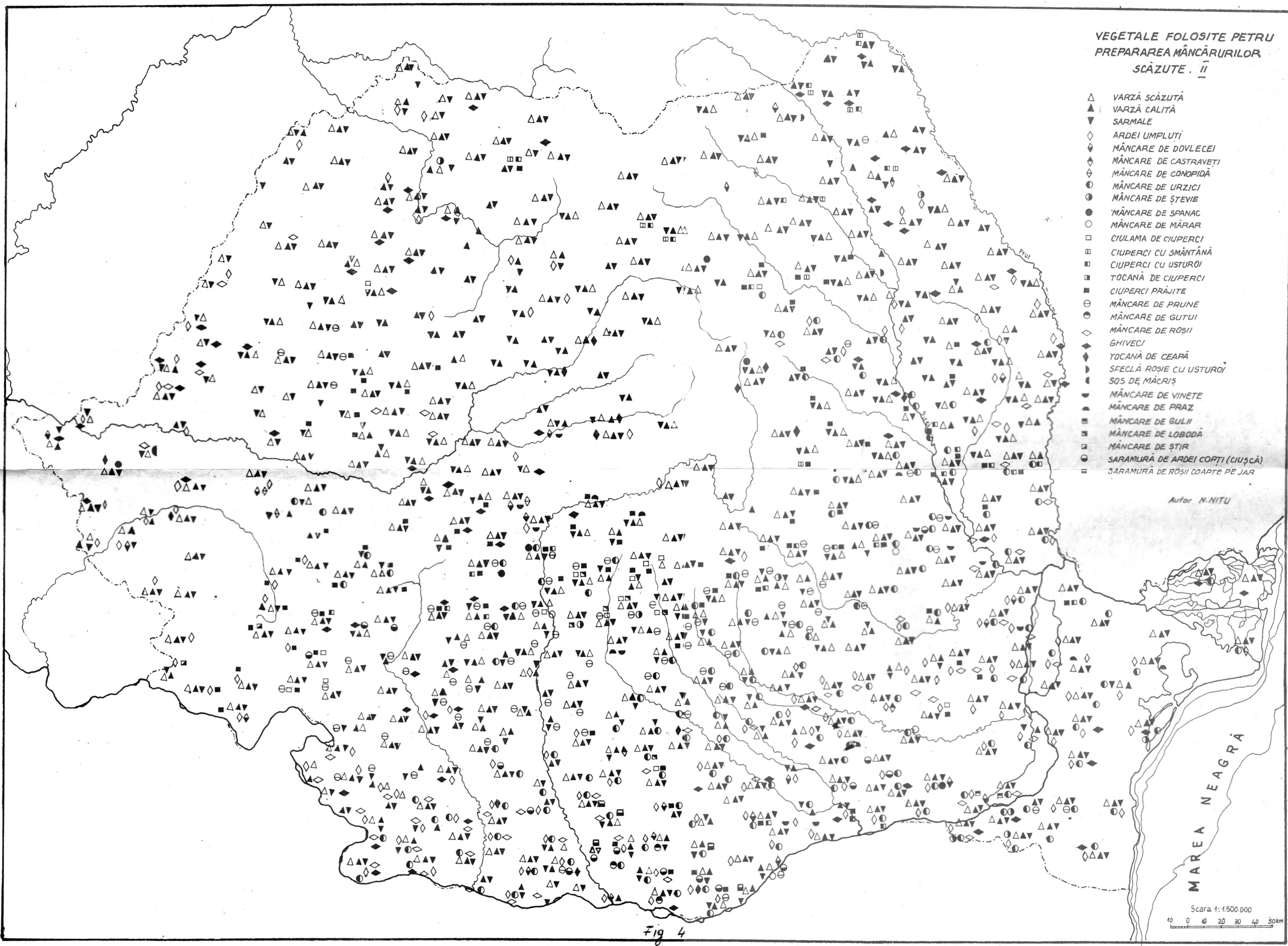


Fig 4

Scara 1: 1.500.000
0 10 20 30 40 50km