

4093

Cel sărac îi tăt sărac
Nimănui nu-i cade drag
Și de-i cade oarecui
Amar de dragostea lui

4094

Măi codrule, nu mă vinde
Că odată te-oi aprinde
Nu mă vinde nicări
Lasă-mi averea și pruncii
Și pe mamă lângă ii.
De la Beret Gheorghe, Prislop, ceteraș,
28 ani, 1967

4095

Raiul și-a primarului
Și-a me casă-i ca a lui
Numai cu șindrila nu-i.

4096

Lasă numai, mândră, lasă
Că la vară ne-om fe casă
Unde-a fi pădure deasă
La primăvară, cămară
Unde-a fi pădurea rară

4097

Mie mi-o cântat cucu
Să mă duc să-mi las satu
Plugu și pământu
Să lucrez cu dijmă-amară
Dipt mălai și dipt săcară
Hai mândruță la pădure
Cu hiris și cu săcure
Și-om mânca mălai și mure.



MARIA BILȚIU

Postul și preparatele de post

Omul a adus din totdeauna, mulțumiri bunului Dumnezeu pentru viața sa, pentru minunea de a se bucura de lumina soarelui, de frumusețile și roadele pământului, acolo unde i-a fost hărăzit să-și petreacă zilele. În căutările sale de a găsi cea mai bună și potrivită cale de a fi doar el singur cu Dumnezeu, omul a descoperit că în primul rând trebuie să existe o anumite ordine interioară, de liniște și pace sufletească, înlesnind dobândirea maturizării sale spirituale dar și împăcare cu sine și cu puterea supremă.

Postul este una din multiplele forme, care din punct de vedere religios este o rânduială, o practică prin care Biserica îndrumă viața creștinilor săi pe căile virtuții și cinstirii lui Dumnezeu.

Postul, de origine slavă *postu*, nu este altceva decât abținerea omului de la consumul unor alimente *de dulce* (carne, lapte, brânză, ouă) consumând alimente fără grăsimi animale, doar cu undelemn, legume fierte, fructe și de la unele plăceri ale vieții, dorind o purificare a sufletului dar și a trupului, numai așa înțelegând pe deplin semnificația religioasă a postului. Această practică a fost întâlnită în toate religiile existente, aproape și s-a manifestat din toate timpurile, poate fi o perioadă mai scurtă sau mai îndelungată. De-a lungul vremii mulți pustnici, adevărate exemple de longevitate, au practicat *postul*; Sf. Antonie cel Mare, care a trăit 105 ani, a respectat un post riguros timp de peste optzeci de ani. Postul apare ca o regulă de viață creștină încă de pe vremea grecilor și romanilor. Egiptenii, babilonienii țineau post de penitență pentru ispășirea păcatelor. Budiștii, brahmanii îl țineau ca pe o firească conduită de viață. În religia mozaică a vechiului Testament, postul era reglementat prin Legea lui Moise, cel care a postit patruzeci de zile, pe Muntele Sinai când a primit de la Dumnezeu *Tablele Legii*. Acesta era *postul Curățirii sau Ispășirii*, ținut în ziua a zecea din luna a șaptea a anului. În vremea Mântuitorului, evreii posteau una sau mai multe zile din lună, fariseii două zile pe săptămână, luni și joi, și le asociau cu rugăciuni și fapte de milostenie. Însuși Isus a practicat postul și a ținut 40 de zile de post înainte de a-și începe activitatea de Învățător al oamenilor. Toți Sfinții Apostoli și Sfinții Părinți ai Bisericii au practicat postul. Cu timpul, în creștinism s-a accentuat mai ales latura spirituală a postului, considerându-se că adevăratul post nu înseamnă doar renunțarea la anumite mâncăruri și băutură ci mai ales trebuie să domini cu spiritul și voința instinctele, patimile lumești, respectarea postului fiind o cale spre desăvârșirea sufletului prin *progresul în virtute* iar ca act de cult îndemnând *jertfă de evlavie, căință și supunere către Dumnezeu*. Primele prescripții despre post, în Biserica creștină, le aflăm în *Didahii* (Învățătura celor 12 Apostoli) în care fixează două zile de post (miercuri și vineri) mai apoi Constituțiile Apostolice stabilesc și posturile din ajunul unor mari sărbători dintr-un an: *Crăciun, Bobotează, Paști*,... cum trebuie să se țină posturile a fost reglementat de Sinoadele ecumenice.

Și românii, oameni cu credință și cu frică de Dumnezeu, au respectat cu

Drăguțul care iubește nu vede că iubita n-are nas.

osârdie, din toate timpurile, obiceiurile moștenite, așteptând cu smerenie și cu bucurie marile evenimente religioase din viața lor de creștini adevărați, *nașterea, botezul, Învierea Mântuitorului* și alte sărbători însemnate. În cercetările noastre de pe teren, în satele maramureșene, am primit multe și interesante informații legate de pregătirile, preparatele culinare și anumite obiceiuri care trebuie respectate în perioada postului care urmează după *Lăsatul secului Lăsarea*, un veritabil prag între două segmente de timp, bine delimitate în viața țaranului nostru. Înainte de a începe postul, femeile pregătesc vasele care vor fi utilizate doar pentru prepararea mâncărilor de post. Gospodinele *șurluiesc* (fierb) vasele cu leșie de coceni de porumb pentru a îndepărta urmele mâncărilor de dulce dar există sate unde țaranii au în gospodărie două rânduri de vase, unele fiind întrebuințate numai pentru pregătirea mâncării de post. Pentru ca efortul omului de a se abține de la mâncărurile nepermise în post să-i fie susținut, în această perioadă sunt interzise jocul și manifestările cu joc (hora de duminică, nunți, petreceri cu joc și băutură). Strigăturile la joc aveau rostul de a impune această interdicție:

Cine joacă-n Postu mic
Joace-i dracu pe buric

Apoi era credința că cine joacă în post i se vor usca picioarele, cine va cânta i se va usca gura. Între alimentele de bază din hrana specifică postului maramureșeanului, ca de altfel întâlnite la toți românii, se află cartoful (*picioici, baraboi*), fasole (*mazăre*), ciuperci (*hribe*), fructe uscate: prune, mere, pere (*poame*), varză (*curechi*), pâine de casă (*pită*) și mai demult mălai de post și preparate din mălai: *înturnate* de post, *mămăliguță* (*tocană, coleșă*) cu *oloi* (undelemn din floarea soarelui) sau de *pepene* (dovleac) cu *hribe* de post, *sâlvoiț* (magiun, dulceță de prune).

Iată câteva din rețetele țărănești comunicate nouă de performerii întâlniți prin satele noastre din Maramureș și care și astăzi fac cinste zilelor de post și meselor tradiționale de post.

Sarmale în foi de varză

Se mai numesc *broscuțe, boace, piroști, umplutură cu curechi, curechi umplut*.

1 varză murată, 1 cană de orez, 3 cepe, 1 cană de bulion, 1 morcov, ulei, boia, cimbru, sare, piper.

Se curăță, se taie mărunț 2 cepe și se călesc în *oloi* (ulei). Se adaugă orezul, se stinge cu apă, se potrivește de sare și piper și se lasă la fiert până se umflă orezul. Varza se spală de mai multe ori, apoi se rup foile, una câte una. Se scot cotoarele care se toacă fideluțe.

Se pregătește din ceapa rămasă, tocată mărunț, călind-o în ulei cu boia și piper. Când se înmoaie ceapa se adaugă bulionul. Foile de varză se umplu cu orezul preparat pe jumătate. Se unge o cratiță cu ulei și se așează sarmalele în straturi: varză tocată, sarmale, peste morcov ras și sos până la sfârșit. Deasupra trebuie să rămână un strat de varză tocată, peste care se pune bulion, apă și cimbru.

Se lasă la fiert la foc mic o oră.

De la Chindriș Anuță, 61 ani, Ieud, 1993



Lasă lume cum îi é
Nu o fa din bună ré
Lume asta-i cum o vezi
La nime nu poți să crezi

4098

Săracu-s ca nimeré
Să am bani tății i-aș bé
Că mi-o luat averea mé

4099

Săracu și-a meu năroc
Pusu-l-o mama pe foc
C-o gândit că pune lemne
Și mi-o pus zălele mele.

4100

Răvorverul la cuțat
Șohan nu i-o poruncit
Cuțātu la răvorver
Tăt i-o poruncit la fel
Iară-i cuțātu' la mine.
Iară nu mă tem de nime
Trei cuțate am la mine
Unu râde, unu plânge
Unu zâce c-ar bé sânje.

4101

Pe mine-i piele de drac
Dau jândarii ca pe sac
Și tăt mai futaș mă fac.

4102

Nici acela nu-i fecior
Care n-are la pticior
Tri cuțate și-un pistol

Mănâncă să trăiești, nu trăi ca să mănânci.



4103

Unde gioacă nemișii
N-au ce cota săracii

4104

Tăt de murit îi odată
Ori de cuțat, ori de piatră.
Fa-mni-oi cuțat de oțel
Și-oi tăie nemiși cu iel.

4105

Mie mi-o cântat cucu
Să mă duc să-mi las satu
Și pe mândra cu doru
Să mă duc să-mi las mama
Să umblu-n țară a lucra.
De la Vlad Irinuca Chioreanca, 50 ani,
Prilog, 1969

4106

Stăină, străinătate
Nu mă-nstrăina departe
Că n-am cine să mă coate
Tata-i mort, mama nu poate
Am o mândră tinere
Nu ști bine cărare

Fasole bătută

I se mai spune mazăre frecată cu ceapă călită și oloi
500 g fasole, 1 morcov, 2 cepe, ulei, usturoi, sare, piper
Fasolea se pune la fiert, eventual pusă la înmuiat de seara până
dimineța. Se pune la fiert și un morcov și ceapă tăiată.
Când este gata se scurge, se trece prin sită și se freacă cu ulei până când
devine spumoasă. Se adaugă mujdei de usturoi (*ai*) și se poate adăuga
piper pisat. Deasupra se pune ceapă tăiată solzișori, călită și stinsă cu o
lingură de bulion.

De la Dăncuș Nița, 52 ani, Ieud, 2004

Tocăniță din ciuperci (hribe)

1 kg hribe, 2 cepe, 3 linguri bulion, 1 lingură de făină, foi de dafin, sare,
piper. Ciupercile se fierb și se taie mărunt.
Ceapa se taie solzișori și se călește în ulei. Se adaugă ciupercile și se
mai înăbușă până se ridică uleiul deasupra; după ce se înmoaie bine
ciupercile se adaugă bulionul și făina. Se lasă încă 10-15 minute să
fiarbă. Se pun foile de dafin, sare și piper după preferință. Sunt foarte
gustoase aceste *hribe* cu *îngroșală*.

De la Dăncuș Nița, 52 ani, Ieud, 2004

Mâncare de cartofi pentru postul Crăciunului

1 kg de cartofi, 2-3 cepe, ulei, 100 g bulion, cimbru, sare, piper.
Ceapa se toacă mărunt și se călește în ulei. Se adaugă cartofi curățați și
tăiați în bucăți mai mici, cuburi eventual. Bulionul diluat cu apă se
toarnă peste cartofi. Se adaugă sarea, cimbrul, piper după gust și se
fierbe totul înăbușit până e gata. Se poate servi și fierbinte și rece.

De la Cora Ioana, 70 ani, Bârsana, 1990

Pilaf cu prune uscate

Avem nevoie de prune uscate, orez, ulei și zahăr.
Orezul, o cană de băut apă, 200 ml, se rumenește în ulei și se stinge cu
apă fierbinte. Se adaugă prunele care au fost ținute în apă la înmuiat și
se pot da la cuptor la foc mic sau pe plita sobei *pă sporî*; zahărul se
adaugă la sfârșit, atât cât dorești.

De la Dunca Doca, 71 ani, Șieu, 1999

Chisăliță de poame cu mămăligă

Aproximativ 600-700 grame fructe uscate – mere, prune și pere
amestecate, se spală cu apă caldă și se pun la fiert într-un vas mare cu
apă mai multă.
Se fierb până lichidul capătă culoare intensă de la fructe și are o
oarecare consistență. Se adaugă zahăr și se mai fierbe un timp, chisălița
căpătând un gust deosebit de bun, dulce - acrișor și aromă plăcută. Se
consumă rece cu mămăligă caldă. Poftă bună !

De la Butcure Dochia, 50 ani, Cupșeni, 1996

Supă de fasole albă uscată

300 grame fasole uscată, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 1 legătură
pătrunjel, sare.

Di ce bei, di ce-ai mai bé.

Fasolea aleasă și spălată se lasă din ajun la înmuiat în apă. Când se prepară se scurge de apă și se pune la fiert.

Se schimbă apa după ce dă în clocot. Se mai repetă această operație încă de 2 ori. În ultima apă, odată cu fasolea se adaugă ceapa, morcovul și pătrunjelul date pe răzătoare mare. Se lasă să fiarbă la foc potrivit, încet până este bine pregătită. Se potrivește de sare, se mai lasă încă puțin pe foc, se poate adăuga și pastă de roșii pentru culoare și gust.

Când se servește se pune pătrunjel verde tocat mărunt.

De la Opriș Ileana, 45 ani, Văleni – Maramureș, 2003

Tocană cu sâlvoiț (magiun)

1 kg făină de mălai, 1 kg sâlvoiț.

Se prepară mămăliga, nu prea tare, ca și pentru brânză. Se înmoaie sâlvoițul cu apă caldă ca să se obțină o pastă vâscoasă. Se așează în straturi pe fundul vasului sâlvoiț, apoi mămăliga și tot așa în straturi până se umple vasul, deasupra se pune iar un strat de sâlvoiț.

De la Rednic Ileana, 76 ani, Berbești, 1991

Plăcintă de potrivește

1 kg făină, drojdie cât o nucă, 3 linguri de untdelemn, 1 vârf cuțit sare, apă. Se prepară aluatul și se lasă să crească la loc ferit de curent, acoperit cu un șervet aproximativ o oră.

Apoi se împarte aluatul în mai multe foi sau părți.

Pentru umplutură se poate folosi ceapă călită în untdelemn în care se adaugă griș, sare și piper, apoi se poate umple cu varză murată călită în ulei, potrivită de sare și piper.

Tot pentru umplutura plăcintei se poate pregăti și sâlvoiț, ca și pentru tocană. Plăcinta se poate coace în tavă unsă la cuptor, 2 foi de plăcintă cu umplutură la mijloc sau în ulei deasupra flăcării, foaie cu umplutură la mijloc și apoi împăturită adunându-i colțurile și dat cu telul deasupra.

De la Rad Maria, 75 ani, Călinești, 1995

Chiftele de cartofi

3-4 cartofi, 1 lingură de făină, ulei sare.

Cartoii curățați de coajă se fierb în apă cu sare. Se zdrobesc, se amestecă cu făina, sare după gust și se frământă foarte bine. Din acest aluat se face un sul care se taie în felii de grosimea unui deget. Se prăjesc în ulei încins.

Cine dorește le poate servi cu mujdei de usturoi(aî.)

De la Opriș Ileana, 45ani, Văleni-Maramureș, 2003



Fotografie din colecția Lucian Comșa: Femei din Cuciulata, 1936.

Cum ți-ai tomnit, așe-i durni.

4107

Străinu-s și n-am pe nime
Numa Dumnezău mă țane
Că străinu-i tăt stăpân
De i-ai fa' din apă vin
Tăt nu-i faci voia deplin.

4108

Mânce-te amaru' lume
Și pe cine ți-opus nume
Te-o lăsat fără ogoare
Să fii lume umblătoare
Te-o lăsat fără de plug
Să nu știu unde mă duc.

4109

Cine aude gura me
Poate ști, poate vede
Că pe-aicea n-oi șede
N-am ogradă, nici pământ
N-am nici loc pentru mormânt
N-am avere, n-am nici car
Numa năcaz și amar

4110

Cine m-o dat drumului
Aibă casa vântului
Și umbletu lupului

4111

Cine m-o făcut pribeag
Codru și frunza de fag
Duce-m-oi și eu cu cucu
Unde mi-oi găsi de lucru
Duce-m-oi io di-peaici
Ca roua de pe urzici

4112

Ce mi drag mia pe lume
Caii buni și hamuri bune
Să mărg cu mândruța-n lume
Io cu mândra duce-m-aș
În țarină și-n imaș
Nu ne trăbuie nănaș
Nici popă să ne cunune
Numai noi pă-ncreaga lume

4113

Pă Ionu lui Mangară
Prinsu-l-o jândarii iară