

Maria Dorina Pașca

**Nutriția
în...
șapte cuvinte**

Maria Dorina Pașca

NUTRIȚIA
ÎN...
ȘAPTE CUVINTE



Editura Ardealul

Târgu Mureș, 2025

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PAȘCA, MARIA DORINA
NUTRIȚIA ÎN ... ȘAPTE CUVINTE /
Maria Dorina Pașca

Târgu Mureș: Editura Ardealul, 2026

ISBN 978-606-8372-42-5

87.3

CUPRINS

De gustibus... / 7

Cap.1 - ... ia aminte! / 9

1.1. – vorbele / 9

1.2.- proverbele/zicătorile / 15

1.3. – zicerile / 22

Cap.2 - ... ține minte! / 27

2.1. – citatele / 27

Cap.3 - ...luare aminte! / 43

3.1.- învățăturile (la...1852) / 43

3.2.- sfaturile (la...1913) / 59

Cap.4 - ... cu minte! / 73

4.1.- elementele / 73

4.2.- felurile/tipologiile / 80

Cap.5 – ai minte? / 97

5.1. – tulburările / 97

Cap.6 - ...aduceri aminte! / 123

6.1. – obiceiurile / 123

6.2. – mâncărurile / 142

Cap. 7 - ... pentru minte! / 187

7.1. – neuitatele / 187

... non est disputandum! / 217

Bibliografie / 219

De gustibus...

Astăzi, poate mai mult ca oricând, mănucarea a devenit „buricul pământului”, iar „un stil de viață sănătos” face deja... istorie, precum infinitele cure de slăbire, deschisele la orice oră din zi și din noapte a sălilor de fitness unde, bineînțeles, avem antrenori personali nu „personalizați”, iar din „mâncatul din ochi” și „urcatul pe cântar”, unii și-au făcut propria...religie.

De fapt, tot **astăzi**, este nevoie să vorbim mai mult decât oricând, despre hrană, atunci când aceasta face ... casă bună cu **trupul-mintea și sufletul**.

De aceea, astăzi și nu numai astăzi, vom conjuga împreună verbele ce formează puntea dar și echilibrul între **tradiție și inovație**, având ca numitor comun și punct de pornire - **nutriția**.

În acest context, vom fi cu grijă și mare atenție, să:

- luăm **aminte**;

- ținem **mintea**;

- avem **mintea**;

- fiu cu **mintea**;

- fie pentru **minte**;

- iei **aminte**,

adăugând la toate pe acel -nu uita- menit a ne aduce

... **aminte**.

Unde se termină tradiția și începe inovația/viitorul ?

Cu siguranță, într-o ... bucătărie. Așa că, luați-vă /
pregătiți-vă:

- șorțul;

- polonicul;

- sucitorul;

- oalele;

- cratițele;

și nelipsitul ... rețetar, căci noi venim cu:

- iubirea / dragostea

și

- mirodeniile,

dând gust celor scrise.

Deci, poftă bună la citit și ... mâncat!

Autoarea

Cap.1 - ... ia aminte!

1.1. – vorbele

1.2.- proverbele/zicătorile

1.3. – zicerile

1.1. – vorbele

Pornind de la definirea **sănătății** de către OMS (Organizația Mondială a Sănătății) ca **stare de bine**, în chintesența ei, ea face referire la:

- **acceptarea de sine** = atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptarea calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor trecute și cele viitoare;

- **relații pozitive cu ceilalți** = încredere în oameni, sociabil, intim, nevoia de a primi și a da afecțiune, atitudine empatică, deschisă, caldă;

- **controlul** = sentimentul de competență și control personal asupra sarcinilor, își creează oportunități pentru valorizarea nevoilor personale, face opțiuni conform cu nevoile proprii;

- **sens și scop în viață** = direcționat de scopuri de durată medie și lungă, experiența pozitivă a trecutului și relevanța viitorului, convingerea că merită să te implici, curiozitatea;

- **dezvoltarea personală** = deschidere spre experiențe noi, sentimentul de valorizare a potențialului propriu capacitatea de autoreflexie, percepția schimbărilor de sine pozitive, eficiență, flexibilitate, creativitate, nevoia de provocare, respingerea rutinei.

În acest context, sănătatea se raportează conștient și în cunoștință de cauză la alimentație / nutriție, adică la hrană, **hrănirea:**

trupului/corpului – minții – sufletului

triadă care, menținută într-un echilibru constant și eficient, se va raporta întotdeauna la valorile ca și

componente ale stării de bine amintite anterior, pornind de la atât de cunoscuții și folosiții cei 5 W, care, deseori, se transformă în șase, și anume:

- **ce să** mâncăm? / **ce** mâncăm?
- **când să** mâncăm? / **când** mâncăm?
- **cum să** mâncăm? / **cum** mâncăm?
- **unde să** mâncăm? / **unde** mâncăm?
- **cât să** mâncăm? / **cât** mâncăm?
- **de ce să** mâncăm? / **de ce** mâncăm?

îndeplinind într-o esență, ecuația cerințelor de:

- loc;
- timp;
- scop;
- cauză;
- motivație;

menținând în permanență echilibrul/ ritmul/cadența evoluției, valorii și progresului uman.

Astfel, am putea rezuma totul, parafrazând la „spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun cine ești”, urmând a

decodifica pe parcursul incursiunii noastre cognitive, elementele definitorii personalității ce ne definesc ca individ raportate la grupul/comunitatea/societatea la care ne regăsim, ajungând sau nu la „Suntem ceea ce mâncăm?!!!”, pornind , întotdeauna, de la “bunul mers al ...sănătății“.

Deci, **sănătatea**, percepută și ca **formă de salut**, cuprinde toate urările pe care semenii și le fac între ei, având ca puncte de reper în acest context, pe lângă cea enunțată anterior, **împăcarea, curățenia și liniștea sufletului**, întâlnindu-se deseori formulări ce cuprind și o fărâmă din **înțelepciunea** poporului român, sub forma, Pașca MD (2019):

- Sănătate!
- Mergi sănătos!
- Umblă sănătos!
- Să fii sănătos!
- Rămâi sănătos!
- Bine ai venit sănătos!
- Bine te-am găsit sănătos!

- Du-te sănătos!
- Hai noroc și sănătate!
- Mergeți sănătoși!
- Umblați sănătoși!
- Să fiți sănătoși!
- Rămâneți sănătoși!
- Bine v-am găsit sănătoși!
- Bine ați venit sănătoși!
- Duceți-vă sănătoși!
- Să vă dea Dumnezeu sănătate!
- Să vă dea Domnul sănătate!

ajungându-se la metafora:

„Mă închin ție cu sănătate ca la o luncă verde”!

unde alte vorbe sau parafrazări, ar împieta frumusețea gândului și-a ...luncii.

Totodată, **vorbele** ne ajută să ne cunoaștem mai bine, raportându-ne la sine și la propria experiență cât și fac legătura sau nu cu cei:

- apropiați;

- din jurul nostru;
- care reprezintă o provocare;
- ce ne susțin;
- dragi;

dar chiar și cu cei ce nu ne doresc în jurul/
mijlocului lor, știind că și tăcerea, nu ignoranța, poate și
este, de cele mai multe ori, o formă de ... comunicare.

Astfel, Pașca MD (2019):

- Mâncarea de spital are gust de ... singurătate;
- Am obosit să fiu ... bolnavă;
- Bolnav de ... ne iubire;
- Există două feluri de durere: una care te doare și
una care te vindecă;
- Cea mai grea boală e ... singurătatea;
- A pierdut și drumul și cărarea;
- Și mâine mai este o zi;
- După noapte, întotdeauna vine zi;
- Numele și valoarea nu ți le poate lua nimeni,
niciodată;

- O tigare plină te satură, iar una goală te educă;
- Vindecă-mă Doamne, că s-au tulburat oasele

mele!

nefiind poate de ajuns pentru unii dintre noi, chiar dacă:

„Am măcinat deja un sac de ... vorbe”.

și...

1.2.- proverbele/zicătorile

Ca și definiție, DEX (2009), proverbul **provine** din latinescul *proverbium* și este o:

- învățătură morală populară, născută din experiență, exprimată printr-o formulă eliptică sugestivă, de obicei metaforică, ritmică sau rimată;

- exprimare colectivă a generațiilor;

- filosofie a națiilor;

- **zicătoare** scurtă și populară, adesea înțeleaptă și cu caracter moral, care exprimă un adevăr general sau un sfat;

definit ca și **zicătoare** care tot, DEX (2009) este o :

- frază scurtă prin care poporul exprimă o constatare de ordin general;

- maximă populară;

- vorbă bătrânească;

- zicere devenită populară și care conține adesea o învățătură sau o observație asupra vieții;

În acest context, fiecare nație/popor din propria experiență, transmite mai departe acea trăire specială a ceea ce o definește la un moment dat, cât și setul de :

- valori;

- experiențe;

- identități;

- cunoașteri;

morale și etice, definind-o printr-un cuvânt, ca ... piatră de temelie și de multe ori și ... filosofală.

Astfel, și lăsând la latitudinea înțelegerii fiecăruia dintre noi, Pașca MD (2009):

- **Sănătatea** este o mare avere (proverb arab);

- **Sănătatea** e mai importantă ca obiceiurile religioase (proverb indian);

- **Sănătatea** e temelia bogăției (proverb persan);

- Pentru omul **sănătos** în fiecare zi este sărbătoare (proverb turc);

- Mens sana in corpore sano (Minte sănătoasă în corp sănătos) – proverb latin;

- Medicul te vindecă de boală, dar nu și de moarte. El e ca acoperișul care te apără contra ploii, dar nu și de contra trăsnetului (proverb chinezesc);

- Nu judeca nici o persoană până când nu ai umblat cel puțin două luni în mocasinii lui (proverb indian);

- Cuvintele sunt doar cuvinte, fără inimă nu au nici un sens (proverb chinezesc);

- Medicina este de două feluri: una care provoacă puterea și vitalitatea celui sănătos, iar alta care tratează bolile (proverb chinezesc);

- Fiecare să se sfătuiască cu sine însuși (proverb indian);

- De gustibus non est disputandum (gusturile nu se dicută) – proverb latin;

- Non multa sed multum (Nu tot ce e mult, e și bun)
– proverb latin;

- Înainte de a tăia, gândește de două ori.

În periplul nostru plin de **proverbe și zicători**, vom face referire la cele mai cunoscute și prezente în arealul sătesc și citadin al românului care nu duce lipsă nici de umor dar și poate filosofa ușor în spusele sale.

Cele ce vor urma vor face trimitere la legătura directă cu **hrana**, fie că pornește de la „ **a speria copilul**” ca să mănânce tot din farfurie:

- Mănâncă tot, că vine bau-baul și te duce cu sacul;

- Vezi, mănâncă că-ți pleacă mâncarea din farfurie;

- Stai pisică să mîncăm carnea, că nici mie nu-mi plac oasele;

- Da, de ce te-ai supărat pe mâncare/ Da ce ți-o făcut ea?

ajungând la **vorba de duh, hâtră a satului**, care educă, pornind de la ... bunul simț și anume:

- Lăcomia strică omenia;

- Ești ca Haplea!

- Hămpălăule!

- Când crezi c-ai mai mânca, ridică-te de la masă;

- Ce mai bună legumă e ... porcul;

- Mâncărurile au fost bune / Numa nu le-o știut pune;

- Decât bucate țâpate / aruncate, mai bine mațe crăpate;

- Nu toată nuca are miez bun și sănătos;

- Când ai mai mult decât îți trebuie, lungește masa, nu înălța gardul,

ajungând în zona ... **citadină** cu:

- Stomacul plin nu-nvață bucuos;

- La o masă de învățătură, se cere un car de purtare bună;

- Drumul până la frigider poate fi lung sau scurt;

- Când mănânc ca să trăiesc și trăiesc ca să mănânc?

- Nu îngădui ca greutatea corpului tău să fie mai mare, dacă valoarea ta este mică;

- Copacul cu rădăcini adânci, nu se teme de furtună;

- Ai învins – continuă!

N-ai învins – continuă!

toate migrând, atât dintr-o parte cât și din cealaltă,
spre ...**sănătate**:

- Când ai sănătate, păzește-o cu sfințenie;

- Când n-ai sănătate, te pui pe căutate;

- Îl crezi sănătos și el e găunos;

- Il dor toate și sănătos se socoate;

- Chiar puțină de este, hrana aduce sănătate;

- Sănătatea ți le dă pe toate

Boala ți le ia pe jumătate;

- Decât bogat și bolnav

Mai bine sănătos și sărac;

- E mai bună sănătatea decât toată bogăția;

- Totu-i bine și frumos

Când e omul sănătos;

- Sănătatea e mai bună decât toate;

- Tare-i bine și frumos

Când e omul sănătos,

existând la toate (ele pot continua cu altele știute și de alții) un verdict, neuitând că:

„Sănătatea face banii și banii sănătatea” , adică „Tot ceea ce a prea mult, nu e sănătos” fie că ne **hrănim** sufletul și mintea cu **cuvinte**, iar trupul/corpul, cu cele lăsate pe pământ, de la :

- sămânță la rod/fruct;

- bob la pâine;

- știute la neștiute ;

- grame la kilograme ;

toate și multe altele, trecute prin filtrul înțelepciunii, neuitând că ... “Nu tot ce zboară se mănâncă” și că “Iubirea trece prin stomacul bărbatului”, căci “Chiar puțină de este, **hrana** aduce **sănătate**”,

căci ...

1.3. – zicerile

Dacă **vorbele, proverbele și zicătorile** ne-au condus spre cunoaștere, unii ar spune empiric **zicerile sau/și sfaturile** ne vor îndrepta spre **autocunoaștere și autoeducație** privind:

- sănătatea;
- stilul de viață;
- integritatea morală;
- raportarea la comunitate;

astfel încât **hrana** pentru trup-minte și suflet, să fie chintesența unei vieți echilibrate și absolut ... normale, unde eu, ca actor pe scena vieții să-mi scriu și joc propria-mi știință de a trăi, neuitând că „A fi sau a nu fi

Aceasta este întrebarea!”

În acest context, într-o mică introspecție, Pașca M.D. (2009) ne vom opri, dând posibilitatea celor ce lecturează să descopere:

- mesajul;
- esența;
- cogniția;
- valoarea;
- reflecția;
- filosofia;
- înțelepciunea;
- implicarea;

la:

- Ia-ți o singură regulă o dată, după care să-ți potrivești întreaga viață (Seneca);

- Planurile cele mai bine concepute riscă să dea greș dacă nu sunt îndată puse în aplicare (G.T. Oxentstierng);

- Examinează-te și vei găsi în tine o comoară pe care, dacă vei știi s-o sesizezi, va produce fără sfârșit (Marc Aurelian);

- Dacă eu nu voi media în tăcere, nu voi auzi ce vrea și ce așteaptă de la mine viața. (Strittmatler Erwin);

- Disciplina și autocontrolul sunt începuturile înțelepciunii practice (S. Smiles);

- Noi știm ce suntem, dar nu ce putem deveni (Hamlet);

- Lung e drumul prin învățătură. Scurt și eficace, prin exemplu (Seneca);

ajungând la rostuirea gândului și-a minții întrebându-ne, măcar retoric, de ce nu:

- Ce suntem?

da și

- Cine suntem?

meditând la:

- Ce faci?

- Mă aștept (Emil Cioran)

încercând totuși a răspunde la întrebările existente și astăzi ca încrisuri pe fațada unei case din ... Fălticeni:

- Ce ești?

- Cum ești?

- Ce faci?

Într-un asemenea context, în care:

- vorbele;
- proverbele și zicătorile;
- zicerile;

fac trecerea de la „**ia aminte**”, adică, încearcă să pătrunzi prin **puterea cuvintelor**, a **mesajului** necesar înțelegerii valorii **hranei** pentru trup și suflet, având grijă **a ține minte** cele ce premerg raportarea la existența legăturii intrinseci și extrinseci dintre individ și mediu, prin prisma acceptării sau nu, metaforic vorbind, a „drumului până la frigider înainte și-napoi, a-l deschide și-al închide”, definindu-ne ca persoane ce ne dorim un echilibru între:

- „a vrea – a putea”
- „a dori – a avea”

caracterizându-ne stilul de viață sănătos identificat în viața noastră cea de toate zilele.

Deci, mâncarea trece dintr-o stare în alta, adică, de la:

- bucurie la tristețe;
- proces la atitudine;
- plăcere la durere;
- chibzuință la nechibzuință;
- faptă la răsplată;
- **vorbă** la înțelepciune;

astfel încât, **zicala / zicerea, proverbul** ajung să notifice esența unei experiențe de viață pe care, trăind-o, ne-o însușim ca atare, fiind de cele mai multe ori ... semnale de alarmă ? Ele călătoresc în/cu trenul vieții?

Păi ...

Cap.2 - ... ține minte!

2.1. – citatele

2.1. – citatele

Dacă unele **vorbe, proverbe, zicători** și/sau **ziceri**, ne-au adus zâmbetul pe buze și poate, o lacrimă în colțul ochilor, **citatele** ne vor transforma în înțelepți care, pentru o clipă sau mai multe, vom sta de vorbă cu:

- noi înșine;
- oglinda;
- frigiderul;
- cărțile sfinte;
- bucătăria;
- prietenii;
- vecinii;
- necunoscuții;
- cunoscuții;

dar mai ales cu cei **dragi** și **aproțiați**, adică **fami-**
lia sau alții ce-i țin locul și vom descoperi cu siguranță,
mesajul subtil înșirat în cele citite și răstălmăcite.

Iar dacă vă este greu, nu renunțați, mai citiți o dată
sau de „n plus unu ori” și abia atunci, îndreptați-vă
privirea și spre noi, cei de față ce putem să ne dăm ... cu
părerea.

Că o s-o luați în considerare sau nu? Aceasta-i
întrebarea care ne poate și atenționa, știind că de gustibus
...

Deci:

1. Omul este măsura tuturor lucrurilor (Anaxagoras
– după Pașca M.D. – 2019):

*„De tine, omule, depinde echilibrul faptelor și vieții
tale, știind că triada*

trup/corp-minte-suflet

*poate să fie **măsura** celor înfăptuite, chiar dacă nu
întotdeauna este soare și pe strada noastră, deci:*

Ai învins? Continuă!

N-ai învins? Continuă!

căci, cu siguranță, cei dragi și care te înțeleg îți vor fi aproape, având în grijă să nu-ți pierzi drumul și nici cărarea”.

2. „Dacă aveți norocul să dețineți o palmă de pământ, de ce nu vă faceți propria grădină de legume”?
(Hart A. 2006)

Adică, de ce nu s-ar putea „odihni” câteva fire de:

- salată;

- ceapă;

- morcov;

- pătrunjel;

- cimbru;

- busuioc

și-o coardă de viță de vie într-o jardiniară, câteva ghivece sau / și oala de pământ în care buna de la țară fierbea sarmalele, dacă avem la bloc, balcon?

Ce va zice Asociația de bloc? Chemați-i la o amiază gătită, de pe balcon, căci în toate este un început, iar noi nu vrem s-aducem atingere nimănui, mai ales ... balconului?

Și dacă stau la casă? Nu-ți plac florile și nu vrei să lași „palma de pământ” pradă buruienilor? Ce-ai zice e o mică ... grădiniță cu legume? Spor la lucru!!!

3. „Vara, puțină apă rece de fântână este foarte bună. Atât timp cât este cald, îți vei umple palmele cu apă: acest lucru este mai bun decât orice alt remediu. Acest lucru calmează stomacul, fiind foarte eficace împotriva bilei, când, pe timpul verii, aceasta trebuie să crească”. (Aristotel, după Dupont P. – 2007).

*Știa el, Aristotel ce știa, căci din același căuș al palmelor, o apă de izvor e **aur curat**, iar liniștea și pacea, pot coborî și-n sufletul tău Și ce facem dacă n-avem izvor? Și apa fântânii sau cea din rețeaua publică își poate îndeplini menirea, noi, doar să fim deschiși și să*

credem. Ce? Ce ne spune Aristotel, că nu degeaba are ... vorbele la el și astăzi.

4. Nu există nimeni ca dumneavoastră. Există câteva reguli care se aplică rasei umane- de exemplu, avem nevoie cu toții de vitamine, dar calitatea de care avem nevoie pentru a atinge performanțe de vârf, variază de la un individ la altul. Depinde de materialul genetic pe care l-ați moștenit de la părinți, împreună cu punctele forte și cele slabe, precum și de interacțiunea dintre moștenirea genetică și mediul înconjurător, începând chiar din viața intrauterină și prima copilărie. Interacțiunea complexă a acestor factori asigură că fiecare individ se naște unic din punct de vedere bio-chimic, dar există cu siguranță asemănări cu ceilalți indivizi (Harold P. -2008).

*E foarte important să nu uităm că și personalitatea noastră e unică, precum suntem și noi, dar mare grijă la **moștenirea genetică** mai ales acolo unde ... kilogramele*

au fost în plus și n-aveam timp sau nu dorim să ne facem și să ne gândim la ele, iar jocul regulilor neînvățat când am fost mici, acum, cu multă ambiție, se poate recupera și el, neuitând sau pornind de la proverbul indian care spune că:

- dimineața să mănânci și mâncarea dușmanului;

- la amiază s-o împărți cu el;

- iar seara să i-o dai și pe a ta,

*adică, **de tine/noi** depinde totul ca să rămânem în formă, punct.*

5. „Obiectivul gândirii nu este corectitudinea, ci eficiența. Ca să fim eficienți, trebuie până la urmă, să gândim corect, dar între cele două aspecte există o diferență importantă. A avea dreptate înseamnă a avea dreptate tot timpul. A fi eficient înseamnă a avea dreptate doar în final” (De Bono E. – 2006).

*Există o singură **dreptate** doar că situația, mediul, timpul și locul fac ca ea să fie și adevărată și eficientă,*

deci privește „adevărul în față sau crud” dacă vrei/vrem atunci când ... ne urcăm pe cântar, căci, kilogramele .. vorbesc și au ... dreptatea lor în greutate și nu a ta/noastră; adică n-are rost să-l fentezi, că practic, te minți pe tine.

6. „În clipa în care vă așezați la masă, începeți prin a alunga din mintea voastră tot ceea ce vă împiedică să mâncați în pace și armonie. Și dacă nu reușiți imediat, așteptați, începând să mâncați în momentul când ați reușit să vă calmați. Dacă mâncați într-o stare de agitație, de nervi sau de nemulțumire, declanșați în voi vibrații dezordonate care se vor transmite în tot ceea ce veți face ulterior. Chiar dacă vă veți strădui să creați o aparență de calm, de stăpânire de sine, va emana totuși din voi, o anumită agitație, o tensiune și veți face greșeli, vă veți izbi de oameni sau de obiecte, veți rosti cuvinte nepotrivite prin care veți risca să vă pierdeți prietenii sau să vi se închidă porți. În timp ce, dacă mâncați într-o stare de

armonie, veți rezolva mai bine problemele ce vi se vor prezenta ulterior și chiar dacă în cursul zilei veți fi obligați să alergați în dreapta și în stânga, veți simți în voi o liniște pe care activitatea voastră nu o va putea tulbura. Începând cu lucrurile mărunte, vom putea ajunge foarte departe!” (Aivanhov O.N. -1994)

Adio mass-media că servești masa, nu:

- televizorul;

- telefonul;

- radio

și

- ziarul;

- angoasele;

- agitația;

- neliniștea;

- tensiunea

Și

- pachetul de ... nervi,

căci dai hrană trupului nu minții, ș-apoi delectează-te în tihnă cu: „ce-ați făcut azi copii la școală, da tu, nevastă, iar la mine la muncă” ... și fii sigur astfel făcând, nimănui în timpul mesei nu i-a stat ... mâncarea-n gât, iar acum înțelegi de ce, după masă, se spuneau pe vremuri în tihnă, liniște și pace ... poveștile casei de peste zi.

Ce te oprește să faci și acum la fel? Tehnologia și galopantul timp, dar n-ar fi mai bine ca poetul Lucian Blaga să-ți amintească:

„Oprește Doamne clipa cu care mășori eternitatea”.

Așa că, poftă bună la citit și povestit cu cei ai casei tale, trăind în pace și armonie ... clipa.

7. „În alimentație, importante nu sunt alimentele propriu-zise, ci energiile pe care acestea le conțin, în esența lor, deoarece, în această chintesență este viața. Partea materială a alimentului constituie doar suportul, iar chintesența atât de subtilă, atât de pură, nu trebuie să

alimenteze doar planurile inferioare, corpul fizic, corpul astral, corpul mintal, ea trebuie să alimenteze de asemenea sufletul și spiritul”! (Aivanhov O.M.-1994)

Oare știm în ce talere așezăm alimentele și energiile ca să avem și să menținem echilibrul vieții, că de fapt, esența stă în trinitatea trup-minte-suflet- iar atunci, balanța n-are șanse să dezechilibreze:

- un trup;

- o minte;

- un suflet,

adică, însăși viața ta, deci, nu te da în balansoar dacă nu te știi și nu trece pe roșu la semafor, așteaptă verdele:

- echilibrului;

- bucuriei;

- liniștii;

- armoniei

și

- *păcii tale interioare,*
dându-ți încă o șansă dacă este nevoie, dar nu uita
că ... și mâine mai e o zi.

8. „Nici un om nu se întărește citind un tratat de gimnastică, ci făcând exerciții; nici un om nu se învață a judeca citind judecăți scrise de alții, ci judecând singur și dându-și seama de natura lucrurilor”. (Mihai Eminescu după Pașca M.D. – 2019).

*Ce simplu și elegant ne spune Eminescu: **Mens sana in corpore sano** dar și ne sfătuiește a ne lua **responsabilitatea** atunci când lucrurile depind în desfășurarea lor de munca noastră, mai bine zis, de lucrarea rostuirii noastre, făcând chiar genoflexiuni și flotări, iar de numărat, să nu ne mai numărăm pașii ci, atunci când ne mișcăm, precum zicea Eric Emmanuel Schmitt **să ne călcăm ideile-n picioare**, adică să gândim în mers și să nu ne stea mintea în loc, deci, drum bun ...*

9. „Veghează asupra bunei sănătăți a trupului tău. Mănâncă, bea și fă exerciții cu moderație. Măsura ta cea dreaptă este aceea care te împiedică de a te moleși. Și obișnuiește-te cu un regim curat și sever”. (Pitagora după Dumitrescu R.-1996)

*Ce-o fi având Pitagora cu teoria lui și cu nutriția, doar istoria antică ne poate spune, dar încercă să ne amintească că nu ne dăm seama că avem dreptul la toate și că nimeni **nu ne dă peste degete**, ci doar **ne roagă** să veghem, adică, să avem grijă de buna sănătate a trupului nostru, neuitând că în toate este o măsură și-un bun simț a lucrurilor și Haplea precum și lenea chiar dacă ... e cucoană mare n-are ce căuta printre prietenii noștrii, deoarece ... ce poți face azi, nu lăsa pe mâine și trei mese regulate pe zi ne țin:*

- în formă;

- supli

și

- *eleganți,*

- *dornici*

*de a ne privi în ... oglinda sufletului nostru. Filo-
sofăm? Nu, doar spunem ... adevărul!*

10. „Înfrânarea este cea mai bună măsură în mân-
care și băutură. Omul înfrânat trăiește alinat. Nu te între-
ce așa dară în desfătări și mângâieri. Nu te întrece în
mâncăruri și băuturi. Mănâncă astăzi cât de mult, mâine
tot vei flămânzi. Și te îmbracă în orice veșminte frumoa-
se, tot vei fi acela. Nu după veșminte ci după purtarea cea
bună te socoate lumea”. (Andreievici S. -1852 – trans-
literare Pașca M.D. – 2017).

*Chiar dacă crezi că ... haina face pe om, să aștepți
totuși ca acesta să și ... vorbească, iar el este plin de tot
și de toate (buiac cum zice ardeleanul), atunci să-i
amintești că **dacă are mai mult decât îi trebuie, să
lungească masa, nu să înalțe gardul, căci oamenii, în
rostul lor și pe strada ta, te vor știi nu după haine, ci***

după fapte, deci, schimbă-ți garderoba cu ... veșminte bune. Oricum, purtarea bună nu lasă și nici nu trece o dată cu ... moda, ea rămâne veșnică și întotdeauna ... la purtător.

11. “Oricum te-ai simți, scoală-te în fiecare dimineață și pregătește-te să-ți răspândești lumina”. (Coelho P.-2012)

*Da, nu te repezi la cafeleuța care să-ți deschidă ochii, ci **mulțumește-i** întâi bunului Dumnezeu că ți-a mai dat o zi sănătoasă în care să te bucuri și să fii fericit, iar apoi, aprinde ... becul trinității tale: **trup-minte-suflet**, luminând cu înțelepciune și smerenie, lucrarea ta ce-ncepe acum. Binecuvintează, Doamne, binecuvintează!*

12. „Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să pot schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a vedea diferența”. (Rugăciunea seninătății)

Cam ... greu la deal cu boii mici, dar atunci când există câteva lucruri pe care le știi, dar fără să știi că le știi și când vei știi ceea ce nu știi că știi, atunci te vei schimba și vei știi care este rostul tău, acela:

- de-ați accepta kilogramele în plus sau nu;

- de-a lucra sau nu;

- de-a iubi sau nu;

- de-a avea bani sau nu;

- de-a te supăra pe lume fără un motiv sau nu,

dar, dacă se poate și tu știi că da, schimbă-te într-un om ... bun. Și mă vei întreba ce-o să câștigi atunci? Încearcă și vei vedea/simți ... diferența!

Astfel spuse, zise, citite și răstălmăcite, **citatele** ne aduc în situația de **a ține minte** că totul depinde de noi înșine ca hrana pentru trup-minte-suflet să fie sănătoasă și să ne reprezinte, noi fiind unici și originali, cugetăm (Cogito ergo sum), deci existăm și n-ar strica, adică, nu ne-ar face rău ca, din când în când, să avem timp (și

putem lucrul acesta) să stăm și să povestim cu noi,
întrebându-ne, precum Emil Cioran:

- Ce faci?

- Mă aștept!

Cap.3 - ...luare aminte!

3.1.- învățăturile (la...1852)

3.2.- sfaturile (la...1913)

3.1.- învățăturile (la...1852)

Apărută în anul 1852 la Viena, ca și manual, sub denumirea școlastică de **Carte de cetire sau Legendariu românesc pentru întâia clasă a școalelor poporene**, compusă de Samuil Andreievici, cunoscută față bisericească la acea vreme, aduce în prim plan și cu beneficii atemporale, **pregătirea complexă pentru viață, încă de la vârsta de 7/șapte ani**, punându-se accent pe necesitățile aceluși timp, având o structură specifică vremii și anume:

a) trei feluri de materii ce vizează:

- narațiuni din istoria naturală;
- părăciuni (spuse de alții) morale;

- reguli și învățături despre petrecerea de toate zilele;

b) trei părți:

- partea întâi:

- anotimpuri;

- plante;

- animale;

- insecte;

- oameni;

- partea a doua : narațiuni morale;

- partea a treia:

- reguli practice;

- învățături morale;

- reguli școlarești și bisericești;

- felurite îndeletciniri;

- paranii poporene

și

- decalog despre păstrarea sănătății;

astfel încât, cuantumul de cunoștințe să fie complex, evidențiindu-se valoarea educațională ce dă girul reușitei.

Este deci, practic momentul în care ... **cei șapte ani de acasă** la vremea lui 1852, se completează și cu acele cunoștințe școlare unde:

- sănătatea și hrana;
- învățătura și morală;
- anotimpurile și natura;
- regulile școlii și ale bisericii;

pregătesc pentru viață pe cel ce va lucra pământul și nu numai, dându-i și lumina cărții, înțelepțindu-l.

Astfel, **cartea/legendariu** ca structură lingvistică a textului, face trecerea în acea perioadă de la **alfabetul chirilic** și scriere, la **alfabetul latin** și scriere, în așa fel

încât, didactic vorbind, partea a treia se citea deja ... **românește**, la anul 1852.

Prezența textelor între aceste pagini reprezintă **a lua aminte**, adică **aminte** că alimentația/nutriția/hrana își au istoria lor scrisă și nescrisă, iar dezvoltarea lor a avut un ... ogor bine:

- arat;

- cultivat;

- primentit;

roada fiind bună nu doar pentru trup, cât și minte și suflet, de atunci și până azi.

Dar, pentru toate acestea, e nevoie de ... **sănătate**, deci: vom păstra în redarea textului, transliterarea făcută după original, Pașca M.D. (2017) **învățăture morale**:

■ Sârguința este maica prisocinței,. Cel ce lucrează vara, are ce mânca iarna și acela ce este sîrguincios în tenețe va ave zile bune la bătrânețe. Fii dară sîrguincios

la toate. Deminează te scoală și târziu te culcă. Ce poți să faci astăzi, nu lăsa pe mâne. De mergi, nu număra pașii. De citești, nu gândi la altele. De lucrezi, nu lăsa una și apuca alta, ci lucrează cu stăruință, până vei aduce lucrul la capăt.

■ Sănătatea este darul cel mai scump pe pământ. Până ce este omul sănătos, de toate se bucură, eară celui slăbănog toate sânt amară. Păstrează dară sănătatea, că de o vei pierde, nu o vei câștiga earăși. Nu te opinti peste măsură la ridicat, nu te întrece în desfătări și zburdări. De ești ostenit, nu bea apă rece, de ești asudat, nu eși la răceală.

■ Păstrează curetenia și buna rândueală întru toate. Curat să fie trupul tău, curate să fie veșmintele tale, curate să fie toate în casa ta. Unde nu-i curățenie și bună rânduială, acolo urmează fără întârziere sărăcie și ticăloșie.

■ Decalog spre purtarea sănătății

1. Aer proaspăt și curat

Este bun de respirat

Eaș putoarea strica foarte

Și n'a duce sănătate.

Deci păstrează cea aleasă

Curățenie en casă.

2. Dacă setea te cuprinde

Apa rece bine prinde

Dar și ast'a beutura

Bună-i numai cu mesura.

3. Dacă nu ești pre flămând

Nu mânca cu alți-n rând

Eara de te-ai săturat

Encetează de mâncat.

4. De mic deprinde-te a lucra

Și bine te vei entrarma

De mic de-i fi syrguincios

Vei fi crescut și sănătos.

5. Somnul pre om en estrarmează

Somnul pre om prospetează

Dio'a lucre, ostenesce

Eara noaptea, odychesce.

6. Trupul tău să-l ții spălat,

Și veșmântul tău curat,

Scymburi albe și curate

Sunt spre lunga sanetate.

7. De machnire te feresce

Că, ca viați-ați ora vesce

Și de repede manie,

Că aduce betegie.

8. Nic'pre caldă, nic'pre rece

Fie cas'a de a petrece,

Earn'a nu'mbla dezbrăcat

Eară vear'a en encrosinat.

9. Feresce capul de udeala,

Pântecele de receala,

Picioarele de umedeala,

Și mizlocul de opinteala.

10. Contenesce-te de toate

Care nu-s spre sanatate,

Fii la toate cu mesura,

Proaspet și cu voie buna

Ca vei cresce sanetos

Și vei fi pre norocos.

În același context a trăirii cu și alături de natură, iar roadele pământului să fie curate, proaspete și sănătoase pentru a fi hrana trebuincioasă trupului și minții, **anotimpurile** se înscriu în aceeași cadență și anume:

Primă-veara

Primă-veara însufletește toate cu vioșie. Zioa se mărește și soarele revarsă razele sale cu cele calde. Fânațele înverzesc și pomii înfrunzesc. În grădină se deschiră florile cele frumoase, eară în țarină se ridică holdele cele mănoase. Sus în aer zboara paserile cântând , eară jos pe pământ saltă vitele pe imaș păscând.

Și noi ne bucurăm, când sosește mândra primă-veara. Noi umblăm în grădină pe între straturile cele înverzite, ori mergem aproape pe țarină și culegem flori pe fânețe. Dimineața ascultăm cum de frumos cântă ciocârlia și alte paseri, eară seara, când amurgește, căutăm la cărăbuși, cum zboară împrejur. Uneori eșim la imaș (păscătoare) și vedem vitele cum de voios umblă ele și pasc earbă verde. Vițeei sar, mieii zbiară, mângii aleargă: toate saltă de bucurie.

Veara

Veara este zioa cea mai lungă. Soarele strălucește foarte, și une ori este fierbințeală mare. Vitele pasc numai dimineața, până spre prânzul cel mare și de către sară pe recoare, eară peste zi petrec ele în umbră. Și noi aflăm veara recoreală. Noi mergem adese ori la râu și ne scăldăm în apă limpede și curată. Mare bucurie ne aduce noauă și veara. De căldură se coc poamele, adecă: cereșele, vișinele, pomițele, piersăcele și zarzarele ... Noi mergem adeseori în pomăt și mâncăm de aceste poame bune. În țarină este veara foarte desfătat. Holdele se albesc și secerișul sosește. Împrejur vezi în țarină oameni lucrând: seceră, cosesc, adună, leagă, căpițesc, pun clăi. Toți lucră cu sîrguință și cântă cu bucurie.

Toamna

Toamna este timpul culesului, că atunce sânt coapte toate poamele pământului. Prunele și perjele, perele și

merele sunt toamna bune de mâncat. În cară încărcate aduc acuma și toate pânele de-n țarină și le așază în arie. Poama de vie, zămoșii și harbuzii sunt de asemenea copti. Aceștia sunt bucuria noastră. Noi mâncăm cu sațiu de-n toate fruptele (rodurile). Mai ales poamele sunt foarte bune la mâncare. Dară aceste bunătăți nu cresc singure de sine. Prin lucru și osteneală se câștigă aceste toate. Cine nu samănă primăveara, nu are ce aduna toamna. Și cine nu au asudat vara, nu are ce se bucura acuma. Lucrul este maica înmulțirii.

Earna

Earna este zioa cea mai scurtă. Soarele încălzește puțin și de frig amortesc toate. Cerul prinde, apele îngheață și pământul este acoperit cu neură (omăt). Însă și earna avem cu ce ne bucura. Noi mergem pe omăt (neură). Frigul ne învârtoșează. Săniuța este bucuria noastră.

Adese ori ne săniem pe de parte și apoiu intrăm earăși în casă de ne încălzim.

Mergând în continuare pe **firul logic al cunoașterii**, elevul clasei întâi a școalelor poporene de la 1852, va afla mai departe despre:

Despre plante în de obștie

Plantele resar de-n pământ și cresc în sus. Unele sânt mice și se numesc erburi, eară altele sânt mari și se numesc copaci. Plantele sânt oamenilor de mare folos. Pomii fac poame bune de mâncat. Copacii de codru nu fac poame dară ei sânt de folos pentru lemnul lor. De-n lemn de pădure plăzmuesc oamenii case și fac feliuri de mobile (acărături), precum: mese, scaune, dulapuri, săcrie, cară, pluguri și altele. Legumele, precum: morcovii, petrejelul, ceapa, svecła, pepenii (castraveții) sânt spre mâncare pentru oameni. De-n păpușoiu, grâu, secară și orzu fac pâne bună de mâncat. Sunt și erburi veninoase,

dară puține, precum: cucuta și omagul. Erburile cele mai multe sânt și bune de leac la felii de dureri și de rane.

În ceea ce privesc **cerealele**:

- **păpușoiul** (mălaiul);

- **grâul**;

- **secara**;

este surprinsă în descriere și acea **idee importantă și astăzi pentru nutriționiști** și anume că :

- De'n grăunțe de păpușoiu macină făina și fac de-n ea:

- mămăliga;

- turte;

- pită;

- mălaiu;

- Făina de grâu este cea mai aleasă și de'n ea fac:

- feluri de aluaturi;

- coc pâne albă;

- colaci;
- plăcinte;
- covrigi

și

altele.

- Pânea de secară este mai sățioasă și mai sănătoasă.

Despre **măslin** aflăm că “are măslinile ca alunele noastre de mari și de’n ele curg oloiul cel bun, care se numește untul de lemn”.

Legat de **orez**, aflăm că el este adus din țările cele calde unde crește și că din grăuntele de orez se face pâine și „o vând mai scump decât pâinea de țară”.

Alături de cereale, sunt prezentate și:

Poamele cele domestice

Poamele noastre cele domestice sânt: merele, perele, prunele, perjele, veșinele, cereșele. Ele nu se coc toate odată, ci pe rând. Mai timpuriu sânt coapte cereșele

și veșinele, eară mai târziu perjele, perele și merele. Merele și perele cele ultuite sânt mai bune decât cele selbatice. De'n pădurețe, care sunt poame selbatice, fac must bun și sănătos. De'n perje și prune fierb toamna povidlă, ori le usucă pe leață și le păstrează pe earnă. Bune sânt și merele cele uscate, însă aceste nu le usucă de asupra focului, ci la soare.

Sânt și alte feliuri de poame în țara noastră prin pomete. Piersecele și zarzarele sânt de asemenea foarte gustoase, dară numai până ce sânt proaspete. Lung timp nu se pot păstra ele. Altmintere sânt gutăele. Aceste sânt acre și de dânsel străpezesc dinții foarte. Dară gutăiele sânt bune de păstrat pe earnă. De'n ele fac dulceți cu zahăr și pre dânsel le întrebuițează și la feliuri de mâncări.

Și chiar dacă unii ar crede că fructele de mare sunt doar acum la mare trecere, uite că:

Racul

Cine ar zice că racul este așa de bun de mâncat? După vederi ai zice că este o jivină veninoasă. Însă aceasta nu este așa. Racii sânt foarte buni și cu gust la mâncare. Coaja lor cea de asupra este vârtoasă și mohorâtă, dară ce se fierb, se face coaja roșie deschis. Racii au opt picioare mici și două mari la capăt cu foarfecele. Cu aceste foarfece apucă racii mâncarea și se apără. Nu cerca să bagi degetul între foarfecele racului că te va strânge rău. De se întâmplă că frânge cineva racului vre un picior de cele mari, el nu tânjește pentru aceasta; pentru că în scurt timp cresc earăși alte picioare în locul celor frânge.

Pornind în viață cu asemenea cunoștințe încă din clasa întâi, nu ne mai mirăm că într-o vreme (oare când o s-o mai spunem și o s-o trăim) vorbele lui Lucian Blaga că **Veșnicia s-a născut la sat** erau icoane în sufletul celui

ce dorea să știe, da să și prețuiească viața, trăind cu smerenia pământului, clipa.

3.2.- sfaturile (la...1913)

Dacă anterior vorbeam de învățăturile pentru întâia clasă a școalelor poporene al anul 1852 vizând pregătirea pentru viață, la mai bine de 113 ani, azi (2025), în **Cartea de citire pentru clasa a IV-a primară urbană 1913/1914**, autori Munteanu V, Zaharia C. Andreiescu C. (1913), vom regăsi sub forma interdisciplinară, **sfaturi**:

- pentru viață;
- igienice;
- practice;

acumulări calitativ-reprezentative pentru realizarea încheierii unui ciclu al vieții, copilăria/școala primară/clasele I-IV, bagajul de cunoștințe necesare evoluției ulterioare spre un profil evolutiv-valoric al calității vieții într-o contextualitate dată, educația permanentă.

Este evident că nu putem separa:

- conduita;
- atitudinea;
- comportamentul;

alimentar/nutrițional, de toate celelalte componente ale unei vieți sănătoase trupești și sufletești, de aceea, **sfaturile** care vor urma, certifică atât unitatea conceptului de stil de viață sănătos cât și paleta largă a elementului de interdisciplinaritate.

Astfel:

Sfaturile pentru viață

..Când poți călători, călătorește. În fiecare loc poți să înveți ceva. Prin schimbarea locului capeți neconținut cunoștințe, iar cel care trăiește închis, se leagă cu prostia. Deprinde-te cu frigul și răceala și atunci a ta va fi lumea și astfel niciodată nu vei îmbătrâni.

Prin muncă și osteneală vei cuceri lumea. Leneșii n-au ce căuta pe lume. Bunurile pământești sunt pentru cei vrednici și voinici. Vieța nu-ți dă îmbucătura de-a gata.

Întrebuințează în mod cinstit timpul, dacă vrei să înțelegi ceva. Acela e om de merit, care e în stare să trăiască cu pricepere în orice împrejurări din vieță.

Între azi și mâine e o trecere mare; cine a pierdut o zi, a pierdut mult, căci vieța omului e scurtă. De multe ori într-o zi poți face o ispravă mare. Un pom îl plantezi într-un sfert de oră și roadele lui îți aduc venit o vieță întreagă.

Învață-te cu economia și păstrează avutul până ce ești încă tânăr și voios”.

În cadrul **sfaturilor igienice**, prioritate vom da celor legate de **hrană**, exemplele prin simplitatea **mesajului** transmis, surprind esența și anume:

■ “Niciodată să nu mâncăm fără poftă, iar când ne așezăm la masă, să nu fim obosiți. Înaintea culcării nu e bine a ne încărca stomacul peste măsură. Să fim cumpătați la mâncare că *Lăcomia pierde omenia* zice proverbul. După ce ne sculăm de la masă, nu e bine să dormim ci să ne plimbăm încetișor. Să ne deprindem cu mâncăruri simple. Cele mai ușoare de mistuit și mai hrănitore mâncăruri sunt acele pregătite cu legume și carne. Aluaturile, zaharicalele și altele ne îngreunează stomacul”.

■ “Înainte de masă trebuie să ne spălăm mâinile, iar după masă să ne curățăm bine dinții de rămășițele de mâncare, pentru a ne feri de-o mulțime de boale de dinți și de gură. Ca să ne ținem dinții curați, să scoatem de pe ei, să împiedicăm înnegrirea lor și mirosul dispăcut din gură, ne putem servi cu praf de cărbune de teiu”.

■ ... “Unii mănâncă odată sau de două ori pe zi, cam pe la 12 oare la amiază și pe la 7 ceasuri seara. Nu-i vorbă, unii mai iau dimineața câte o cafea neagră sau puțin lapte. Aceștia se așează la masă și mănâncă cu poftă. Nu e bine să mâncăm mult, căci stomacul încărcat cu multă mâncare și băutură se lărgeste, se zbuciumă, se istovește și se îmbolnăvește.

Iată cum e bine să mâncăm:

- Dimineața: cafea cu lapte;

- La 12 oare: Două sau trei feluri de mâncare;

- la 4oare: Se mănâncă ceva: - un ou moale

sau

- un pahar cu lapte

- o felie de pâine cu unt spre a nu avea prea mare foame la 7 ceasuri;

- În fine, la 7 seara: - un pahar de lapte și puțină friptură

ori

- vreun ou

sau

- o felie de șuncă.”

■ ...”Când ni-i prea foame, atunci înghițim repede, fără să fi mestecat bine. Din această cauză ne îmbolnăvim, căci mâncarea nemestecată bine dă prea mult de lucru stomacului și tot nu se mistuie bine”.

■ ...”Din cele ce urmează:

- Să nu ne sculăm de la masă cu stomacul încărcat, ci mai având poftă de mâncare.

- La masă nu ne așezăm cu poftă de mâncare.

- Să mestecăm cât se poate de bine bucatele.

- În timpul mesei, să nu bem mult.”

Chiar dacă aceste **sfaturi au patina istoriei**, ele își găsesc și astăzi **locul în educația nutrițională**, fiind

baza de construit pentru ceea ce reprezintă astăzi, **nutriția**.

Cartea de citire pentru clasa a IV-a primară urbană la anul 1913 surprinde plăcut o multitudine de paliere pe care se dobândesc vaste și diferite cunoștințe ce, însumate, formează întregul și anume, paradoxal, **pregătirea pentru viața la ... țară**, mai puțin familiară cetățenilor, orașenilor.

În acest context, putem anticipa o reală **educație nutrițională**, însușită tot sub forma de sfaturi, **sfaturi practice**, pornind de la:

1. legat de culegerea și păstrarea fructelor:

- ... Momentul cel mai potrivit de cules este în cursul zilei, când lucește soarele, iar nu dimineața, când e rouă pe fructe. Fiecare fruct trebuie luat cu mâna, fără a-l lăsa să cadă pe pământ și cu băgare de seamă să nu i se rupă coada.

- ... Culesul se face în coșuri de mână, în care se pune fân ori hârtie. Fructele se așează unele lângă altele și, între fiecare rând, se așează un strat de fân.

- ... Trei sau patru rânduri sunt de ajuns într-un coș. Altfel, se bat prin greutatea lor.

2. laptele și păstrarea lui:

... Laptele este alimentul cel mai bogat în substanțe nutritive, care hrănesc organismul cu cea mai mare ușurință, digerându-se repede. O ceașcă de lapte face mult bine.

... Dacă păstrăm laptele 2-3 zile, punem în el frunze de hrean.

3. ouăle și păstrarea lor:

... Oul este un aliment foarte folositor și hrănitor. Pentru ca ouăle să fie bune de mâncat, trebuie să fie proaspete. Oul proaspăt e mai greu ca cel vechiu, căci

acesta din urmă s-a ușurat din pricina că coaja oului fiind poroasă, apa din ou s-a evaporat.

... pentru a păstra mai mult timp proaspete, întrebuințăm mijloacele următoare:

- se acoperă cu un strat subțire de ceară, grăsime, etc., prin care nu poate să pătrundă apa și aerul;

- se pot muia oăle în apă cu var;

- se pot păstra într-un amestec de tărâțe cu sare, în cenușă sau în tărâța căpătată de la tăierea lemnului cu ferestrăul;

4. apa de băut :

... Apa este băutura cea mai necesară vieții. Apa e o băutură naturală. Cele mai bune sunt apele de izvor și cele de puțuri. Ele trebuie să fie:

- reci;

- fără miros;

- de un gust plăcut;

- să fiarbă legumele fără a le întări;

și în sfârșit

- să topească săpunul fără să se tulbure.

... Apa e o băutură neapărat trebuitoare.

... Apa e băutura firească a oamenilor și a animalelor.

... Apa curată și proaspătă:

- potolește setea;

- îmboldește stomacul;

- ajută mistuirea

și

nutrițiunea generală.

... Apa mai ajută la repararea țesuturilor și târește afară materiile stricătoare organismului, prin - sudoare

și

- urină.

... Apa trebuie băută cu cumpătare, așa e foarte rău să bei apă rece, când ești asudat. Spre a fi siguri că vom fi feriți de microbii din apă, trebuie să o lăsăm să se răcească și apoi să o bem.

5. facerea pâinii:

... Pâinea este hrana cea mai trebuincioasă omului. Ea se face

din:

- făină de grâu;
- făină de secară;
- făină de orz;

și chiar din cartofi.

... Nu e bine să se mănânce pâinea caldă, căci se mistuie cu greu.

... La facerea pâinii, sunt patru lucrări:

- plămădirea;
- frământarea;

- dospirea;
- coacerea.

6. cultura legumelor și zarzavaturilor:

...Locul în care se seamănă legumele și zarzavaturile trebuincioase oricărei gospodării, se numește grădină. Mai ales pentru locuitorii de la țară, o grădină este una dintre cele dintâi trebuințe, căci din grădină, ei își capătă mai toate cele trebuincioase pentru hrană.

... În grădină se seamănă:

- fasole;
- bob;
- mazăre;
- linte;
- cartofi;
- castraveți;
- pepeni;
- varză;

- pătlăgele;

- ardei;

- ceapă;

- usturoi;

- pătrunjel;

- mărar;

- cimbru

și alte soiuri de legume și verdețuri.

... Pentru ca o grădină de legume să ne dea roade îndeajuns, trebuie în primul loc să fie așezată astfel ca să fie cu fața totdeauna la soare, adică spre răsărit sau miazăzi.

... Semănăturile se fac primăvara. Când legumele s-au copt, atunci le culegem. Sămânța cea mai frumoasă o alegem și o păstrăm ca sămânță pentru anul viitor și trebuie păstrată la loc uscat. Zarzavaturile se păstrează în pivniță.

Astfel de **învățăături-sfaturi**, date ca exemplu, certifică dintotdeauna preocuparea umană asupra calității vieții din perspectivele:

- nutriției;

- sănătății;

făcând în așa fel încât echilibrul

trup-minte-suflet

să coexiste împreună cu toate provocările vremii și vremurilor, chiar dacă unora li se pare că pentru asemenea momente de pregătire pentru viață e prea ... devreme vremea, dar ... dovezile doveditoare dovedesc ... contrariul, în așa fel încât, **aminte** pune pe răboj istorii trecute dar și viitoare, urmărind evoluția omului și nu numai.

Cap.4 - ... cu minte!

4.1.- elementele

4.2.- felurile/tipologiile

4.1.- elementele

De la vechii greci, **elementele** primordiale vieții:

- focul;
- apa;
- aerul;
- pământul,

au fost și sunt încă prezente în viața noastră ...cea
de toate zilele, chiar dacă nu întodeauna:

- le observăm;
- ne raportăm la ele;
- le considerăm importante;
- nu le dăm importanță,

totuși, ele sunt sine qua non necesare în/pentru menținerea unui echilibru al vieții cuprins în parametrii

legali ai:

- normalității;

și

- dezvoltării

noastre ca individ raportat la societatea de referință.

Să ne amintim că **Hipocrate** ne-a dăruit ca **temperamente** (însușiri/firi la vremea aceea):

- coleric;

- sangvinic;

- flegmatic;

-melancolic;

grecii, elementele amintite anterior (foc, apă, pământ, aer), iar **natura, anotimpurile:**

- primăvară;

- vară;

- toamnă;

- iarnă;

cât și starea ei:

- umedă;

- rece;

- uscată;

- caldă;

toate regăsindu-se în **interrelația** lor de completare și acceptare reciprocă, realizând **întregul**.

În acest context, un temperament bun, Dupont P.(2007) ne caracterizează să fim:

- în elementul nostru;

- ne menținem în armonie;

- cei ce profităm de elementele și simpatia naturală

care unește:

- anotimpurile;

- plantele;

- climatele;
- perioadele zilei;
- temperamentul nostru;
- cei ce descoperim virtuțile numite de strămoșii noștri, *umori*, care ne leagă de elemente.

De asemenea, într-o analogie ... cursivă, **elementele** se aliniază/prezintă astfel, Dupont P. (2007):

1. **coleric** = temperament dominat pe **pământ, rece și uscat**, reprezintă – **toamna**;

2. **sangvinic** = temperament dominat de **aer, cald și umed**, reprezintă – **primăvara**;

3. **flegmatic** = temperament dominat de **apă, rece și umed**, reprezintă – **iarna**;

4. **melancolic** = temperament dominat de **foc, cald și uscat**, reprezintă – **vara**,

rezultanta fiind:

1. **primăvară** = **sangvinicul** de aer cald și umed,
care necesită un regim alimentar vegetal, nici prea:

- umed;

- cald;

- sărat,

este indispensabil ca acesta să fie sobru, iar ceaiurile
digestive ușor amare își pot face mult bine.

2. **vară** = **melancolicul** de foc, cald și uscat, trebuie
diminuat printr-un regim alimentar de natură:

- rece;

și

- umedă,

compus din vegetale alimentare cu condimente ușor
acide

3. **toamnă** = **colericul** de pământ, rece și uscat,
trebuie temperat printr-un regim alimentar:

– umed;

și

- cald,

compus din vegetale:

- întăritoare;

și

- dulci,

4. **iarnă** = **flegmaticul** de apă, rece și umed,
temperat printr-un regim alimentar:

- cald;

și

- uscat,

compus din:

- legume aromatice și sărate;

- produse marine, bogate în iod;

neuitând că iarna putem mânca orice, nopțile sunt
mai lungi, iar mâinile să fie spălate cu apă caldă:

- dimineața;

și

- seara,

totul fiind mai înțelept.

Ghidându-ne astfel, după elementele primordiale,
vom remarca și astăzi nu numai:

- acuratețea;

- complexitatea;

- competența;

- complementaritatea;

- justețea;

- coerența;

- naturalețea;

- apartenența,

dar și impactul lor vizând o imagine interdisci-
plinară dar și funcțională:

- astronomie;

- anatomie;

- psihologie;

- filosofie,

unde **omul** devine parte a naturii și nu ... stăpânul ei, în așa fel încât bunăstarea lui trupească și sufletească să devină prioritară într-o contextualitate dată și nu numai, neuitând că:

- **focul** ne transformă și ne apropie de esența divină;

- **apa** ne purifică trupul și sufletul;

- **aerul** ne oferă claritate mentală și liniște;

iar

- **pământul** ne oferă hrană, curată și ne învață recunoștința, Pașca M.D. (2025).

4.2.- felurile/tipologiile

Este necesar ca, din punct de vedere deontologic, a menționa faptul că cele ce urmează fac obiectul studiului nostru, reprezintă **doar un punct de vedere** pe care l-am adoptat ca atare, fără a ne implica în a :

- da verdicte;
- comenta;
- interpreta,

fenomenele ca pornire, fiind de fapt, o nouă viziune asupra unei **tipologii dietetice**, ce se poate constitui totuși ca și componentă teoretică în arealul nutrițional, pornind de la mediu.

În acest context, distingem, Blin C. (2002) cele patru aparate anatomice care așează omul în raport cu cele patru medii exterioare și anume:

1. **aparatul digestiv** = primește impulsurile mediului alimentar și definește **tipul „digestiv” – D;**
2. **aparatul respirator** = preia impulsurile din mediul atmosferic și definește **tipul „respirator” – R;**
3. **sistemul nervos** = preia impulsurile mediului mintal (psiho-social) și definește **tipul „cerebral” – C;**

4. **sistemul osteo-muscular** = fiind cel ce se exercită asupra mediului fizic și definește **tipul „muscular”**
– **M.**

În identificarea tipologiilor dietetice, vom regăsi prin descrierea făcută și componenta:

- morfologică;
- fiziologică;
- psihologică;
- alimentară,

ca strategie de definire completă a structurii respective, pornind tot de la Blin C. (2002), abținându-ne a face vreun comentariu, doar prezentare.

Astfel:

1. **Tipul „digestiv”**– **D**

a) din punct de vedere **morfologic**, individul este destul de:

- palid;

- gras;

și

- rotund,

cu un abdomen proeminent, în raport direct cu mărimea etajului inferior al feței, care este cel mai adesea înecată în grăsime la nivelul gâtului și devine piriformă;

b) din punct de vedere **fiziologic**, țesuturile sunt infiltrate cu ușurință de:

- grăsime;

și

- apă,

o tendință clară către obezitate și o încetinire a circulației artero-venoase;

c) din punct de vedere **psihologic**, are loc o diminuare a tonusului muscular și a excitabilității nervilor, o înclinație spre:

- sedentarism;

- calm;

- pasivitate,

ce însoțește reacțiile psihomotrice lente, rezistența organică este bună, dar deficitară când este vorba despre:

- forță;

- abilitate;

- viteză.

d) din punct de vedere **alimentar** sunt de preferat mâncărurile:

- grase;

- excesiv/pronunțat sărate;

și

- dulci,

Deci, **tipul D** – va trebui să evite:

- excesul de alimente grele;

- supra-alimentația;

- un prea mare sedentarism;

- inacțiunea fizică;
- inacțiunea mintală;
- climatele reci;
- climatele moleșitoare;
- dar: - vecinătatea mării;
- malurile râurilor;
- navigația;
- pescuitul,

îi pot furniza o liniște binevenită.

2. Tipul „respirator ”– R

a) din punct de vedere **morfologic**, individul are o:

- piele colorată;
- musculatură suplă;
- un torace relativ proeminent, corespunzător în mod normal, etajului median al feței, aceasta dobândind forma unui oval destul de lat;

b) din punct de vedere **fiziologic**, sângele său este bogat, iar capacitatea toracică este importantă, corespund funcției respiratorii dominante, posedă un tonus bun;

c) din punct de vedere **psihologic**, această dispoziție induce un bun dinamism al organului la nivel global:

- este entuziast;
- se pasionează ușor;
- îi place reînnoirea situațiilor;
- cucerirea;

adaptarea sa este lejeră atât pe plan:

- psihic;

cât și

- intelectual;

d) din punct de vedere **alimentar**, este înclinat în mod natural către:

- o bucătărie variată;

- mese destul de copioase;
- mese distanțate în timp,
- pe care le asimilează rapid;

Deci **tipul R** = foarte reactiv pe toate planurile și mai ales în domeniul emotiv-afectiv, va trebui:

- să-și modereze exuberanța;
- să-și modereze eventualele excese;
- să-și tempereze entuziasmul,

dar păstrându-le totuși ca resorturi personale în caz de deficiență. El va avea nevoie întotdeauna să se descarce în aer liber, cu atât mai mult cu cât meseria sa l-ar putea priva de asemenea ocazii. Va trebui să evite o prea îndelungată expunere la soare, fiind predispus la congestii.

3. Tipul „cerebral” – C

a) din punct de vedere **morfologic**, este în general:

- înalt;

- destul de palid;

- subțire;

- slab;

și posedă o constituție osteo-musculară subțire sau puțin evidentă, predominanta etajului superior al:

- feței;

- ochilor;

- frunții;

îi conferă figurii sale cu trăsături fine, o formă triunghiulară, cu bărbia care se îngustează până devine chiar ascuțită în partea inferioară;

b) din punct de vedere **fiziologic**, se observă:

- absența grăsimilor;

- absența mușchilor;

dar și o osatură:

- delicată;

- hipotenică;

cu tendințe de variație a tensiunii nervoase de natură tiroidiană, vitalitatea sa generală este măsurată, fiind vioi, iar gesturile numeroase îi ușurează exprimarea;

c) din punct de vedere **psihologic**, sensibilitatea emotivă atrage după sine bogăția și reînnoirea senzațiilor a căror exploatare are loc în sfera mintală, care, la intelectuali se reactivează, iar la rândul său, vulnerabilitatea din exces de sensibilitate, determină reacții de:

- izolare;

- fugă;

fiind motivate printr-o reacție de apărare;

d) din punct de vedere **alimentar**, caută instinctiv tot ce este în stare să-i:

- excite nervii;

- înmulțească senzațiile;

- stimuleze curiozitatea nativă;

Deci **tipul C**, trebuie să evite:

- ce-l traumatizează;
- ce-l irită;
- surmenajul;
- frecventarea oamenilor pesimiști;
- emoțiile prea violente;

dar, va trebui să-și mențină o tensiune nervoasă și psihică suficientă, conservând un minimum de activități și de poli de interes, totuși fiind înclinat spre ocupații ce pun în mișcare spiritul, se va uza în activități excesiv fizice, dar tentat să trăiască în apropierea casei, va trebui să aducă o cât mai mare varietate existenței sale.

4. Tipul „muscular” – M

a) din punct de vedere **morfologic**, este caracterizat printr-o dezvoltare a:

- membrelor;
- musculaturii,

existând o proporție între:

- torace;

și

- abdomen;

iar etajele feței sunt sensibil egale

b) din punct de vedere **fiziologic**, reprezintă particularitatea de a fi hiperorinic, glandele endocrine funcționând din abundență, cu o predominantă funcțională a:

- hipofizei;

- tiroidei;

- glandelor;

iar lipsa de activitate musculară, antrenează rapid tulburările hepatice;

c) din punct de vedere **psihologic**, este un individ:

- activ;

- autoritar;

- sincer;

iar ca și coleric, știe să:

- se stăpânească;

- ia decizii: - clare;

- categorice;

manifestând uneori o prea mare siguranță sau dorință de a se impune:

- psihic;

sau

- intelectual;

știind că:

- forța;

- rezistența;

- viteza;

se află într-un raport bine echilibrat;

d) din punct de vedere **alimentar**, preferă:

- bucătăria simplă;

- mesele cât mai: - mari;

- sobre;

- ritmice;

apetitul său fiind mijlociu;

Deci **tipul M**, fiind în mod esențial motor, e necesar:

- să-și lucreze constant mușchii;

- să trăiască într-un mediu în care să aibă preocupări variate;

- să-și cheltuiască prin solicitare energia fizică,

iar în sens contrar, fiind necesar să facă sport cu regularitate.

În contextul celor **patru litere**:

D+R+C+M

tipologia dietetică se înscrie ca un demers constructiv spre cunoașterea:

- bunelor condiții alimentare;

- și atenționarea asupra: - carențelor;

- exceselor;

prevenind în timp – uzura prematură atât: - fizică;

- psihică;

cât și morală.

Rămâne ca în continuare, noi să fim **cu minte** pentru a alege și a avea discernământ în tot de ce avem nevoie, fără excese dar cu judecată și bun simț, caracterizându-ne pașii ce-i vom face spre menținerea triadei **trup-minte-suflet**, știind că ... Non multa sed multum (Nu tot ce e mult e și bun).

Și-atunci, să ne privim palmele, fie stânga sau dreapta și să ... măsurăm viitoarele porții de mâncare, astfel:

- **pește** – cât palma cu degetele întinse;

- **carne** = cât podul palmei;

- **legume cu frunze verzi** = cât două palme întinse (podurile);

- **legume** = cât încape într-un pumn

- **paste** = cât încape într-un pumn strâns;
- **nuci și semințe** = un căuș;
- **ciocolată** = cât un deget
- **brânză** = cât două degete mari;
- **unt** = cât vârful degetului;

Dacă se vor isca polemici legate de:

- palma mea că nu e ca a ta;
- ce scrie nu mi se potrivește;
- peștele este prea mic/mare;
- ce-i acela un ... căuș;
- mie nu-mi place ...

lumea va merge mai departe, chiar și a noastră, doar că ... din când în când să ne privim și măsura palmele, atunci când vorbim de hrană/nutriție, deoarece cu siguranță ele ne vor vorbi despre ... sănătate. A cui? Cu siguranță a noastră.

A! Și să nu uităm niciodată să fim cu ... mâinile curate, atât la propriu cât și la figurat, apropo, de-a fi ... cu minte!

Cap.5 - ... ai minte?

5.1.- tulburările

5.1.- tulburările

Dacă în periplul nostru nutrițional de până acum:

- ... **am luat aminte** (cap.1);
- ... **am ținut minte** (cap.2);
- ... **am fost cu luare aminte** (cap3);

și

- **am avut minte** (cap 4),

capitolul de față ne întreabă dacă **avem minte** (ai minte?), adică:

- judecăm;
- gândim;
- trăim;
- relaționăm;
- hotărâm;
- conștientizăm;
- responsabilizăm;

- comunicăm;

și ne implicăm în ceea ce privește **starea noastră de sănătate**, pornind de la cuvântul **nutriție** și închizând cercul tot cu ... el?

În acest context: - anorexia;

- bulimia;

- obezitatea;

- cura de slăbire;

vor putea fi ... **bornele noastre de încercare**, dar și ... bombele cu ceas în ideea în care:

- *Lăcomia strică omenia;*

- *Decât bucate țâpate/mai bine mațe sparte;*

- *Ești ca Haplea!*

- *Hamplăule!*

devin laitmotive pentru educația nutrițională ... li-pindu-ne ca *marca de scrisoare* de:

- scaun;

- farfurie;

- frigider;

- supermarket;

- fotoliu, etc

și atunci, interogația ... **ai minte?**:

- te va/vă va deranja;

- îți va/vă vor crea un disconfort;

- oglinda se va sparge singură;

- hainele vor - plânge că: - atârână;

- pleznesc pe la cusături;

iar cântarului, acul îi va sări sau/și geme de atâtea kilograme cu plus sau minus, de ajungi să-ntrebi: **de ce?**

Astfel,

a) **Anorexia** este caracteristică mai ales perioadei de:

- preadolescență;

- adolescență;

dar uneori o întâlnim și la persoanele adulte, fiind o tulburare a conduitei alimentare caracterizată printr-un refuz mai mult sau mai puțin sistematizat de a se alimenta, intervenind ca **mod de răspuns la conflictele psihice** existente la un moment dat, într-un context adecvat.

Este important a identifica la timp **conflictul** ce poate apărea legat de:

- neînțelegerile în familie;
- necunoașterea rolurilor în familie;
- crizele de personalitate;
- scăderea stimei de sine;
- scăderea încrederii,

toate fiind rezultatele consecinței percepției personale a adolescentului, știind că acesta se găsește și regăsește uneori în:

- căutarea identității;
- găsirea unui model parental;
- faza de ușor influențabil;
- momentul scăderii stimei de sine și-a imaginii de sine;
- situația ca de la o conduită, atitudine, să se ajungă la una conflictuală cu accente delinctuale,

astfel încât, frustrările și defulările se remarcă în momentul în care dorește a fi considerat și tratat ca **un om mare**, reversul nu se mai consideră copil și eșuează

la prima situație –problemă pe care **nu știe/ poate** să o soluționeze neavând:

- experiență;
- cunoștințe;
- strategie;
- logistică,

și e fericit în momentul în care, călcându-și pe mândrie și orgoliu, își va da seama că totuși ce-și dorește este, deocamdată, o neinspirată și proastă ... iluzie.

Și astfel, fiind într-o permanentă căutare, adolescentul își intensifică conflictul cu familia, refuzând hrana, facilitând apariția anorexiei la un moment dat.

De aceea, o atenție deosebită trebuie a fi acordată mai ales fetelor, ele fiind predispuse a se considera:

- grăsuțe;
- urâte;
- cu colăcei;
- neiubite;
- nebăgate în seamă;

iar pericolul apare atunci când slăbitul este scăpat de sub control, iar implicarea actului în sine, din punct de vedere psihologic, este dezolant, deoarece declanșează stări ce influențează negativ întreaga conduită a persoanei în cauză, aceasta dovedind chiar în anumite situații, momentele având conotații de labilitate psihică.

Totodată, persoanele predispuse unui risc **anorexic**, ajung să facă din hrănirea lor (mâncarea ce-o consumă), un anumit ritual, folosind bucățele foarte mici, pe care le mestecă îndelung, dorind să-și alunge senzația de foame, chiar dacă aceasta:

- există;
- persistă;
- deranjează;

negând din start orice urmă de argument logic asupra pericolului la care se expun voit (cu bună știință).

În asemenea situații, intervenția se va face atât prin terapie:

- medicamentoasă;
- psihoterapeutică;

neuitând faptul că întregul demers enunțat anterior trebuie **conștientizat** de cel cărui i se adresează:

- anorexic/ă;
- predispus /ă stării anorexice;

ajungând ca acesta să înțeleagă direct implicarea sa în menținerea sub control al bolii, formând echipă cu cea multi-disciplinară direct interesată de soarta sa, și anume:

- medicul de familie;
- nutriționistul;
- endocrinologul;
- medicul specialist;
- psihiatrul;

și nu în ultimul rând:

- psihologul;
- psihoterapeutul;
- psihonutriționistul,

având în vedere exercitarea ecuațiilor de prevenție prin:

- educație;
- familie;

- autoeducație;
- psihopedagogie nutrițională;
- psihologie nutrițională;
- sociologie,

astfel încât, să se raporteze și în continuare la toate jaloanele societății/comunității la care se raportează, chiar dacă a trebuit să treacă prin ... furcile caudine ale preadolescenței sub aspectele menționate anterior (anorexia) dar, nu ... singur.

b) **Bulimia**, întâlnită în aceeași perioadă de vârstă, este, de fapt, reversul, adică, dacă privim în oglindă, anorexia, deoarece de la ... *nu mănânc* la ... *foame de bou*, calea poate fi scurtă sau lungă, precum ... drumul de la *ureche* la *inimă*, atunci când:

- e de bine și mă motivează;
 - e de mai puțin bine (de rău),
- și toate cele:
- stima de sine;
 - încrederea de sine;
 - imaginea de sine,

se estompează în conjugarea de cel în cauză a unui singur verb- **a mânca**.

Practic, **bulimia** este o tulburare de comportament, caracterizată prin accese incredibile de foame excesivă, cu absorbție masivă și neîntreruptă de mari cantități de hrană, urmate de:

- vomismente provoate;

sau

- adormire,

putând fi, la un moment dat, considerată și o psihologie a excesului.

Totodată, **bulimia** apare în:

- stările depresive;

- angoase;

- frica de a se îngrășa;

- scăderea stimei de sine,

declanșând conflicte la nivelul familiei, astfel încât adolescentul:

- dezvoltă o conduită de risc alimentar;

- mănâncă pe furiș;

- fură alimente;
- se ascunde pentru a mânca;
- ascunde alimente;
- își face provizii... în secret!

boala ducând în timp la izolare și dificultăți de adaptare socială.

De asemenea, bulimicul se ascunde de sine, de fapt, nu se implică în rezolvarea propriilor probleme, iar starea ca atare poate continua.

Ca și **anorexia**, **bulimia** se tratează psihoterapeutic prin conceperea unui program personalizat al celui în cauză, care va, Jeican R. (2001):

- schimba conduita alimentară;
- reduce factorii de risc;
- schimba atitudinea față de conduita alimentară;
- crește stima de sine;
- duce la adaptarea familiei la personalitatea celui în cauză;
- instaurează relații armonioase în familie,

toate conducând spre regăsirea echilibrului, astfel încât nici o influență negativă să nu mai aducă ... atingere.

Să nu uităm că, în anumite situații, Pașca M.D. (2017):

- dorința de bunăstare (bucăria, cum zic ardelenii- ai de toate și nu știi ce să mai faci);

- stările conflictuale ale organismului, pot declanșa adolescentului stări de refuz sau de îndeustulare pe fondul existenței sau nu a ... iubirii.

Și-atunci, mai știm să dăruim iubire? Sufocăm sau nu dăruim deloc? Ne satisface:

- mâncatul;

- hrănitul;

- apetitul plăcerii,

de a consuma alimente? Și, parafrazându-l pe Hamlet ...*a fi sa a nu fi bulimic? Aceasta-i intrebarea!*

c) **Obezitatea** reprezintă DEX(2009) creșterea exagerată a greutateii corporale printr-o îngrășare anormală, datorită acumulării de grăsime în diferite:

- organe;

- țesuturi,

iar persoana obeză/supraponderală este aceea care consumă alimente fără ca această operație să fie:

- întotdeauna necesară;

- controlabilă,

de cel în cauză.

De aceea, Pașca M.D. (2017), considerăm că cel mai important element este acela de **a-i elimina** acestuia obsesia față de alimente, ceea ce declanșează o nouă atitudine, însăși despre filosofia vieții, având a alege între:

- a mânca pentru a trăi;

sau

- a trăi pentru a mânca,

determinându-i o atitudine pozitivă despre un nou comportament atitudinal-nutrițional.

Întâlnim adesea unele idei preconcepute ale părinților de a le da de toate copilului, ca acestuia ... să nu-i

lipsească nimic, așa cum mi-a lipsit mie și primul gând se îndreaptă direct spre mâncare. Acesta:

- ajunge să se miște mai greu;

- nu rezistă la efort;

- este somnoros;

- este neatent;

- îi lipsesc bucuriile vârstei;

- nu se iubește pe sine,

toate incorporându-le într-un **disconfort** continuu, ceea ce duce în timp, la crearea unui prototip social, lipsit de:

- idealuri;

- realizări profesionale;

- identitate socială;

- comunicare interumană;

- relații conform vârstei,

și nu numai, care, au un singur și solid reper:

- hrană;

și

- sațietate.

Acestor remarci li se adaugă și **lipsa exercițiului fizic** (scutit din școală ca să nu facă efort și oricum este o pierdere de vreme și lui îi este ... foame), căci viitoarea persoană obeză va considera mișcarea:

- o teroare;
- un supliciu;
- un efort maxim;
- o pierdere de vreme;
- un inamic feroce,

preferând în schimb, statul la:

- televizor;
- birou;
- calculator,

mișcarea făcând-o, adoptând fără prea mult efort ... *tehnica melcului în mișcare*, având întotdeauna pentru ce-l deranjează, flegmaticul ...

- da-i treaba ta?
- da-i corpul tău?
- da-i mâncarea ta?

culminând cu ... da ce, mănânc pe banii tăi?/de pe masa ta? și mâncarea ta? Ia vezi! (punct și fără comentarii).

În acest context, preocuparea pentru hrană, fără a avea o acoperire în trebuințe organice, face ca, întreaga sa:

- conduită;

- atitudine;

și

- comportament,

să fie diferit, deoarece **persoanele** în cauză dezvoltă și manifestă:

- stări de anxietate;

- stres;

- angoase;

- nervozitate;

- depresie;

- tulburări psihice severe,

și chiar boli nutriționale apărute pe fondul considerat greșit, de nevoi stringente a unor necesități biologice (hrănirea corpului). Consecința? Ei ajung să:

- se simtă singuri;
- nu fie iubiți;
- nu fie respectați;
- nu se raporteze la nimic;
- apară tentative suicidale;
- se izoleze;
- se desconsidere;
- nu dețină nici un rol social,

continuându-și mai departe ... cu bună știință și cultivându-le în derizoriu:

- aceleași;
- anumite;
- noi

obiceiuri alimentare toxice unde **necontrolarea greutății** e ... *la mare trecere, la modă* și chiar *nu contează*.

Pentru că este necesar ca persoana obeză să fie ajutată să-și controleze greutatea, este bine să se pornească de la:

- regularitatea servirii celor trei mese zilnice, știind că programul regulat micșorează obsesia pentru mâncare, interesul devine controlat și psihicul reacționează ca atare;

- găsirea satisfacției în altceva decât în mâncare, găsind noi identități de exprimare, cum ar fi:

- muncă;

- mișcare;

- artă;

- creație,

imaginea de sine rămânând nealterată;

- aplicarea unor programe psihoterapeutice „moderate” după profilul de personalitate a celui/celei în cauză;

- scăderea în greutate, ca efect secundar al evoluției individuale, „lupta” se va da între a avea:

- în - plus;

- minus;

- constant,

aceeași greutate / număr de kilograme;

- acceptarea pierderii în greutate ca o consecință că poate face față conflictelor ce au declanșat etapa de supraalimentare;

Și atunci, întorcându-ne la aprecierea din popor ... *grasă și frumoasă / slabă și urâtă* mai are rost discursul nostru expozitiv? Cu siguranță **da**, atunci când:

- nu se întrece măsura;

- există cumpătare la masă;

- Haplea nu este iubit de nimeni;

- ai mai mânca, da te ridici de la masă,

neuitând sfatul tânărului Pitagora (Dumitrescu R. 1996), atât de simplu și înțelept: „Veghează asupra bunei sănătăți a trupului tău. Mănâncă, bea și fă exerciții cu moderație. Măsura ta cea dreaptă este aceea care te împiedică de a te moleși. Și obișnuiește-te cu un regim curat și sever”.

Deci, fără **ispita unei bucături în plus**, putem rămâne și frumoși și sănătoși căci, e mult mai greu și mai

istovitor de dus în fiecare zi, grăsimea în plus..e trupul tău, greu, chiar foarte greu, decât să fii ... ușor/ușurel ca o pană!

d) **Cura de slăbire** percepută, DEX (2009), ca o pierdere din greutate și putere, practic a deveni mai slab față de ... prototip – slab, poate pune în pericol sănătatea celei/celui ce-și dorește **altceva**, desconsiderându-și conștient sau inconștient sănătatea trupească și sufletească.

Desconspirat, acel **altceva** are un impact și produce implicații la nivelul proceselor cognitive, deoarece, practicată, cura de slăbire, duce la:

- scăderea puterii de concentrare;
- slăbirea mecanismelor învățării;
- diminuarea capacității de rezolvare a unor situații problemă din perspectiva inteligenței;
- scăderea puterii de atenție;
- pierderea elementelor specifice legate de limbaj și comunicare;
- scăderea interesului pentru viață în general și calitatea ei în special;

- apariția carențelor afective pe un fond al disconfortului psiho-social;

- dereglarea proceselor metabolice normale, iar lista rămâne deschisă deoarece fiecare dintre noi percepem diferit procesul curei de slăbire, care, nesupravegheată de un nutriționist, nu ne face nici mai:

- buni;

- tineri;

- deștepți;

- frumoși,

ci, din contră, rezultatele pot fi de cele mai multe ori ireparabile, punând sănătatea trupească și sufletească în mare pericol.

În acest context, chiar dacă adolescentele (ele fiind vizate în primul rând) caută idolul/modelul fiind o permanentă dorință de a trăi:

- clipa;

- momentul;

- secunda;

- episodul;

- aventura;
- necunoscutul,

fără a se gândi la consecințe și viitor, mergând după deviza „trăiește clipa”, este necesar a le conștientiza întregul carambol pe care-l presupune o necontrolată cură de slăbire. Astfel:

- au de suferit trăsăturile de caracter care pot duce spre apariția unor elemente de personalitate dizarmonică ce poate, în unele cazuri, prefigura apariția anorexiei;

- apar și se manifestă carențele unei instabilități afective ce declanșează comportamente inadecvate, scăzând nepermis de mult:

- stima de sine;
- încrederea de sine;
- imaginea de sine,

fiind foarte aproape dezechilibrul psihic și nu numai;

- se află într-o permanentă fluctuație;
- relațiile cu ceilalți;
- comunicarea în societate,

căroră se adaugă:

- marginalizarea;
- izolarea;
- pierderea identității proprii,

consecințele pot să conducă spre:

- tentația suicidară;
- suicid.

În asemenea situații, create rar involuntar și în general, de cele mai multe cazuri, voluntar, **dacă** reușim a determina persoanele în cauză a conștientiza că:

- este necesar un control permanent al actului nutrițional:

- își pun în pericol sănătatea;
- există o frumusețe interioară care eclipsează învelișul exterior al trupului;
- trebuie să învețe a se accepta așa cum sunt;
- să se iubească așa cum sunt;
- sunt unice și irepetabile;
- frumusețea exterioară este trecătoare și că cea interioară primează;

- au o personalitate puternică

și mai ales,

- nu trăiesc pentru a mânca,

atunci, identitatea lor revine la normalitate, iar factorii dezvoltării:

- ereditatea;

- mediul;

- educația;

își vor pune pregnant cuvântul și amprenta, ameliorând substanțial, ducând spre eliminare, acele situații create în perimetrul cogniției nutriționale.

De aceea, motivată constructiv și în cunoștință de cauză, persoana dependentă de cura de slăbire, poate și este chiar indicat necesar să:

- dorească a fi ajutată;

- să accepte situația existentă/creată;

- să accepte ajutorul;

- nu se considere singură,

știind întotdeauna că:

- are dreptul la încă o șansă;

- totul stă în puterea ei;
- își dorește o viață sănătoasă;
- n-are nevoie de stresul cântarului, nefiind singură,

ci în echipă cu:

- familia;
- prietenii;
- colegii;
- nutriționistul;
- medicul de familie;
- medicul specialist;
- psihonutriționistul;
- psihologul;
- preotul,

ci, mai ales cu **ea însăși**, pentru a se despărți de:

- nesocotita;
- nesățioasa;
- acaparatoarea;
- hrăpăreața;
- băgăcioasa;
- egoista;

și neînțeleasa **cură de slăbire**, cu care **nu** era nevoie să se mai întâlnească. Punct.

Adunate ca într-o ... horă săltăreață și ... isterică, cele patru **ispite**:

- anorexia;
- bulimia;
- obezitatea;
- cura de slăbire,

demonstrează încă odată cât de periculos e să ne jucăm de-a:

- mănânc, nu mănânc;
- sunt grasă, prea grasă;
- sunt slabă și mai vreau;
- uite viața, nu e viața,

când, în mintea noastră se deschide ... *Cutia Pandorei*.

Deci, atenție la ... **neatenție** căci, ea, **ispita**, te așteaptă și te invită de cele mai multe ori la ... masă.

Ce faci? Mai inviți și **tu** la aceeași masă:

- sănătatea;

- măsura;
- ambiția;
- abținerea;
- bunul simț;
- inteligența;
- cunoașterea,

și mai pot veni și alți invitați neinvitați precum ...

cântarul ca purtător de:

- kilograme;
- vești bune;
- cuvânt atunci când: „mănânc ca să trăiesc”

sau

„trăiesc ca să mănânc”.

Da, atunci ... lungesc masa și sar ... gardul. Corect?!

Cap.6 - ...aduceri aminte!

6.1. – obiceiurile

6.2. – mâncărurile

6.1. – obiceiurile

Ca la „toată casa” și **aducerile aminte** prinse-n obiceiurile transmise din generație în generație, fac ca:

- masa de duminică să ... adune obligatoriu, întreaga familie;

- ora mesei să fie ... sfântă;

- mesenii să ... golească farfuriile;

- cei în vârstă să fie serviți primii;

- pentru cei mici (dacă sunt mai mulți) să existe o masă specială pentru ei;

- la masă să nu se vorbească, dar mai ales:

- mâncarea să fie binecuvântată cu o rugăciune;

- pâinea înainte de a fi tăiată, să i se facă semnul crucii,

iar, de la masă să nu se ridice nimeni până ce gazda sau cel mai în vârstă nu mulțumește pentru darurile primite.

Da, acestea sunt obiceiurile pe care în general le întâlnim în toate casele unde:

- bunul simț;
- respectul;
- credința;

se regăsesc în configurația:

- psiho;
- edu;
- socio;
- pastorală,

a acelor sălașe, hrana/mâncarea, definindu-le personalitatea, iar ... statul în jurul mesei fiind o adevărată ... artă.

Dar, pentru că există întotdeauna și un **dar**, astăzi, des întâlnim ca într-o casă:

- bucătăria nu mai are ușă iar de mirosit nu mai miroase a ceva „bun, bun, bun”;

- sufrageria se unește cu bucătăria și primește eticheta străină- living;

- camera dispare sau se mută: - pe balcon;

- în pivniță;

- într-un dulap vechi;

- oala ... nu mai dă pe foc, că e cu ... presiune acum și ... topește totul;

- focul ... nu se mai stinge că e ... electric,

și toată tehnologia poate continua, întrebându-ne unde suntem noi în tot acest decor, când odată găteam cu ... dragoste.

Unde? În afara bucătăriei în ... misiune, adică, mergem în vizită cu copiii la ... țară, ca să recunoască și ei:

- legumele;

- zarzavaturile;

- fructele,

și să nu creadă că ele cresc în mall și supermarket, programate fiind după:

- forma;
- culoarea;
- gustul;

căci, important este pentru unii, ambalajul.

În acest context, considerăm că e nevoie mai mult ca oricând să repunem pe ... masă, prin **aducerile aminte, obiceiurile** care încă îi mai pot salva pe ... comeseni și nu numai.

Așa se face că, rânduiala **mesei** constituie o valoare în sine, ceea ce face ca totul să se petreacă în jurul ei, devenind, în timp, locul principal, unde:

- încep și se sfârșesc lumi;
- se adună și împrăștie vorbe;
- se râde și se plânge în hohote;
- se cere supliment sau se refuză mâncarea;
- se încearcă noi mâncăruri,

dar cel mai important e faptul că **noi** ne aflăm / găsim locul și rostul în jurul ei.

Astfel, că tot aminteam de masă, să vorbim și despre mâncare, dar, va trebui să începem cu ... binecuvântarea ei (cu o rugăciune), apoi, curioși, vom descoperi masa, cinstindu-i:

- **locul** (unde);
- **timpul** (când);
- **modul** (cum);
- **materialul** (din ce)

dar, mai ales, **motivul/scopul** (de ce), sunt atât de importante pentru noi, mesenii și nu numai.

Strângându-ne în jurul mesei, Pașca M.D. (2010):

- dimineața după răsăritul soarelui;
- la amiază când stă de-o suliță deasupra capului;
- seara, când asfințitul e aproape,

îi aducem bine cuvenita smerenie, printr-o **rugăciune** rostită în șoaptă de fiecare mesean sau de capul

familiei, ori de cea mai în vârstă persoană dintre cei de față, având capul ușor plecat și mâinile împreunate, rânduită ca prinos de liniște dăruit **trupului-minții și sufletului.**

De asemenea, pe lângă rugăciunile riguros respectate și rostite în general la masă, înainte și după servirea mâncărilor, există și situații (și nu puține) în care se spun anumite **formule de binecuvântare** și/sau de mulțumire, cum ar fi:

- Doamne, binecuvântează aceste bucate!

- Doamne, binecuvântează aceste bucate și pe cei de la masa aceasta!

- Doamne, îți mulțumim pentru cele ce ne-ai îndesat astăzi!

- În numele celui ce ne-a orânduit mâncarea și băutura.

- Doamne Dumnezeule, îți mulțumim că ne-ai orânduit mâncarea noastră sărăcăcioasă și vom spera ca și în zilele următoare, va fi mai bine. Amin.

După rugăciunea noastră în ritualul mesei, e important să descoperim **locul** unde se pregătesc bucatele/mâncărurile. De obicei, într-o casă, îi găsim locul bine definit, unde în vatră arde focul, reunindu-i pe toți în jurul lui acesta numindu-se **bucătărie/a**.

Constituindu-se ca loc atât pentru pregătirea cât și servirea de cele mai multe ori a **mâncărurilor/ bucatelor, bucătăria** își are ca prim ... solistă, **masa** ca centru al indentității casei, reunind familia în toată complexitatea sa.

Aflată în bucătărie, masa ocupă locul central al încăperii, având în jurul său:

- două;
- patru;
- șase;

- opt;

- douăsprezece,

scaune, acestea fiind ca număr, în funcție de câți membri are familia casei respective.

Acoperită pe timpul zilei cu o față de masă specială, ea devine reperul locului respectiv. Folosită doar ca loc de pregătire a mâncărurilor în anumite secvențe ale zilei, masa rămâne:

- sobră;

- solemnă;

- respectată,

și punct de reunire în restul timpului cotidian.

Dacă am stabilit că în general, bucătăria este locul unde se pregătesc mâncărurile în ... complicitate cu masa, important este să regăsim și alte **locații** în care se poate servi masa în afara casei și anume:

- **la**: - restaurant;

- han;

- cabană;
- iarbă verde;
- botul calului;
- televizor;
- părinți;
- copii;
- nepoți;
- bunici;
- socrii;
- prieteni;
- la... etc;
- **pe:** - vapor;
- stradă;
- holuri;
- coridor;
- scaun;
- bancă;
- genunchi;

- fugă;
- ... nerăsuflăte;
- **în:** - curte;
- picioare;
- birou;
- tren;
- mașină;
- metrou;
- autobuz;
- cameră;
- grădină;
- pat;
- sala de așteptare;
- avion;
- ... cunoștință de cauză;

făcându-ne chiar, la o adică, din scaun și bancă, **masa** de care avem nevoie la un moment dat, inventivitatea fiind remarcabilă.

Dacă este importantă enumerarea făcută anterior?

Cu certitudine că da, mai ales dacă o privim din perspectiva:

- afectului;
- încărcăturii emoționale;
- trăirilor emoționale,

atât cu plus cât și cu minus, ceea ce ne poate determina la un moment dat, un anumit comportament față de:

- noi înșine;
- cei din jurul nostru,

și, de ce nu, inclusiv și de mâncărurile la care ne raportăm ca identitate, completat de **locul** ales, care determină o/un:

- conduită;
- atitudine;
- comportament,

iar, trăirea momentului ne aparține în totalitate.

După ce am stabilit locul în care servim masa, adică, mâncăm, e absolut necesar să ținem cont de timpul în care are loc/se desfășoară evenimentul relatat anterior.

Astfel, **timpul zilei** din perspectiva meselor, se împarte de regulă în trei:

- dimineța (micul dejun);
- amiaza (prânzul);
- seara (cina);

la care se adaugă, după preferință, gustările care se regăsesc între ora:

- 10 – (dimineată și amiază);
- 16 – (amiaza și seara);

ca timp standard, dar fiecare poate sau nu să țină cont de aceste sugestii.

Localizată astfel în timp, mâncarea/hrana începe să se decodifice după:

- calorii;
- importanța în zi;

- diversitatea de nutrienți;
- scop;
- educație;
- ambient;
- ingrediente;
- anturaj;
- înțeles;
- dezinteres;
- implicații;

reprezentând în fond **amprenta personală** a celui în cauză. Se ajunge, ținând de cele anterioare, de a ... repera pe cei care:

- își bat joc de mâncare;
- sar câte o masă;
- nu mănâncă;
- se înfometează;
- trăiesc numai din gustări;

și ... **adună**, fără să se gândească la consecințe:

- micul dejun cu prânzul;

- prânzul cu cina;

uitând că avem nevoie și de un **ceas biologic** pentru a ne menține:

trupul-mintea-sufletul

sănătoase din toate punctele de vedere.

Este de menționat și faptul că, pe lângă timpul zilei, **anotimpurile** percepute și ele ca **timp**, influențează atât:

- calitativ;

cât și

- cantitativ;

dispoziția și/sau predispoziția noastră în a:

- servi masa;

- ne hrăni sănătos;

știind că:

- nu vom mânca vara ca iarna;

- că primăvara aduce verdețuri;

- că toamna e bogată-n roade;

și astfel, întregul nostru **meniu** se va completa cu specificul fiecărui anotimp, în așa fel încât rezultanta să se definească printr-un stil de viață sănătos pe tot întreg parcursul anului.

Dacă până acum am localizat masa **temporo-spațial** (în timp și spațiu), vom consemna **modul** în care ea este prezentă în viața noastră cotidiană, îmbiindu-ne sau nu să mâncăm/ne hrănim, acesta delimitând două ipoteze și anume, cea legată de:

- aspectul mesei și perceperea ei de către cei din jur ca obiect;

- atitudinea persoanei prin:

- implicare;

- identitate;

- raportare;

- responsabilizare

directă, reușind în final a avea sau nu o atitudine afectiv-volitivă față de ea.

La nivel de **aspect**, masa poate să fie:

- **obișnuită** – în sensul în care nu ne transmite întotdeauna un feed-back pozitiv și atunci mâncăm **că trebuie**, că suntem **obligați** ; de aceea, mare grijă la tot ce definește:

- luatul/servitul mesei;

- anturajul;

- musafirii;

- oaspeții;

- apropiații;

- cunoscuții;

inclusiv la necunoscuții ce stau cu/sau în jurul mesei;

- **festivă** – care se identifică cu momentul deosebit/unic trăit într-o situație specială, cum ar fi:

- botezuri;

- nunți

- comemorări

- aniversări

astfel încât impactul psiho-afectiv asupra celor care participă, determină ca și mâncărurile, să fie speciale/festive, începând de la:

- gustări;

- antreuri;

- supe/ciorbe;

- preparate speciale (felul doi);

- deserturi;

- băuturi, etc;

toate purtând amprenta unicității și momentului respectiv, determinând în timp, apariția gustului ... **umami**.

Dintre toate întrebările, poate cea mai ...agasantă ar fi **de ce?** Pornind de la identitatea noastră de a :

- procura alimentele;

- pregăti alimentele/hrana;

- respecta un rețetar în gătire/pregătire;

- aduce un plus de valoare mâncărurilor;

- fi creativi;
 - refuza dintr-un motiv sau altul mâncarea/hrana;
- și lista de ce-urilor poate continua, cert este că,

metaforic vorbind:

- De ce mâncăm?

Ca să putem trăi.

- De ce ne hrănim trupul?

Ca să poată răzbi greutățile.

- De ce ne îngrijim de suflet?

Ca să-l hrănim cu cuvinte prefăcându-l în înțelepciune!

- De ce legătura cu masa?

Deoarece ea:

- ne lasă să ne spunem poveștile;

- ne ascultă poveștile;

- ne acceptă:

- coatele;

- palmele;

- degetele;
- capul;
- a ni le sprijini;
- ne aude:
- iubirea și ura;
- bucuria și necazul;
- împlinirea și neîmplinirea;
- este anotimpul nostru, fie:
- primăvară;
- vară;
- toamnă;
- iarnă;
- De ce această rânduială?

Pentru că stă în firea lucrurilor, hrănindu-ne cu
bunătatea și înțelepciunea sa.

- Cine?

Masa cu mâncărurile sale!

- De ce?

Pentru că trebuie și merităm cu adevărat fiecare clipă.

Și astfel, **obiceiurile** prin mijlocirea **mesei**, fac din **aducerile aminte** loc și mâncărilor, adică ... rețetei, rețetarul și ... bucătarului. Păi nu?!

6.2. – mâncărurile

Cu siguranță că fiecare dintre noi, acolo, undeva, în căsuța amintirilor păstrează și acum un:

- dulce de bunică;
- tort de la aniversare;
- vin bun la o masă festivă;

și astfel, așa, de pe ici, de pe colo, din:

- caietul;
- cartea;
- mapa;
- tăieturile din ziare;
- tăieturile din reviste;

-însemnările de pe șervețele, apar ele, **rețetele**, de pe vremea:

- bunicii;
- soacrei;
- când eram eu copil;
- când m-am măritat;
- când m-am însurat;
- mâncatului la cantină;
- când am divorțat;
- când am rămas singur/ă;
- când am rămas văduv/ă;

care astăzi, prin **aduceri aminte**, sunt puse iar în oală și cratiță, la foc mic, hrănindu-ne sănătos.

Ineditul acestor rețete constă în faptul că:

- ele sunt valabile și astăzi dacă se gătesc adică, sunt ... mâncabile/comestibile;
- se regăsesc în documentele vremii, aduse la zi, în cazul nostru, în special de:

- Ion Creangă;
- Mihail Kogălniceanu;
- Constantin Negruzzi;
- Păstorel Teodoreanu;

păstrând vorba și savoarea vremii (vezi bibliografia)

- surprind prin structura lor semantică dar și gastro-nomică;

- fac deliciul momentului

și într-un minim rețetar de pe la 1800 încoace, se prezintă astfel, Pașca M.D. (2010):

1. Sarmale moldovenești

Preparația începe prin opărirea foilor de varză proaspătă cu borș. Sarmalele se fac numai cu vârful foii.

Tocătura se face din carne de bou de la coadă și carne de porc grasă. Se taie carnea în bucăți mici și se

trece o dată prin mașină. Se trece apoi a doua oară prin mașină și se adaugă:

- un miez de pâine muiat în lapte;
- sare;
- piper;
- puțină ceapă tăiată mărunt și prăjită în unt;
- puțină verdeață tocată mărunt (pătrunjel și mărar);
- două ouă bine bătute;

Cu această compoziție se umplu sarmalele, care nu trebuie să întrecă în dimensiune o nucă de mărime mijlocie. Meșteșugul executantului constă în potrivirea umpluturii. Ea nu trebuie să fie nici prea strânsă în foaia de varză, nici prea în voie. Se pune pe fundul unui vas un strat de varză tăiată fin și deasupra se așază sarmalele, presărând între ele, boabe de piper. Deasupra sarmalelor, alt strat de varză tăiată fin. Pe straturile de varză se pot pune felii de roșii și chiar ardei verde.

Unii fierb sarmalele în borș, alții în vin. Recomand altă procedură: să se fiarbă înăbușit în zeamă de carne, până ce scade lichidul la mai puțin de jumătate. Se scot de la foc și se duc la beci sau alt loc răcoros. Asta pentru prima zi. A doua zi se toarnă peste sarmale, o sticlă de Cotnari vechi în care s-a diluat o bună cantitate de bulion italianesc (pastă de roșii) și se pune vasul în cuptor, să fiarbă mocnit și să se rumenească puțin. Cu zece minute înainte de a se servi se adaugă două linguri de unt proaspăt. La sarmalele preparate în acest fel, vinul roșu e de rigoare.

2. Alivenca bunicii lui Creangă

Așezăm noi cu migală pe un șervet cu motive locale, următoarele:

- brânză de vaci;
- ouă;
- lapte;

- mălai;
- unt;
- smântână;
- sare;

Acu eu mai fac o precizare: după gustul meu alivenca e mai bună dulce decât sărată, drept pentru care aş mai adăuga şi nişte:

- stafide;
- esenţă de rom;
- miere;
- zahăr;

La nevoie, aş pune şi nişte gem cu coacăze pe listă.

Bref: Luaţi un castron şi puneţi nişte brânză de vaci scursă bine în el, apoi, separaţi ouăle şi păstraţi albuşurile pentru final. Gălbenuşurile le turnaţi peste brânză şi amestecaţi uşor cu o lingură de lemn curată.

Apoi subţiaţi totul cu lapte fiert, turnaţi:

- sare;

- zahăr;
- stafide;
- esență de rom;
- puțin unt;

și amestecați iarăși cu răbdare. Apoi, la sfârșit adăugați albușurile bătute spumă. Lăsați la rece compoziția, dar numai după ce ați cernut niște mălai peste ea și ați aruncat trei cuburi de unt.

Separat, ungeți o formă rotundă (ori dreptunghiulară) cu restul de mălai, să nu se prindă compoziția de pereții tăvii. Puneți totul la cuptor, la foc potrivit, cam pentru 25-30 de minute și după ce ați scos-o, serviți cu smântână caldă.

3.Plachie

Un pahar mare de orez ales bine. Două pahare jumătate supă de carne (dacă nu aveți, apă).

Două linguri de unt sau un sfert de pahar de untdelemn (dacă doriți să-l serviți rece), sare.

Preparația:

Încingeți untul (sau untdelemnul) într-o cratiță. Când s-a încins bine, turnați orezul de preferință, nespălat (dacă e frumos). Îl rumeniți ușor, mestecând mereu (altfel se lipește). Turnați cele două pahare și jumătate cu supă (n-ai uitat sarea, nu-i așa?) și lăsați să fiarbă acoperit și la foc blajin, până ce lichidul prin evaporare, dispare de la suprafață, fără ca orezul să fie încă fiert. În momentul acesta, luați cratița așa cum se găsește, cu capacul pe ea, și-o acoperiți c-o plapumă sau pătură groasă, îngrămădind apoi deasupra:

- șaluri;
- perne;
- pulovere;

în fine, tot ce poate acoperi bine. Părăsiți orezul și așteptați pilaful, căci se face singur. Îl puteți lăsa așa cât

binevoii. Dar dacă doriți să-l mâncați cald, după un ceas și jumate cel mult, despuieți cratița și ridicați capacul. Veți constata că orezul se umflă (înflorește) în proprii lui aburi și în propria-i căldură.

4.Plăcintă cu brânză

Luăm:

- un calup de brânză de vacă;
- două gălbenușuri de ouă;
- o lingură de zahăr praf;
- o lingură de făină;

Stropim o tavă cu unt și punem compoziția de mai sus, apoi ungem pe deasupra cu un gălbenuș de ou și o punem la copt. Se servește caldă, presărată cu zahăr, tăiată în pătrățele ca o prăjitură.

5.Pui fripti în frigare și prăjiți

- 2 pui;

- 20 grame unt;
- 1 căpățână usturoi;

Curățăm puii, îi spălăm și îi frecăm cu sare pe dinăuntru și pe dinafară. Apoi îi înfingem într-o frigare și îi frigem la foc potrivit, învârtind mereu frigarea.

Preparăm un sos cu:

- puțină apă;
- o bucățică de unt cât o nucă;
- usturoi bine pisat;

Cu pană ungem puii cu acest mujdei, iar când carnea devine moale, friptura este gata.

6.Pui umplut

Luați un pui de-o aripă și curățați-l bine, apoi umpleți-l cu:

- unt frecat spumă;
- pastă de roșii , dulce;
- verdeață tocată;

- mere rase;
- pâine muiată în lapte;
- ciupercuțe tocate mărunț;
- ficăței de pasăre sărați și striviți;
- ceapă călită;
- doi căței de usturoi;
- cimbru;
- curry;
- o bucată de grăsime de pasăre;

Închideți zburătoarea și puneți-o într-o tavă, la cup-tor, vopsiți-o periodic cu zeamă care-o lasă și înfulecați-o când este rumenită.

7.Ialoviță friptă

- carne de vită;
- ceapă;
- bulion;

Se spală bine carnea și se sarează, apoi se așază într-o tavă cu ceapă tăiată felii și cu o lingură de unt. Se prăjește pe ambele părți, apoi se adaugă câteva linguri de apă, până când se prăjește. Se unge apoi carnea cu puțină untură și se dă la cuptor. După ce este gata, se scoate și se taie felii subțiri și se ține la cald.

8. Rață sălbatică friptă

Rața după ce-i grijită, o pui într-o farfurie și fierbe oțet amestecat cu puțină apă și cu:

- o bucată de coajă de lămâie;
- frunze de dafin;
- enibahar;

și apoi, clocotită fiind, o torni peste rață și o lași de șede vreo două zile, apoi rața o întinzi cu șese rânduri de slănină pe pept, pui rața în frigare și pui oțet de cel în care au șezut rața cât socotești că trebe pentru salce, și pui și o lingură de smântână și tot torni peste rață până ce

se frige, după ce-i friptă o pui pe o farfurie și torni salcea deasupra și o dai la masă.

9. Posmagi de făină

- trei ocă de făină pecluită măsurată cu oca;
- un polonic drojdie de bere;
- una litră de lapte pus cald;

amestecându-le la un loc, să faci plămădeală și lăsându-le pân-se vor dospî. După aceea să se frământe, puind înăuntru:

- 13 ouă cu albușuri cu tot bătute;
- lapte precât cuprinde făina;
- una litră unt proaspăt, topit;
- 10 dramuri zahăr pisat;

și apoi frământați aluatul pînă cînd începe a ridica beșici.

Lași iarăși să dospească frumos. Pe urmă, frământându-le, îl pui în bucăți și așezi prin formă și iarăși îl

lași puțin de dospește și ungându-l deasupra cu ou, îl dai în cuptoru, gata ca de cozonaci. Și după ce se coace, îi lași de se răcesc, îi tai felii și-i pui să se usuce în cuptoriu.

10.Pâinea biblică

Cea a lui Ezeckiel ca mesaj a lui Dumnezeu către poporul din Ierusalim:

- ½ cană de făină de orez;
- ¼ făină de boabe de fasole sau bob;
- ¼ cană, făină de mei;
- 1 cană făină de grâu spelta;
- ½ cană făină de linte;
- ¼ cană ulei de măsline extra virgin păstrat la rece;
- 1 lingură de sare;
- 1 lingură de maia;

Se amestecă toate ingredientele, se adaugă ulei de măsline, apă și se lasă la dospit. Se porționează în forme

rotunde, se coace în cuptor până ce pâinea capătă culoarea aurie-brună.

11. Pește prăjit

Unii pești îi curățim de solzi, iar pe alții îi ștergem cu o cârpă. Scoatem măruntaiele și îi zvântăm într-un șervet. Îi înșirăm pe o țepușe de lemn. Îi dăm în făină și îi prăjim în grăsime încinsă. După ce peștii sunt cuprinși de fiebințea, domolim focul și îi prăjim până ce devin crocanți (se sfarmă în dinți).

Scoatem peștii prăjiți într-o strecurătoare și îi garnisim cu pătrunjel tocat mărunt, în aceeași grăsime.

12. Covrigi

Trei cești de făină se frământă cu:

- o ceașcă de făină;
- o jumătate de ceașcă de zahăr;
- două linguri de smântână;

se întinde aluatul subțire și se taie cu paharul, apoi mijlocul cu degetul. Se coc covrigii să rămână albi. Se pudrează cu zahăr vanilat.

13. Cârănciori de carne (cârănați fripti)

Iei

- nouăzeci dramuri de carne și o hăcuiești mărunț cu pătrunjel verde.

Apoi iei:

- puțină pâne muiată în lapte;
- o bucată de unt;
- un ou;

și o freacă puhav. Pune două ouă întregi și un gălbenuș și le amesteci cu topitura.

Pune: - puțină coajă de lămâi;

- sare;
- piperiu;
- două linguri de smântână;
- două linguri de posmagi;

și le mestecă bine.

Apoi, faci cârnăciori, îi tăvălești în ouă, în posmag.

Să se prăjească în grăsime.

14. Batog

Batogul și păstrăvii afumați și păstrați în hârzolă de brad sunt cele mai fine gustări, primul mâncându-l cu lămâie și piper.

Sau, se ia o halcă de batog și-o așezi întreagă într-o oală cu fund găurit. Această oală specială o introduci într-un recipient în fundul căruia nu era decât apă chioară și-o pui la foc. Cam după un ceas, tai felii halcana de batog și le-arunci într-o cratiță în care clocotește unt topit condimentat cu pătrunjel și puțin piper. O minunăție. Se face și se mănâncă.

15. Pulpă de miel umplută

Așadar, extrageți osul din pulpă, despicați-o, bateți-o cu

ciocanul de lemn și condimentați-o. Umpleți-o apoi, cu răbdare,

pe-ndelete, cu următoarele:

- ceapă tocată mărunt, călită;
- ficat fiert și mărunțit;
- ciupercuțe tăiate julien (untite);
- pesmet;
- pilaf;
- ouă fierte;
- verdeață;
- condimente;

Rulați pulpa și legați-o cu sfoară, ungeți-o cu ulei și stropiți-o periodic cu zeama pe care o lasă. După o oră, tăiați-i ața, porționați-o și asezonați cu tot ce aveți în casă.

Când serviți, nu uitați, „înverziți” cu:

- frunze de salată (lăptucă);
- unutor;

- huțmățuchi;
- mărar proaspăt;
- pătrunjel verde;

16. Raci înăbușiți

După ce spală racy bine, pune o bucățică de unt într-o tingire de se înfierbântă și pune o mână de pătrunjel verde tăiat mărunțel și apoi pune și racy, întregi, sare și îi lasă puțin să fiarbă înăbușit apoi le pune o lingură de smântână și îi lasă până scad.

17. Pastramă de mascur

Să iei piciorul cel de porc scos pentru pastramă și spălându-l bine, să presari peste el:

- silitra trebuincioasă;
- enibahar;
- sare;
- usturoi;

și să-l pui în salamură să șază trei săptămâni și pe urmă să îl scoți și să îl ții trei zile la teasc și după aceea îl pui la fum unde să steie patru săptămâni, însă la fum de măsură. Și apoi o iei de la fum și de voiești, o fierbi cu vin, în care pui trei cepe, lași de fierbe sau un ceas și jumătate sau mult două ceasuri și atunce-i gata.

18.Plăcintă de miel

O captură de carne de miel, alcătuită așa tocăm până ostenim carnea și-o frământăm ca pe-un aluat cu:

- sos alb din lapte;
- unt;
- puțină smântână;
- făină de grâu cernută;
- piper;
- sare;
- nucșoară;

la care adăugăm:

- bulion de roșii;

- smântână grasă;

și-o așezăm în tavele strâmte, cu margini înalte, neuitând să băgăm în tocătură ouă:

- cojite;

- fierte tari;

- întregi;

și lăsăm în seama cuptorului, restul.

19. Cozonaci

La trei oca de făină faci plămădeală cu o litră de drojdie de bere și cu:

- o litră de drojdie de bere;

- una litră de lapte;

- trei ouă întregi.

Lași de dospește frumos și pui:

- două litre și jumate de lapte;

- 18 ouă întregi;

- trei litre de unt topit;

- sare trebuincioasă;

și frământându-l până ce se desprinde de mâini.

Apoi îl lasă de dospește frumos și după ce au dospit bine, întoarce aluatul, îl mai lasă puțin de șade. Pe urmă, făcând cozonaci, îi ungi cu gălbenuș de ou și-i dă la cuptor.

20. Aluat de pastelă

Pune pe masă:

- 220 dramuri făină;

- 132 drame de unt tăiate felii;

- 44 drame făină proaspătă,

și o mestecă bine cu un sucitor.

Pune:

- sare;

- două ouă întregi;

- două gălbenușuri;

- opt linguri de smântână;

și-l mesteci bine cu un cuțit. Întinde-l de două ori apoi îl pune în patru și îl lasă un ceas să se odihnească. Apoi îl întinde cu muchia de cuțit și fă ce vrei cu dânsul.

21. Ouă franțuzești

Iei ouă și le fierbi vârtos, apoi faci puțin unt și-l amesteci bine cu ouăle și pui și puțin pătrunjel verde, apoi le faci chiar ca ouăle și le moi în albușul cel de ou și le tăvălești bine în posmag și le prăjești în unt și faci garnituri.

22. Saleamuri

Iei carne macră și buturile de mascur și o grijești tare bine. Apoi o hăcuiești și o pisezi până se face moale. Apoi iei slănină și o hăcuiești și o amesteci cu carnea.

Pui și sare – la o oca de sare 50 dramuri de silitră și piperiu cât vei socoti și puțin usturoi. Amesteci aceste cu carne bine și apoi îi umpli în mață de vacă tare îndesat, cu pușca cea de cârnați și îi învălești cu sfară, în laț. Îi

pui două sau trei luni la vânt, apoi îi pune la fum și urmează ca un mușchii (după două săptămâni se pot mânca, când vor șade trei sau patru săptămâni la fum).

23.Supă de raci

Să se iei douăzeci raci și să se spele bine și să-i fiarbă în zeamă de carne bună. Apoi să-i scoată și să le iei cojile și carnea din picioare, apoi cojile toate puse în piuliță și pisată tare bine. Apoi să iei puțină grăsime și o înfierbântă și să pui cojile cele pisate înăuntru să se prăjească puțin și apoi să pui să se mai prăjească puțin. Apoi să se strecoare acea grăsime printr-o petică și cojile acele să se puie iar în zama în care au fiert racii să mai fiarbă bine. Apoi grăsimea aceea strecurată să se puie într-o tigaie să se înfierbânte și să se puie o lingură de făină înăuntru și să lasă să se umfle, dar nu să se ruminească; și apoi să o toarne zama, aceea în care au fiert racii și să o strecuri prin sâță și să mai fiarbă puțin. Apoi să tai franzelă rumenită și să pui în masă, împreună cu

codițele și cu picioarele racilor și să torni zama peste dâșii și să dai la masă.

24. Supă franțuzească

Iei:

- o căpățână de curechi nemțesc;
- un caralab;
- morcovi;
- cartofe;

de fieștecare potrivă – să le tai ca tocmagii, apoi ia patru ori cinci ciuperce și le taie în frunze. Apoi pui toate la un loc și le pui pe foc cu grăsime prăjită și să prăjești jumate de ceas. Apoi le pune: - puțin piperiu;

- floare de nucșoară,

apoi toarnă zama de carne și le fierbe bine. Apoi o toarnă peste felii de franzelă prăjită.

25.Sos de unt pentru bucate

Să pui puțin unt să se încălzească până se va topi numai. Apoi pune trei linguri făină și lasă să se ruminească. Apoi pui înăuntru zeamă și trei linguri și o lasă să scadă și gata.

26. Pept de căprioară cu sos

Să speli peptul de căprioară și să tai coastele și să le sărezi, să le pui în tingire și pui:

- vin;

- oțet;

- apă,

apoi să pui o ceapă împănată cu :

- cuișoare;

- cimbru;

- rozmarin;

- piperiu;

- îmbiri,

și lasă peptul de căprioară acolo, până s-a muiat, apoi îl scoate.

Pune într-o tingire:

- puțin unt;
- trei cepe mici tăiete;

și pune peptul înăuntru și lasă să se ruminească pe amândouă părțile. Apoi pui trei linguri posmag pisat peste pept și-l mai lasă puțin să se ruminească. Toarnă peste dânsul oțat acel din care au fert peptul pe atâta pe cât trebuie pentru sos, pune:

- puțină smântână;
- coajă de alămâie;
- zahăr ars, puțin;

și-l mai lasă jumătate de ceas de mai ferbe. Apoi pune-l în farfurie și toarnă sosul deasupra.

27. Sos cu smântână pentru vânat

Când a fi vânatul pe jumătate fript, să iei:

- o litră făină;

- o litră smântână acră,
să le mesteci bine. Apoi ungi friptura cu sosul acesta, să o mântui de fript. Apoi celălalt sos, cât rămâne îi pune puțină:

- coajă de lămâie;

- cimbru;

și-l fierbi puțin. De va fi prea subțire, să pui o lingură de făină să se rumenească apoi, o toarnă peste friptură. Și poți pune și capere înăuntru, în sosul acesta.

28.Salată de păpădie

- frunze de păpădie;

- ulei;

- oțet;

- boia;

- o legătură de mărar;

- sare;

- piper.

Păpădia se spală frunză cu frunză, se taie mărunt și se lasă în apă sărată timp de 5 minute. Se scurge apoi și se adaugă:

- uleiul;
- oțetul;
- boiaua;
- piperul;
- mărarul tocat mărunt.

29.Mâncare de gutui

- 5 gutui;
- 5 linguri de ulei;
- 2 linguri de zahăr;
- 1 lingură de făină;
- sare.

Gutuile se:

- spală;
- taie felii;
- scot sâmburii;

- călesc în ulei.

Într-un vas se arde zahărul astfel încât să nu se înnegrească, se adaugă:

- o cană de apă;

- o cană de făină,

amestecându-se să nu se facă cocloașe. Se adaugă gutuile, se potrivește sarea și se lasă la fiert până se îngroașă sosul.

30.Mere umplute la cuptor

- 5 mere;

- zahăr;

- gem (dulceață) de vișine;

- margarină.

Merele se spală și se scobesc de cotoare. În scorb-tură se pune:

- puțină margarină;

- puțin zahăr;

- o linguriță de gem.

Se așează în tava unsă cu margarină și se dau la cuptor până se înmoaie.

O altă umplutură a merelor ar putea fi:

- miere;
- miez de nucă;
- gem de vișine

și

- scorțișoară;

iar în loc de tapetat tava cu margarină, desigur, se poate folosi hârtia de cuptor.

31. Bezele

Pui 8 albușuri pe un talger și pui talgerul de șade pe gheață două ceasuri, apoi îl faci omăt. Iei o litră zahăr pisat subțire și puind tot câte o linguriță în omătul cel făcut de ou, o amesteci până se mântuie zahărul. Pe urmă pui pe tavă hârtie și-l dai în cuptoriu, însă cuptoriul să fie slab și să șadă ca o jumătate de ceas.

32. Scoarță

Să iei 40 dramuri de zahăr cernut, îl pui în aluatul de la două albușuri, îl amesteci până se va îngroșa. Pe urmă pui:

- coajă de lămâie;
- un gălbenuș de ou;
- făină cât vor trage două ouă,

le amesteci tare bine. Ungi tava cu ceară, le întinzi subțire, le presari cu migdale pisate amestecate cu zahăr și cocându-le, le tai.

33. Prăjituri de zahăr

- o litră de zahăr;
- 50 dramuri făină picluită;
- 35 dramuri migdale.

Pui zahărul în jumătate, migdalele iar în jumătate și le pui la un loc. Pe urmă strici 8 gălbenușuri de ou, le freci cu lingura și când va fi focul gata, rădici și albușul și-l pui la un loc cu celelalte. Atunci pui pe tablă zahărul

și migdalele care au rămas, le hăcuiеști mărunт, le presari pe deasupra și le dai la cuptoriu, să se ruminească.

34. Gugoașe de ciocolată

Iei:

- 40 dramuri zahăr pisat;

- 410 dramuri de ciocolată rasă tare subțire, o amesteci cu zahăr tare bine.

Apoi, iei albușul de la două ouă, îl faci omăt, îl amesteci la un loc cu zahărul și le faci gugoșele. Le pui în cuptoriu numai de-abia cald.

35. Zălatină de toporași

Să iei 60 dramuri toporași-numai frunzele de la floare-și le opărești cu o litră de apă clocotită și o lași până se limpezește.

Apoi torni apa aceea peste 40 dramuri zahăr și pui și zeamă de la două alămâi și o lași puțin să fiabă. Apoi pui înăuntru:

- trei dramuri clei topit;

- de moron,

o lași să se răcorească și o strecoari printr-o pânză, în calup.

36. Zălatină de portocală

Să freci 84 dramuri zahăr, pui patru portocale mari și două alămâi. Pune zahărul în tingire, stoarce acele portocale și alămâi peste dânsul, pune o jumătate oca vin tare bun și lasă să fiarbă bine jumătate de ceas. Apoi pune zece dramuri clei topit și mai dă un clocot și-l strecoară în calup așezat pe gheață.

37. Tort de migdale negre

Iei 88 dramuri migdale, le ștergi bine, iei pelița lor, le pisează. Apoi pui într-o strachină:

- 14 gălbenușuri de ouă;

- omăt de la 6 albușuri;

- 50 dramuri zahăr,

și le bate până se îngroașe bine. Apoi pune coajă de alămâie și jumătate bucată de ciocolată, dacă va fi de cele mari și migdale și le amestecă bine, le toarnă în calup și le coace. Apoi faci omăt de la un ou, două linguri de zahăr și jumătate bucată ciocolată și le mestică bine la un loc. Apoi, făcând o leică mică de hârtie, toarnă ciocolată deasupra, îi faci flori și iarăși dai la cuptoriu, să se usuce.

38. Lapte zburat

Pentru câte persoane voiești să faci, pe atâtea ouă pui cu totul și pe atâtea coajă și de lapte. Apoi le bați tare bine, pân se face ca o spumă și pui puțină:

- sare;
 - coajă de la o alămâie;
 - zahăr,
- cât vei voi de dulce.

Ungi calupul cu unt, o torni în calup și o pui pe jăromatic, punând jăromatic și pe capac. □i fiind coaptă cu totul, o dai pe masă.

39. Reguli de potrivire cu băuturile

- după **gustări** aducem la masă:

- rachiu;

- țuică;

- votcă;

- vermut;

- după **pește, legume și mâncăruri cu sos:**

- vin alb, ușor;

- după **friptură:**

- vin roșu;

- bere brună, tare;

- după **friptură de pasăre și vânat:**

- vin de desert;

- dacă la masa se servea un singur fel de **vin**, acesta nu trebuia să fie dulce.

40. Reguli pentru ... dulceți

- la prepararea dulceților, să avem grijă cu tingirea și borcanele să fie foarte curate;

- cireșele și vișinele nu vor fi culese după ploaie,
nici pe rouă;

- fructele:

- cireșe;

- coacăze;

- fragi;

- căpșune;

- prune,

nu se țin în farfurie, ci întise pe o scândură așternută cu un strat de paie sau într-o tavă mare, pe hârtie;

- siropul se încearcă dacă este legat, turnând o picătură într-o ceșcuță cu apă rece, dacă se adună la fund și poate fi luat între degete ca o bomboană, este gata;

- proba dulceților se face cu o linguriță de metal, căci dintr-o lingură de lemn, boaba de sirop nu cade bine.

Și pentru a înțelege tot și a găti ... ca la carte de pe vremea ... vremurilor, e nevoie și de un îndreptar/rețetar de ... cuvinte, astfel Pașca M.D. (2010):

- alămâie = lămâie;
- albie = covată;
- alivenci = plăcinte, turte;
- anghemacht = mâncare de carne cu sos;
- alivenci = preparat culinar făcut din făină de porumb cu lapte și brânză și copt la cuptor;
- batog = carne de pește sărată și afumată;
- blajin = blând (aici, încet);
- blid = farfurie;
- bref = rezumat, pe scurt;
- bute = butoi;
- buturi = găuri;
- buft = tobă;
- brișcă = briceag;
- a chiti = a gândi;
- captură = bucată;
- carabă = gulie;
- calup = tipar, bucată;

- chipăruș = ardei roșu iute;
- a comânda = a comanda;
- chișcă = caltaboș;
- curechi = varză;
- dramuri = grame, fărâme, 3 grame;
- dârg = lemn special cu care se scoate cenușa din

cuptor;

- despuiat = dezbrăcat;
- galbeni = bani;
- găluște = sarmale (în Ardeal);
- hameș = lacom;
- hurub = porumbel;
- hoga = dascăl, învățător;
- hârzoale = coșulețe din cetină de brad în care se

păstrează peștii;

- hărăbale = cantitatea care intră într-o căruță mare
- pentru transportat grâne și poveri;
- a hăcui = a tăia în bucăți, a toca mărunț;

- ialoviță = vită, vacă;
- ienibahar = plantă exotică întrebuințată drept condiment;

- jivină = animal sălbatic, fiară;
- litră = 100 dramuri;
- lapte zburat = lapte de pasăre;
- lopătău = unealtă de lemn care are la un capăt o bucată de lemn rotundă pe care să încapă o pâine sau o tavă;

= se folosește la cuptorul pentru pâine;

- mascru = porc castrat și îngrășat;
- meseleu = făcăleț, sucitor;
- maiaua = compoziția;
- a se mântui = aici, a se topi;
- mață = mațe, intestine;
- meleșteu = sucitor, făcăleț;
- mere turture = mere acre (cu gust acrișor);
- migală = grijă;

- nuci poleite = acoperite cu bronz strălucitor;
- omăt = albuș bătut spumă;
- oca = unitate de măsură pentru greutate, egală cu 1,291 kg, iar pentru capacitate este egală cu 1,288 l;
- pipotă = bătucă (la păsări);
- poloboc = butoi;
- preparație = pregătire, gătire;
- puhav = pufos, moale;
- pastelă = plăcintă;
- prunc = copil;
- posmag = pesmet;
- plachie = pilaf de orez;
- pască = prăjitură tradițională de Paști;
- pizmuială = ciudă;
- rânză = stomac;
- răvaș = bilet;
- rahatlokum = rahat;
- rumenită = coaptă bine;

- rumineală = prăjeală;
- spuză = cenușă;
- silitră = azotat de potasiu întrebuințat drept conservant, praf de pușcă;
- salce = sos picant făcut din vin amestecat cu mirodenii, pentru uns unele fripturi;
- sălaș = casă, locuință;
- scoarță = crustă;
- sfară = sfoară;
- strachină = vas de lut (farfurie adâncă), blid;
- a ședeia = a sta;
- talger = tavă;
- târtiță = partea posterioară a coloanei vertebrale la păsări (de unde cresc penele cozii);
- a terciui = a strivi, a zdrobi, a transforma într-o pastă moale;
- tocmagi = tăiței;

- tingire = vas adânc în care se fierbe mâncare, din fontă sau aramă;

- ulcică = cană;

- untdelemn = ulei de măsline, orice ulei vegetal comestibil;

- vinegretă = sos rece preparat din oțet, untdelemn, sare, piper;

- zalatină = gelatină;

- zeamă, zamă= supă, zamă (supă-dulce, zamă – acră cu borș sau oțet);

- zer = zăr;

- zburătoare = pasăre de curte (în special găină);

- zaharicale = bomboane, fructe preparate în zahăr, dulciuri;

și astfel ... **aducerile aminte** vor păstra :

- parfumul;

- savoarea;

- condimentele;

- zâmbetele;

chiar și sfârșitul mâncărilor din bucătăriile de altădată, transmitându-ne astăzi, nu numai rețeta dar și ... gustul, adică ... se gătește cu dragoste și se asonează după om și calitățile sale, știind că inima unui bărbat trece și prin ... stomac, iar iubirea rămâne veșnică.

Deci, înainte de a ... face curat prin bucătăria bunicii, căutați rețetarul și folosiți-l cu încredere, el vă va învăța să prețuiești măcar și pentru o clipă, ceea ce înțelegeau ei, înaintașii, pe la anii 1800, trecuți spre 1900, despre sănătatea și stilul lor de viață sănătos. Cum?
Cu:

- bun simț;

- răbdare;

- discreție;

- încredere;

- certitudine,

și multă, foarte multă ... știință de carte ca unicul și
necesarul ... condiment.

Deci, ... spor la gătit și citit!

Cap. 7 - ... pentru minte!

7.1. – neuitatele

7.1. – neuitatele

În prezentul nostru de cunoaștere (cognitiv) am ajuns și la ultimul **cuvânt** din cele șapte ... **pentru minte**, adică, având la îndemână cuvintele, vom încerca să vă încurajăm să ... **gătiți singuri**, adică, să porniți de la **tâlcul** unor povești și să ajungeți la **înțelepciunea** lor, lăsându-vă și ... spațiul fizic (pagina liberă) de a vă scrie propria carte fiind în acest moment ... coautori.

De asemenea, v-am ruga să aveți grijă la câte feluri de mâncare vreți să gătiți **pentru minte**, neuitând de indienii cu cele trei tipuri de mâncare și anume:

- tamasic = reprezintă ignoranța și se prepară cu trei ore înainte de a fi consumată;

- rajasic = reprezintă pasiunea, ea este în același timp:

- amară;

- acidă;

- sărată;

- astringentă;

- uscată;

- sattvic = reprezintă bunătatea și asigură o viață lungă.

Și-n aceeași notă, de a fi ingredient **pentru minte**,
... pornim la drum:

Cică se povestește că odată, un grup de cercetători voiau să ajungă la templele incașilor. Și pentru a ajunge acolo, au fost nevoiți să-și ia niște călăuze, tot incașe.

Au pornit la drum și nu peste mult timp, călăuzele incașe s-au oprit, refuzând să plece mai departe. Întrebați de ce fac lucrul acesta, ei n-au răspuns nimic și

oricât i-au rugat cercetătorii, nu s-au mișcat și n-au dorit să plece mai departe.

Așa au trecut câteva ceasuri și când cercetătorii și-au pierdut orice speranță de a continua drumul, călăuzele incașe s-au ridicat liniștite și și-au continuat drumul ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Mirați, cercetătorii i-au urmat, iar după un timp, i-au întrebat ce i-a determinat totuși să pornească din nou la drum, iar incașii le-au răspuns:

- Ne-am așteptat sufletele care rămăseseră cu mult în urma noastră, ca să ne ajungă, căci era inutil să plecăm mai departe fără ele. Acum, ne-au ajuns și vin cu noi. Suntem împreună. Nu simțiți lucrul acesta?

Și fără alte cuvinte, călăuzele incașe și-au continuat drumul, iar cercetătorii, mai înțelepți și ei acum, au pornit alături de cei ce și-au așteptat sufletele, simțindu-le.

Ce-am spune, argumenta, la cele descrise anterior?

Doar faptul că noi, românii, precum zicea Lucian Blaga:

„Eu simt că sufăr/de prea mult suflet”

îl ispitim câteodată rămânând snobi, cabotini și goi,
fără suflet. Deci? ...

Dar, marele DAR, fiind și puțin balcanici cu influență istorică fanariotă (turco-grecescă) mentalitatea se mai perpetuă, deoarece, în loc, **precum românii**, după îndestulare, 1000 de pași, nouă, ne place încă poezia căci:

- „Fie domnu cât de mic,

După masă, doarme-un pic”

adică ... bucatele se odihnesc, nu sunt puse în mișcare de picioare, așa că ... avem în magazine ... cămăși cu burtă și ... rochii cu colăcei! Marfă! Nu?!

Așa că, **pentru minte**, vorbele spuse și cele ce vor veni, sunt ceea ce-și dorește fiecare, adică:

- aperitive;

- gustare;

- desert;

sau orice altceva ce-i poate atrage atenția și vor reacționa în cunoștință de cauză.

Deci:

Gânduri rătăcite

de Octavian Paler

Ne-am obișnuit să trăim în încăperi și să nu vedem altceva decât ferestrele de lângă noi.

Și pe măsură ce ne obișnuim, uităm soarele, uităm aerul, uităm amplitudinea ... și pentru că nu avem vedere, mai târziu ne obișnuim să nu privim afară.

Ne obișnuim să ne trezim speriați pentru că am întârziat.

... Bem cafeaua pe fugă pentru că suntem în întârziere, fără a privi afară.

... Citim ziarul în autobuz pentru că nu putem pierde timpul.

Mâncăm un sandwich pentru că nu avem timp să prânzim.

Plecăm de la servicii seara.

Adormim în autobuz pentru că suntem oboșiți.

Cinăm repede și apoi dormim fără să fi trăit ziua.

Ne obișnuim să gândim și pentru persoanele apropiate nouă:

... vor fi mereu acolo și să credem că sunt bine;

... să așteptăm ziua și în cele din urmă să auzim la telefon:

- Astăzi nu pot să merg ... rămâne de văzut când ne întâlnim. Ne întâlnim săptămâna viitoare.

Zâmbim oamenilor fără a primi un surâs înapoi. Suntem ignorați tocmai atunci când avem nevoie să fim văzuți.

Dacă munca noastră e grea, ne consolăm gândindu-ne la sfârșitul de săptămână.

Iar la sfârșit de săptămână nu prea avem ce face, pentru că nu avem bani.

... Mergem la culcare devreme și gata ... pentru că oricum suntem în urmă cu somnul.

... Moartea este atât de sigură de victoria ei, încât dă un avans de o viață întreagă.

Timpul nu ne poate prinde și cu atât mai puțin opri ...

... Existența noastră trece cu mare viteză, dar atâta timp cât suntem în viață ... avem ocazia de a ne schimba obiceiurile, de a avea o existență de mai bună calitate.

... De a profita și a ne bucura de fiecare respirație, de fiecare bătaie de inimă.

Dumnezeu ne pune la dispoziție toate elementele pentru a fi fericiți, mulțumiți și recunoscători...

... pentru acest cadou, care ne-a fost dat cu atâta dragoste, VIAȚA.

VIAȚA nu trebuie economisită ... trebuie trăită DIN PLIN ...!

Ce ne-ar spune Octavian Paler? Că, nu e cazul să facem umbră Pământului ci să lăsăm **urma trecerii noastre** în această lume, unde:

A fi domn e o-ntâmplare

și

A fi om, e lucru mare.

Am încercat cu dorința c-am și reușit, precum zicea Anton Pann:

De la lume adunate

Și iarăși la lume date,

să facem din **nutriție** un aliat al înțelegerii noastre despre menținerea propriei sănătăți, mai puțin scolastic,

ci mai mult apropiat de sufletul și mintea noastră, având ca ingrediente ... cuvintele.

În acest context, am pornit de la vorbe și ne-ntoarcem la ele, dar de data aceasta, lăsându-vă:

- bucuria;

- plăcerea;

- implicarea;

- înțelepciunea;

- entuziasmul,

de a ... găti cele ce urmează, loc pe ... plită/sobă, având mare grijă ca ele, să: - nu se ardă;

- nu de-a în foc;

- nu le facem scrum,

ci doar, **să le dregem** din când în când cu câte un ... **zâmbet**, avându-l ajutor de bucătar pe Anton Pann (1963):

1). Omul trăiește cu ce bagă în gură

**2). Pântecul omului n-are fereastră ca să i se
vădă ce a mâncat**

3). Pâine cu sare e gata mâncare

4). **Dintr-o ridiche patru feluri de mâncare se fac:**

- rasă;
- nerasă;
- cute;
- felii;

**5). Cine mănâncă puțin, mănâncă de mai multe
ori**

6). Cine mănâncă mult, mănâncă de puține ori

**7). Omul nu trăiește să mănânce, ci mănâncă să
traiască**

8). Mâncarea de dimineață las-o pentru seară

9). Lucrul de seară nu-l lăsa pentru dimineață

**10). Astăzi să mănânci cât un bou, mâine ceri să
mănânci cât doi**

**11). Și-un nebun mănâncă nouă pâini, dar e mai
nebun cine i le dă**

12). Orice lucru când e mai puțin, pare mai cu gust

13) Omul care este harnic, totdeauna are praznic

**14). Azi are, satură zece și mâine flămând
petrece, de aceea gândește de astăzi și pentru mâine**

**15). Unde intră soarele pe fereastră, nu intră
doctorul pe ușă!**

16). Un măr pe zi e sănătate curată!

17). În sănătatea ta!

18). În sănătatea cuiva!

19). În sănătatea a ceva!

20). Speranța moare ultima!

Nu știm dacă, după toate acestea, am devenit mai ... mâncăcioși sau nu, dar suntem siguri că la cele **șapte cuvinte despre nutriție**, le puteți alătura, adăuga și pe cele care vă aparțin, căci **sănătatea** trebuie luată întotdeauna în serios, de la ea nu putem și n-avem voie să facem rabat deoarece ne costă foarte scump, mai ales când prețuim atât de mult VIAȚA ca **întreg** și trăită, decât ... mărunțișul ei.

... non este disputandum!

Dacă la început vorbeam de **astăzi**, acum, după cele șapte cuvinte legate de nutriție, ajungem la ... **mâine**.

Deci, **mâine**, ținând cont de cele șapte cuvinte, **trupul-mintea-sufletul** vor fi una, căci, ne vom întoarce după ce am crezut că chiar suntem ... buricul **Pământului**, la a-i cere acestuia iertare, începând a-l:

- iubi din nou;

- respecta;

- cunoaște;

cultivându-l și regăsindu-i:

tinerețe fără bătrânețe

și

viață fără de moarte.

Ce vom mânca mâine? Ce-am cultivat astăzi, căci ... cine seamănă vânt, culege furtună, iar dacă aceștia suntem noi, de ce ne mai mirăm că:

- ninge unde nu-i de nins;

- e cald unde e nevoie a fi frig;

- pământul roditor e deșert;

- pornesc ghețarii în bejanie;

și marea, precum oceanul ... bolborosesc ca o oală minune sub presiunea de-i sare capacul, adică, valurile și-o iau în ... cap!!!

De ce oare sunt numai șapte cuvinte? Magicul și fatidicul șapte din aceste pagini de carte, ne-nvață să:

- respectăm;

- prețuim;

- venerăm;

- reușim;

- responsabilizăm;

- conștientizăm;

- actualizăm,

deci, concluzionând, **să gătim sănătos pentru trup-minte-suflet**, folosind pentru a da gust mâncărilor, taina tainelor ... **iubirea și gândul bun.**

Bibliografie

1. Andreievici S (1852) - *Carte de citire seau Legendariu românesc pentru întâia clasă a școalelor poporene* (transliterare – Pașca M.D. 2017, Ed. Renașterea, Cluj Napoca

2. Aivanhov O.M. (1994) - *Reguli de aur pentru fiecare zi*, Ed. Prosveta, București

3. Blin C. (2002) - *ABC-ul cunoașterii de sine*, Ed. Corint, București

4. Ballentine R. (2007) - *Dietă și nutriție*, Ed. Curtea Veche, București

5. Bornemisza A. (1983) - *Carte de bucate din 1680*, Ed. Kuterion, București

6. Carton N. (1965) – *L'arte medicale*, Ed. Le Francois, Paris

7. Coelho P. (2012) - *Manuscrisul găsit la Accra*, Ed. Humanitas, București

8. Dumitrescu R. (1996) – *Taina longevității*, Ed. Iri, București
9. De Bono E. (2006) – *Șase pălării gânditoare*, Ed. Curtea Veche, București
10. Dupont P. (2007) – *Dieta celor patru temperamente*, Ed. Proeditura și Tipografie, București
11. Hart A. (2006) – *Sănătate și energie*, Ed. Polirom, Iași
12. Holford P. (2008) – *Cartea nutriției optime*, Ed. All, București
13. Herseni T. (1977) – *Forme străvechi de cultură poporană română*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
14. Jeican R. (2001) – *Psihiatrie pentru medicii de familie*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
15. Kogălniceanu M., Negruzzi C. (1973) – *200 de rețete cercate de bucate, prăjituri și alte trebi gospodărești*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca

16. Mencicopschi Gh. (2010) – *Și noi ce mai mâncăm? Vol I*, Ed. Coreus, Snagov
17. Munteanu V., Andreiescu Z. (1913) - *Carte de cetire pentru clasa a IV-a primară urbană*, Ed. Librăria Steinberg N., București
18. Pann A. (1963) – *Scrieri literare – vol I*, Ed. Pentru literatură, București
19. Pann A. (1963) – *Scrieri literare – Vol II*, Ed. Pentru literatură, București
20. Pașca M.D. (2019) – *Texte și ... pretexte*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș
21. Pașca M.D. (2009) – *Elemente de psihoterapie nutrițională*, Ed. University Press, Tg. Mureș
22. Pașca M.D. (2017) – *Identități ale consilierii psiho-nutriționale*, Ed. University Press, Tg. Mureș
23. Pașca M.D. (2010) – *Mâncărurile gătite în povestea și basmul românesc*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș

24. Pașca M.D., Gavra M.G., Petruț C. (2021) – *Nutriția și arta spectacolului*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș
25. Pașca M.D., Tia T. (2025) – *Ghid aplicativ-nutrițional religios-triada postului din perspective psiho-nutrițional-pastorale*, Ed. Renașterea, Cluj-Napoca
26. Sevastos M. (1956) – *Carte de bucate*, Ed. Tehnică, București
27. Teodoreanu Al. O. (2000) – *Gastronomice*, Ed. Vremea, București
28. Ulmu B. (1998) – *Gastronomice ... a la Păstoretel*, Institutul European, Iași
29. *DEX* (2009)