

ROD VIU ROMÂNESC

APĂ ENZIMATICĂ



Ingrediente:

3 L Apă
3 Fructe proaspete de sezon
1 legătură Plante aromatice
4 Legume

Preparare:

Se pune în apă bucăți de fructe și plante aromatice sau legume și plante aromatice. Se lasă peste noapte și se consumă a doua zi.

Bucură-te de beneficiile enzimelor transmise în apă pentru tine om bun!

Rețetă de la **Loredana Postolache**

TRANSILVANIA

ROD VIU ROMÂNESC

PROBIOTIC



Ingrediente:

1kg Microorganisme
2 kg Tărâțe
75 g Biocărbune
425 g Fructoză/Miere
50 g Zeolit
Apă

Preparare:

Se amestecă toate până când strângem în pumn și nu se desface compoziția. Se tasează bine în recipient și apoi se închide ermetic pentru 30 zile. Se recomandă 2 linuri pe zi dimineața pe stomacul gol.

Rețetă de la **Constantin Turcu**

ROMÂNIA

ROD VIU ROMÂNESC

HIDROMEL



Ingrediente:

1/2 Inguriță Polen
6-7 linguri Miere
1L Apă
Borcan de sticlă
Lingură de lemn
Tifon

Preparare:

Se pune apa, polenul și mierea într-un borcan, se amestecă bine și apoi se acoperă cu tifon.
Amestecăm din când în când, știm că e gata atunci când e puțin sifonat.

Rețetă de la **Cristela Georgescu**

ROMÂNIA

ROD VIU ROMÂNESC

BORS

Ingrediente:

2 căni Tărâțe de grâu
1 cană făină Mălai
250 g Huște (sămânța borșului)
Apă fiebinte
Frunză de vișin
Frunză de leuștean
Frunză de țelină

Preparare:

În borcan de sticlă/oală de lut 4 L se pune o cană de mălai și 2 căni tărâțe de grâu și se amestecă cu toată compoziția de huște. După amestecare se pune apă fiebinte până e plin recipientul. Se lasă 24 ore acoperit cu prosop și se mai amestecă cu lingura de lemn prin el. Se aromatizează cu leuștean, frunză de vișin sau funze de țeliă. Apoi se strecoară. Jumătate din compoziția solidă se oprește pentru o nouă procedură.



Rețetă de la **Nuțica Ciubotariu**

MOLDOVA

ROD VIU ROMÂNESC

MĂMĂLIGĂ

Ingrediente:

1 L Apă
200 g Făină mălai
Sare

Preparare:

Se pune apa la fiert, se adaugă făina și sarea, se lasă la fiert minim 15 minute după ce începe să fiarbă

Rețetă **moștenită de la bunici**

ROMÂNIA



ROD VIU ROMÂNESC

SUPĂ DE ROȘII



Ingrediente:

2 Roșii coapte
1 Ardei
2lg Ulei presat la rece
200g Dovlecel
1 Cățel usturoi
Sare
Piper
Plante aromatice

Preparare:

Se pun în blender toate,
apoi se servește rece și
aromatizat cu busuioc și ulei
presat la rece.

Rețetă de la **Elena Z.**

BANAT

ROD VIU ROMÂNESC

MUJDEI

Ingrediente:

2 Căței de usturoi
Sare
10 lg Ulei presat la rece

Preparare:

Se pisează usturoiul, se adaugă sare, apoi se amestecă cu ulei exact ca la maioneză până devine un sos.

Rețetă de la **Cosmina
Danciu-Dejeu**

TRANSILVANIA



ROD VIU ROMÂNESC

URZICI SCĂZUTE

Ingrediente:

2 Cepe
1 Cățel de usturoi
1 Kg Urzici proaspete
Sare
250 ml Suc de roșii
Ulei

Preparare:

Se pune ceapa la călit, după se adaugă sare, sucde roșii și la final urzicile tăiate mărunt. Se lasă câteva minute la fiert, apoi se condimentează după gust

Rețetă de la **Marioara Danciu**

TRANSILVANIA



ROD VIU ROMÂNESC

SALATĂ VINETE

Ingrediente:

1 Ceapă mică
500 g vinete coapte
Sare
Maioneză/Ulei

Preparare:

Se toacă vinetele, adăugăm sare, maioneză/ulei după gust.

Rețetă **moștenită de la bunici**

ROMÂNIA



ROD VIU ROMÂNESC

ZACUSCĂ

Ingrediente:

Ceapă călită
Ulei presat la rece
Vinete coapte
Gogoșari
Morcov
Bulion
Foi de dafin
Piper boabe

Preparare:

Se pune la călit ceapa, se adaugă morcovul mărunțit, apoi gogsarul, apoi vinetele coapte și tocate, bulion și condimente. Se lasă la fiert până amestecând rămâne fundul vasului curat. Se pune în borcane, apoi pune în haine și e gata de pus pe raft.

Rețetă de la **Aurica V.**

TANSILVANIA



ROD VIU ROMÂNESC

BULION



Ingrediente:

Roșii bine coapte
Sare
Țelină frunze
Busuioc

Preparare:

Se storc roșiile pentru a
obține un suc. Se fierbe cu
celelalte ingrediente până
dispare spuma. Se pun în
pături și apoi pe raft pentru
iarnă

Rețetă de la **Jenica N.**

TANSILVANIA

ROD VIU ROMÂNESC

CARTOFI RĂNTĂLIȚI

Ingrediente:

1 kg cartofi fierți în coajă
2 cepe
Boia dulce
Sare
Piper

Preparare:

Se fierb cartofii în coajă și
tăiem cuburi, se călește
ceapa, după adăugăm boia,
apoi cartofii și
condimentele.

Rețetă de la **Ana N.**

TANSILVANIA



ROD VIU ROMÂNESC

COȘCOANE



Ingrediente:

Mere

Preparare:

Se taie felii, se scoate parte cu sâmburii și se pun la uscat afară pe o sfoară sau sus pe teracotă într-o tepșie (tavă de pâine) sau pe o față de masă la soare, sau în deshidrator.

Rețetă de la **Ana N.**

TANSILVANIA

ROD VIU ROMÂNESC

HUȘTE



Ingrediente:

1 cană făină de mălai
2 căni tărațe de grâu
Apă

Preparare:

Tărațele de grâu și făina de mălai le amestecăm, adăugăm apă fierbinte peste și se amestecă bine cu lingura de lemn. Se lasă 24 ore acoperit cu prosop. După ce fermentează s-a format sămânța pentru borș-Huște

Rețetă de la **Nuțica Ciubotariu**

MOLDOVA

ROD VIU ROMÂNESC

SUC DE PĂTRUNJEL

Ingrediente:

1 legătură pătrunjel
2 lămâie ecologică cu coajă
2L apă
2 picături ulei esențial de
mentă/grapefruit
2 linguri de miere lulișcă

Preparare:

Se dau toate în blender, apoi
se strecoară. O cafea de
excepție.

Acesta băutură este o
binecuvântare pentru
corpul uman!

Rețetă de la **Alina Varadi**

CLUJ



ROD VIU ROMÂNESC

SOCATĂ



Ingrediente:

10 L apă
5 lămâi stoarse + coaja
20 buc flori de soc
5 bucăți flori de salcâm
1 kg miere de iulișcă

Preparare:

Se pun la macerat două zile
apoi se strecoară și se
consumă diluat cu apă

Rețetă de la **Alina Varadi**

CLUJ

ROD VIU ROMÂNESC

APĂ VIE



Ingrediente:

Sevă de mesteacăn
Miere de iliușcă
Frunze de coacăz negru
Lămâie ecologică cu coajă
cu tot

Preparare:

Le blenduim pe toate, apoi
adăugăm mierea. Savurăm
afară la aer.

Rețetă de la **Alina Varadi**

CLUJ

ROD VIU ROMÂNESC

SIROP DE AFINE



Ingrediente:

1 kg Afine de pădure/fructe
de pădure
700 gr miere crudă
3 picături ulei esențial de
lămâie

Preparare:

Se dau în blender apoi când
consumați diluați cu apă. Se
păstrează în sticlute mici la
congelator.

Rețetă de la **Alina Varadi**

CLUJ

ROD VIU ROMÂNESC

MIX AROMATIC DE ARDEI IUTE ȘI BUSUIOC



Ingrediente:

- 10 ardei iuți
- 1 legătură de busuioc proaspăt
- 1/2 linguriță de sare
- 100 ml ulei de presat la rece

Preparare:

Taie ardeii iuți foarte mărunț, curățat de stîmburi, folosind un cuțit ascuțit. Taie busuiocul fin, adaugă sare și ulei presat la rece. Amestecă-le bine și le poți păstra într-un borcan lîrgider. Un bun condiment pentru cine apreciază gusturile picante.

Rețetă de la **Emi Ferencz**

TIMIȘOARA

ROD VIU ROMÂNESC

LAPTE DE CÂNEPĂ



Ingrediente:

3 linguri semințe întregi
2 căni de apă caldă,
o lingură de miere
un vârf cuțit de scorțișoară

Preparare:

Se dau în blender un minut.
Coaja de sămânță se lasă
pe fundul vasului, nu trebuie
strecurat pentru că este
antibacteriană și ajută la
curățarea colonului. O cană
de lapte ține de foame 4 ore.

Rețetă de la **Leontina
Prodan**

SĂLAJ

ROD VIU ROMÂNESC

TOCANĂ DE ARDEI COPT



Ingrediente:

300 gr ardei roșu copt
1 dovlecel
3 cepe
2 roșii
mărar
usturoi
ulei
sare, piper

Preparare:

Se pune ceapa la călit în ulei, adaug dovlecelul tăiat cuburi mici, apoi ardeiul copt tăiat fașii și roșiile cuburi, le las să fiarbă toate, adaugăm usturoil pisat și condimentăm.

Rețetă de la **Nuțica C.**

PRAHOVA

ROD VIU ROMÂNESC

PÂINE DE CASĂ



Ingrediente:

1 Kg făină 550 sau 650
700 ml apă
25 g drojdie verde sau 7 gr
drojdie uscată
20 gr sare
ulei pentru uns blatul de
lucru

Preparare:

Se framantă bine, până
“picură apă din grindă”, apoi
se lasă la dospit. O pun în
tavă și până se încalzește
cuprorul o mai las la dospit.
Se pune la 165 grade, timp
de 45 minute.

Rețetă de la **Cătălina
Georgescu**

TELEORMAN

ROD VIU ROMÂNESC

SUPĂ DE ROȘII RECE



Ingrediente:

1kg de rosi coapte
1 ardei gras rosu
1 ardei verde
1 ceapa
2 căței de usturoi
1/2 pâine uscată
Ulei de masline, aproximativ 50ml
Otet 30 ml
1 litru de apa rece
Sare, piper dupa gust!

Preparare:

Legumele se taie în cubulețe mici. Pâine se pune în apă la înmuiat. Cu ajutorul unui mixer se mărunțesc ingredientele și se amestecă totul într-un recipient mai mare. Se poate servi ca o supă rece cu crutoane, sau în pahar ca și aperitiv!

Rețetă de la **Cătălina Georgescu**

TELEORMAN

ROD VIU ROMÂNESC

PLĂCINTE CU VARZĂ ȘI CARTOFI

Ingrediente:

1 litru lapte
1 linguriță sare
1 cub drojdie
1 ou
1 linguriță zahăr
Făină cât cuprinde
Puțin ulei pentru frământat
varză
cartofi

Preparare:

Se amestecă ingredientele și frământă aluatul, se formează biluțe, se aplatizat, se adaugă umplutura după preferințe și se întinde cu mâna până se formează o clătită. Se coc în tigaie, în ulei sau untură.

Umplutura: se umple cu cartofii fierți cu sare și zdrobiți, sau cu varza care se călește în puțin ulei sau untură și cu puțină sare, sau cu brânză sărată



Rețetă de la **Mariana Barantici**

TIMIȘ

ROD VIU ROMÂNESC

CHECEAP

ROMÂNESC

Ingrediente:

6,5 kg roși
6,5 kg ardei roșu (căpia și gras)
1 kg ceapă
1,5 kg mere
1 căciulie usturoi
2mâini cu frunze de busuioc
1 l ulei
sare și zahăr după gust
conservant
Rezultă 14 litri de checeap.

Preparare:

Prima dată se curăță legumele și merele de semințe și coajă, apoi se pun la fiert împreună cu sarea până se înmoaie bine ardeiul. După răcire se mixează în cana de Blender busuiocul crud, usturoiul și cu puțină zeamă de pe legume până devine cremos. Separat, într-o oală curată se pune pe foc o jumate de cană de ulei + busuiocul cu usturoiul mixate și apoi se pune treptat următoarea porție de legume+zeamă mixate în blender cu câte 3-4 linguri ulei. Se mai fierbe aprox.15 minute, se adaugă conservant și se umple sticlele. Nu este necesară sterilizarea.

Rețetă de la **Deac Ruja**

TIMIȘ



ROD VIU ROMÂNESC

BĂUTURĂ ACIDULATĂ-SCHRUB

Ingrediente:

50 g măceșe
50 g ghimbir
150 g mere
250 g miere
oțet
1 Litru borcan

Preparare:

Se scot samburii din măceșe
Merele fără sâmburi se taie bucățele
se taie ghimbirul bucați mici,
se pun ingredientele într-un borcan și se
adaugă oțetul
Se acoperă cu un tifon și se lasă 3 zile la
infuzat, apoi se strecoară și se mai lasă 2-
3 zile închis, se pun în sticle și se ține la
frigider până la 4 luni

Rețetă de la **Rahela Bareiss**

ALBA



ROD VIU ROMÂNESC

INFUZIE DE MĂCEȘE



Infuzie la rece:

2-5 g Măceșe tăiate
250 ml Apă în clocot
30 minute cu capac acoperit

Infuzie la cald:

2-5 g măceșe
Se lasă peste noapte în 200 ml apă rece
Ziua următoare se fierbe scurt

Rețetă de la **Rahela Bareiss**

ALBA

ROD VIU ROMÂNESC

CASTRAVEȚI MURAȚI



Ingrediente:

400 g castraveți
2 lingurițe sare
2 lingurițe zahăr
boabe de piper
boabe de muștar
foi dafin
felii de ceapă
morcov
60 ml oțet
apă

Preparare:

După ce spălăm castraveții, îi așez în borcane. Condimentele le punem fiecare cum dorim, la final adăugăm apă. Se pun la dust, iar când începe să fiarbă le lăsăm 30 minute. Se păstrează la rece și întuneric.

Rețetă de la **Aurica Suci**

CLUJ

ROD VIU ROMÂNESC

LEGUME LA BORCAN

Ingrediente:

1 kg ardei capia
1 kg ardei gogosar
1 kg ardei galben
1,5 kg ceapa
1,5 kg morcovi
5 kg rosii
2 linguri sare

Preparare:

Ardeii se taie fideluță, ceapă se taie julien (fideluță), morcovii se răd pe răzătoarea mare și roșiile se taie felii medii ca pentru salată. Toate aceste ingrediente se pun într-o cratiță ce încapă în cuptorul de la aragaz, se pune sarea pe ele și se amestecă cu mâna. Se dau la cuptor la 180-200 grade până încep să fiarbă, după care se face focul mai mic și se lasă la fiert 1,5-2 ore. Cratița poate fi acoperită sau nu. În timpul cât stă la cuptor mai trebuie de 2-3 ori scoasă și amestecată. Când este gata se pune în borcane sterilizate iar deasupra, în fiecare borcan, se recomandă a se pune un varf de cuțit cu aspirină zdrobită sau salicilat. Borcanele capsate se pun în pat cald până în ziua următoare când trebuie duse la rece (pivniță).



Rețetă de la **DANA PETRIC**

ALBA