



OBICEIURI IN PRELUCRAREA PRUNELOR IN ROMANIA

Luca Sorin

PRUNELE – FRUCTE PENTRU SANATATE

Adaptabil la conditii diferite de clima si sol, nepretentios, prunul este cultivat de la campie pana la poalele muntilor. De-a lungul timpului el a ajuns sa constituie unul din mijloacele de existenta si sursa de traditii culinare pentru taranii romani.

Pe aceeaasi linie a traditiilor, Romania este si astazi tara cu cea mai mare productie de prune din Europa.

INTREBUINTAREA PRUNELOR

Zemoase si cu o culoare unica, prunele au o intrebuintare diversificata, putandu-se consuma:

- Proaspete;
- Deshidratate;
- Conservate sub forma de gemuri, dulceturi, compoturi, jeleuri;
- Ca si component pentru lichioruri si mai ales pentru obtinerea celebrei tuici romanesti;

BENEFICII

In stare proaspata prunele:

- este bine sa se consume cu jumatate de ora inaintea meselor principale, sub forma de suc;
- au calitati enegizante datorita zaharurilor pe care le contin, din acelasi motiv fiind stimulente pentru sistemul muscular si pentru activitatea celulelor sistemului nervos;
- sunt surse naturale de vitamine si minerale, ajutand la eliminarea toxinelor din organism si la combaterea oboselii si anemiei;
- sunt cei mai buni aliati ai tranzitului intestinal, stimuland si normalizand atat tranzitul intestinal cat si volumul ficatului, crescand astfel rezistenta organismului;
- pentru tratarea obezitatii, hipertensiunii arteriale si a arterosclerozei, se recomanda cure de 3 zile, in care se consuma restrictiv numai prune.

BENEFICII

In stare uscata:

- isi pastreaza mult timp proprietatile, avand capacitatea de a creste nivelul hemoglobinei;
- pentru ten si detoxifiere, se face o cura de 4 zile de prune uscate, de mai multe ori pe parcursul unui an.

TRADITII PIERDUTE

USCATUL PRUNELOR

Foarte putine femei se mai ocupa de uscarea si coacerea fructelor pentru a fi pastrate pe timpul iernii.

Exista mai multe metode, dar cea mai apreciata este coacerea prunelor in cuptorul de caramida.

Prunele trebuie sa fie alese cu grija, sa fie spalate si curatate.

Se face focul in vatra si se asaza gratia cu prune in cuptor, pe jar. Prunele se invart usor din timp in timp, pentru a nu se arde.

Temperatura trebuie sa fie constanta iar focul cat mai mic. Acesta este secretul prunelor bine facute.

TRADITII PIERDUTE

MURAREA PRUNELOR

Prunele sunt spalate bine, scurse si puse in borcane spalate si sterilizate.

Se pune la fiert apa si otet, se adauga restul ingredientelor si se lasa pe foc amestecand, pana se topesc zaharul si sarea.

Se mai da in cateva clocote apoi se toarna apa fierbinte peste prunele din borcane.

Apoi borcanele sunt legate si date la uscat, intre paturi, pana se racesc.

Pentru a evita eventualele “situatii neplacute” inainte de a fi puse in borcane, prunele pot fi desamburite.

TRADITII PIERDUTE

MARINAREA PRUNELOR

Se folosesc prunele cu coaja mai groasa, se spala si se inlatura fructele stricate, lovite sau patate.

Se asaza in borcane cu codite cu tot (daca este posibil).

Otetul se fierbe cu apa, zaharul, scortisoara, cuisoarele, sarea; sa dea in cateva clocote, apoi se toarna rece in borcane peste prune.

Borcanul se acopera cu celofan, se leaga si se serveste iarna la friptura de curcan, gasca sau gaina.