

# Mancarea romaneasca traditionala in randul tinerilor

---

Mancarea gatita versus fast-food

# Cuprins

- Arta de a gati
- Tipurile de mese
- Mancare traditionala romaneasca
- Notiunea de fast-food
- Cum se “lupta” impotriva dependentei de fast food?
- Concluzii



# Arta de a gati

- Arta de a gati cuprinde o gama larga de metode, instrumente si combinatii de ingrediente pentru a crea aroma si digestibilitatea alimentelor.
- In prezent, din cauza vietii moderne care schimba totul in jurul nostru si influenteaza stilul de viata si obiceiurile alimentare, oamenii pregatesc din ce in ce mai putin propria lor hrana. Obiceiurile alimentare tind să unifice oameni din societate diferite.

# Tipurile de masa regasite in lumea intreaga

- Mic dejun
- Pranz
- Cina





# Mic dejun

Micul dejun poate fi alcatuit din produse lactate: lapte, brânză, iaurturi, brânzeturi proaspete sau fermentate, cereale sau pâine; produse din carne: salam, șuncă, slănină; ouă preparate fierte, omletă, ochiuri sau în diverse combinații cu legume și carne, fructe proaspete sau preparate sub formă de gemuri sau dulcețuri.

# Pranz

Prânzul obișnuit este alcătuit din trei feluri de mâncare: ciorbă sau supă, din carne și legume, sau numai din legume mai ales pentru zilele de post, sau salate de legume, carne; felul doi mâncare alcătuit din legume, sau legume și carne în diferite moduri de preparare, soteuri, mâncăruri, fripturi; felul trei, desertul, alcătuit din prăjituri, plăcinte, fructe.



# Cina

Cina obisnuita consta in mamaliguta cu branza, budinca, orez cu lapte, bulz sau gris cu lapte. Persoanele in varsta prefera sa bea o cana cu lapte pentru a dormi mai bine.

# Mancare traditionala romaneasca

Specific national	Condimente si salate	Branzeturi	Dulciuri	Bauturi
<u>Ardei umpluți</u> · <u>Caltaboși</u> <u>Ciulama</u> · <u>Chiftele/ Pârjoale</u> · <u>Chișcă</u> · <u>Ciorbă de burtă</u> · <u>Ciorbă țărănească</u> · <u>Ciorbă de pește</u> <u>Saramură</u> <u>Colivă</u> · <u>Drob</u> · <u>Ghiveci</u> · <u>Iahnie</u> · <u>Limbă cu măsline</u> <u>Mămăligă</u> <u>Mititei</u>	<u>Ardei copti</u> · <u>Borș</u> · <u>Murături</u> <u>Mujdei</u> · <u>Salată de boeuf</u> · <u>Salată de vinete</u> <u>Salată de cartofi</u> · <u>Salată de sfeclă</u>	<u>Brânză de burduf</u> · <u>Brânză topită</u> · <u>Caș</u> <u>Cașcaval</u> · <u>Telemea</u> · <u>Urdă</u>	<u>Clătită</u> · <u>Cremă de zahăr ars</u> · <u>Cozonac</u> <u>Gogoasă</u> · <u>Papanaș</u> · <u>Plăcintă</u> <u>Lapte de pasăre</u> · <u>Lipie</u> · <u>Sfințișori</u> · <u>Vârzar</u>	<u>Afinata</u> <u>Caisata</u> <u>Cireșata</u> <u>Pălinca</u> · <u>Rachiu</u> <u>Socata</u> · <u>Țuică</u> · <u>Vișinată</u> · <u>Zmeurată</u>



# Fast food




Nu e greu să găsești restaurant fast-food. Acestea sunt peste tot și la fiecare colț. Consumul de fast-food cauzează daune la viața socială și economică a țării și conduce la multe probleme de sănătate. În curând, vom vedea procesul de dispariție a culturii tradiționale cu dezvoltarea de restaurante fast-food în țările din întreaga lume.

## Cum putem “lupta” impotriva dependentei de fast food-ului?

Cel mai bun exemplu de succes fast-food pentru a schimba viața modernă este invazie de pe piața produselor alimentare din lume de către compania gigantul fast-food, cum ar fi McDonald's, KFC si altele.

- ✓ aparitia unor restaurante cu specific traditional romanesc;
- ✓ părinții trebuie să învețe copiii cum să pregătească și să gătească mâncăruri tradiționale.





Mancarea  
traditionala romaneasca  
intruchipeaza  
cultura tarii noastre.

5 8 2008