

8. Integrarea europeană este cea mai bună cale de a transforma țara noastră Suntem europeni, pentru că este în interesul nostru național.

<https://gov.md/europa/ro/content/ce-%C3%AEnseamn%C4%83-pentru-tine-integrarea-european%C4%83>

9. Relațiile dintre Republica Moldova și Uniunea Europeană au fost formal lansate odată cu semnarea la 28 noiembrie 1994 a Acordului de Cooperare și Parteneriat, care a intrat în vigoare la 1 iulie 1998. Acordul de Parteneriat și Cooperare reprezintă baza juridică a relațiilor dintre Republica Moldova și Uniunea Europeană. Acordul a fost semnat la 28 noiembrie 1994 și a intrat în vigoare la 1 iulie 1998 pentru o durată inițială de 10 ani. Acest aranjament asigură baza colaborării cu UE în domeniul politic, comercial, economic, juridic, cultural-științific.

[https://ro.wikipedia.org/wiki/Rela%C8%9Bile\\_dintre\\_Republica\\_Moldova\\_%C8%99i\\_Uniunea\\_European%C4%83](https://ro.wikipedia.org/wiki/Rela%C8%9Bile_dintre_Republica_Moldova_%C8%99i_Uniunea_European%C4%83)

10. Valeriu Cușnir este născut la 13 iunie 1958 în raionul Florești, satul Roșietici. Din anul 2013 până la finele anului 2018 a fost director al Institutului de Cercetări Juridice și Politice al Academiei de Științe a Moldovei.

<http://icjp.asm.md/articol/valeriu-cu%C8%99nir>

11. Integrarea Republicii Moldova în Uniunea Europeană: avantaje și obligații. Dr.hab., prof. Valeriu CUȘNIR, director al Institutului de Cercetări Juridice și Politice al Academiei de Științe a Moldovei. 2013

<https://ru.scribd.com/doc/187924119/Integrarea-Republicii-Moldova-in-Uniunea-European%C4%83-avantaje-%C5%9Fi-obliga%C5%A3ii>

## SPECIFICUL BUCĂTĂRIEI EUROPENE

Carasiova Aliona  
Universitatea Tehnică

**Abstract:** În prezentarea mea aș dori să descriu specificul bucătăriei Europene, deoarece în zilele noastre ducem cont de o alimentație sănătoasă care însăși provine din țările europene. Regimul sănătos a unui om contemporan e stimulat și practicat în consum. În special vreau să evidențiez simplitatea și variația acestor bucătării ce influențează pozitiv asupra sănătății noastre.

**Cuvinte cheie:** Bucătăria Europeană, alimente, istorie, tradiții, consum, bucate tradiționale

*Motto: " Fie că hrana să-ți fie leac, și leacul hrana "*  
*Hipocrat*

### **Bucătăria Europeană: gustos și sănătos**

Teritoriul Europei cuprinde diverse etnii, fiecare având propriile preferințe în alegerea produselor și a condimentelor, astfel încât bucătăria europeană este

foarte diversă. Aceasta nu preferă să utilizeze în cantități mari condimente, care însăși este tipică pentru bucătăria orientală. Sarcina principală a bucătăriei europene este de a păstra gustul natural al fiecărui ingredient, datorită unui proces tehnologic cât mai simplu și eficace. În privința medicilor, ei sunt de acord că această bucătărie este foarte utilă, deoarece după un proces de prelucrare termică produsul își păstrează caracteristicile sale naturale și nutritive. De asemenea în mâncărurile europene, sosul nu este niciodată folosit ca bază, este pur și simplu o componentă a unui fel de mâncare general. În bucătăria Europeană, o atenție deosebită se acordă cărnii de vită friptă sau coaptă, care în mod tradițional este preparată cu vin sau bere. Astfel europenii preferă ca principalele feluri de mâncare să fie servite cu mâncăruri din legume, ca: salate ușoare, sau simplu legume feliate și în unele cazuri servesc produse din făină.

### **Bucătăria tradițională românească**

Bucătăria tradițională românească este diversă și cuprinde nenumărate obiceiuri și tradiții culinare, mâncăruri specifice, împreună cu obiceiuri provenite prin intersectarea culturii gastronomice cu tradiții ale altor popoare. Bucătăria românească se bucură de o gamă variată de produse de carne, lactate, produse din lapte, specifice prin gustul, aromele folosite precum și prin tehnicile de elaborare. Bogăția vânatului răspândit în pădurile românești a adus după sine știința preparării vânatului în diverse mâncăruri și preparate. Prin intersectarea culturilor, bucătăria românească a fost influențată de bucătăria balcanică, de germană, sârbească, italiană, turcă, și maghiară, dar nu numai, fiind faptul că diversitatea gusturilor și rafinamentul preparatelor din toate țările lumii sunt apreciate de marii cunoscători ai tradițiilor popoarelor. Prin formarea sa daco-romană, cultura gastronomică a poporului român a moștenit numeroase obiceiuri culinare: de la romani vine plăcinta, turcii au adus ciorba de perișoare, grecii musaca, de la bulgari există o largă varietate de mâncăruri cu legume, iar șnițelul vine de la austrieci.

### **Mâncarea Tradițională**

**Mămăliga** - Aceasta este o fiertură de făină de porumb, cu sare și uneori poate avea adaosuri ca: zer, unt, brânză în funcție de preparatul final obținut. Acasă, masa localnicilor conține întotdeauna mămăligă, cunoscută și sub denumirea „pâinea țaranului”. Acum câteva secole, când România era divizată doar în două grupuri sociale, boierii și țărani, pâinea era consumată doar de cei dintâi. În zilele noastre, situația este diferită, iar mămăliga este masa tradițională a fiecăruia, deși în mediul urban nu este consumată zilnic, ca în mediul rural. Un amestec tradițional la țară este format din mămăligă și grăsime de porc afumată, numită slănină, cu usturoi, iar toate acestea se îmbină cu un mic pahar de țuică. Un fel de mâncare asociat vieții ciobanilor de pe dealuri este mămăligă cu brânză de oaie. Acum, mămăliga este servită în orice restaurant nu doar în România dar mai e și răspândită în alte țări europene.

**Sarmale** - este un preparat culinar din carne tocată (de obicei de porc, dar și de vită, oaie, pasăre sau chiar pește), amestecată cu orez și cu alte ingrediente, învelită în foi de varză (proaspătă sau acră (murată) în formă de rulou.

Spre exemplu Dobrogea are multe feluri de mâncare gustoase, motive de mândrie pentru locuitorii acestei regiuni. Plăcinta cu brânză dulce sau sărată sau cu alt adaos de umpluturi este celebră în toată țara și bună în orice moment al anului. Tradiția spune că cel mai bine e să o mănânci de Anul Nou, cu o monedă ascunsă undeva în compoziție iar cel care va găsi moneda, va avea noroc tot anul. Miresele dobrogene știu și ele foarte bine rețeta, pentru că după nuntă trebuie să demonstreze invitaților că știu să întindă cea mai subțire foaie de plăcintă.

**Deserturile tradiționale** - Există o mare varietate a deserturilor românești, acestea fiind foarte delicioase și ușor de preparat. Spre exemplu cele 4 deserturi tradiționale românești sunt:

1. **Găluște cu prune**
2. **Prăjitură cu foi de miere**
3. **Papanashi**
4. **Plăcintă Dobrogeană**

Gastronomia românească, la fel ca și cultura, reflecta, prin fiecare fel de mâncare, vasta istorie a țării. Moștenirea tradițiilor vitale, mulțumirea pentru rețetele bucatelor delicioase și apreciate, astăzi de către alte etnii de asemenea.

#### **Bucătăria tradițională bulgară**

Rețetele din Bulgaria au fost transmise din generație în generație și oamenii încă mai urmează tradițiile gastronomice. Preparatele din bucătăria bulgară constau într-o varietate de tocănițe gustoase, salate, pâine umplută și multe alte delicatese locale. Aceste feluri de mâncare au fost transmise din generație în generație și sunt urmate în casele tradiționale până astăzi. Alimentele îmbogățite de căldura soarelui sunt combinate cu măiestrie pentru a crea un festin delicios. "Roadele pământului" sunt fierte la foc mic cu prelucrare termică pentru a păstra nutrienții și a-și extrage gustul lor autentic. De asemenea oamenii se bucură de fructe, legume și condimente proaspete. Acesta este motivul pentru care felurile de mâncare din Bulgaria sunt extrem de gustoase și aromate. De asemenea Bulgaria este un mare producător al uleiului roz. Care este obținut din petalele trandafirului roz. Mai pot fi fabricate gemuri, magiun care cu poftă sunt adăugate în mâncare.

#### **Mâncarea și băutura tradițională**

**Târâtor** - supă rece de castravete este un aperitiv de vară foarte apreciat în Bulgaria. Această constă din castraveți, iaurt, nuci pisate, mărar și condimente.

**Braga** - vestita băutura a bulgarilor (boza în limbile slave și limba turcă) este o băutură răcoritoare, cu gust dulce-acrișor, care se obține prin fierberea cu apă a

meiului măcinat. Este o băutură provenită din Turcia consemnată începând din secolul X, care mai apoi s-a răspândit, inclusiv în Balcani.

**Banița** - este o mâncare tradițională bulgară de patiserie. Cele mai frecvente umpluturi de brânză de vaci, mai poate fi preparată cu carne tocată, legume și fructe. Banița este un element vechi al tradițiilor culturale naționale și ritualuri, sărbători de Crăciun, Anul Nou și Paștele.

**Kapama** - este o bucată tradițională bulgară din regiunea de sud-vest a Bulgariei. Pregătit dintr-o varietate de produse: la acest amestec se adaugă mai multe tipuri de carne - carne de porc, carne de pui, carne de vită, iepure, varză murată, cârnați și orez. Pentru a atinge aroma și gustul unic, se realizează trei condiții importante.

În prim plan condimentele folosite sunt, piperul negru și frunza de dafin.

Următorul pas, aranjăm ordinea straturilor de produse pentru coacere.

Al treilea, într-un vas de coacere consistența obținută se lasă pentru mai mult sau cel puțin 4-5 ore la foc mic.

### **Deserturi tradiționale**

**Budincă** - desertul clasic bulgar este o budincă cremoasă din orez, budinca este aromată cu apă de trandafir și uneori decorată cu petale de trandafir. Preparată din ingrediente simple, cu acest desert se încheie satisfacător masa și este adesea servit în casele bulgare. Nucile fac deseori parte din deserturile bulgare. Castanele, nucile, alunele și fisticul sunt folosite pe scară largă și apar în plăcinte sau alte deserturi, care picură cu sirop precum baclava din Balcani.

**Bakeria** - este un desert popular și utilizează, de obicei, nuci și sirop de miere.

Bucătăria bulgară se manifestă a fi o bucătărie simplă dar tot odată sofisticată cu un gust nemaipomenit, cu deosebite bucate și condimente. Bulgarii cu o mare plăcere continue să prepare bucatele după tehnologiile tradiționale și bucură oaspeții cu vasta varietate bucatelor bulgare.

### **Bucătăria Greciei**

**Specificul bucătăriei grecești** - are o tradiție de peste 4000 de ani, iar în 330 î.H., Archestratos a scris prima carte de bucate din istoria omenirii. Bucătăria grecească este o bucătărie tipic mediteraneană, cu elemente comune bucătăriilor italiană, balcanice și orientale. Perioada otomană a dus la adoptarea unor mâncăruri de origine persană, arabă și indiană și a unor ingrediente precum orezul. În Grecia, mâncarea este bucuria vieții, gustul și plăcerea ei. Grecii iubesc să mănânce. Prin urmare, porțiile sunt mari. Produse numai proaspete, începând cu fructe de mare continuând cu fructe coapte. Bucătăria grecească folosește în mod generos legume proaspete, ierburi, ulei de măsline și fructe de mare. Metodele de preparare pe care le preferă grecii fac ca alimentele să fie sănătoase, ceea ce este atât de important pentru alimentația copiilor. Primul secret al bucătăriei naționale grecești este, selectarea ierburilor și mirodeniilor. Usturoi, ceapă, frunze de dafin, oregano, cimbru, busuioc, mărar, menta, și

nucușoară ceea ce ajută nu doar să capete o aroma și gust delicious a unui preparat dar și ajută la dezvoltarea sănătății. Al doilea secret este, utilizarea legumelor grecești coapte direct la razele solare, ca: roșii, ardei, vinete, dovlecei, fasole verde, năut. Al treilea este, utilizarea frecventă a brânzeturilor de lapte, oaie și de capră: feta, manuri, halumi, kefalotiri, caseri și altele.

### **Bucatele tradiționale grecești**

**Skordalia** - un piure gros preparat din cartofi, nuci, migdale, usturoi și ulei de măsline, miere.

**Tzatziki** - iaurt cu o consistență densă cu adaos de castraveți și usturoi. Nicăieri, cu excepția Greciei nu vom putea găsi acest iaurt, însă oaspeții afirmă că nu le vine pe plac acest fel de iaurt.

**Brizol** - de fapt e doar o bătută de porc. Însă doar grecii știu să gătească această bătută, după tehnologia preparării destinată încă strămoșilor săi.

### **Deserturile grecești**

**Loukoumades** - gogoși uimitor de dulci, care sunt exact destinate unui desert delicios.

**Melomakarona** - biscuiți dulci cu adaos de miere;

**Lukumades** – gogoși din aluat cu adaos miere;

**Baklava** – aluat foietaj cu adaos de sirop de zahăr și nuci.

Nutriționiștii spun că mâncarea mediteraneană a Greciei este cea mai sănătoasă din Europa. Și nu este doar sănătoasă, ci și foarte gustoasă, cu o personalitate puternic conturată. Bucate robuste, gătite cu ingrediente proaspete și hrănitoare, aseasonate cu minunatul ulei de măsline, aromat și sănătos, vin ușor și rece, brânzeturi excepționale și deserturi răcoritoare.

### **Bucătăria Italiană**

În fiecare familie italiană este prezentă **pasta**. De asemenea pasta este un aliment principal și celebru în restaurante italienești. Spre exemplu, în unul dintre cele mai mari orașe din Italia, Napoli pasta a fost un aliment de stradă. Filosof, poet Goethe descria, cum un cerșător din Napoli mânca dintr-un cazan cu mâinele sale pasta, însă pe atunci aceasta părea ceva normal căci la pasta nu se adăuga sosuri. Italienii sunt gurmanzi și recunosc doar cele mai bune aspecte a bucatelor. Italia are mai mult de două mii soiuri de vin, mai mult de cinci sute soiuri de brânză, trei sute de tipuri de produse din carne, câteva sute feluri de paste. Cu toate acestea, Italia este renumită nu numai pentru produsele sale de o calitate superioară. Majoritatea italienilor sunt bucătari mari. Bucătăria italiană creată de ei este unică, multilaterală, nesfârșită și unică. În Italia, pasta se clasifică în mai multe soiuri: 1. Pasta mediteraniană-aceasta o servesc cu o mare plăcere la mare, de regulă o combină cu fructe de mare. 2. În munți unde sunt multe animale sălbatice, deseori pasta o prepară cu carne sau produse din carne. 3. Iar în orașele mici pasta o prepară în combinație cu legume.

### **Mâncarea tradițională**

**Micul dejun** - croissant ”cornetti”, italienii afirmă, ”produsele sărate de dimineată înreutătesc starea organismului ”. Masa de prânz se încheie de obicei cu fructe proaspete și cu o ceșcuță de espresso. O masă festivă va avea un desert mai elaborat, conținând brânzeturi, budincă, produse de patiserie sau prăjituri cum ar fi faimosul **tiramisu**. În toate cazurile se va servi vin. La italieni pasta e mai considerată ca felul întâi ”primi”. Deasemenea italienii nu mănâncă pâinea îndată cu pasta, la finele porții italienii realizează o acțiune numită ”scarpetto”.

**Salată** - Italianii preferă să mănânce salata după felul 2 și putem întâlni un paradox, în care comandând salata ”Caesar” într-un restaurant, acesta nu îl vom găsi în meniu, deoarece o mare faimă a dobândit peste hotare.

**Cașcaval și fructe de mare** - Italianii nu acceptă acest mix și dacă vei cere la o porție de pasta cu fructe de mare adaos de parmezan ,se vor mira foarte tare.

**Lasagna** - o bucată clasică de bucătărie italiană, preparată din parmezan, șuncă, mozzarella, ricotta și carne de vită.

**Pizza** – un adevărat simbol al Italiei, numai aici poți gusta faimoasa pizza, mai ales celebra pizza fiind neapolitanul și margarita.

### Deserturile Italiei

#### **Panna-Kotta, Tiramisu, Amaretto, Coffee Mousse, Gelato**

Tradițiile culinare din diferite regiuni ale Italiei sunt foarte unice. Fiecare regiune are propriile tipuri de paste, produse din carne, brânză și vin, precum și fiecare regiune are rețete proprii pentru salate, supe, pâine, produse de patiserie și deserturi. Deci nu întâmplător ”IUNESCO” a recunoscut că Bucătăria Italiană e patrimoniul cultural al omenirii.

#### **Bucătăria Franceză**

Bucătăria franceză e sofisticată și savuroasă își are originile în Evul Mediu când aristocrații se delectau cu banchete, în cursul cărora serveau nenumărate feluri de mâncare, toate așezate pe masă în același timp. Nu se mulțumeau cu cantitatea și cereau de fiecare dată, mâncare preparată după rețete complicate. De asemenea bucătăria franceză, este cea mai rafinată și apreciată din Europa și poate chiar din întreaga lume. Franța este un paradis culinar, iar arta culinară este un cult, având o tradiție de câteva secole de rafinament și excelență. Vinurile și brânzeturile dau nota distinctă bucătăriei franceze, fiind ca ingredient sau consumate separate. Franța se distinge prin gama sa variată de vinuri fine, brânzeturi (nu mai puțin de 365 tipuri diverse de brânză), fructe de mare dar și specialități mai ciudate pentru alți europeni: melci, picioare de broască și scoici.

#### **Mâncarea tradițională**

**Cassoulet toulousain**– este o mâncare tradițională franțuzească pe bază de fasole, cârnați de Toulouse, carne de rață sau gâscă (care ulterior a fost păstrată în propria grăsime - confit de canard), carne de porc. Numele îi vine de la ”cassole”, vasul de ceramica folosit la prepararea acestui fel de mâncare.

**Quiche** - este o tartă sărată cu diverse umpluturi și un sos făcut din ouă, lapte, smântână. Umplurile unui quiche sunt fie pe baza de carne tocată, fie legume sau brânză. De obicei se consumă rece fiind nelipsita de la picnicurile organizate vara. Cea mai cunoscută variantă este quiche Lorraine (regiune din nord-estul Franței), care pe lângă amestecul de ouă și smântână conține șuncă sau costiță afumată de porc.

**Supa de ceapa** - este un alt favorit al francezilor, acesta poate fi gustat în aproape orice restaurant sau bistro. Supa de ceapă perfect poate fi gătită acasă, și e apreciată de fiecare familie.

### Deserturile franceze

**Eclerul** –desertul apare în forma sa actuală, preparat din aluat umplut cu cremă de vanilie, ciocolată sau cafea și glazurat, spre 1850 la Lyon însă originea sa este mult mai veche și se regăsește într-o prăjitură din secolul XVIII, numită pretențios duchesse, trasă prin migdale. Astăzi creativitatea patiserilor nu mai cunoaște limite, astfel că găsim *éclair* cu ciocolată albă, cu fistic, și truffe.

**Meringue** - această denumire are sensul cuvântul "sărut". Însă așa a fost numit în Elveția, și francezii, care știu multe despre sărutări, au decis ca acest mic dar gustos desert să primească o altă denumire (merenghi sau bezele).

### Bucătăria spaniolă

Bucătăria spaniolă este alcătuită dintr-o mare varietate de feluri de mâncare, varietatea se datorează diferențelor geografice, cultura și clima dintre regiunile acestei țări. Istoria bogată a Spaniei, și influențele culturale au dus la nașterea unei bucătării unice cu literalmente, mii de rețete și arome. Rădăcinile ei sunt mediteraneene iar peștele și fructele de mare sunt ingrediente de bază. Bucătăria spaniolă este foarte diversă - în Catalonia, nu se mănâncă aceeași ca și în Castilia, dar în Țara Bascilor nu gătesc ca în Andaluzia. Însă, în toată Spania se mănâncă tapas, pregătesc paella și gazpacho, de asemenea toți iubesc ulei de măsline și jamon.

### Mâncarea tradițională

Printre multele rețete care compun bucătăria variată a Spaniei, unele dintre ele sunt comune pe întreg teritoriul: **tortilla de patata** (omletă de cartofi), **gazpacho** (supă rece de roșii). **Paella** - faimoasa mâncare din Valencia. Se mănâncă și multe feluri de mâncare bazate pe legume boabe ( boabe verzi, naut), supe și pâine, cu numeroase varietăți regionale.

### Deserturile spaniole

#### **Turron, Ciorros, Polvoron, Torta Santiago**

Fiecare bucătărie e specială în felul său. Timpul și tradițiile au transmis și au păstrat miracolul acestor delicioase și valoroase bucate. Care redau prin felul său fiecare etnie, tradițiile și valorile acestor țări. În bucătăria Europeană predomină spiritul fraged și puternic al strămișolor și în prezent e transmis de generația

noastră. Din acesteia bucătării găsim valoarea alimentelor sănătoase. Ne inspirăm de a ne alimenta corect și de a învăța noua generație de a alege corect bucatele, pentru a trăi vesel și sănătos.

### **Bibliografie:**

1. Ulrike Raiser "Antologia Dietelor"-București,2012
2. Michel Montignac Uleiul de măsline un aliment esential pentru sănătatea ta"-București,2012
3. <https://proiectinfomancaruritradiationale.wordpress.com/2015/01/22/bucataria-spaniola/>
4. <https://ancapavel.ro/info/grecia/bucataria-greceasca/>
5. <http://traveltu.ru/evropa/greciya/eda-v-gretsii-grecheskie-blyuda.html>

## **PROIECTE EUROPENE PENTRU STUDENȚI**

Rabei Anastasia  
UTM

*Uniunea Europeană (UE) este o uniune politică și economică a 28 de state membre situate în principal în Europa. Are o suprafață de 4.475.757 km<sup>2</sup> și o populație estimată de aproximativ 513 milioane. UE a dezvoltat o piață unică internă printr-un sistem standardizat de legi care se aplică în toate statele membre. Politicile UE vizează asigurarea liberei circulații a persoanelor, bunurilor, serviciilor și capitalurilor în cadrul pieței interne, adoptarea legislației în domeniul justiției și afacerilor interne și menținerea unor politici comune privind comerțul, agricultura pescuitul și dezvoltarea regională.*

Programul Fondul pentru Tineri

### **Scopul Programului**

Programul „Fondul pentru Tineri” își propune să promoveze participarea tinerilor cu vârsta cuprinsă între 16 și 22 ani în procesul de luare a deciziilor la nivel local și în dezvoltarea locală în 6 regiuni ale țării, după modelul ”Youth Banks” din Irlanda.

Fundația Est-Europeană, în colaborare cu partenerii săi locali, va depune eforturi pentru a mobiliza autoritățile locale, întreprinderile și donatorii privați din regiunile selectate să susțină implementarea inițiativelor promovate de tineri. De asemenea, FEE planifică să creeze un Fond pentru Tineri în regiunea transnistreană a țării.

### **Scurt istoric**