

# Nucca



Sanatate multa intr-un miez de nuca .....	3
Invincibili, cu miez de nuca .....	3
Inima, prima protejata .....	4
Excelenta pentru stomac.....	4
Nuca .....	5
Nuca verde, medicamentul toamnei.....	5
In medicina populara romaneasca, nucul are multe utilizari:.....	7
Uleiul de nucă reduce acumularea de colesterol și riscul instalării aterosclerozei.....	8
Salata cu telina si nuca .....	9
Scoarta cu nuca .....	10
Salata de telina, avocado si nuca .....	10
Crema de avocado cu nuca .....	10
Salată cu spanac, gorgonzola si nuci.....	10
Piure de cartofi cu usturoi si nuca.....	11
Cartofi cu crusta de nuca .....	11
Vinete cu ulei de nucă .....	11
Salata de telina si nuca .....	11
Salata de vinete cu nuca .....	12
Salată de ciuperci cu nucă .....	12
Salată de ciuperci cu nucă .....	12
Salata de cus-cus cu rosii si nuca.....	12
Drob de nuca.....	13
Coadă de somon cu nuca .....	13
Cataif (Kadayif) .....	13
Clatite cu nuca si frisca .....	14
Tort de nuca exceptional .....	14
Pesmeti presarati cu nuca (fursecuri).....	15
Tarta cu dovleac si nuca .....	15
Rulouri cu nucă și scorțișoară.....	15
Tort cu crema mascarpone si krantz .....	16
Fursecuri cu nuca .....	16
Fursecuri cu nuca si gem.....	16
Grau cu nuca si vanilie .....	17
Cozonaci cu nuca .....	17
Rulada cu nuca.....	18
Cozonac cu stafide,nuca si cacao.....	18
Prajitura cu nuca, un desert delicios pentru seara de Ajun.....	19
Reteta de blat cu nuca .....	19
Rulada cu nuca.....	19
Cozonac cu nuca .....	20
Cozonac cu nuca .....	20
Nussbrot .....	22
Foi de napolitana cu crema de nuca si zahar ars.....	22
Prajitura cu nuca si cafea.....	22
Cornulete cu nuca .....	22
Prajitura cu nuca .....	23
Cornete cu nucă .....	23
Tort cu nuca.....	23
Chec cu nuca.....	24
Prajitura egipteana cu nuca si caramel .....	24
Baigli cu nuca si mac .....	25
Karythopita, sau tradiționalul cozonac („chec”) grecesc din nucă. ....	25
Cornulete cu nuca .....	26
Prajitura de ciocolata cu nuca.....	26

Prajitura cu nuca si cafea.....	26
Tort cu nuca .....	27
Placinta cu mere, nuca si scortisoara .....	28
Ruladă cu gem și nucă .....	28
Foi de napolitan umplute cu nuca .....	29
Prajiturele cu nuca .....	29
Prajitura cu nuca si gem .....	29
Fursecuri cu nuca .....	30
Prajitura cu foi,mere si crema de nuca .....	30
Cozonac pufos, cu nuci .....	30
Prajitura cu nuca si crema de ness .....	31
Tort cu crema caramel si nuca .....	31
Tarta cu dovleac si nuca .....	32
Prajitura cu ciocolata alba si nuca.....	32
Prăjitură cu napolitană, rahat și nucă .....	33
Lapte de nuca.....	33
Prajitura cu visine si nuca.....	33

## **Sanatate multa intr-un miez de nuca**

In medie, valoarea energetica a 100 de grame de miez de nuca este de 700 kcalorii. De asemenea, uleiul de nuca, folosit in tratamente externe, ajuta la regenerarea si cresterea firului de par. Nucile sunt recomandate persoanelor care sufera de artroze, reumatism, anemii, tuberculoza, sifilis, scrofuloza, metrita, enurezis sau afectiuni ale pielii.

Cu toate ca este satios si sanatos, multi dintre noi se feresc sa includa in regimul lor alimentar miezul de nuca. Motivul? Pentru ca ingrasa. Intr-adevar are o valoare calorica mai mare decat a carnii, dar este mult mai usor digerabil decat aceasta. In plus, grasimile din nuci sunt grasimi nesaturate, contribuind la scaderea colesterolului.

Aportul energetic al miejilor de nuca este unul considerabil. Nucile reprezinta totodata un furnizor important de proteine, grasimi, vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, C numeroase minerale (fosfor, calciu, magneziu, potasiu, sulf, fier) si fibre.

Stiati ca nucile se numara printre alimentele cu cel mai bogat continut de cupru si zinc ceea ce le fac benefice in tratarea unor afectiuni cardiovasculare, a problemelor legate de crestere sau curele de intarire ale sistemului imunitar? In unele cazuri insa, pot exista anumite probleme legate de asimilarea anumitor minerale din nuca de catre organism. In aceasta situatie se recomanda combinarea acestui aliment cu unul ce contine vitamina C. Pentru a asigura o mai buna absorbtie a miezului de nuca, il puteti folosi zdrobit.

De asemenea, datorita fibrelor pe care le contin, nucile pot fi folosite si ca remedii naturiste impotriva diabetului. Nu se recomanda ca nucile sa fie consumate in doze prea mari deoarece va puteti trezi cu spasme stomacale sau dureri de cap. 4-7 nuci sunt mai mult decat suficiente. Nucile ajuta si la imbunatatirea memoriei si a capacitatii de concentrare. Celor care acuza pierderi de memorie le este recomandata consumarea zilnica a dozei minime permise de miez de nuca.

Mai mult, oamenii de stiinta au demonstrat ca riscul aparitiei bolilor coronariene scade la jumătate prin consumarea a patru portii de miez de nuca in timpul unei saptamani. Acest lucru este posibil gratie acizilor grasi omega 3 continuti de miezul de nuca.

Miezul de nuca are efect laxativ mai ales atunci cand este prajit usor. In medie, valoarea energetica a 100 de grame de miez de nuca este de 700 kcalorii. De asemenea, uleiul de nuca, folosit in tratamente externe, ajuta la regenerarea si cresterea firului de par.

Nucile sunt recomandate persoanelor care sufera de artroze, reumatism, anemii, tuberculoza, sifilis, scrofuloza, metrita, enurezis sau afectiuni ale pielii.

## **Invincibili, cu miez de nuca**

In fiecare toamna, medicina naturista recomanda o cura de nuci, fiindca aceste fructe gustoase sunt extrem de sanatoase. Cura este indicata ca adjuvant în tulburarile de stomac si intestine: ulcere, dispepsii, iritatii, diaree, constipatie.

Putem manca miez de nuca o luna intreaga, daca nu depasim 100 de grame pe zi. In acest fel, vom evita si neplacerile cauzate de rontaitul indelung al miejilor, adica afte si inflamatii bucale. Daca ele totusi se instaleaza, luati o lingurita de miere de albine si plimbati-o prin gura.

Sau se mai poate clati gura cu decoct de salvie. Nucile se mesteca indelung inainte de a fi inghitite. Se pot consuma si usor prajite, pentru a fi mai usor de digerat.

Nucile pe care nu le mancati, pastrati-le pentru preparate naturiste, utile in tratarea diferitelor afectiuni. Sau puneti-le la uscat. Imediat vine Craciunul si miezul de nuca va da cozonacilor un gust delicios. Cu toate ca este satios si sanatos, multi dintre noi se feresc sa manance prea mult miez de nuca, pe motiv ca ingrasa. Intr-adevar, are o valoare calorica mai mare decat a carni, dar grasimile din nuci sunt nesaturate, contribuind la scaderea colesterolului.

## **Inima, prima protejata**

Antioxidantii continuti in miezul fructului regleaza pe cale naturala nivelul colesterolului in sange si, implicit, tensiunea arteriala. Consumul periodic de nuci proaspete intareste vasele de sange si previne deteriorarea acestora, mai ales la varstnici. Datorita bogatiei in vitamina E, consumatorii de nuci prezinta risc minim de a face un atac de cord. Opt nuci pe zi tin arterele flexibile, inima sanatoasa si previn aparitia atacului vascular cerebral, arata un studiu american recent. Specialistii ne sfatuiesc sa consumam nuci mai ales dupa o masa bogata in grasimi pentru a atenua efectele lor negative asupra organismului. Cercetatorii au mai observat ca acidul alfa-linolenic din nuci poate fi benefic pentru cei cu tulburari ale ritmului cardiac. Grasimile protectoare din nuci inlatura efectele grasimilor saturate din dieta. Studiile au mai aratat ca persoanele care mananca nuci de cel putin doua ori pe saptamana au un risc de doua ori mai mic de a suferi o criza cardiaca subita, fata de cei care nu mananca deloc nuci. Nucile reduc de asemenea si riscul unei boli coronariene cu aproximativ 30%. Se spune ca daca mananci cinci portii de nuci verzi pe saptamana, vei avea o inima de atlet.

## **Excelenta pentru stomac**

Miezul de nuca prajit combate infectiile urinare, dar in acelasi timp poate fi folosit si pentru a scapa de tuse. Este un excelent vermifug, eliminand in special tenia. Datorita continutului bogat in cupru, nucile sunt indicate in dieta persoanelor cu anemie. Miezul a 20 de nuci, consumat zilnic, e un tratament eficient contra psoriazisului sau a eczemelor alergice. Ba chiar rezolva si acneea. Nucile contin vitamina B1, care joaca un rol esential in metabolismul glucidelor si este absolut necesara pentru functionarea normala a musculaturii si a sistemului nervos. Consumul de nuci creste pragul de toleranta pentru durere si aduce o contributie importanta la mentinerea tonusului musculaturii netede, fiind implicat si in procesele de transmitere neuromusculara. Miezul a patru nuci prajite rezolva constipatia. Acelasi efect se obtine si daca nucile se tin in apa cateva ore inainte de a fi mancate. Nucile contin tanin, cu efect astringent, de aceea sunt folositoare si in tratamentul diareei.

## **Antitumoral**

Datorita continutului bogat in cupru, nucile sunt indicate in dieta persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism si artroze, in stari precanceroase si tuberculoza, in special tuberculoza osoasa si, de asemenea, la bolnavii de sifilis si blenoragie. De asemenea este de un excelent ajutor in tratamentul scrofulozei, pentru ca favorizeaza drenajul limfei si al pielii. Datorita acizilor grasi omega-3, antioxidantilor si fitosterolului, nucile sunt arme redutabile in lupta cu cancerul mamar. Tumorile se micsoreaza si chiar dispar.

Un nou studiu arata ca un consum zilnic moderat de nuci aduce beneficii pacientilor diagnosticati cu diabet de tip II, mentinand sub control limitele de insulina. Potrivit expertilor, un aport zilnic de 30 de grame de nuci reduce riscurile agravarii bolii intr-o proportie mult mai mare decat un regim hipocaloric si hipolipidic. Barbatii ar trebui sa consume des nuci, deoarece aceste fructe trateaza sterilitatea si impotentia.

## **Memoria e stimulata**

In Evul Mediu, nuca era recunoscuta pentru rolul tamaduitor in cazul bolilor mintale. Se credea ca forma fructului aduce cu forma creierului, de aceea are efect in tratarea mintii. Astazi, cercetarile moderne au aratat ca nuca este stimulent al memoriei si e recomandata celor ce depun un efort intelectual sporit. Continutul bogat in zinc recomanda miezul de nuca in tratamentul asteniei, intarzierilor de crestere, tulburarilor sistemului nervos. Pentru cei surmenati si slabiti, un pumn de miez maruntit se amesteca cu o lingura de miere, dupa care se bea un pahar cu suc proaspăt de fructe.

Pentru marirea capacitatii de memorare si pentru perioadele de invatare, mai ales in perioada examenelor, se pot consuma zilnic 10-15 nuci amestecate cu 4 linguri de miere de albine poliflora. Amestecul se mananca pe indelete mestecand bine fiecare imbucatura. Pasta obtinuta din miezii a opt nuci verzi macinate si o lingura de miere poliflora este un preparat energizant cu efecte benefice in combaterea aterosclerozei, colesterolului si stresului. Terapia trebuie urmata trei-patru saptamani si va scapa si de dureri de cap si migrene. Ulei anti-enurezis

Uleiul de nuca este indicat in alimentatia dietetica pentru prevenirea aterosclerozei si cresterea parului. Aducat in salate, combate tenia. Ajuta in caz de enurezis (scaparea involuntara si inconstienta a urinei). Se imbiba o felie de paine prajita cu o lingurita de ulei de nuca si se consuma in fiecare seara, timp de 15 zile. Uleiul de nuca se mai foloseste pentru frectionarea corpului la copiii rahitici, anemici, precum si in dermatoze (are efect emolient).

## **Si totusi, prudenta!**

Nucile nu sunt contraindicate celor suferinzi de hepatita, dar acesti bolnavi vor trebui sa consume cantitati mai mici. Nucile nu provoaca tulburari si dificultati de digestie daca sunt corect asociate. In niciun caz nu se mananca nuci la o cina copioasa sau la pranz, dupa un mic-dejun foarte bogat. Se combina bine cu cruditati, dar nu se recomanda asociate cu carnea, fainoasele, amidonul, produse de patiserie si dulciuri.

## **Nuca**

Nuca este printre alimentele naturale cele mai bogate in calorii si, totodata, cele mai complete din punct de vedere nutritiv. Secreta o cantitate impresionanta de iod, iar fructele sale sunt adevarate bombe energetice. Datorita cantitatii mari de iod pe care o degaja prin frunze nu este indicata odihna si relaxarea la umbra nucului.

## **Nuca verde, medicamentul toamnei**

• Miezul de nucă este protectorul inimii, stomacului și al sistemului nervos

E vremea nucilor! Fructele acestui pom s-au copt și sînt numai bune de cules. Pe lîngă faptul că miezul de nucă este un aliment delicios și folositor în bucătărie la prepararea deserturilor, are și niște calități terapeutice de invidiat. Consumate zilnic, nucile aduc beneficii greu de egalat, motiv pentru care, dacă aveți ocazia să mergeți la bătut de nuci, nu refuzați. Mîncăți nuci verzi și o sumedenie de boli nu se vor atinge de dumneavoastră.

### **Bate nucii cît sînt verzi!**

În fiecare toamnă, medicina naturistă recomandă o cură de nuci, fiindcă aceste fructe gustoase sînt extrem de sănătoase. Cura este indicată ca adjuvant în tulburările de stomac și intestine: ulcere, dispepsii, iritații, diaree, constipație. Putem mîncă miez de nucă o lună întregă, dacă nu depășim 100 de grame pe zi. În acest fel, vom evita și neplăcerile cauzate de ronțăitul îndelung al miejilor, adică afte și inflamații bucale. Dacă ele totuși se instalează, luați o linguriță de miere de albine și plimbați-o prin gură. Sau se mai poate clăti gura cu decoct de salvie. Nucile se mestecă îndelung înainte de a fi înghițite. Se consumă proaspete sau ușor prăjite, pentru a fi mai ușor de digerat. Nucile pe care nu le mîncăți, păstrați-le pentru preparate naturiste, utile în tratarea diferitelor afecțiuni. Sau puneți-le la uscat, imediat vine Crăciunul și miezul de nucă va da cozonacilor un gust delicios. Cu toate că este sățios și sănătos, mulți dintre noi se feresc să mîncînce prea mult miez de nucă, pe motiv că îngrașă. Într-adevăr, are o valoare calorică mai mare decît a cărnii, dar grăsimile din nuci sînt nesaturate, contribuind la scăderea colesterolului.

### **Colecție de minerale și vitamine**

De ce sînt atît de valoroase nucile? Miezul lor e o uzină de substanțe benefice: apă (3-5%), grăsimi (52,0-77,5%), substanțe proteice (12-25%) din grupa globulinelor (de natura celor din lapte și ouă), săruri minerale (nuca este fructul cel mai bogat în cupru și zinc), provitamina A, vitamine din complexul B (B1, B2, biotină, colină), vitaminele C, E, F, P. Valoarea energetică a miezului de nucă este în medie de 700 kcal la 100 g. Acesta are efect laxativ, mai ales prăjit. Întrucît conține tocoferol (vitamina E), care contribuie la scăderea conținutului de colesterol din sînge și are o cantitate foarte redusă de hidrați de carbon, miezul de nucă este admis în regimul diabeticilor. Fiind foarte bogată în grăsimi și proteine, nuca întrece carnea ca valoare calorică, avînd o toxicitate de cîteva ori mai mică. Miezul de nucă este unul dintre cele mai vitalizante și nutritive alimente cunoscute și o minune pentru organism în timpul anotimpului rece.

### **Cel mai bun doctor de inimă**

Antioxidanții conținuți în miezul fructului reglează pe cale naturală nivelul colesterolului în sînge și, implicit, tensiunea arterială. Consumul periodic de nuci proaspete întărește vasele de sînge și previne deteriorarea acestora, mai ales la vîrstnici. Datorită bogăției în vitamina E, consumatorii de nuci prezintă risc minim de a face un atac de cord. Opt nuci pe zi țin arterele flexibile, inima sănătoasă și previn apariția atacului vascular cerebral, arată un studiu american recent. Specialiștii ne sfătuiesc să consumăm nuci mai ales după o masă bogată în grăsimi pentru a atenua efectele lor negative asupra organismului. Cercetătorii au mai observat că acidul alfa-linolenic din nuci poate fi benefic pentru cei cu tulburări ale ritmului cardiac. Grăsimile protectoare din nuci înlătură efectele grăsimilor saturate din dietă. Studiile au mai arătat că persoanele care mîncă nuci de cel puțin două ori pe săptămîină au un risc de două ori mai mic de a suferi o criză cardiacă subită, față de cei care nu mîncă deloc nuci. Nucile reduc de asemenea și riscul unei boli coronariene cu aproximativ 30%. Se spune că dacă mîncîci cinci porții de nuci verzi pe săptămîină, vei avea o inimă de atlet.

### Reduce durerile și tratează constipația

Miezul de nucă prăjit combate infecțiile urinare, dar în același timp poate fi folosit și pentru a scăpa de tuse. Este un excelent vermifug, eliminând în special tenia. Datorită conținutului bogat în cupru, nucile sînt indicate în dieta persoanelor cu anemie. Miezul a 20 de nuci, consumat zilnic, e un tratament eficient contra psoriazisului sau a eczemelor alergice. Ba chiar rezolvă și acneea. Nucile conțin vitamina B1, care joacă un rol esențial în metabolismul glucidelor și este absolut necesară pentru funcționarea normală a musculaturii și a sistemului nervos. Consumul de nuci crește pragul de toleranță pentru durere și aduce o contribuție importantă la menținerea tonusului musculaturii netede, fiind implicat și în procesele de transmitere neuromusculară. Miezul a patru nuci prăjite rezolvă constipația. Același efect se obține și dacă nucile se țin în apă cîteva ore înainte de a fi mîncate. Nucile conțin tanin, cu efect astringent, de aceea sînt folositoare și în tratamentul diareei.

### Rezervoare de acizi omega-3

Datorită conținutului bogat în cupru, nucile sînt indicate în dieta persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special tuberculoză osoasă și, de asemenea, la bolnavii de sifilis și blenoragie. De asemenea este de un excelent ajutor în tratamentul scrofulozei, pentru că favorizează drenajul limfei și al pielii. Datorită acizilor grași omega-3, antioxidanților și fitosterolului, nucile sînt arme redutabile în lupta cu cancerul mamar. Tumorile se micșorează și chiar dispar. Un nou studiu arată că un consum zilnic moderat de nuci aduce beneficii pacienților diagnosticați cu diabet de tip II, menținînd sub control limitele de insulină. Potrivit experților, un aport zilnic de 30 de grame de nuci reduce riscurile agravării bolii într-o proporție mult mai mare decît un regim hipocaloric și hipolipidic. Bărbații ar trebui să consume des nuci, deoarece aceste fructe tratează sterilitatea și impotența.

### Stimulent pentru memorie

În Evul Mediu, nuca era recunoscută pentru rolul tîmăduitor în cazul bolilor mintale. Se credea că forma fuctului aduce cu forma creierului, de aceea are efect în tratarea minții. Astăzi, cercetările moderne au arătat că nuca este stimulent al memoriei și e recomandată celor ce depun un efort intelectual sporit. Conținutul bogat în zinc recomandă miezul de nucă în tratamentul asteniei, întîrzierilor de creștere, tulburărilor sistemului nervos. Pentru cei surmenați și slăbiți, un pumn de miez mărunțit se amestecă cu o lingură de miere, după care se bea un pahar cu suc proaspăt de fructe. Pentru mărirea capacității de memorare și pentru perioadele de învățare, mai ales în perioada examenelor, se pot consuma zilnic 10-15 nuci amestecate cu 4 linguri de miere de albine polifloră. Amestecul se mîncă pe îndelete mestecînd bine fiecare îmbucătură. Pasta obținută din miejii a opt nuci verzi măcinate și o lingură de miere polifloră este un preparat energizant cu efecte benefice în combaterea aterosclerozei, colesterolului și stresului. Terapia trebuie urmată trei-patru săptămîni și vă va scăpa și de dureri de cap și migrene.

### Coaja verde, leac pentru negi și varice

De obicei, aruncăm coaja de la nuci, neștiind de rol important are aceasta în menținerea sănătății stomacului. Coaja verde a nucilor conține foarte multă vitamină C (1.050-3.040 mg la 100 g), acizi organici (malic, citric), fosfați și oxalați de calciu. Are efecte asemănătoare cu ale frunzelor, tratînd infecțiile intestinale acute. În 300 de ml de apă, se adaugă aproximativ cinci lingurițe de coji de nuci verzi mărunțite, care se lasă la macerat aproximativ 10 ore. Se strecoară, iar amestecul rămas se fierbe cu 300 ml de apă, timp de 5 minute. Cele două preparate se combină și se recomandă consumul unui litru din acest amestec. Coaja de nucă verde mai poate fi folosită și pentru a îndepărta negii. Timp de o săptămîină, negii se freacă de trei ori pe zi cu coajă verde. Extern, fiertura cu coajă de nucă ajută la afecțiunile cutanate sau pentru colorarea părului. În cazul mătregii, se va folosi cu puțin suc de lămîie. Dacă aveți probleme cu varicele, coaja de nucă verde pusă la macerat poate fi un bun remediu pentru aceste vene inestetice.

### Dulceață și lichior

Conținînd mult iod, coaja nucilor verzi stă la baza preparării tincturii, bună pentru stomac, ficat și pentru purificarea sîngelui. Este bogată în calciu, fiind benefică inimii și sistemului osos. Nucile verzi sînt folosite în arta culinară pentru prepararea a două produse foarte apreciate: dulceața și lichiorul de nuci verzi.

#### **Pentru dulceață, avem nevoie de**

1 kg zahăr,  
400 ml apă,  
o lămîie și  
120 nuci verzi.

Miezul de nucă fără piele se pune în apa rece. Se adaugă zahărul și se pune la foc pînă totul devine o pastă. Se adaugă lămîie și se toarnă în borcane. În aproximativ două ore, veți putea savura dulceața.

#### **Pentru lichior:**

20 nuci verzi,  
1 litru alcool,

1,5 litri apă,  
400 grame zahăr,  
2 cuișoare,  
2 bucăți scorțișoară.

Nucile se taie felii și se pun într-o damigeană de 3-4 litri. Se toarnă o parte din alcool și apa, se închide damigeana și se lasă timp de zece zile, agitând zilnic. Apoi, se strecoară prin tifon. 50 grame de zahăr se caramelizează, se stinge cu apă și se adaugă restul de zahăr, cuișoare, scorțișoara și se ține pe foc până fierbe. Se strecoară, se răcește și se adaugă la esența de nuci, împreună cu restul de alcool rămas. Licoarea obținută se pune în sticle și se consumă după patru săptămâni. Lichiorul din nuci verzi este de ajutor în anemie, astenie și colită.

### **Băi, comprese, ceai și alifie**

De la nuc folosim și frunzele, extrem de utile sub formă de infuzie. Utilizată intern, infuzia ajută la combaterea diareei, hipertensiunii, hiperglicemiei, alergiilor, durerilor de umeri și inflamațiilor. Mai e un bun dezinfectant urinar și antiseptic gastrointestinal, are acțiune antisudorifică. Această infuzie se prepară dintr-o linguriță cu frunze mărunțite la 200 ml apă clocotită. Se bea două cani pe zi. Decoctul din frunze de nuc se folosește extern, ca gargară pentru tratarea stomatitelor. Sub formă de comprese tratează bolile de ochi, psoriazisul, eczemele, furunculoză). Sub formă de băi, ajută în reumatism, scrofuloză, leucoree, transpirație excesivă la picioare. Alifia din frunze de nuc se prepară din 15 g frunze mărunțite, care se macerează timp de 7 zile în 100 ml ulei de floarea-soarelui, la temperatura camerei. Apoi, vasul în care se află acest amestec se pune pe baia de apă în fierbere și se lasă timp de 3 ore la foc încet. Se strecoară lichidul prin tifon sau pânză, i se adaugă 15 g ceară de albine, se mai ține încă 30 minute pe baia de apă și apoi se face omogenizarea. Alifia e bună de pus pe răni. Frunzele verzi puse prin casă alungă muștele.

### **Uleiul de nucă**

- Uleiul de nucă este indicat în alimentația dietetică pentru prevenirea aterosclerozei și creșterea părului. Adăugat în salate, combate tenia. Ajută în caz de enurezis (scăparea involuntară și inconștientă a urinei). Se îmbibă o felie de pâine prăjită cu o linguriță de ulei de nucă și se consumă în fiecare seară, timp de 15 zile. Uleiul de nucă se mai folosește pentru frecționarea corpului la copiii rahitici, anemici, precum și în dermatoze (are efect emolient).

### **Cum păstrăm nucile pe iarnă?**

- Nucile se păstrează într-o cameră aerisită, la întuneric, în strat gros de 15-20 cm (în primele două săptămâni după recoltare se răscolesc zilnic, pentru a preveni mucegăirea) sau în saci de pânză de circa 20 kg, feriți de rozătoare. Durata păstrării, în condiții bune, este de 1-1,5 ani, după care miezul începe să rîncezească. Pentru a le reda savoarea, iarna, se poate pune miezul de nucă la înmuiat 5-6 ore în lapte cald sau în apă rece, timp de 10 zile.

### **Cîteva atenționări**

- Nucile nu sînt contraindicate celor suferinzi de hepatită, dar acești bolnavi vor trebui să consume cantități mai mici. Nucile nu provoacă tulburări și dificultăți de digestie dacă sînt corect asociate. În niciun caz nu se mănîncă nuci la o cină copioasă sau la prînz, după un mic-dejun foarte bogat. Se combină bine cu crudități, dar nu se recomandă asociate cu carnea, făinoasele, amidonul, produse de patiserie și dulciuri.

### **Nuci murate**

- Bucătăria englezească recomandă nucile murate, dar nu ca murătură, ci pe post de condiment. Pentru murare, se aleg nuci înainte de a li se întări coaja, pe la sfîrșitul lunii iunie. Nucile se înțepă de cîteva ori, apoi se scufundă în saramură pentru 2-3 săptămîni. Apoi, se pun la uscat cîteva zile. În final, nucile sînt puse în borcane care se închid ermetic, iar peste ele se toarnă soluția de murare pe bază de oțet, miere și diverse condimente.

## **In medicina populara romaneasca, nucul are multe utilizari:**

### **Tratamente cu miez de nuca:**

Miezul de nuca este unul din cele mai consistente si sanatoase alimente cunoscute. Este un inlocuitor perfect al carnii, mai bun si decat soia. Miezul de nuca dat prin masina de tocat inlocuieste perfect carnea tocata in aproape orice, de la chiftele, la sarmale sau rulade. Fiind foarte bogata in grasimi si proteine, nuca intrece carnea si ca valoare calorica, avand in schimb o toxicitate de cateva ori mai mica si fiind foarte digerabila. In plus, nuca este fructul cel mai bogat in cupru si zinc, motiv pentru care este folosita in tratarea bolilor vasculare, tulburarilor de crestere si maturizare, deficientelor imunitare.

**Accident vascular** - consumul regulat de nuci neprelucrate termic întărește vasele de sânge și previne, mai ales la persoanele în vârstă, ruperea lor. Iată o rețetă foarte eficientă: 3 miezuri de nuca pisate, 1 linguriță de polen de albine și 2 linguri de miere de albine se amestecă foarte bine, modelându-se sub forma unor bomboane. Se ia zilnic tot acest amestec, pe stomacul gol, dimineața. Boli de piele - miezul a 20-30 de nuci consumate zilnic grabeste vindecarea bolilor de piele (psoriazisul, eczeme alergice rebele, infecțiile cu ciuperci la nivelul pielii) și refacerea pielii după arsuri, oprește procesele degenerative.

**Constipație** - se consumă miezul a patru nuci prajite ușor la 10 minute după ce am consumat 1-2 pahare de compot de prune sau 2 linguri de miere lichidă cu apă. Tratamentul se face pe stomacul gol.

**Diabet** - la fel ca și alunele, nucile sunt foarte sărace în zahăr, ceea ce le face un aliment de bază în diabet, unde se recomandă în mod special cruditățile și renunțarea la carne. În plus, fata de alune, nucile au chiar și o acțiune ușor hipoglicemică, contribuind la ameliorarea acestei afecțiuni.

Greutate corporală sub cea normală - datorită conținutului mare de grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, nucile consumate în cantități mari sunt o piesă de bază în curele de îngrășare.

Persoanelor care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este calduros recomandat acest aliment.

**Hipertiroidie** - nucile au un efect reglator asupra activității tiroidei și, în plus, aduc un supliment considerabil de calorii, care se știe că în această afecțiune sunt consumate în mari cantități, de unde și starea de devitalizare pronunțată care apare frecvent. Sterilitate, impotență - aportul de vitamina E, prezenta unor substanțe reținătoare și care protejează și curăță vasele de sânge fac nucile un aliment foarte indicat în tratamentul acestor două afecțiuni. Este de notat efectul benefic al nucilor în prevenirea impotenței vasculare (care reprezintă peste 50% din cazurile de impotență).

**Reumatismul, guta** - cojile de nuca au un puternic efect depurativ, favorizând mobilizarea și eliminarea toxinelor din organism. Se face o cură cu extract hidroalcoolic (tinctură) de coji de nuca, din care se iau câte două lingurițe diluate în jumătate de pahar de apă, de 3 ori pe zi. Tratamentul durează 40 de zile și se face de preferință toamna târziu și primăvara devreme.

**Extractul hidroalcoolic** de coji verzi de nuca este cel mai activ preparat obținut din nucă, fiind foarte bogat în iod, flavonoide și taninuri. Se obține astfel: se pun într-un borcan cu fileț 20 de linguri de pulbere de coji verzi de nuca, peste care se adaugă două cani (500 ml) de alcool alimentar de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat vreme de două săptămâni, într-un loc calduros, după care se filtrează, iar tinctura rezultată se pune în sticlute mici, închise la culoare. Se administrează din acest remediu, de patru ori pe zi, câte o linguriță diluată în puțină apă.

**Pulberea de frunze** de nucă se obține prin macinare cât mai fină cu râșnita electrică de cafea. Depozitarea pulberii de frunze de nucă se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 2 săptămâni (deoarece substanțele sale volatile se evaporă foarte rapid). De regulă, se administrează de 3-4 ori pe zi, câte o linguriță rasă de pulbere de frunze de nucă, pe stomacul gol.

**Uleiul de nuca** Se obține doar pe cale industrială, prin presare la rece. Are un puternic efect de reducere a colesterolului, fiind, de asemenea, tonic vascular și vermifug. Se administrează 3-4 lingurițe pe zi, de preferință pe stomacul gol. Ateroscleroza - se face o cură de lungă durată (jumătate de an minimum) cu ulei de nuca, din care se iau 3-4 lingurițe pe zi. Ajută la diminuarea colesterolului, curăță vasele de sânge de depuneri, ajută la redobândirea elasticității și rezistenței acestora, stopând procesul de scleroză.

**Siropul de nuci** Un elixir pentru stomac și un bun energizant - Mod de preparare și folosire: 2-3 pumni de coji verzi de nuca proaspăt adunate se taie în bucățele mici și se pun la fiert cu 1 litru de apă și 3 cuișoare aromate. Se lasă să se patrundă 10 minute, după care se strecoară și se adaugă 1 kg de zahăr. Se trage la sticle, se fierbe alte 10 minute în bain-marie, apoi se pun dopuri de pluta. Se administrează câte 3 lingurițe pe zi, după mesele principale.

## **Uleiul de nucă reduce acumularea de colesterol și riscul instalării aterosclerozei**

Fructe oleaginoase deosebit de nutritive și vitalizante, foarte indicate în perioada rece a anului, nucile conțin 15 g la sută proteine, 60 g la sută lipide, 15 g la sută glucide și 2,4 g la sută celuloză. Sînt bogate în minerale ca sodiu, potasiu, calciu, magneziu, clor, fosfor, sulf, fier, cupru, zinc și iod. Conțin vitaminele C, B1, B2, B5, vitamina PP și caroten. După cum ne-a spus dna dr. Alexandrina Petrea, de la cabinetul medical Asclepios din Iași, pe lângă faptul că sînt foarte hrănitoare, nucile au și valoare terapeutică bine definită: "Le sînt recunoscute atît proprietăți laxative cît și anti-diareice, virtuți antitoxice la nivelul pielii și circulației limfatice. De asemenea, au acțiune vermifugă, în special asupra teniei. Cura cu miez de nucă este indicată, ca adjuvant, în tulburările de stomac și intestine: ulcere, dispepsii, iritații, pirozis, diaree, constipație. Unii spun că miezul de nucă le provoacă afte și inflamații bucale, iritații ale mucoasei anale și



inducerea de crize hepatice. Aceste neajunsuri pot fi evitate dacă după consum clătiți gura cu un decoct de salvie sau luați o linguriță de miere de albine. Sfărâmat la mixer sau făcut pudră, miezul de nucă nu provoacă iritație. În cură, doza maximă, nu trebuie să depășească 100 g pe zi, timp de o lună, sau 100 g o dată la două zile, timp de două luni. Se mestecă îndelung". Nucile proaspete sînt foarte apreciate pentru gustul lor. Pentru a le reda, iarna, nucilor uscate savoarea celor proaspete, dna Petrea recomandă să punem miezul la muiat în lapte cald, timp de 5-6 ore. Tot în acest scop, nucile în coajă se țin la înmuiat în apă rece, timp de 10 zile: "Prin conținutul bogat în cupru, nucile sînt indicate în dieta persoanelor cu anemie, a persoanelor cu reumatism și artroze, în stări precanceroase și tuberculoză, în special tuberculoză osoasă și, de asemenea, la bolnavii de sifilis și blenoragie. Constituie un excelent adjuvant în scrofuloză, pentru că favorizează drenajul limfei și al pielii. Această calitate recomandă consumul miezului de nucă în tratamentul adenitelor supurate, în eczeme și impetigo. Conținutul bogat în zinc recomandă miezul de nucă în astenie, întârzieri de creștere, tulburări ale sistemului nervos, afecțiuni ale pielii, psoriazis și impotență. Nucile sînt un adjuvant excelent în tratamentul disfuncțiilor endocrine, tulburărilor hipofizei, insuficienței suprarenale, tulburărilor de ciclu menstrual și de menopauză. Nucile conțin tanin și, de aceea, au un efect astringent, folositor în tratamentul diareei. La persoanele constipate, pentru eliminarea materiilor fecale, nucile trebuie ținute în apă cîteva ore, apoi uscate și mîncate". Pentru persoanele slăbite, cu astenie și surmenaj, dna Petrea recomandă următoarea rețetă energizantă: un pumn de miez de nucă mărunțit și amestecat cu o lingură de miere se mestecă îndelung, după care se bea un pahar de suc de fructe: "Contrar unor afirmații, nucile nu fac rău la ficat și nu sînt contraindicate celor cu afecțiuni hepatice, doar că aceștia vor trebui să consume cantități mai mici, stabilindu-și singuri toleranța personală. În orice caz, nu se vor depăși 100 g/zi. De asemenea, pentru diabetici, nucile reprezintă un aliment prețios, datorită conținutului lor sărac în glucide. Ele nu provoacă tulburări și dificultăți de digestie dacă sînt corect asociate. Compoziția meniurilor în care sînt incluse le fac indigeste! Datorită conținutului lor bogat în grăsimi, felurile de mîncare asociate trebuie să fie ușoare. Nucile nu vor fi incluse într-o cină copioasă sau la prînz și nici după un mic dejun foarte bogat. Nucile se combină bine cu crudități, verdețuri, fructe acide și nu trebuie asociate cu carne, făinoase, produse de patiserie și dulciuri. Prin calitățile și conținutul lor, nucile pot înlocui carnea, constituind un aliment de bază în hrana vegetarienilor". Extras și folosit cîndva în gospodăriile țărănești, uleiul de nuci este astăzi greu de găsit. Dna dr. Petrea spune că de acest ulei ar putea profita toți cei care suferă de hipercolesterolemie și sînt predispuși la ateroscleroză: "Avînd 73-84 la sută acizi grași polinesaturați, uleiul de nuci se situează pe primul loc între uleiurile nesaturate, înaintea uleiului de soia (50-60 la sută) și al celui de porumb (40-50 la sută), pentru proprietățile sale anticolesterolice. Conține acid linoleic, linolenic și oleic și foarte puțini acizi grași saturați (palmitic și stearic). Datorită conținutului bogat în acizi grași polinesaturați sau esențiali, uleiul de nuci este indicat în curele de protecție a aparatului cardio-vascular. În caz de hipercolesterolemie, este indicată o cură de 8-10 zile/lună, cu 2 linguri luate dimineața, pe nemîncate. Are și proprietăți tonice. Este indicat doar uleiul presat la rece. Gustul său este extrem de apreciat de către cunoscători. Doza de consum curent oscilează între 20 și 40 g/zi, în funcție de necesarul de lipide. Pentru tratamentul teniaziei, se consumă timp de 3 zile consecutiv, în locul mesei de seară, o salată de cartofi preparată cu 60 ml de ulei de nuci". Este posibil, spune dna dr. Petrea, ca astăzi să nu se mai producă ulei de nuci și din cauza faptului că acesta este destul de pretențios la păstrare, rîncezind foarte ușor. Se poate păstra, totuși, un timp scurt, la frig și întuneric. (C.Iacob)

## **Salata cu telina si nuca**

### **Ingrediente:**

1 capatana mica de telina,  
1 lingura zeama de lamaie,  
100 g cascaval emmentaler,  
1 felie de paine,  
5 nuci,  
2 mere,  
3 pere,  
1 lingura unt,  
1 lingura otet de vin rosu,  
1 lingurita zahar,  
3 linguri ulei (de nuci)

Timp de preparare: 40 minute

### **Mod de preparare:**

Se curata telina, se spala si se taie felii subtiri. Se stropeste cu zeama de lamaie si se lasa sa stea putin la macerat. Cascavalul si painea se taie cubulete, jumătate din nuci se taie bucati maricele. Merele si perele se spala, se taie in patru, se scot samburii, se incinge untul si se prajesc crutoanele. Se rade fin un sfert de mar, iar restul, impreuna cu perele se taie felii foarte subtiri. Se amesteca otetul cu pasta de mere, sare si piper, se adauga putin zahar, apoi ulei – acesta este dressingul salatei. Se amesteca telina, merele, perele, cascavalul si nucile taiate si crutoanele, se toarna dressingul si apoi se orneaza cu miezul de nuca taiat mai mare.

## Scoarta cu nuca

### **Ingrediente**

3 oua,  
zahar,  
nuca taiata,  
unt,  
faina

### **Preparare**

Se freaca 3 galbenusuri cu un pahar de zahar pana se albeste. Se adauga trei sferturi de pahar de faina, un pahar de nuca taiata in lung cat mai subtire si la urma cele trei albusuri spuma. Compozitia se toarna intr-o tava unsa cu unt si presarata cu faina. Se coace la foc potrivit. Cand e gata se presara cu zahar tos si se taie in forma de romb.

## Salata de telina, avocado si nuca

### **Ingrediente:**

3 felii de bacon (optional)  
6-8 tulpini de telina, curatate si feliate foarte fin  
3 cepe verzi, tocate pe diagonala  
50 g mieji de nuca, tocati  
1 avocado copt  
suc de limeta  
120 ml iaurt  
1 lingura de ulei de masline extra virgin  
un praf de boia iute

### **Instructiuni:**

Se prajeste baconul, fara ulei, pana ce se face crocant. Se toaca marunt. Se pune apoi intr-un castron, impreuna cu telina si ceapa verde.

Se taie avocado-ul in jumatare si apoi, folosind un cutit foarte ascutit, se feliaza subtire. Se decojeste fiecare feliuta si se stropeste generos cu suc de limeta. Se transfera apoi in castron, alaturi de telina si bacon.

Se amesteca intr-un castronel iaurtul cu ulei de masline si boia. Se transfera mixtura in castronul cu salata si se amesteca. Se presara salata cu nuca tocata si se serveste.

## Crema de avocado cu nuca

### **Ingrediente:**

- 1/2 cana nuca
- 1/2 cana apa
- 2 buc. avocado
- 1 l-ta sare
- 1/4 cana ceapa taiata marunt
- 1 lg suc de lamaie

### **Preparare:**

Se mixeaza toate ingredientele intr-un blender pana rezulta o crema fina. Se serveste cu rosii, castraveti, ardei etc.

## Salată cu spanac, gorgonzola si nuci

### **Ingrediente:**

200 grame frunze de spanac  
50 grame miez de nucă  
80 grame gorgonzola  
50 ml otet balsamic  
1 lingură ulei de măsline  
50 grame crutoane  
sare si piper

### **Preparare:**

Prăjiti puțin miezul de nucă într-o tigaie de teflon. Lăsați-l să se răcorească.  
Spălați spanacul sub jet de apă rece. Lăsați-l la scurs.

Într-un bol, amestecați frunzele de spanac cu sare și piper. Adăugați și uleiul de măsline.  
Într-o crăticioară mică preparați o reducere din otetul balsamic. Puneți-l la foc iute și fierbeți-l până scade și devine de consistența unui sos gros.  
Pe farfuriile de servire așezați frunzele de spanac (împărțiți cantitatea în două). Adăugați brânza tăiată cubulețe, miezul de nucă (după ce s-a răcit).  
Stropiți cu puțin sos, adăugați crutoanele și serviți.

## Piure de cartofi cu usturoi și nuca

### **Ingrediente:**

750 gr cartofi fainosi  
750 gr dovlecei  
8 linguri faina  
2 lingurite sare  
piper  
4 linguri ulei masline  
5 catei de usturoi, zdrobiti  
60 gr nuci tocate  
2 lingurite otet alb  
Optional – felii de rosii si patrunjel – pentru ornare.

### **Preparare:**

Se curată cartofii, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Se taie dovlecelul în felii pe lungime. Se amestecă făina cu sare și piper, se tapetează fiecare felie de dovlecel, și apoi se prăjește ușor în ulei bine încins, pe ambele părți. Se lasă la scurs pe un prosop de hirtie, și se ține la cald. Cartofii fierți și bine scurși se pasează, se adaugă uleiul, condimentele, usturoiul, nuca și otetul. Se reîncalzește piureul și se servește cald cu felii de dovlecel, opțional cu roșii și patrunjel.

## Cartofi cu crusta de nuca

### **Ingrediente**

Ingrediente (pentru 4 porții): 750 g cartofi nesfaramiciosi, sare, nucsoara,  
1 pahar smantana (250 g).  
Pentru crusta: 1 ceapa,  
2 catei de usturoi,  
1 ardei iute (mare) verde,  
1 ardei iute (mare) rosu,  
2 linguri pesmet,  
50 g samburi de nuca,  
1 lingura zeama de lamaie,  
2 linguri sirop de catina.

### **Mod de preparare**

Se curată cartofii de coaja, se spală, se taie felii subțiri și se așează straturi-straturi într-o formă unsă (de budinca). Se condimentează cu sare și nucsoara rasă, se toarnă peste ei smantana, se dau la cuptorul încins la 220gr. și se lasă să se patrundă circa 20 de minute. Se curată ceapa și usturoiul și se toacă marunt (usturoiul se poate presa). Se spală ardeii iuți, se îndepărtează semintele și nervurile și se taie fâșiute. Se amestecă ceapa, usturoiul și ardeii iuți cu pesmetul, nucile tăiate marunt, zeama de lamaie și siropul de catina, se gusta de sare și se întinde amestecul peste cartofi. Se dau din nou la cuptor, se lasă să se rumenească frumos și se servesc fierbinti.

## Vinete cu ulei de nucă

Se coc vinetele

Se lasă vinetele să se scurgă. Zece minute, nu mai mult.

Se toacă vinetele manual, în felul acesta rămân fibrele mai întregi, textura mai fermă.

Se amestecă în vinete puțină boia, oarece sare, piper, usturoi tocat și ceapă verde mărunțită.

Se pune doar o lingură ulei de nuca, are aroma puternică. Se mai adaugă două linguri de ulei de măsline extravirgin.

## Salata de telina și nuca

### **Ingrediente:**

¼ kg nuci curatate,  
2 teline,  
2 sfecele,  
2 mere renete

**Preparare:**

Se oparesc nucile si se curata de pielita. Se fierbe sfecla si apoi se curata; se curata merele si se taie fideluta; se opareste telina si se taie si ea. Se amesteca cu un sos de maioneza, subtiata cu mustar si lamaie. Se aseaza in farfurie, pe un pat de frunze de salata verde.

## Salata de vinete cu nuca

**Ingrediente:**

4 vinete medii,  
4 ardei capia rosii  
1 pahar cu nuca macinata,  
2 catei de usturoi,  
250 gr iaurt gras  
1 legatura de patrunjel, pentru ornare

**Preparare:**

Se pregatesc vinetele ca pentru salata de vinete clasica: se coc, se curata si se lasa la scurs. Se coc si ardeii, se curata si se toaca marunt. Se amesteca apoi cu nuca macinata si cu usturoiul strivit ca pentru mujdei. La sfarsit se adauga si iaurtul (este absoarbit de nuca). Se decoreaza cu patrunjelul tocat marunt.

## Salată de ciuperci cu nucă

**Ingrediente**

300 g ciuperci  
8 nuci  
150 g maioneza  
50-75 g smantana  
2 catei usturoi  
1/2 legatura patrunjel  
sare si piper

**Mod de preparare**

Spalam, curatam ciupercile si le punem la fiert in apa cu sare. Lasam ciupercile sa fiarba circa 20 minute apoi le scoatem si le tocam bucatele mai mari. Trebuie sa avem grija sa scurgem foarte bine ciupercile.

Pentru a nu trece neobservat in salata, miezul nucilor il rupem in mana. Tocam marunt patrunjelul, punem intr-un castron toate ingredientele salatei si le amestecam bine.

De obicei nu preparam aceasta salata de ciuperci cu nuci, dar astazi am vrut sa incerc sa o imbogatesc putin. Pe mine m-a multumit rezultatul, acum ramane la latitudinea voastra daca le folositi sau nu. Dati click pe acest link daca doriti o reteta rapida de maioneza.

## Salată de ciuperci cu nucă

**Ingrediente**

300 g ciuperci  
8 nuci  
150 g maioneza  
50-75 g smantana  
2 catei usturoi  
1/2 legatura patrunjel  
sare si piper

**Modul de preparare**

Spalam, curatam ciupercile si le punem la fiert in apa cu sare. Lasam ciupercile sa fiarba circa 20 minute apoi le scoatem si le tocam bucatele mai mari. Trebuie sa avem grija sa scurgem foarte bine ciupercile.

Pentru a nu trece neobservat in salata, miezul nucilor il rupem in mana. Tocam marunt patrunjelul, punem intr-un castron toate ingredientele salatei si le amestecam bine.

## Salata de cus-cus cu rosii si nuca

**Ingrediente:**

Doi pumni de cus-cus,  
o rosie,  
un dovlecel,  
castravete verde,  
ceapa verde,  
ulei de masline,  
curry,  
condimente pentru salata,  
zeama de lamaie,  
o jumătate de lingurita de miere,  
cativa mieji de nuca.

#### **Mod de preparare**

Se fierbe cus-cusul si spala in apa rece. Se taie rosia si castravetele verde in bucati marunte. Se taie dovlecelul in cubulete si se rumeneste intr-o tigaie incinsa cu ulei de masline. Apoi se amesteca toate cu ceapa verde taiata bucati mici, curry, condimentele, miezul de nuca, peste care se toarna sosul obtinut din zeama de l o jumătate de lamaie cu miere.

### **Drob de nuca**

#### **Ingrediente:**

3 lg griș,  
3 lg bulion,  
3 lg pesmet,  
3 lg lapte,  
4 gălbenușuri,  
5 linguri nucă măcinată,  
100 ml ulei,  
2 leg. ceapă verde,  
2 leg. mărar,  
2 leg. pătrunjel,  
1 lg vegeta,  
3 lg orez fiert și răcit,  
condimente (după preferință)

#### **Mod de preparare**

Se fierbe mai întâi orezul, ca să se răcească între timp. Se amestecă toate ingredientele, cu verdețurile tăiate mărunț, apoi se adaugă albușurile bătute spumă.

Se pune într-o tavă de chec și se dă la cuptor până se rumenește.

### **Coada de somon cu nuca**

#### **Ingrediente:**

3 cozi de somon,  
1 ou,  
faina,  
nuca,  
lamaie,  
sare ,  
piper.

#### **Pregătire:**

Se curata somonul de solzi, se spala bine in apa rece, apoi se pune la scurs pe un servet.

Se stropeste cu zeama de la o lamaie si se condimenteaza cu sare si piper. Se pune la rece 30 min.

Se incinge o tigaie, se pune ulei si cand e fierbinte uleiul punem bucatile de somon trecute prin faina, oul batut si nuca.

Se serveste cu garnitura de cartofi natur cu sos de smantana cu verdeata.

### **Cataif (Kadayif)**

Cataiful este un desert turcesc, dar care se poate manca si in Grecia, intr-o forma putin modificata. Se face foarte usor, dintr-o baza facuta din paste foarte subtiri si insiropate din greu cu sirop concentrat de zahar. Chiar daca nu va plac deserturile foarte dulci, eu zic sa incercati macar o lingurita de cataif. O sa merite.

Eu am gasit taietei de cataif deja preparati, adica copti in cuptor pana devin aurii.

#### **Ingrediente:**

1 cutie cu taietei pentru cataif (350 g)  
300 ml apa  
200 ml lapte  
100 g unt  
400 g zahar  
1 lingura esenta de vanilie  
300 g smantana  
putina nuca, sau fistic macinate mare

#### **Mod de preparare**

Intr-o craticioara pune apa, laptele si zaharul. Fierbe la foc mediu 5 minute (ai grija sa nu iasa in foc)  
Continua sa fierbi, dar la foc foarte mic, 15 minute

Pune siropul la racit putin. Adauga untul si amesteca pana cand se topeste.

Adauga vanilia si lasa siropul sa se raceasca pana cand poti tine degetul inaintre

Toarna siropul peste taietei si lasa pana ce se raceste bine, iar siropul este absorbit. Taieteii trebuie sa se inmoaie, dar nu foarte tare.

Pune putina frisca deasupra si presara cu nuca

## Clatite cu nuca si frisca

#### **Ingrediente:**

400 g faina,  
450 g miez de nuca,  
150 g zahar,  
4 oua,  
500 ml lapte,  
un plic zahar vanilat,  
300 ml frisca

#### **Mod de preparare:**

Din faina, oua, sare, zahar vanilat si lapte se prepara aluatul de clatite. Se coc clatite la foc potrivit. Miezul de nuca macinat se amesteca cu zaharul si se umplu clatitele care se ruleaza. Se pun la cuptor si se servesc cu frisca si cite o boaba de visina deasupra.

## Tort de nuca exceptional

#### **Blatul:**

- 6 oua mari,
- 100 g nuci macinate,
- 50 g cacao,
- 15 ml rom,
- 140 g zahar tos.

#### **Crema:**

- 3 oua,
- 50 ml apa,
- 50 g cacao,
- 30 g nescafe,
- 300 g unt,
- 200 g zahar.

#### **Pentru stropit:**

- 50 ml rom,
- 30 ml apa.

**Pentru balotat:** 100 g nuci macinate.

#### **Prepararea tortului de nuca**

Pentru blat, albusurile se bat spuma tare, se adauga zaharul tos si romul si se bat în continuare, pîna cînd se întareste spuma ca o zapada. Dupa aceea, se pun galbenusurile, se bat de 4—5 ori cu telul, se adauga cacaua, neaparat cernuta prin sita de sîrma inoxidabila, împreuna cu nuca macinata si se amesteca usor cu telul, numai de 9—10 ori.

Compozitia se desarta în lungul si latul unei tavi mari, ca cea de aragaz, abundant unsa cu margarina solida si tapetata cu faina (se aduna repede de pe vas cu lopatica din plastic) si se niveleaza. Se coace cu usa cuptorului complet deschisa, timp de 30—40 minute, la foc mijlociu, pîna cînd se rumeneste usor si se întareste. Dupa 15 — 20 minute, tava se întoarce în cuptor si se procedeaza în continuare, cum s-a

aratat la „Tort de portocale din albusuri”. După ce s-a răcit, blatul se taie în 3—4 fâșii care, apoi, se scot din tava, se stropesc și se aranjează cu crema, exact cum s-a arătat în rețeta menționată.

Crema de cacao se pregătește din cantitățile indicate în rețetă (v. „Creme pentru torturi”).

Tortul se aranjează pe platou, cum s-a arătat detaliat în rețeta menționată se balotează cu nuca și se ornează deasupra cu unt, cum s-a arătat la începutul capitoului (v. „Torturi”), sau se presară cu ciocolată rasă (prin răzătoare, direct peste tort) sau cu bomboane colorate. Se lasă în frigider până a doua zi, ca să se fragezească foile. Se servește numai rece de la frigider.

Toate aceste torturi fără făină în compoziție sînt excepționale, cu condiția să se servească reci de la frigider, altfel la căldură (avînd crema multă și foile fragile) se vor înmuia.

## Pesmeti presarați cu nuca (fursecuri)

### **Ingrediente:**

200 g făină,  
100 g zahăr  
100 g unt.  
4 ouă,  
1 lingură de rom,  
coaja de lamaie,  
60 g miez de nuca,  
50 g zahăr tos.

### **Mod de preparare**

Galbenusurile se freacă cu zahărul și cu untul moale. Se adaugă, coaja de lamaie rasă, romul, făina și se framîntă pînă se obține un aluat omogen. Se întinde o foaie de 1/2 cm grosime, se unge cu albus bătut și se presară cu zahăr tos amestecat cu miez de nuca tăiat cu cuțitul. Se taie apoi în romburi, se pun într-o tavă unsă și se coc la foc potrivit.

## Tarta cu dovleac și nuca

### **Ingrediente**

- 300 gr biscuiți populari
- 10 linguri de zahăr
- 2 pliculețe zahăr vanilat
- 1 varf de cuțit de praf de scortisoară
- 100 gr unt
- 1 pahar de lapte
- 300 nuci
- 500 gr dovleac (ras)

### **Mod de preparare**

- pentru aluat: maruntim cât mai bine biscuiții și nucile. Amestecăm biscuiții cu 4 linguri de zahăr, 50 gr de unt, paharul de lapte cald. Facem o pastă de biscuiți din acest aluat și îl punem în forma de tarta.
- pentru compoziție: radem dovleacul, se da și prin blender ca să iasă ca o pastă (asta e opțional), îl amestecăm cu nucile maruntite, cu 6 linguri de zahăr, zahărul vanilat și scortisoara, și încă 50 gr de unt.
- Punem peste aluatul de biscuiți această compoziție.
- ornam cu nuci
- punem totul la cuptor pentru 40-50 de minute, pînă se coace bine dovleacul.
- Se servește rece!

## Rulouri cu nucă și scortişoară

### **Ingrediente:**

#### pentru aluat

450 grame făină  
25 grame drojdie proaspătă (sau 7 uscată)  
140 ml lapte cald  
90 grame de unt gras  
100 grame de zahăr  
2 ouă  
1 plic de zahăr vanilat  
1 varf de cuțit de sare

#### umplutură

100 grame de unt

150 grame miez de nucă  
120 grame de zahăr brun  
2 linguri de scortisoara macinata

#### sirop

250 ml lapte  
6 linguri de miere  
2 plicuri zahăr vanilat

#### **Preparare:**

Aluatul pentru rulourile cu scortişoară se poate face în maşina de pâine. În acest caz, puneți prima dată laptele călduț, untul topit, zahărul, zahărul vanilat, sarea și la sfârșit făina amestecată cu 7 grame de drojdie uscată.

## Tort cu crema mascarpone si krantz

#### **Ingrediente:**

8 oua,  
10 linguri de zahar pudra,  
15 linguri nuca macinata,  
o lingurita coaja de lamaie/portocala,  
un plic zahar vanilat,  
4 linguri de faina,  
sare.

#### **Preparare:**

Se separa ouale.

Galbenusurile se freaca cu un praf de sare, iar abusurile se bat spuma, se adauga zaharul in ploaie si se bat bine. Se toarna crema de galbenusuri,

## Fursecuri cu nuca

#### **Ingrediente:**

1 ou,  
1 ceasca de zahar,  
1/2 ceasca de ulei,  
o cana jumate de faina,  
zeama de lamaie dupa gust (o jumătate de lamaie stoarsa e destul)  
miez de nuca pentru decorat.

#### **Mod de preparare**

Se freaca zdravan oul cu zaharul. Se adauga uleiul treptat, ca la maioneza, apoi zeama de lamaie. Se incorporeaza faina. Din coca rezultata se modeleaza fursecuri cu lingurita intr-o tava cu hartie de copt. Sa lasati loc destul intre ele, pentru ca o sa mai creasca. Pe fiecare fursec se pune un miez de nuca. Se coc la foc mic, pe incercate (ca stiti cum e, depinde de cuptor). Astea nu-s fursecuri moi ca alea de cofetarie, sa nu va sperati, sunt mai crunchy asa. Si merg grozav de bine cu lapte cald sau cu ceai.

## Fursecuri cu nuca si gem

#### **Ingrediente:**

- 120 de grame de unt (nesarat)
- 80 de grame de zahar
- 1 ou mare
- 1 plic de zahar vanilat
- 150 de grame de faina
- 1/4 de plic cu praf de copt
- 100 de grame de nuci, alune, migdale – tocate
- 1/2 de borcan de gem

#### **Mod de preparare**

Se amesteca untul, zaharul si zaharul vanilat. Cand totul e o crema se adauga galbenusul. Apoi, se pune faina si praful de copt.

Atentie la pus faina. Eu am reusit sa fac un mare nor alb in jurul mixerului

Se pregatesc in rand 3 castroane si tava tapetata cu hartie de copt.

- castronul cu pasta de fursecuri
- castronul cu albusul batut putin
- castronul cu nuca tocata



Mie nu mi-a ajus doar 100 de grame de nuca si am suplimentat cu inca pe atat  
Se umezesc mainile, se fac guguloaie, se trec prin albus si se rostogolesc prin nuca si apoi se aseaza pe tava. Se face cate o gaura in giecarea gugului si se aplica juma de lingurita de gem.  
Nu lasati guguloaiele prea mult in albus ca se lipesc de castron  
Tava plina se baga la cuptorul incins in prealabil la fix 177 de grade (treapta a doua la aragazul cu 8 trepte), timp de 15 minute. Se lasa la racit in tava...daca aveti rabdare

## Grau cu nuca si vanilie

### **Ingrediente:**

- 500 gr. grau
- 250 gr. zahar (sau dupa gust)
- 3 pliculete zahar vaniliat
- esenta de rom
- 2-3 linguri cacao

### **Mod de preparare**

Se alege graul, cu mare grija, se spala bine si se pune la fiert la foc incet - se fierbe 2-3 ore. Dupa ce este bine fiert se strecoara si se spala putin cu apa rece. Se da prin masina de carne. Se pune astfel compozitia obtinuta intr-un castron, se adauga cacao, zahar vaniliat, zahar, esenta de rom si nuca macinata - se amesteca bine. Se aseaza pe un platou se modeleaza si se orneaza deasupra cu nuca macinata sau bucatele de nuca taiata. Se pune la frigider.

## Cozonaci cu nuca

### **Ingrediente:**

Aluatul:

- 1 kg faina,
- 50 g drojdie,
- 6 oua, 250-300 g zahar,
- 3-4 linguri ulei,
- 1 pahar unt sau margarina topita,
- ½ l lapte,
- 1 lingurita rom,
- 1 lingurita rasa sare,
- ½ baton vanilie,
- coaja de lamiie sau de portocala,
- 2 bucati zahar pentru presarat,
- 1 ou pentru uns;

Umplutura:

- 300 g nuci,
- 250 g zahar,
- 50 g stafide,
- coaja de lamiie

### **Mod de preparare:**

Se pune faina la loc cald din ajun; cu 4-5 ore inainte de a framinta cozonacii se freaca galbenusurile cu sarea si zaharul si se tin la caldura. Se sfarma bine drojdia cu furculita in ½ pahar lapte, se bate apoi cu doua linguri de zahar si una de faina si se lasa sa creasca la loc cald. Daca drojdia este proaspata creste foarte repede. Dupa ce drojdia a crescut se incepe framintatul. Se face o gropita in faina asezata in vasul in care se framinta si in aceasta gropita se toarna galbenusurile, amestecate cu doua albusuri si drojdia preparata mai inainte, toate calde, romul, vanilia, coaja de lamiie si se amesteca cu o furculita. Se toarna apoi incetul cu incetul laptele cald si se incepe framintatul cu mina. Pentru buna reusita a cozonacilor coca nu trebuie sa fie nici prea moale, nici prea tare. Se potriveste astfel, incit atunci cind o intinzi intre miini sa nu se rupa. Se framinta fara ca sa se rupa coca, impaturindu-i marginile spre mijloc. In momentul in care compozitia a devenit omogena se incepe adaugarea grasimii (caldute), putin cite putin, pana ce se termina toata cantitatea. Din momentul in care a inceput sa se adauge untul, se mai framinta cel putin o jumatate de ora. Dupa ce s-a terminat framintatul, se aseaza vasul acoperit la cald – iarna linga o sursa de caldura sau pe o oala cu abur. Se revizuieste din cind in cind, ca sa nu se infierbinte vasul dedesupt. Daca aluatul este bine reusit, coca creste in patru ore. Se trec nucile pentru umplutura prin masina de macinat nuci, se amesteca cu zaharul, coaja de lamiie si cine doreste cu stafide. Se intinde coca pe planseta, se presara deasupra nucile in strat gros de 1 cm, se ruleaza si se pune in forme, unse cu

unsoare sau margarina si tapetate cu faina. Din aceste cantitati se pot face 2 cozonaci, cel mult 3. Se lasa putin in forme sa creasca, se ung cu ou batut si se presara pe deasupra cu bucatele mici de zahar. Se coace la foc potrivit. Cind se scot din cuptor se rastoarna pe o planseta si se taie abia dupa ce s-au racit.

## Rulada cu nuca

### **Ingrediente**

8 oua,  
180 g zahar,  
170 g nuca prajita si macinata,  
2-3 plicuri zahar vanilat,  
coaja de lamaie

### **Preparare**

Se bat galbenusurile cu zaharul, zaharul vanilat, nuca si la final se amesteca usor albusurile batute spuma. Se pune aluatul intr-o tava unsa si tapetata cu faina. Dupa ce s-a copt foaia, se rastoarna pe un servet curat si umed. Se unge foaia cu crema, gem, finetti-la alegere. Se ruleza si se glaseaza cu ciocolata topita, nuca de cocos, nuci prajite si taiate marunt.

## Cozonac cu stafide,nuca si cacao

Ingredientele gospodinei:

700 g faina (cernuta)  
200 ml lapte  
300 g zahar  
100 ml ulei  
50 g unt ( pt runs tava)  
5 oua  
3 galbenusuri  
sare cat se poate apuca intre degete  
un cub de drojdie proaspata  
esente ( esenta de rom de vanilie)  
100 g nuca  
coaja rasa de lamaie+ portocala

**Preparare** cozonac cu stafide, cacao si nuca .

pentru **aluatul** cozonacului cu cacao si nuca traditional, gospodina va proceda astfel :

Mai intai si mai intai trebuie sa ne ocupam de drojdie.O desfacem peste putin lapte indulcit( nu fierbinte) si o lasam sa creasca..Aaugam cateva linguri de faina .

Luam pachetul de faina.Il cernem.In mijlocul lui facem o mini gaura, ca si cum am incerca sa batem pe masa de lucru.Depozitam in acest mini-spatiu , continutul de la numarul 1 framantam.Depozitam intr-un lighean de bucatarie si punem un prosop curat deasupra

Luam ouale si le adaugam intr-un mixer. Setam o viteza potrivita a acestuia in functie de performantele aparatului de mixat. Luam ouale cu grija si le mixam bine, pana cand devin o masa spumoasa. Aaugam putin cate putin zaharul, in ideea de a-l incorpora.Adaugam cateva linguri de cacao si astfel totul trebuie sa devina o pasta foarte supla.Acum avem si umplutura de cozonaci

Peste stafide ,turnati sticluta de esenta de rom si amestecati putin. Lasam stafidele sa se imbibe bine cu rom.Vor avea un gust imperial cand le veti incorpora aluatului. Nu numai olfactiv veti fi incantata dar si vizual. Prezenta romului in stafide le va oferi o culoare demna de servit celor dragi, prin savoarea de la final !

Impartim aluatul dpospit in tot atatea bile de alaut, cate tavi de copt avem. Pregatim masa de lucru, pe care o vom infaina in prealabil . Si intindem cu facaletul ( ustensil pentru baking floor) coca, pana cand suntem in prezenta unei plansete de faina.

O vom tapeta cu umplutura, conform unei actiuni ritimice si uniforme, si vom presara nuca rasa peste umpluturaa, apoi vom inrola conform cozonaceilor si vom depune aluatul cu umplutura in recipientele de copt.

Sfatul editorilor [www . cozonaci . info](http://www.cozonaci.info), e acela de a lasa coca sa se odihneasca in tava( sa creasca) pozitionata fiind langa o zona calda.

Depozitam cu grija tavile in cuptor si lasam sa se rumenasca bine ( indicator vizual pentru coacerea finala) iar dupa aceea ii depozitam cu grija si ii scoatem din tava de dupa racire.

Pentru gospodinele ce nu poseda un aparat de gatit cu performante de ultima generatie, se poate recomanda ungera cu galbenus de oua, sau chiar cu apa cu zahar a suprafetei cozonacilor , inainte de a fi introdusi in cuptor, tocmai pentru a evita arderea acestora.

## Prajitura cu nuca, un desert delicios pentru seara de Ajun

### **Ingrediente:**

Blat:

7 oua,

7 linguri zahar,

7 linguri ulei,

7 linguri faina,

un praf de copt,

7 linguri nuca macinata

Crema:

500 ml lapte,

125 g zahar,

5 galbenusuri,

125 g margarina Rama,

5 linguri cu varf de faina,

esenta vanilie

Bezea:

5 albusuri,

12 linguri zahar,

3 pliculete cafea solubila,

ciocolata rasa pentru ornat.

### **Mod de preparare**

Blat:

Se separa ouale, iar albusurile se bat spuma, se pune zaharul macinat. Galbenusurile se freaca cu uleiul si praful de copt nestins. Se amesteca si cu albusurile. In ploaie, se adauga faina. Apoi se pune si nuca. Compozitia se pune la cuptor la foc potrivit. Cand s-a racit, blatul se taie transversal in doua.

Crema:

Se amesteca galbenusurile cu zaharul si putin lapte caldut. Se adauga faina si se toarna peste laptele de pe foc, amestecandu-se usor. Dupa ce se mai raceste, se adauga margarina si esenta de vanilie. Cand se raceste se pune intre foi.

Bezea:

Albusurile se bat spuma. Usor, usor, se adauga 8 linguri de zahar. Se adauga si nessul. Din restul zaharului se face caramel si se rastoarna peste prajitura. Se pune si ciocolata rasa.

## Reteta de blat cu nuca

Cel mai bun blat cu nuca pe care l-am facut si gustat pana acum. Datorita galbenusurilor multe si a uleiurilor din nuca, are o textura deosebita de pandispan pufos.

### **Ingrediente:**

10 galbenusuri

7 albusuri

10 linguri zahar pudra

10 linguri pline cu nuca macinata fin

2 linguri pesmet

2 linguri faina

un varf de cutit de sare

### **Mod de preparare**

Se freaca galbenusurile cu zaharul, dupa care se incorporeaza, pe rand, nuca macinata, pesmetul, faina si sarea.

Albusurile se bat tare si li se adauga treptat compozitia de mai sus. Amestecati cu miscari usoare de sus in jos, ca sa nu se lase albusurile.

Se toarna compozitia intr-o tava de tort cu diametrul de 24 cm, tapetata cu hartie de copt.

Se coace aproximativ 40 de minutela foc mediu, in cuptorul preincalzit (cu 30 de min inainte la foc mic).

## Rulada cu nuca

Este o reteta de cozonaci care se face de Craciun si de Pasti in Ardeal.

### **CANTITATI:**

- 600 gr. Faina

1 pachet de unt sau margarina

- 2 oua intregi
- 1 galbenus
- 100 gr. zahar vanilat
- 1 praf de copt
- 1 varf de cutit sare
- drojdie cat o cutie de chibrituri
- 1/4 kg nuca macinata pentru fiecare cozonac (deci 1 kg nuca macinata)
- rom
- stafide
- coaja de la o lamaie

### PREPARAREA

**ALUATUL:** Drojdia se amesteca cu putin zahar vanilat, o lingura de faina si o cescuta de cafea de lapte cald. Amestecul se lasa sa dospeasca la loc cald cam 20 minute. Apoi, se ia faina, untul, ouale intregi + galbenusul, praful de copt, un varf de cutit de sare, 2-3 linguri de zahar pudra. Totul se amesteca bine, adaugand si aluatul. Se framanta pana cand aluatul e pufos si placut la mana (nici tare, nici moale). Coca astfel obtinuta se imparte in 4 parti egale.

Se pudreaza planseta cu faina, se ia fiecare bucata de aluat si se intinde cu facaletul, dandu-i o forma dreptunghiulara, cu o grosime de circa 1 cm (in aluat se poate pune si o mana de untura). In cuptor se pun 2 cozonaci apoi se intind ceilalti 2 cozonaci, nu se intind toti 4 deodata pentru ca stau prea mult in tava.

**UMPLUTURA:** Nuca macinata se opareste cu un sirop din apa si zahar fiert dinainte, care se toarna fierbinte putin cate putin peste nuca si se amesteca cu o lingura pentru ca toata nuca sa se imbine uniform. Se rade coaja de la o lamaie, se pune un pumn de stafide sau mai mult (dupa gust), zahar vanilat (tot dupa gust) si cine vrea cateva picaturi de rom. Se amesteca si se lasa sa se raceasca (nu se fierbe!). Se gusta din nou si se potriveste de zahar. Se imparte in portii egale, ca sa ajunga la cele 4 bucati de aluat. Exact dupa aceiasi metoda se poate prepara si o umplutura de mac (el trebuie macinat cu rasnita de cafea).

Peste aluatul intins se intinde si nuca, cu ajutorul unui lat de cutit, pentru a forma un strat uniform. Apoi se ruleaza cu ambele maini de la capatul de sus al aluatului in jos. Infasurarea trebuie sa fie stransa.

**COPTUL:** Se pregatesc dinainte 4 forme speciale de Kek care se ung bine cu untura curata, apoi se apuca rulada cu ambele maini si se aseaza in tava. Deasupra se unge cu galbenus de ou si se lasa 20 de minute sa se odihneasca. Se baga cate 2 cozonaci la cuptor, la foc potrivit, lasandu-se aproximativ 40 de minute. Cand devin rumeni deasupra si incep sa se desprinda de marginea tavii, sunt copti. Se mai lasa putin in tava sa se raceasca (altfel se rup), apoi se scot, desprinzand marginile cu un cutit. Se pun pe un fund curat de lemn si se aseaza la loc ferit, aflat la temperatura camerei.

## Cozonac cu nuca

### Ingrediente:

- 800 g faina alba
- 2 galbenusuri + 1 ou intreg
- 40 g drojdie
- 300 ml lapte
- 60 ml ulei
- 150 g zahar
- coaja rasa de lamaie
- un varf cutit sare
- 170 g nuca macinata sau rahat cubulete

### Preparare:

Se pregatesc o maia din 2 linguri faina, cu drojdie, 2 lingurite zahar si 70 ml lapte, se lasa sa creasca 5 minute. Separat, se bat ouale cu zahar, coaja de lamaie si 4 linguri lapte. Intr-un vas mare se cerne faina, se toarna maiaua, se amesteca, apoi se incorporeaza ouale batute, se toarna lapte cald si se framanta aluatul. In timp ce se framanta se toarna si uleiul, se face un aluat elastic, care se lasa sa creasca pentru 1 ½ ora, la temperatura camerei.

Aluatul obtinut se portioneaza in doua, se intind doua foi dreptunghiulare, de grosimea unui deget, se presara nuca, amestecata in prealabil cu zahar si scortisoara, iar foaia se ruleaza. Se procedeaza la fel si cu cealalta. Cozonacii se mai lasa 10 minute sa creasca, apoi se ung cu ou si se dau la cuptor.

## Cozonac cu nuca

### Ingrediente

- pentru aluat :
- 1 kg faina
- 500 ml lapte
- 250-300 gr zahar

6-8 oua (galbenusuri)  
60 gr drojdie  
100 ml ulei + 100 gr unt  
1 esenta rom (30 ml)  
1 esenta vanilie (30 ml)  
1 lamaie (coaja rasa)  
1 lingurita rasa de sare  
- pentru umplutura :  
5 albusuri  
500 gr nuci macinate  
300 gr zahar  
2 linguri cacao  
1 esenta rom  
\*\* scortisoara macinata  
\*\* coaja rasa de portocala  
\*\* stafide inmuiate in rom  
\*\* rahat

### **Reteta**

Aluatul : Inainte de a prepara aluatul de cozonac, se cerne faina intr-un lighean si se lasa descoperita timp de 1-2 ore intr-o camera incalzita impreuna cu celelalte ingrediente.

Se prepara maiaua: drojdia se dizolva in putin lapte caldut si se amesteca cu faina, pana ce se obtine un amestec de consistenta unei smantani groase; se acopera si se lasa la dospit.

Se separa ouale. Galbenusurile se amesteca cu sare, apoi se freaca cu zaharul pana devin o crema spumoasa care si-a dublat volumul. Se adauga esentele, coaja de lamaie si 150 ml lapte cald. Se toarna in ligheanul cu faina si se amesteca putin. Maiaua dospita se toarna in lighean; se framanta 1/2 ora, aducand aluatul de pe margini spre mijloc. Daca aluatul este prea tare, se mai adauga putin lapte caldut. Cand aluatul devine elastic si incepe sa faca basici, se pune cate putin din amestecul de unt topit si ulei caldut. Se framanta in continuare pana ce se incorporeaza toata grasimea, apoi se bate (ca sa incorporeze aer) pana se desprinde de pe lighean si de pe mana. Cand se bate, se apuca de o margine, se ridica si se intinde de el in sus; se continua tot asa de jur imprejur. Daca incepe sa faca „ate” atunci cand este intins si se desprinde de pe lighean si mana, aluatul este gata. Se acopera si se lasa la dospit la loc cald, ferit de curent.

Dupa ce a crescut, si-a dublat volumul, aluatul se imparte in doua bucati. Se pune o bucata pe planseta (masa) unsa sau presarata cu faina, se intinde o foaie groasa, se umple, se ruleaza si se aseaza in tava unsa. Se procedeaza la fel cu cea de-a doua bucata.

Cozonacii se lasa la loc cald sa creasca pana isi dubleaza volumul, se ung cu ou batut, se presara cu zahar si se dau la cuptor la foc mai tare 10 minute, apoi la foc potrivit. Timpul de coacere, aproximativ o ora. Daca se foloseste cuptorul de la aragaz, dupa 40 minute se intorc tavile cu cozonac pentru ca sa se coaca uniform.

**Umlutura** : Nucile macinate se amesteca cu zahar, cacao si rom. Albusurile se bat pana ce se formeaza o spuma tare si se adauga treptat in compozitia de nuca; se amesteca pana se obtina o pasta potrivit de consistenta.

### **Observatii :**

- Aluatul de cozonac face parte din aluaturile moi cu oua si drojdie de bere care sunt cele mai crescute si cele mai pufoase alaturi. Aluatul de gogosi, briose, etc. sunt de fapt variante ale aluatului de cozonac.
- Cozonacul se lucreaza numai la cald!
- Ingredientele si vasele de preparare trebuie tinute la temperatura camerei, sa nu fie reci!
- Lianti in aluatul de cozonac sunt ouale si laptele (apa, in variantele pentru alte prajituri).
- Aluatul creste in primul rand datorita drojdiei de bere. Se prepara maiaua: drojdia se dizolva in lapte caldut sau in apa, se amesteca cu putina faina (sa aiba consistenta unei smantani groase) si se lasa sa fermenteze (sa dospeasca) la cald, pana isi dubleaza volumul. Se amesteca apoi in aluatul care trebuie framantat indelung la cald, pentru a incorpora aer si a deveni elastic (prin framantare, glutenul din faina devine elastic).
- Gazul carbonic, datorat transformarii amidonului in zahar sub actiunea drojdiei, determina cresterea aluatului si este retinut in aluat de gluten.
- Temperatura optima de crestere a aluatului este de 40 C. La temperatura mai mare, aluatul se opareste. El trebuie lasat sa creasca langa o sursa de caldura nu pe sursa de caldura, departe de apa sau de fereastra.
- Cand a crescut destul (si-a dublat volumul), se unge mana cu ulei, se ia o bucata din el, se pune pe masa (planseta) unsa cu ulei sau presarata cu faina si se da forma dorita:
  - 1) bucata de aluat se imparte in 3 parti; se intinde pe rand fiecare parte, se umple si se ruleaza dupa care se impletesc; se indoaie capetele dedesubt si se aseaza in forma de copt unsa cu ulei (de preferat unt, pentru ca prajitura coapta sa fie mai aromata);
  - 2) bucata de aluat se imparte in 2 parti; fiecare parte se intinde, se umple si se ruleaza; cele doua suluri

se impletesc, se indoaie capetele dedesubt si se aseaza in forma unsa.

3) bucatata de aluat se intinde intr-o foaie groasa de lungimea formei in care va fi copt, se pune umplutura in strat potrivit, se ruleaza, se indoaie capetele dedesubt si se aseaza in forma unsa sau tapetata cu hartie de copt.

- Volumul cozonacului nu trebuie sa fie mai mare de 3/4 din volumul formei de copt (tava de cozonac).

- Dupa ce s-a pus in forma, se lasa sa creasca, apoi se unge cu ou batut, se presara cu zahar tos (jumatati de nuci, stafide) si se da la cuptor.

- Timpul de coacere este de 50-60 minute, dupa marimea prajiturii.

- In timpul coacerii se recomanda ca focul sa fie mare in primele 10 minute, apoi potrivit. Un foc prea slab nu permite coagularea proteinelor inainte ca gazul carbonic sa iasa din aluat, asa incat aluatul se umfla intai, apoi se prabuseste. Un foc prea puternic determina o coagulare rapida, formarea unei cruste, care incorseteaza aluatul, impiedicandu-l sa se umfle.

- Cozonacul este gata cand se desprinde de pe forma. Se scoate din cuptor si se lasa 10 minute sa se raceasca in forma, apoi se scoate, se aseaza pe un platou (se pudreaza cu zahar vanilat) si se lasa sa se raceasca, dar nu la loc rece si nici in curent.

## Nussbrot

### **Ingrediente**

3 oua,

1/4 kg zahar,

150 gr. faina,

150 gr. nuci taiate,

coaja de lamaie

### **Preparare**

Se bat 3 oua intregi cu 1/4 kg de zahar. Se adauga 150 gr. de faina, 150 gr. de nuci taiate marunt cu cutitul si putina coaja rasa de lamaie sau de portocala. Se unge cu unt tava, se presara faina, se toarna compozitia intr-un strat subtire. Se coace la cuptor la foc potrivit.

## Foi de napolitana cu crema de nuca si zahar ars

### **Ingrediente:**

3 de foi napolitana,

2 pahare cu zahar,

2 pahare cu nuca,

2 oua,

125 gr unt

**Mod de preparare:** Intr-un vas se topeste zaharul pana se caramelizeaza. Se adauga untul taiat cubulete. Se amesteca pana se topeste untul, cu mare grija sa nu stropeasca. Se pune nuca taiata marunt sau data prin masina, se adauga ouale batute si se amesteca foarte bine si repede. Crema astfel obtinuta se intinde calda intre foile de napolitana. Se preseaza usor, se pune o greutate si se lasa sa se raceasca. Se taie cand s-a racit.

## Prajitura cu nuca si cafea

### **Blat:**

6 albusuri se bat cu 150 g zahar pudra, se adauga 6 galbenusuri frecate putin, un praf de copt stins cu zeama de lamaie, un zahar vanilinat, 140 g nuca macinata, 2 linguri faina, se pune la copt in tava.

### **Crema:**

200 g unt sau margarina se freaca cu 150 g zahar pudra, un zahar vanilinat, 2 galbenusuri, 2 linguri cafea ness pudra, 70 g nuca taiata si prajita putin (dupa ce se raceste nuca se adauga in crema).

**Glazura:** la glazura eu pun crema ganache de ciocolata e mai simplu si mai delicioasa (200g ciocolata+ 200ml frisca lichida)

In top razi ciocolata.

## Cornulete cu nuca

### **Ingrediente:**

1 pachet margarina, 1 cana nuci macinate, faina cu praf de copt, sare, zahar pudra.

Daca folosim faina obisnuita, trebuie sa adaugam 1 praf de copt stins cu o lingura cu zeama de lamaie.

### **Mod de preparare**

1 ) Amestecam margarina cu nucile (este bine sa fie putin prajite inainte sa le macinam), punem un varf de sare si adaugam treptat faina cernuta, pana obtinem un aluat tare si omogen.

2 ) Intindem o foaie nu prea groasa, pe care o taiem in patrate cu latura de circa 5 cm, pe care le rulam,

pentru a forma cornuletele.

3 ) Asezam cornuletelele intr-o tava unsa si tapetata cu faina, sau cu hartie pentru copt.

4 ) Le coacem la un foc potrivit.

5 ) Dupa ce s-au copt, fierbinti trebuie sa le tavalim in zahar pudra.

## Prajitura cu nuca

### **Ingrediente**

12 linguri ulei

14 linguri zahar

14 linguri apa

18 linguri faina

1 cana nuca macinata

3 linguri cacao

2 lingurite praf de copt

1 plic zahar vanilat

### **Mod de preparare**

Frecati intr-un vas zaharul si uleiul si adaugati treptat apa pana se amesteca bine.

Apoi, adaugati faina, praf de copt, zahar vanilat si dupa ce le-ati amestecat bine turnati si nuca.

Ungeti o tava si presarati un strat de faina sau puneti hartie si turnati jumătate de compozitie.

Apoi turnati restul de compozitie dupa ce ati adaugat cacao in aceasta.

Coaceti compozitia la foc mediu pana ce capata o culoare aurie.

Dupa ce aceasta s-a copt, lasati-o in tava pana se raceste apoi scoateti-o si presarati-o cu zahar pudra.

## Cornete cu nucă

### **Ingrediente**

3 ouă mari,

120 g zahăr,

50 g unt,

40 g făină,

120 g nuci măcinate,

15 ml rom.

### **Mod de preparare**

Albuşurile se bat spumă, cu un tel mic sau cu furculiţa, se adaugă zahărul tos şi romul şi se bat în continuare, pînă cînd se întăresc din nou; se pun toate gălbenuşurile, untul topit (dar rece), se bat de 4—5 ori, apoi se adaugă făina, împreună cu nucile măcinate, amestecînd uşor, prin răsturnare, pînă cînd se omogenizează compoziţia.

Se ia numai din marginea compoziţiei cîte o linguriţă cu vîrf care, apoi, se întinde sub formă de rondea (cu dosul linguriţei), cît se poate de subţire, pe tava tapetată cu margarină solidă şi făină. Compoziţia avînd nucă, rondelele vor fi mai groase decît precedentele (cca 3 mm). Se coc, pînă cînd se usucă bine deasupra şi se rumenesc pe margini de 1/2 cm (cca 10 minute), la foc mijlociu.

Se trage apoi tava la uşa cuptorului, fără să se scoată afară; rondelele se răstoarnă pe rînd, cu cuţitul, pe partea inversă şi se rulează, neapărat, pe o formă de con (din carbon sau din tablă). Acestea, fiind mai groase, nu se întăresc imediat, de aceea trebuie să se lase pe formă, pînă cînd se întăresc bine, altfel se vor lăsa şi se vor deforma. Din acest motiv, sînt necesare 3—4 forme de con pe care se rulează foile coapte; rezultă cca 20 cornete. Se glasează la vîrf cu „Glazură de cacao” şi se umplu, la fel, ca şi precedentele.

## Tort cu nuca

### **Blat:**

4 oua

1 cana zahar ( 250 gr)

10 linguri apa

160 gr nuca macinata

140 gr faina

20 gr cacao

1 praf de copt

Se freaca galbenusurile cu zaharul si se adauga din 4 in 4 minute o lingura de apa amestecand incontinuu pana obtinem o crema.

Separat se amesteca faina , nuca macinata, cacao, praful de copt si se pun putin cate putin in amestecul de galbenusuri. Dupa aceea se adauga albusurile batute spuma fara zahar.

Se toarna compozitia intr-o forma de tort ( 26 cm) si se coace in cuptorul preincalzit 25 de minute. Pentru mai multa siguranta faceti testul cu scobitoarea.

#### **Crema:**

200 gr nuca macinata

100 ml lapte

1 lingura zahar

400 ml frisca

10 gr gelatina ( eu am pus doar 8 gr, crema nu a iesit asa de tare)

Se pune laptele la foc cu zaharul , separat se dizolva gelatina in putina apa rece. Se adauga la laptele fierbinte apoi se pune nuca. Se lasa sa se raceasca si se amesteca cu 400 ml frisca batuta.

Blatul se taia in doua, se insiropeaza cu esenta de rom si se umple cu crema.

Se lasa cateva ore la rece si apoi se orneaza cu ciocolata si nuci. Eu am topit 100 gr ciocolata pe care am turnat-o deasupra iar pe margini l-am uns cu miere si apoi am pus nuca macinata.

## **Chec cu nuca**

### **Ingrediente**

1 cana faina

5 oua

1 cana zahar

5 linguri ulei

1 tableta ciocolata simpla

100 g nuci

rahat

stafide

esenta de vanilie

coaja rasa de portocala

### **Mod de preparare**

Frecati intr-un vas galbenusurile cu zaharul subtiind continutul cu o lingura de apa calda.

Adaugati uleiul si ciocolata taiata marunt, nucile trase prin masina de tocat, rahatul si stafidele si esenta de vanilie.

La sfarsit radeti coaja de la o portocala si amestecati bine.

Bateti intr-un alt castron albusurile spume si amestecati apoi cu amestecul de galbenusuri.

Inglobati faina si puneti compozitia intr-o tava de cozonac unsa cu ulei si tapetata cu faina.

Pune la cuptor timp de aproximativ 50 de minute.

## **Prajitura egipteana cu nuca si caramel**

### **Ingrediente:**

9 albusuri

12-13 linguri zahar

3 linguri faina

120 g nuca prajita si sfaramata

130 g nuca macinata

1 budinca de vanilie cu gust de migdale

50 g unt

2 galbenusuri

500 ml lapte

500 ml frisca

150 g zahar

1 zahar vanilat

1 praf de copt (facultativ)

### **Mod de preparare**

Se incalzeste cuptorul in timp ce vom face 3 foi , fiecare din :

3 albusuri batute spuma apoi amestecate cu 3 linguri zahar si batute din nou pina se intaresc albusurile. 1 lingura faina se amesteca cu 40 g nuca macinata si se adauga incet la albusurile batute spuma.Se poate pune si putin praf de copt.

Intr-o tava mica, poate fi si rotunda in forma de tort, se pune foaie de copt si se unge cu putin unt apoi se intinde compozitia facuta, se da la cuptor aproximativ 30 minute, la foc mic pina se inchide putin la culoare.

La fel se procedeaza si cu celelalte doua foi.

Intre timp caramelizam 150 g zahar, la foc mic, sa nu se amareasca...Intr-o farfurie unsa cu unt rasturnam zaharul caramel si il lasam sa se raceasca.



Preparam budinca dupa instructiunile de pe plic cu 3-4 linguri zahar si 500 ml lapte). O lasam sa se raceasca si apoi ii adaugam un zahar vanilat si 2 galbenusuri.

Zaharul caramel racit il luam de pe farfurie si il macinam. Batem bine 300 g frisca, adaugam caramelul macinat si nuca prajita si sfaramata mai maricica.

Se monteaza astfel :

- o foaie, crema de vanilie, crema de frisca, alta foaie, crema de vanilie, crema de frisca si cu ultimele procedam la fel.

Se orneaza cu frisca ramasa sau fiecare dupa inspiratia ce o are .

## **Baigii cu nuca si mac**

### **Ingrediente:**

- 1 kg de faina
- o cana (250 ml de lapte caldut) + 100 ml de lapte pt nuca
- o cana de untura
- 200 gr de zahar pt aluat + 250 gr de zahar pt nuca
- 800 gr de nuca macinata
- 5 oua
- coaja de lamaie
- 2 esente de vanilie
- 2 esente de rom
- 25 gr drojdie proaspata
- 2 galbenusuri pt uns rulada

### **Mod de preparare**

Amestecam faina cu ouale, 100 gr zahar si untura. Separat, in 250 ml de lapte caldut, punem drojdia si 100 gr zahar, amestecam bine si o turnam peste faina. Framantam un aluat elastic, care se desprinde usor de pe peretii vasului. Nu se lasa la dospit, ci se imparte in 5 parti egale. Din fiecare mingiuta de aluat se intinde o foaie de circa 20 cm lungime.

Separat, preparam nuca: amestecam 100ml de lapte cu 250 ml de zahar si esenta de rom, apoi le punem pe foc si cand sunt caldute si zaharul aproape topit, punem si nuca, amestecam bine. Cu aceasta compozitie de nuca ungem foile intinse, lasand cca 1 cm de margine. Rulam apoi foile, presand bine, astfel incat sa nu ramana bule de aer. Le inchidem bine la capete, le ungem cu cele 2 galbenusuri (cu ajutorul unei pensule) si le coacem in cuptorul incins la foc mediu initial, apoi, dupa ce se rumeneste putin, la foc mic. Timpul total de coacere difera de la cuptor la cuptor si de la gusturi la gusturi (in functie de cat il doriti de rumenit).

P.S. Baigii cu mac se face fix la fel :)

## **Karythopita, sau tradiționalul cozonac („chec”) grecesc din nucă.**

Care este secretul acestei rețete? Acesta stă în combinația inedită de ierburi și esențe aromate dulci și picante, ce conferă un gust unic. Acest cozonac este simplu de preparat acasă și mai jos va prezentăm rețetă tradițională grecească.

### **Ingrediente:**

Pentru sirop:

- 4 căni de apă
- 2 2/3 căni de zahăr tos
- 5-6 cuișoare întregi
- 1 băț de scorțișoară
- 2 bucăți de coajă de lămâie

Pentru cozonac:

- 10 ouă, albușul se separă de gălbenuș
- 10 linguri de zahăr tos
- 1 lingură de scorțișoară măcinată
- ¼ lingură de cuișoare măcinate
- 1 linguriță de praf de copt
- 1 linguriță de bicarbonate de sodiu
- Coajă de portocală rasă
- 4 linguri de făină cu bicarbonat de sodiu și sare
- 2 linguri de brandy sau rom
- 6 linguri de pesmet prăjit
- 10 linguri de nuci tocate
- 1 lingură de apă

Puțină sare

Unt pentru tapetat tava

Pentru toppinguri:

Scorțișoară măcinată

Nuci pisate

**Mod de preparare:**

Încălziți cuptorul în prealabil la 170 grade Celsius.

Pentru a prepara aluatul, bateți într-un castron gălbenușurile, scorțișoara, zahărul și cuișoarele măcinate până la omogenizare. Într-un castron separat, amestecați praful de copt cu bicarbonatul și cu făina și combinați-le apoi cu amestecul anterior. Adăugați și coaja de portocală, brandy, nucile și pesmetul, apoi la final albușul, pe care este recomandat să îl bateți în prealabil.

Ungeți o tavă de 30 x 22 x 6 cm cu unt, apoi turnați aluatul în ea. Lăsați la cuptor timp de 40 de minute până este făcut. Încercați-l cu o scobitoare. Dacă scobitoarea este uscată și curată atunci este gata.

Pentru a prepara siropul adăugați toate ingredientele într-o tigaie și lăsați-le să ajungă la punctul de fierbere amestecând încontinuu. Este important ca zahărul să fie complet topic pentru a se carameliza uniform ulterior. O dată ce s-a topit zahărul lăsați totul să fiarbă timp de 10 minute, apoi luați tigaia de pe foc și lăsați-o să se răcească.

Turnați siropul cu o lingură pe partea superioară a cozonacului. Presărați pe deasupra scorțișoară și nuci prăjite și zahăr pudră, după preferințe.

Se poate servi cu înghețată de vanilie sau fistic alături.

## Cornulete cu nuca

**Ingrediente:**

300 gr faina,

200 gr unt sau margarina,

100 gr zahar tos,

2 oua,

2 linguri de nuci macinate,

zahar vanilat si

1/2 pachet praf de copt

**Mod de preparare:** Se mixeaza spuma untul cu zaharul, zaharul vanilat si ouale, se adauga faina amestecata in prealabil cu nuca macinata si praful de copt. Se framanta bine, daca este nevoie se mai adauga faina, rezultand un aluat omogen. Se formeaza cornulete mici care se coc in tava tapetata cu hartie de copt, in cuptor preancalzit la temperatura mica.

Cand cornuletele s-au copt se tavalesc prin zahar pudra vanilat.

## Prajitura de ciocolata cu nuca

**Ingrediente:**

- 2 ciocolate cu lapte

- 6 ouă

- un pachet de unt

- 200 gr de nucă pisată

- 30 gr de cacao

- 200 gr zahăr pudră

- 100 gr zahăr tos

**Mod de preparare**

- separăm albușurile de gălbenușuri

- batem albușurile spumă, adăugând zahărul pudră. Ne oprim din mixat atunci când avem o compoziție "țeapănă". Adăugăm treptat nuca pisată, amestecând de jos în sus cu o lingură de lemn. Încorporăm, iar apoi întindem jumătate din compoziție într-o tavă tapetată cu foaie de copt. Lăsăm la cuptor aproximativ 25 de minute, până când se coace.

- după ce am băgat prima foaie la cuptor, ne ocupăm de cremă. Adică punem gălbenușurile și zahărul tos pe foc redus, pe pat de apă. Adăugăm cacao și amestecăm în continuu, în același sens, până când zahărul se topește complet. Punem la răcit.

- scoatem prima foaie de la cuptor și repetăm procedeul cu cealaltă jumătate de compoziție formată din spumă de albușuri și nucă măcinată.

- „intrăm” cu mixerul în unt, iar apoi adăugăm treptat crema de cacao răcită, mixând în continuu.

Întindem crema obținută peste prima foaie și acoperim cu a doua foaie.

- topim ciocolatele pe pat de apă, amestecând în continuu, în același sens

- întindem ciocolata topită peste a doua foaie. După ce se răcește, băgăm la frigider, unde lăsăm măcar nouă ore.

## Prajitura cu nuca si cafea

**Ingrediente:**

Pentru blat:

6 oua

1 plic de vanilie  
150 g zahar praf  
150 g nuca prajita si macinata  
35 g faina  
1 praf de copt  
1-2 linguri de zeama de lamaie

Pentru crema:

250 g unt  
200 g zahar praf  
3 plicuri de cafea nes  
2 galbenusuri  
75 g nuca prajita si macinata sau taiata in bucati mici

Pentru glazura:

ganache de ciocolata si jumatați de nuci

**Preparare:**

Se prajesc nucile in cuptor (10-15 min la 185°) si se macina. Se lasa cateva intregi pentru decorat. Se separa albusurile si se bat cu zaharul praf si cu cel vanilat. Se incorporeaza galbenusurile, praful de copt stins in zeama de lamaie si pe urma faina putin cate putin. La urma se adauga nuca macinata. Se toarna compozitia intr-o tava in care s-a pus hartie vegetala si se da la cuptor, 20-30 min la 185° (sa treaca testul scobitorii).

Se scoate si se lasa sa se raceasca.

Se prepara crema: se amesteca untul cu zaharul praf, se adauga cafeaua si galbenusurile si pe urma nucile macinate sau zdrobite.

Se intinde peste blatul rece, se acopera cu ganache de ciocolata si se decoreaza cu jumatați de nuci. Se pune la frigider pana se intareste.

## **Tort cu nuca**

**Blat**

8 oua  
8 lg zahar  
4 lg apa  
6 lg faina  
2 lg cacao  
4 lg nuca macinata  
esenta de rom

**Crema 1**

2 galbenusuri  
100gr zahar  
125 gr baranza mascarpone  
100 gr nuca prajita macinata  
200 ml frisca  
2 lg ness  
1/2 plic gelatina

**Crema 2**

2 galbenusuri  
100gr zahar  
125 gr mascarpone  
100 gr ciocolata alba  
200 ml frisca  
1/2 plic gelatina  
esenta vanilie

**Glazura**

2 ciocolate albe  
2 ciocolate negre  
50 gr unt  
150 ml frisca

**Sirop**

200 gr zahar  
350 ml apa  
esenta de rom

**Decor**

miez de nuca glasat in zahar ars  
ciocolata rasa

**Mod de preparare**

**Blat**

Se separa albusurile de galbenusuri, albusurile se bat spuma cu 5 lg de zahar iar galbenusurile cu restul de zahar si esenta de rom. Se amesteca lejer cele doua compozitii se adauga apa, nuca macinata si se incorporeaza usor. La final se adauga si faina amestecata cu cacao. Compozitia se toarna intr-o forma de tort tapetata cu hartie de copt si se coace la foc potrivit.

#### **Crema 1**

Galbenusurile si zaharul se amesteca bine si se fierb pe baie de apa pana se spumeaza. Adaugam gelatina hidratata in 50 ml apa, cele doua linguri de ness si amestecam pana ce se dizolva complet. Se da la rece. Branza mascarpone de amesteca cu, compozitia fiarta si racita se adauga peste frisca batuta spuma tot atunci adaugam si nuca macinata.

#### **Crema 2**

Galbenusurile impreuna cu zaharul se fierb pe baie de apa pana se spumeaza. Adaugam gelatina hidratata in 50 ml apa si amestecam pana ce se dizolva complet si se da la rece. Branza mascarpone se amesteca cu esenta de vanilie si compozitia fiarta si racita se adauga peste frisca batuta spuma tot atunci adaugam si ciocolata maruntita.

#### **Glazura**

Ciocolata, frisca si untul se amesteca la foc mic pana se formeaza o compozitie omogena.

#### **Asamblare**

Blatul de tort racit se taie in 3 foi. In forma in care am copt blatul asezam prima foaie o insiropan cu siropul fier si racit aromatizat cu rom punem crema 1 asezam si ce-a de-a doua foaie o insiropan si pe aceasta dupa care turnam crema doi. Punem si ce-a de-a treia foaie de blat o insiropan si dam tortul la rece pentru cateva ore. Se rastoarna pe un platou si se glaseaza cu glazura de ciocolata. Decoram pe margini cu miez de nuca glazurat cu zahar ars si ciocolata rasa.

## **Placinta cu mere, nuca si scortisoara**

### **Ce îți trebuie pentru o tavă**

- 2 kg de mere
- un pachet de foi de plăcintă
- 200 gr de zahăr brun
- 150 gr nucă măcinată
- o linguriță de scortisoară
- 200 gr de unt

### **Plan de lucru:**

- să curăță merele și se dau prin răzătoare. Se pun într-o cratiță, unde se adaugă zahărul și scortisoara - se pun pe foc și se călesc până se topește zahărul.
- topim untul. Împărțim foile în trei. Ungem cu unt fiecare foaie din prima treime, apoi adăugăm jumătate din compozitia de mere. Presărăm nucă
- peste, punem a doua treime de foi. Repetăm operațiunea ungerii cu unt
- întindem restul compozitiei de mere și acoperim cu ultima treime de foi, unsă și ea cu unt
- băgăm la cuptor până se rumeneste, iar apoi presărăm zahăr pudră

## **Ruladă cu gem și nucă**

### **Ingrediente**

- 200 g nuca macinata
- 5 oua
- 5 linguri zahar
- 5 linguri faina
- o lingurita esenta de vanilie

### **Modul de preparare**

Pentru a pregăti foaia de rulada incepem prin a separa albusurile de galbenusuri. Punem albusurile intr-un vas, le amestecam cu o lingura de zahar si le batem pana cand se intaresc.

Intr-un alt vas punem cele cinci galbenusuri, adaugam esenta de vanilie si restul de zahar (adica patru linguri), apoi le amestecam bine pana cand se topeste tot zaharul din compozitie.

Turnam amestecul de galbenusuri peste albusurile batute si le incorporam cu grija, amestecand usor de jos in sus pentru a ramane albusul batut cat mai pufos si implicit pentru a obtine o foaie de rulada cat mai pufoasa.

Dupa ce s-au amestecat cele doua compozitii, adaugam faina in ploaie si amestecam pana cand eliminam toate cocoloasele. Pentru cocerea foii de rulada cu gem eu am folosit tava cuptorului.

Tapetam cu hartie de copt sau cu grasime tava si turnam in tava aluatul foii de rulada. Intindem uniform aluatul de rulada in tava si il introducem in cuptorul incins pentru aproximativ un sfert de ora (250 grade C).

Cand foaia de rulada este gata, o rasturnam pe o hartie de copt unsa cu ulei sau pe un prosop umed imediat ce am scos-o din cuptor. Este foarte important sa rulam foaia de rulada cat timp este calda pentru a evita ruperea acesteia.

Pe toata suprafata foii de rulada intindem gemul si apoi o rulam. Pastram cateva minute rulada cu gem infasurata in hartia de copt pentru a se lipi bine. La sfarsit, ungem rulada cu gem (cam o lingura) si o tapetam cu nuca macinata. Eu am umplut rulada cu gem de gutui, dar se poate folosi orice fel de gem.

## Foi de napolitan umplute cu nuca

### **Aven nevoie de:**

-2 foi de napolitane

Crema:

-200gr nuca

-100 gr zahar

-4 galbenusuri

-250 gr unt

Caramel:

-200gr zahar

### **Cum procedam:**

Strivim nuca cu sucitoria sau macinam doar o parte si o parte o rupem bucatele. Se topeste untul in cratita, la bain marie apoi se adauga zaharul si urmeaza galbenusele. Se amesteca totul bine pana se ingroasa. Se adauga nuca si lasam deoaparte. Topim 200 g zahar in alta oala si turnam peste compozitia cu nuca, amestecand bine. Ea se va ingrosa treptat. Asa fierbina o punem pe o foaie de napolitan apoi peste punem repede ce-a de-a doua foaie de napolitan si **PRESAM BINE**.

Putem pune ceva greutate peste, punem o tava si peste punem ceva greu: un borcan cu ceva sau vedeti voi!

## Prajiturele cu nuca

### **Ingrediente**

*(masurati cantitatile cu o cana de 250 ml)*

- o cana + 2 linguri pline cu faina

- o cana de ulei

- o cana de zahar

- 5 oua intregi

- 1/2 lingurita de sare

- un plic de zahar vanilinat

- o cana de nuca tocata nu foarte marunt

### **Mod de preparare.**

Intr-un bol batem bine cu mixerul ouale intregi + zaharul + zaharul vanilinat + sarea pana ce compozitia creste in volum si se face ca o smantana groasa. Adaugam treptat uleiul, mixam bine, apoi incorporam faina, lingura cu lingura, amestecand de jos in sus cu furculita. Turnam compozitia in tava unsa cu unt si tapetata cu hartie de copt si repartizam deasupra bucatile de nuca.

Introducem tava in cuptorul preincalzit si lasam prajitura sa se coaca la foc moderat ~35-40 minute, pana trece testul scobitorii (introducem o scobitoare in prajitura, iar daca scobitoarea iese curata, atunci prajitura e coapta).

## Prajitura cu nuca si gem

### **Ingrediente**

- 200 g unt

- 250 g zahar praf, eu am pus tot 180 g

- 1 ou + 1 pentru uns deasupra

- 1-2 linguri smantana

- coaja rasa si zeama de la o lamaie

- 400 g faina, eu am pus 100 g de faina integrala

- 1 praf de copt

- putina sare

- 2-3 linguri gem de caise, eu am pus de visine un borcan mic intreg

pt. umplutura

- 4 oua

- 200 g zahar praf, eu tot tot

- 200 g nuca macinata, eu am pus 350 g

- 1 pliculet zahar vanilat

- putina sare

### **Modul de preparare**

Pentru blat se amesteca untul cu zaharul, cu oul, smantana, coaja rasa si zeama de lamaie, apoi cu faina amogenizata cu praful de copt. Se formeaza o bila si se pune pentru 30 min. la frigider. Apoi se scoate si iau 3/4 din aluat si se intind in tava unsa si tapetata. Restul de aluat se mai lasa la frigider, pana se pune

si umplutura. Peste aluatul din tava se intinde gemul. Pentru umplutura se bat albusurile cu sarea spuma tare. Galbenusurile se bat cu zaharul si vanilia, apoi se adauga nuca macinata si ultimele albusurile batute. Dupa gust se mai adauga, sau nu, zahar. Se intinde umplutura peste stratul de gem, iar din restul de aluat se fac gratii, peste umplutura. Se ung gratiile cu galbenus batut si se baga la cuptor, pana se aureste.

## Fursecuri cu nuca

### **Ingrediente**

300g zahar ,  
3 oua,  
150g unt,  
100 g nuca macinata,  
1 plic vanilie,  
1 praf de copt,  
350g faina.

### **Modul de preparare**

Se freaca spuma ouale cu zaharul,se adauga vanilia,untul ,nuca si faina impreuna cu praful de copt.Se framanta si se lasa 1/2 de ora la rece.

Se intinde o foaie de 2-3 mm si se decupeaza diferite forme.

## Prajitura cu foi,mere si crema de nuca

### **Ingrediente:**

2 oua  
150 gr zahar  
3 cani pline de faina(circa 500 gr)  
1 pachet margarina(eu am folosit unt)  
5 linguri smantana sau iaurt  
1 lingurita amoniac  
Pentru "crema1":  
1 si 1/2 kg mere  
5 linguri zahar  
1 lingura scortisoara  
Pentru crema2:  
un castron nuca macinata  
4-5 linguri lapte fierbinte  
150 gr margarina pt prajituri  
150 gr zahar pudra  
coaja rasa de lamaie  
1 plic zahar vanilat  
1/2 sticluta esenta de migdale

### **Mod de preparare:**

pt foi:

Amesteci faina cu margarina,ouale,zaharul,smantana si amoniacul, framanti aluatul,

il intinzi in 3 bucati din care intinzi 3 foi cat o tava obisnuita de aragaz(34/35 cm).

Le coci pe dosul tavii unse cu margarina si tapetat cu faina,cate 10-15 min fiecare.Cat se raceasc prgatesti crmele.

Cum procedezi pt crema1:

Cureti merele,le dai pe razatoarea mare,le storci,apoi le calesti cu zahar si scortisoara timp de 15-20 min.

Cum procedezi pt crema2:

Freci spuma margarina cu zaharul pudra.

Separat,amesteci bine nuca macinata cu laptele fierbinte,zaharul vanilat,esenta si coaja de lamaie, apoi adaugi in aceasta comozitie margarina.

Cum asamblezi prajitura:

Intr-o tava asezi o foaie,apoi merele calite,alta foaie,crema de nuci si ultima foaie.Lasi prajitura pana a doua zi acoperita cu un fund de lemn pe care ai pus o greutate,apoi cand s-a fragezit ,o tai romburi sau patrate si o pudrezi cu un amestec da zahar si scortisoara sau presari doar nuca macinata sau scortisoara pentru ca prajitura este destul de dulce.

## Cozonac pufos, cu nuci

### **Ingrediente:**

1 kg faina  
50 g drojdie  
400 g zahar

500 ml lapte  
100 ml ulei  
6 oua  
coaja de la o lamaie  
1 l-ta rom  
3-4 buc de rahat  
2 lg cacao  
nuca macinata  
vanilie  
1 praf de sare

#### **Mod de preparare:**

Se cerne faina de 2-3 ori.

Preparam maiaua din drojdie+ 2 lg faina+ 50 ml lapte.

Se dizolva zaharul ( 350 g)si vanilia in restul de lapte, caldut.

Galbenusurile se freaca cu sare, coaja de lamaie.

Adaugam peste faina, maiaua, laptele, galbenusurile, treptat..framantand continuu..la sfarsit, adaugam uleiul..si mai framantam cca 5 minute. Lasam la dospit, 1 h.

Intre timp, amestecam nuca cu albusurile batute spuma, cu 50 g zahar , 2 lg cacao si romul.

Se portioneaza aluatul in 3 parti egale.

Intindem foaia de aluat, adaugam deasupra umplutura de nuca si rahat, rulam , stropim cu apa si presaram zahar...si punem in tava.Mai lasam la dospit cca 30 minute, dupa care dam la copt, 45 minute, la foc potrivit.

## **Prajitura cu nuca si crema de ness**

### **Blat**

6 oua,

6 linguri zahar,

6 linguri faina,

cacao,

un plic praf de copt

se bat albusurile spuma ,se adauga treptat zaharul si se mixeaza pana se topeste, se pun si galbenusurile, apoi faina, cacaoa si praful de copt. se coace si cand s-a racit se taie in doua pe orizontala si se insiropeaza

### **Blat de bezea**

6 albusuri,

6 linguri zahar,

6 liguri nuca macinata,

2 linguri faina

albusurile se bat spuma cu zaharul si se adauga nuca si faina. se coace la foc potrivit

### **Crema**

4 galbenusuri,

200g zahar,

3 plicuri de ness,

un plic zahar vanilat,

un pachet de unt

se freaca galbenusurile cu zaharul si vanilia pana se topeste, se pune nessul apoi untul.se mixeaza bine pana devine o crema spumoasa

### **SIROP**

200ml apa,

4 linguri zahar,

esenta rom

se fierb toate si se lasa la racit

### **GLAZURA**

100g ciocolata ,

50g unt,

2 linguri apa

se pun toate pe foc pana se topeste ciocolata

### **ASAMBLARE**

Blatul se unge cu 1/2 din crema, se pune blatul de bezea,apoi restul de crema si celalalt blat. deasupra punem glazura calduta.

## **Tort cu crema caramel si nuca**

### **Blat I:**

8 oua,

8 linguri zahar,

8 linguri faina,  
cacao,  
un plic praf de copt  
se bat albusurile spuma ,se adauga treptat zaharul si se mixeaza pana se topeste, se pun si galbenusurile, apoi faina, cacaoa si praful de copt. se coace si cand s-a racit se taie in doua pe orizontala si se insiropeaza.

#### **Blat II :**

6 albusuri,  
6 linguri zahar,  
6 liguri nuca macinata,  
2 linguri faina

albusurile se bat spuma cu zaharul si se adauga nuca si faina. se coace la foc potrivit

Crema:

300g zahar,  
500ml lapte,  
5 galbenusuri,  
4 linguri de faina,  
un pachet de unt,  
100g nuca

zaharul se caramelizeaza pe foc, se stinge cu 250ml lapte cald, se lasa la foc mic pana se dizolva tot zaharul.

separat galbenusurile se freaca cu faina, se pune laptele ramas si se toarna usor in siropul de zaharul ars, amestecand inconteu sa nu se formeze cocoloase. Se lasa pe foc mic pana se formeaza o crema groasa si da la racit. Cand e rece se mixeaza bine cu untul, se adauga si nuca.

## **Tarta cu dovleac si nuca**

### **Ingrediente**

- 300 gr biscuiti populari
- 10 linguri de zahar
- 2 pliculete zahar vanilat
- 1 varf de cutit de praf de scortisoara
- 100 gr unt
- 1 pahar de lapte
- 300 nuci
- 500 gr dovleac (ras)

### **Mod de preparare**

- pentru aluat facem asa : maruntim cat mai bine biscuitii (eu am folosit robotul) si nucile (in prealabil am avut deosebita placere sa le si sparg si sa le curat...ca le culesesem frumusel dintr-un nuc :D).

Amestecam biscuitii cu 4 linguri de zahar, 50 gr de unt, paharul de lapte caldutz.Facem o pasta de biscuiti din acest aluat si il punem in forma de tarta ca mai jos:

pentru compozitie : radem dovleacul(eu il cumparasem ras), l-am dat si prin blender ca sa iasa ca o pasta (asta e optional), il amestecam cu nucile maruntite, cu 6 linguri de zahar, zaharul vanilat si scortisoara, si inca 50 gr de unt.

- Punem peste aluatul de biscuiti aceasta compozitie:

oranam cu nuci (eu nu am mai avut destule pt partea asta asa ca nu arata extraordinar)

- punem totul la cuptor pentru 40-50 de minute, pana se coace bine dovleacul ;)

- Se serveste rece!

## **Prajitura cu ciocolata alba si nuca**

### **Ingrediente:**

- 75 g. unt
- 200 g. zahar
- 2 oua mari
- o jumătate de lingurita esenta de vanilie
- 2 linguri lapte
- 125 g. faina
- 1 lingura faina
- 1 lingurita praf de copt
- 1 varf cutit de sare
- 75 g. miez de nuca, tocat grosier
- 125 g. ciocolata alba tocata grosier
- 1 lingura zahar pudra, pentru ornat

### **Mod de preparare:**

Porniti cuptorul cu 10 minute inainte de a coace. Tapetati cu hartie o forma de copt de cca. 26/26 cm.



Topiti untul impreuna cu zaharul; cand zaharul incepe sa se dizolve, luati vasul de pe foc si lasati compozitia sa se raceasca.

Bateti ouale impreuna cu esenta de vanilie si cu laptele; incorporati untul topit, apoi cerneti cele 125 g. de faina, praful de copt si sarea. Amestecati usor de cateva ori.

Dati prin faina (1 lingura) nucile si ciocolata tocata, apoi adaugati-le in compozitia cu ou si lapte. Amestecati.

Puneti aluatul in tava de copt si coaceti la mijlocul cuptorului timp de cca. 30 de minute (la 180 grade C) Lasati prajitura sa se raceasca in tava.

Cand s-a racit complet, scoateti-o din tava, indepartati hartia, pudrati si taiati prajitura.

## Prăjitură cu napolitană, rahat și nucă

### **Ingrediente:**

2 foi de napolitană

Pentru pandișpanul alb

7 albușuri

1 cană zahăr

1 cană de rahat tăiat cubulețe

1 cană de nuci tăiate bucăți mici

1 cană făină

1 praf de copt

1 esență de vanilie

Pentru cremă

7 gălbenușuri

1 cană zahăr

1 lingură făină

1 pachet de margarină

1 esență de rom

3 linguri cacao

### **Mod de preparare:**

1. Mai întâi pandișpanul alb. Se bat albușurile spumă tare cu un praf de sare, se adaugă zahărul și se bate până se topește. Se adaugă esența de vanilie, rahatul, nucile și făina cernută cu praful de copt. Se amestecă ușor cu o lingură de lemn, de jos în sus.

2. Se așează o hârtie de copt în tavă, se toarnă aluatul și se netezeste bine. Se introduce tava la cuptor, la foc mic, până se rumenește ușor deasupra. Cam 40-45 de minute. Se scoate din tavă și se lasă să se răcească.

3. Cât timp se răcește pandișpanul, se prepara crema. Se pun într-o crăticioară gălbenușurile, zahărul, făina, margarina tăiată cuburi și cacaoa. Se pun pe foc mic și se amestecă continuu până se îngroașă. La început o să fie un pic mai groasă, dar după ce se topește zahărul și margarina devine fluidă. Se lasă să se răcească.

4. Se montează prajitura. Se așează o foaie de napolitană și se pus jumătate din cremă.

5. Se pune pandișpanul alb, restul de cremă și a doua foaie de napolitană. Se apasă foarte bine, se dă la rece și se taie a doua zi.

## Lapte de nuca

Laptele de nuca este o bautura deosebit de sanatoasa si hranitoare care inlocuieste cu succes laptele de vaca sau de soia la micul dejun. Se prepara foarte simplu.

### **Ingrediente:**

- 1 cana nuca cruda (poate fi inmuata de seara)

- 2 1/2 cani apa

- 2-4 curmale fara samburi

- optional: 1/2 banana

### **Mod de preparare:**

Se pun toate ingredientele in paharul blenderului si se mixeaza timp de 2 minute la viteza mare. Apoi se strecoara printr-o panza deasa / sita si se da la frigider sau se consuma imediat.

## Prajitura cu visine si nuca

### **Ingrediente:**

3 albusuri,

4 linguri de zahar,

1/2 pachetel praf de copt(respectiv 1 lingurita),

1 vanilie,

3-4 linguri visine din congelator,

10-11 samburi de nuca rupti bucatele,  
1 lingura ulei.

Pt ornat,

un cub ciocolata menaj+1 lingura de apa.

**Mod de preparare:**

Am folosit tava de dimensiuni: 29x23 cm. Intrun vas de plastic, punem albusurile pe care le batem spuma tare, adaugam praful de copt, batem 1 minut, adaugam zaharul si vanilia, continuam sa batem spuma pana la topirea acestora. Se adauga faina, se omogenizeaza, adaugam uleiul, amestecam, apoi la sfarsit adaugam visinile si nuca, amestecam usor pt incorporare dupa care turnam compozitia in tava tapetata cu hartie de copt(daca nu aveti la indemana, ungeti tava cu margarina sau unt si tapetati cu faina). Dam la cuptorul preincalzit cam 20-25 minute. Scoatem prajitura din tava, dupa racire o ornam cu ciocolata topita: topim un cub mare de ciocolata menaj cu 1 lingura apa, punem compozitia intru punguta pe care o intepam in varf si purcedem la ornatul operei culinare(ciocolata menaj de data aceasta am gasit la 1/2 kg, iar cubul e mare).