

DANA ROXANA HRIB
RALUCA MARIA TEODORESCU
TOMA COSMIN ROMAN

FOOD WILL WIN THE WAR

Hrana va câștiga războiul

Editura Muzeului Național Brukenthal
SIBIU, 2020



MUZEUL
NAȚIONAL
BRUKENTHAL



Proiect cultural co-finanțat de
Administrația Fondului Cultural Național

Editor: Prof.univ.dr. Sabin Adrian Luca

Fotografie: Daniela Oană și Cristian Radu

Regia și documentarea obiectelor pentru fotografie: Adrian Teodorescu și Toma-Cosmin Roman

Concept grafic și adaptare text: Dana Roxana Hrib

Traduceri: RO/EN Dana Roxana Hrib

Contribuții: Claudia Urduzia (corecturi)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Hrib, Dana Roxana

Food will win the war = Hrana va câștiga războiul / Dana Roxana Hrib, Raluca Maria Teodorescu, Toma Cosmin Roman. - Sibiu: Editura Muzeului Național Brukenthal: Editura Armanis, 2020

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-8815-62-6

ISBN 978-606-069-018-4

I. Teodorescu, Raluca-Maria

II. Roman, Toma-Cosmin

641.5

Cuprins • Contents

Hrana va câștiga războiul / Food Will Win the War (Prof. Sabin Adrian Luca)	4
O armată mărșăluiește cu ce are în stomac / An army marches on its stomach (Prof. Ghiță Bârsan)	6
Hrana ca o armă / Food as a weapon	9
Mobilizarea pentru hrană / The outreach for food	13
Raționalizarea / The rationing	17
Pâinea de război / Wartime bread	23
Masa soldatului / A soldier's meal	31
Cărți de bucate în război / Wartime cookbooks	37
Rețete de război / Wartime recipes	41
Idei pentru gătit economic și sănătos în al Doilea Război Mondial / Economy and health hints for cooking in the World War II	49
Grădinile Victoriei / The Victory Gardens	69
Schimbarea obiceiurilor alimentare / Changing food habits	73
Lista ilustrațiilor / List of illustrations	77
Bibliografie / Bibliography	78

Hrana va câștiga războiul

În anul 1917, Administrația Alimentelor din Statele Unite ale Americii a lansat campania „Hrana va câștiga războiul”, încurajând civilii să participe activ la efortul pentru susținerea frontului din Primul Război Mondial.

Creată de Herbert Hoover, campania își propunea să convingă oamenii obișnuiți în schimbarea obiceiurilor legate de hrană, astfel încât să existe suficiente alimente pentru soldați și civilii europeni.

În 25 aprilie 1919, Hoover scria: „Desigur, primul obiectiv al Statelor Unite, în preluarea luptei împotriva foametei din Europa, este salvarea a cât mai multor vieți de oameni înfometați. Cel de al doilea obiectiv, totuși, și nu mai puțin important, este înfrângerea Anarhiei, care este slujitoarea Foamei”.

Tema a fost reluată pe data de 21 iulie 1942, când Studiourile Walt Disney au lansat scurt metrajul de animație „Hrana va câștiga războiul”, la șapte luni și două săptămâni după atacul de la Pearl Harbor, din 7 decembrie 1941.

De-a lungul istoriei, criza și nesiguranța hranei au amenințat generații întregi. Chiar și astăzi, foametea nu a fost eradicată iar problema hranei sănătoase este încă în dezbatere.

Cu siguranță omenirea mai are de învățat această lecție, de vreme ce sloganurile anului 1917 pot fi încă întâlnite într-un context schimbat: „Lunea fără carne” din timpul războiului are un mesaj similar cu promovarea vegetarianismului; „Miercurea fără făină” corespunde dietelor „Fără carbohidrați” pe când „Mai puțin zahăr alb” a devenit un leitmotiv, de la începutul sec. XX până în zilele noastre.

Prof.univ.dr. Sabin Adrian Luca,
Director General al Muzeului Național Brukenthal

Food Will Win the War

In 1917, the United States Food Administration issued the “Food Will Win the War” campaign, encouraging civilians to do their part in the war effort during World War I.

Created by Herbert Hoover, the campaign aimed at convincing common people to change their eating habits in order to have enough food for feeding the military and European civilians.

On 25th of April 1919, Hoover wrote: “Of course, the prime objective of the United States in undertaking the fight against famine in Europe is to save the lives of starving people. The secondary object, however, and of hardly less importance, [is] to defeat Anarchy, which is the handmaiden of Hunger.”

The theme was resumed on 21st of July 1942, when Walt Disney Studios released a short animated film entitled “Food Will Win the War”, seven months and two weeks after the attack on Pearl Harbor in the 7th of December 1941.

Along the history, crisis and food insecurity have been threatening entire generations. Even today hunger was not eradicated and the issue of healthy eating is still to be addressed.

It is for sure that humanity has this lesson to learn since the slogans of 1917 are still to be encountered in a different context: the “Meatless Mondays” during war time has a similar message with the promotion of vegetarianism; the “Wheatless Wednesdays” correspond to the “No carb diets” while “Less white sugar” became a leitmotif from the early 20th c. up to the nowadays.

**Prof. Sabin Adrian Luca,
Director-General of Brukenthal National Museum**

O armată mărșăluiește cu ce are în stomac

Expresia „O armată mărșăluiește cu ce are în stomac” a fost deopotrivă atribuită lui Frederic al II-lea al Prusiei (supranumit și Frederic cel Mare, 1712 – 1786) și lui Napoleon Bonaparte (1769 – 1821), menționarea ei fiind documentată în limba engleză la începutul sec. XX și folosită de Ernest Hemingway în romanul *Adio arme* (1929).

Înțelesul direct al cuvintelor atestă importanța bunei aprovizionări a trupelor și faptul că, pentru a fi eficientă, o armată depinde de hrană sănătoasă și îndestulătoare.

Hrana este primul aspect ce trebuie avut în vedere, în managementul dezastrelor. În vreme de criză suntem cu toții soldați, ne adaptăm unei noi discipline și ne asumăm rolul în strategia supraviețuirii.

În vreme de pace, fraze similare precum *c'est la soupe qui fait la soldat* [supă îl face pe soldat] și-au extins înțelesul la oricare altă persoană pentru care există așteptarea de a face performanță dacă este bine hrănită, de exemplu muncitorii și studenții.

Comunitatea globală a fost deja chemată să acceadă obiectivele mileniului iar eradicarea foamei este între cele mai importante priorități pentru o lume mai bună, mai sănătoasă și mai eficientă.

Moralul unei armate este strâns legat de hrana pe care o primește însă, de asemenea, accesul la hrană este un drept uman elementar, esențial vieții înseși.

Prof.univ.dr.ing Ghiță Bârsan
Rectorul Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu” Sibiu

An army marches on its stomach

The saying “An army marches on its stomach” has been attributed to both Frederick II of Prussia (also called Frederick the Great, 1712 – 1786) and Napoleon Bonaparte (1769 – 1821), being recorded in English from the early 20th century and used by Ernest Hemingway in novel *A Farewell to Arms* (1929).

The direct meaning of the words attests to the importance of forces being well-provisioned and that in order to be effective, an army relies on good and plentiful food.

Food must be the first to be addressed in disaster management. We are all soldiers in time of crisis, adapting to a new discipline and playing our part in the strategy of survival.

In time of peace, similar phrases like *c’est la soupe qui fait la soldat* [it’s the soup that makes the soldier], have their meaning extended to anyone else expected to perform well if they afford to eat well, for example the workers and the students.

The global community has already received the call to meet its millennium goals and eradicating hunger is among the top priorities for a better, healthier and more efficient world.

The morale of the troops is closely tied to how well they are fed but also access to food is a basic human right, essential for life itself.

Prof. Ghiță Bârsan
Rector of the “Nicolae Bălcescu” Land Forces Academy Sibiu



Hrana ca o armă



Food as a weapon



Armele, îmbrăcămintea și adăposturile sunt de cea mai mare importanță pentru soldați, însă hrana și modalitățile de procurare a acesteia au constituit adesea elementul decisiv în câștigarea războaielor.

Cunoscute încă din antichitate, practicile de „pârjolire” precum sărarea pământului sau contaminarea apei cu leșuri de animale, sabotarea recoltelor, distrugerea rezervelor de hrană sau compromiterea lor pentru consum, toate acestea fac parte din tacticile de război menite să distrugă orice ar putea fi folositor inamicului invadator.

Hrana poate fi transformată într-o armă.

Asediile înfometează, demoralizează și slăbesc combatanții din punct de vedere fizic. Parizienii au fost nevoiți să mănânce șobolani în timpul asediului care a dus la sfârșitul războiului franco-prusac din 1870 iar peste un milion de ruși au murit de foame pe durata celor 500 zile de asediere a Leningradului, în timpul celui de al Doilea Război Mondial.

De asemenea, asediile au eșuat în scopurile lor deoarece armata invadatoare nu a putut obține suficientă hrană de la populația ostilă din împrejurimi.

Astăzi vorbim despre embargouri în privința materialelor critice pentru existență, între care se află mâncarea și medicamentele; genocidul prin înfometare este o strategie încă folosită în conflictele regionale.

Mesajul tipărit pe un poster din 1943, lansat de Programul Național de Nutriție în Război al Statelor Unite ale Americii, informa civilii că „Hrana este o armă: nu o irosiți! Cumpărați cumpătat; gătiți cu grijă; mâncați tot.” Ca slogan, „Hrana este o armă” sau „Foamea este o armă de război” se folosește încă în subiecte precum cel al exacerbarii insecurității hranei în Siria și Yemen.

Deoarece oamenii flămânzi sunt în stare de orice pentru procurarea mâncării, cei care au control asupra acesteia dețin un instrument al puterii.

Weapons, clothing and shelter are of greatest importance to soldiers but food and the ways of providing it were often the decisive element in winning wars.

Known since Antiquity, the “scorched” practices like salting the earth or contaminating water supplies with dead animals, preventing the harvest to grow, destroying food supplies or making them unfit for consumption, all are comprised in the war tactics meant to destroy anything useful to an invading enemy.

Food can be weaponized.

Sieges starve, demoralize and physically weaken the combatants. Parisians were reduced to eating rats during the siege that ended the Franco-Prussian War in 1870 and over a million Russians starved to death during the 500-day siege of Leningrad in World War II.

Also, sieges failed to attain their goals because the invading army couldn’t obtain enough food from the hostile population in the surrounding areas.

Today we speak of embargos of critical materials among which food and medicine; genocidal starvation is a strategy still in use, in some regional conflicts.

The message printed on a 1943 poster issued by the National Wartime Nutrition Program in the United States informed civilians that “Food is a weapon: don't waste it! Buy wisely; cook carefully; eat it all”.

As slogan, “Food is a weapon” or “Hunger is a weapon of war” is still in use for topics about how food insecurity has been exacerbated in Syria and Yemen.

Since hungry people will do anything for food, those who have control over it are in possession of an instrument of power.





Importanța hranei a fost subliniată, în Statele Unite ale Americii, în timpul Primului Război Mondial, de Administrația Alimentelor – agenția responsabilă pentru rezervele de hrană ce susțineau atât armata americană peste hotare cât și trupele aliate. Una dintre sarcinile administrației a fost stabilizarea prețului grâului pe piața SUA; cetățenilor li s-a cerut să doneze arme, cai și muniție pentru armată; raționalizarea a fost implementată ca o măsură în vreme de necesitate națională.

În Marea Britanie, pe lângă Ministrul Agriculturii, au fost create de guvern posturi ministeriale pe durata războiului precum Ministrul Controlului Alimentelor (1916 – 1921) și Ministrul Alimentelor (1939 – 1958). În timpul Primului Război Mondial, acesta coordona o rețea de cantine cunoscute ca Bucătăriile Naționale. În timpul celui de al Doilea Război Mondial, o sarcină importantă a fost monitorizarea raționalizării. Din 2018 funcționează un Subsecretar de Stat pentru Alimente și Bunăstarea Animalelor numit la Departamentul pentru Mediu, Hrană și Afacerilor Rurale, cu rolul de a asigura resursele de hrană pe durata Brexit-ului.

Războaiele, mai ales al Doilea Război Mondial, au schimbat felul în care mâncăm. Deoarece raționalizarea a redus masiv accesul populației la carne, noi rețete au fost create pentru a oferi înlocuitori ai cărnii și produselor lactate, încurajând dietele vegetariene și vegane.

De asemenea, tehnologiile necesare ambalării alimentelor (conserve metalice), congelării și deshidratării au avansat rapid, în acord cu cerințele războiului.

Deși inventată înainte de război și lansată în Marea Britanie, în 1938, cafeaua instant a devenit populară atunci când Nestlé a început să aprovizioneze trupele americane cu Nescafé.

In the United States of America, the importance of food was underlined, during World War I, by Food Administration – the agency responsible for the food reserves supporting both the American army overseas and the ally armies. One of the administration's tasks was the stabilization of the price of wheat on the U.S. market; citizens were asked to donate weapons, horses and ammunition to help supply the army; the rationing was implemented as a measure in time of national need.

In the United Kingdom, apart from the Minister of Agriculture, a Minister of Food Control (1916 – 1921) and a Minister of Food (1939 – 1958) were the government's ministerial posts created for the duration of war and after. During WWI, they coordinated a network of canteens known as National Kitchens. In the WWII, a major task was to oversee rationing in the United Kingdom.

Since 2018, an Under Secretary of State for Food and Animal Welfare was appointed at the Department for the Environment, Food and Rural Affairs to ensure the continued supply of sufficient food during the Brexit process.

Wars, especially World War II changed the way we eat. Because rationing greatly reduced the population's access to meat, new recipes were created to offer replacements for meat and dairy products, encouraging today's vegetarian and vegan diets.

Also, the technologies of canning, freezing and dehydrating food were greatly advanced by the necessities of war.

Although invented before the war and launched in Britain, in 1938, instant coffee became popular when Nestlé started to supply American troops with Nescafé.





Raționalizarea
●
The rationing

Avându-și originile în asediile militare, raționalizarea a fost instituită pentru civili mai ales în vreme de război sau perioade de necesitate.

O persoană primea o „cartelă” prin care putea cumpăra o anumite cantitate lunară dintr-un produs, în special mâncare și alte produse necesare (de exemplu benzină).

Sistemele moderne de raționalizare au fost implementate în Primul Război Mondial și au devenit comune în cel de al Doilea Război Mondial. În această perioadă Elsie Widdowson și Robert McCance (de la Departamentul de Medicină Experimentală al Universității Cambridge) au studiat raționalizarea din punct de vedere științific. Ei au cercetat compoziția chimică a corpului uman, diferitele efecte ale deficiențelor de apă sau sare și au elaborat primele tabele comparative ale conținutului nutrițional al mâncării înainte și după gătit. Cartea lor „McCance and Widdowson” a fost recunoscută ca biblia dieteticienilor, o muncă de pionierat în gândirea modernă pentru nutriție. Tot ei au monitorizat, pentru prima dată, adăugarea autorizată de vitamine și minerale în mâncare.

Raționalizarea în vreme de pace a apărut după dezastre naturale, în administrarea situațiilor imprevizibile, după eșuarea politicilor economice guvernamentale sau în austeritatea de lungă durată.

În Marea Britanie, raționalizarea a continuat să fie implementată mulți ani după terminarea războiului: ceaiul a fost raționalizat până în 1952, zahărul și ouăle până în 1953 iar brânza și carnea până în 1954, când raționalizarea a luat sfârșit, dar zahărul a fost din nou raționalizat în 1974 (după ce producătorii caraibieni au început să îl desfacă pe piețe mai avantajoase).

Economiile planificate centralizat au introdus raționalizarea în vreme de pace: Coreea de Nord și China în anii 70 și 80, România în perioada Ceaușescu în anii 80, Uniunea Sovietică în perioada 1990-1991 iar Cuba din 1962 până în prezent. Din 1949 și până în 1959, Israelul a implementat raționalizare pe durata stării de austeritate.

Having its origins in military sieges, rationing has been instituted for civilians especially during wartime or during an emergency.

A person was given a “ration coupon” for purchasing a certain amount of a product each month, in particular food and other necessities (for example gas).

The modern rationing systems were implemented at first during the First World War and became common during the Second World War. This is the time when Elsie Widdowson and Robert McCance (from the Department of Experimental Medicine, University of Cambridge) studied rationing on a scientific basis. They researched the chemical composition of the human body, the differing effects from deficiencies of salt and of water and produced the first tables to compare the nutritional content of foods before and after cooking. Their book “McCance and Widdowson” was known as the dietician's bible, pioneering in modern nutritional thinking. They also supervised the first ever mandated addition of vitamins and mineral to food.

Peacetime rationing occurred in history after natural disasters, during contingencies, after failed governmental economic policies or due to extensive austerity programs.

In the United Kingdom, the rationing continued to be implemented for many years after the end of the War: tea was still on ration until 1952, sugar and eggs until 1953 and cheese and meat until 1954 when rationing ended but, sugar was again rationed in 1974 (after Caribbean producers began selling to the more lucrative markets).

Centralized planned economies introduced a peacetime rationing system: North Korea and China did so in the 1970s and 1980s, Romania during Ceaușescu's rule in the 1980s, the Soviet Union in 1990–1991 and Cuba from 1962 to the present. From 1949 to 1959, Israel was under a regime of austerity, during which a state of rationing was enforced.

Rațiile standard din timpul celui de al Doilea Război Mondial în Marea Britanie

Cantități pe săptămână: șuncă maximum 227 g / minimum 113 g; zahăr maximum 454 g / minimum 227 g; ceai maximum 113 g / minimum 57 g; carne maximum 1s. 2d (echivalent a £2.31) / minimum 1s (echivalent a £1.12); brânză maximum 227 g / minimum 28 g (vegetarienii primeau extra 85 g); unt maximum 227 g / minimum 57 g; margarină maximum 340 g / minimum 113 g; untură maximum 85 g / minimum 57 g.

Cantități pe lună: dulciuri maximum 454 g / minimum 227 g

În restaurante puteau fi comandate doar trei feluri din care doar unul putea conține carne de pasăre sau de pește sau de vânat. Prețul maxim care putea fi plătit pentru o masă era 5 șilingi (echivalent a £12).

Din Serviciul de Mese al Londonezilor (inițial un sistem de urgență pentru hrănirea persoanelor rămase fără locuință în urma bombardamentelor) s-au dezvoltat în perioada războiului aproximativ 2.000 localuri, numite Restaurantele Britanice, organizate de autoritățile locale și deschise tuturor, unde o masă simplă, cu trei feluri, costa doar 9d (echivalent a £1.76).

Rațiile standard din perioada Ceaușescu în România

Cantitatea pe zi: pâine 300 g

Cantitatea pe lună: brânză 500 g; 10 ouă; carne de porc sau vită 500 g; carne de pui 1 kg; unt 100 g; zahăr 1kg; ulei 1 l; făină de grâu 1 kg.

Cantitățile nu se regăseau în practică din cauza crizei de alimente. Oamenii petreceau ore întregi la coadă (încă din timpul nopții, înaintea deschiderii magazinelor) însă, de obicei, cantitatea produselor era insuficientă pentru toți. Limitarea drastică a importurilor a dus la dispariția cafelei, înlocuită cu un substitut din o cincime cafea iar restul orz, ovăz, năut și castane. Aceeași rețetă se aplica produselor din carne în a căror compoziție a fost introdusă soia.

Standard rationing during the Second World War in the United Kingdom

Quantities per week: bacon and ham maximum 227 g / minimum 113 g; sugar maximum 454 g / minimum 227 g; tea maximum 113 g / minimum 57 g; meat maximum 1s. 2d. (equivalent to £2.31) / minimum 1s (equivalent to £1.12); cheese maximum 227 g / minimum 28 g (vegetarians were allowed an extra 85 g); butter maximum 227 g / minimum 57 g; margarine maximum 340 g / minimum 113 g; lard maximum 85 g / minimum 57 g.

Quantities per month: sweets maximum 454 g / minimum 227 g

In restaurants, meals were limited to three courses but only one dish could contain fish or game or poultry.

The maximum price of a meal was 5 shillings (equivalent to £12).

From the Londoners' Meals Service (initially an emergency system for feeding people who had been blitzed out of their homes) emerged about 2,000 wartime establishments called British Restaurants, run by local authorities; they were open to all and a plain three-course meal cost only 9d (equivalent to £1.76).

Standard rationing during Ceaușescu period in Romania

Quantity per day: bread 300 g

Quantity per month: cheese 500 g; 10 eggs; meat /pork or beef 500 g; poultry 1 kg; butter 100 g; sugar 1kg; oil 1 l; wheat flour 1 kg.

The quantities were not put into practice because of the food shortage. People spent hours queuing (starting at night, before the opening of shops) but usually the quantity of products was not enough for all.

Drastic limitation of imports led to disappearance of coffee replaced with a substitute made of one-fifth coffee, the rest being barley, oat, chickpeas and chestnuts. The recipe also applied to meat products in which composition was introduced soy.



Pâinea de război
●
Wartime bread

În timpul celui de al Doilea Război Mondial, Federația Brutarilor din Marea Britanie a introdus Pâinea Națională – făcută din făină integrală, la care s-au adăugat calciu și vitamine. Guvernul britanic a insistat pentru acest fel de pâine, deoarece folosea în mod optim stocul de grâu existent.

Similară pâinii integrale de astăzi, Pâinea Națională avea un aspect gri și neîmbietor. Doar una din șapte persoane o prefera pâinii albe, care nu s-a putut procura decât după octombrie 1956, când Pâinea Națională a fost desființată.

Eleanor Roosevelt, Prima Doamnă a SUA, în vizita sa din 1942 la Palatul Buckingham, nota „Am fost serviți în farfurii din aur și argint, dar pâinea noastră a fost aceeași pâine de război pe care trebuia să o mănânce fiecare familie”.

Pâinea de război (cu drojdie)

Pune 1 kg de făină integrală într-un vas de mari dimensiuni;

Adaugă 5 cuburi de drojdie, 1.5 lingurițe sare;

Toarnă 600 ml apă caldă;

Amestecă bine.

Adaugă o lingură cu vârf de unt sau margarină sau ulei vegetal.

Când aluatul se leagă, frământă 10 minute până când acesta devine mătăsos.

Pune aluatul în vas și acoperă-l; lasă aluatul să crească, într-un loc cald, până își dublează dimensiunea.

Mai frământă o dată, scurt.

Pune aluatul în tăvi care au fost pudrate cu făină; lasă-l să crească în tăvi aproximativ 20 minute;

Coace în cuptor la 180°C timp de 30-40 minute;

Lasă să se răcească cel puțin 15 minute înainte de a tăia.

During the Second World War, the British Federation of Bakers introduced the National Loaf – made from wholemeal flour with added calcium and vitamins. The UK government insisted on it because allowed a better use of the existing stock of wheat.

Similar to today's brown bread, the National Loaf was grey and unappetizing. Only one person in seven preferred it to white bread, which became unavailable until October 1956, when the National Loaf was abolished.

Eleanor Roosevelt, the American First Lady, visiting Buckingham Palace in 1942, noted that “We were served on gold and silver plates, but our bread was the same kind of war bread every other family had to eat.”

Wartime Loaf (with yeast)

Place 1 kg wholewheat (wholemeal) flour into a large bowl;

Add 5 cubes of yeast, 1.5 teaspoons salt;

Pour in 600 ml of warm water;

Mix thoroughly.

Add 1 spoonful of butter or margarine or vegetable oil.

When dough comes together, knead for 10 minutes until dough is silky.

Place back in bowl and cover; let dough rise, somewhere warm, until doubled in size.

Knead dough briefly again.

Place dough into tins that have been floured; leave to rise into tins for around 20 minutes;

Place in oven at 180°C for around 30-40 mins;

Cool for at least 15 minutes before cutting.

Pâine irlandeză tradițională (cu praf de copt)

Aceasta era cea mai populară pâine de casă din Irlanda, la începutul sec. XX.

Pune 1 kg de făină integrală într-un vas de mari dimensiuni;

Pune 2 căni de lapte într-un bol;

Adaugă 1 linguriță de oțet sau suc de lămâie, 1 linguriță de sare și 1 linguriță de praf de copt;

Amestecă bine și lasă deoparte 15 minute înainte de a folosi.

După 15 minute, amestecă bine laptele cu o furculiță;

Toarnă în centrul cantității de făină;

Amestecă totul cu o lingură până se formează aluatul;

Frământă doar cât să te asiguri că este bine omogenizat;

Coace sau gătește pe plită (sau în tigaie):

1. În „formă de prăjitură”

Modelează aluatul într-o formă rotundă, ușor turtită;

Așează în tavă și taie cu un cuțit o cruce în vârf

(pentru a îngădui aluatului să crească);

Pre-încălzește cuptorul la 200°C și coace în jur de 45 minute.

2. În „formă de sferă”

Întinde aluatul în formă rotundă, 3 cm în grosime;

Taie în 4 bucăți și coace pe plită sau în tigaie.



Traditional Irish Bread (with baking soda)

This was the most popular homemade bread in Ireland, in the early 20th century.

Place 1 kg wholewheat flour into a large bowl;

Place 2 cups of milk into a bowl;

Add 1 teaspoon of vinegar or lemon juice, 1 teaspoon of salt and 1 teaspoon of baking soda;

Mix well and set aside for 15 minutes before using.

After 15 minutes, whisk up the milk with a fork to make sure it is mixed well ;

Pour into the center of the flour;

Mix up with a spoon until formed into dough;

Knead just enough to ensure it is mixed well;

Bake it or cook it on a griddle (or a frying pan):

1. The “cake shape”

Form into a round, slightly flattened shape;

Place on baking tray and mark a cross on top, with a knife
(it allows the dough to expand);

Pre-heat the oven to 200°C and bake it for about 45 minutes.

2. The “farl shape”

Form the dough into a round shape, flattened to 3 cm thick;

Cut into 4 pieces and cooked on griddle or a frying pan.



Pâinea „Rzhevsky” (pâine din cartofi)

Rețetă de pe frontul sovietic.

Fierbe cartofii în coajă.

După fierbere, se curăță de coajă și se dau printr-o mașină de tocat carne.

Piureul rezultat se lasă la răcit apoi se frământă cu tărațe de grâu și sare.

„Aluatul” se pune în tăvi unse cu grăsime și se coace în cuptor.

În România, în preajma celui de-al Doilea Război Mondial, responsabilitatea reglementării consumului de alimente revenea Subsecretariatului de Stat al Aprovizionării din cadrul Ministerului Economiei Naționale.

Cu câteva luni înainte de intrarea României în cel de al Doilea Război Mondial, pâinea era fabricată dintr-un amestec de făină de grâu și 20% până la 45% mălai, înlocuit uneori cu făină de secară sau de orz.

După intrarea României în război, brutarii din București aveau obligația ca, pentru o compoziție de 10 kg, să amestece 6 kg de făină, 2,5 kg de mălai și 1,5 kg de tărațe de grâu.

În Timișoara, la jumătatea anului 1942, brutarii utilizau un amestec de făină de grâu și făină de mazăre, însă, la sfârșitul anului, compoziția cuprindea doar 30% făină de grâu, restul fiind acoperit de 40% făină de orz, 20% cartofi, 5% fasole și 5% mei.

Pentru a face față crizei de pâine, autoritățile au făcut apel la populație să consume mămăligă și, în paralel, au stabilit 1 – 2 zile/săptămână în care era interzisă comercializarea pâinii.

"Rzhevsky" bread (potato brad)

A soviet front recipe.

Boil potatoes with the skin on.

Remove the skin after and put the potatoes in a meat grinder.

Let the resulting mash to cool, add wheat bran and salt and knead.

Place the “dough” in greased tins and bak in the oven.

Around the Second World War, the responsibility for regulating food consumption in Romania fell to the Undersecretary of State for Supply within the Ministry of National Economy.

A few months before Romania's entry into World War II, bread was made from a mixture of wheat flour and 20% to 45% cornmeal, sometimes replaced by rye or barley flour.

After Romania entered the war, the bakers from Bucharest had the obligation to mix 6 kg of flour, 2.5 kg of corn and 1.5 kg of wheat bran for a composition of 10 kg.

In Timișoara, in the middle of 1942, bakers used a mixture of wheat flour and pea flour but, at the end of the year, the composition included only 30% wheat flour, the rest being covered by 40% barley flour, 20% potatoes, 5% beans and 5 % common millet.

In order to deal with the bread crisis, the authorities appealed to the population to consume polenta and at the same time established 1 – 2 days / week in which the sale of bread was forbidden.





Masa soldatului



A soldier's meal

Mesele soldaților erau preparate folosindu-se bucătăriile de campanie, care au apărut la sfârșitul sec. XIX. Acestea erau amplasate pe o căruță și aveau în dotare mai multe cazane (între unu și patru) și un compartiment pentru depozitarea mâncării și a ustensilelor de bucătărie.

Rațiile zilnice ale soldaților în al Doilea Război Mondial, septembrie 1941

Rațiile erau diferit concepute pentru bărbații, respectiv femeile din **armata britanică**: bărbații înrolați (carne 340g, șuncă 32g, unt și margarină 53g, brânză 16g, grăsimi pentru gătit 7g, zahăr 121g, ceai 16g și conserve 3 g) iar femeile înrolate (carne 170g, șuncă 36g, unt și margarină 42g, brânză 16g, grăsimi pentru gătit 0g, zahăr 56g, ceai 7g și conserve 28g).

Rațiile zilnice ale soldaților și comandanților de unitate **sovietici**: pâine 800 – 900g, făină de grâu calitatea a doua 20g, crupe 140g, macaroane 30g, carne 150g, pește 100g, grăsimi și untură combinate 30g, precum și ulei vegetal, zahăr, ceai și cartofi, varză, morcovi, sfeclă, ceapă și mirodenii. Existau, de asemenea, rații de tutun (20g zilnic), dar, femeile soviete care nu fumau primeau unt, biscuiți și ciocolată!

Meniuri de front

Meniul săptămânal al Regimentului 10 Artilerie **român**, în septembrie 1939: ziua 1 (dimineața ceai cu pâine, prânz ciorbă de fasole, seara fasole cu șuncă), ziua 2 (dimineața ceai cu pâine, prânz borș de carne cu fidea, seara ciorbă de fasole cu șuncă), ziua 3 (dimineața ceai cu pâine, prânz borș de carne cu fidea, seara borș de roșii cu orez), ziua 4 (dimineața ceai cu pâine, prânz carne cu varză, seara borș de cartofi cu orez), ziua 5 (dimineața ceai cu pâine, prânz borș de carne cu fidea, seara borș de cartofi cu orez), ziua 6 (dimineața ceai cu pâine, prânz ciorbă de fasole, seara borș de cartofi cu arpacaș), ziua 7 (dimineața ceai cu pâine, prânz borș de carne cu macaroane, seara ciorbă de fasole).

Meals for soldiers were prepared using field kitchens that first appeared at the end of the 19th century. They were placed on a wheeled trailer and consisted of several cauldrons (between one and four) and a compartment to store food and kitchen utensils.

Daily rations for soldiers in the Second World War, September 1941

Different scales of rations were set for **British** male and female soldiers: male soldiers (meat 340g, bacon and ham 32g, butter and margarine 53g, cheese 16g, cooking fats 7g, sugar 121g, tea 16g and preserves 3 g) and female soldiers (meat 170g, bacon and ham 36g, butter and margarine 42g, cheese 16g, cooking fats 0g, sugar 56g, tea 7g and preserves 28g).

Daily rations for the **Soviet** soldiers and unit commanders: bread 800 – 900g, second grade wheat flour 20g, groats 140g, macaroni 30g, meat 150g, fish 100g, combined fats and lard 30g, as well as vegetable oil, sugar, tea, salt and potatoes, cabbage, carrots, beetroot, onion and herbs. There were also tobacco rations (20g daily) but, non-smoking Soviet women received butter, biscuits and chocolate!

Front menus

The weekly menu of **Romanian** 10th Artillery Regiment in September 1939: day 1 (morning tea with bread, lunch of bean soup, evening of beans with ham), day 2 (morning of tea with bread, lunch of meat broth with noodles, evening of bean soup with ham), day 3 (morning tea with bread, lunch of meat broth with noodles, evening of broth of tomatoes with rice), day 4 (morning of tea with bread, lunch of meat with cabbage, evening of broth of potatoes with rice), day 5 (morning tea with bread, lunch of meat broth with noodles, evening broth of potato with rice), day 6 (morning tea with bread, lunch of bean soup, evening of broth of potato with barley), day 7 (morning of tea with bread, lunch of broth of meat with macaroni, evening of bean soup).

Principalul fel, servit **soldaților sovietici** în al Doilea Război Mondial, era *kulesh* – o supă preparată din mei la care se adăuga untură și legume, de asemenea ciorbe rusești populare precum *borsch* și *shchi* (ciorbă de varză), tocană de cartofi și tocană de carne sau carne fiartă ori din conservă cu hrișcă. Spre sfârșitul războiului, datorită crizei de alimente, bucătarii preparau ceai de morcovi din morcovi dați pe răzătoare și fierți cu puiul-pădurii (*Laetiporus sulphureus*, o ciupercă de copac, comestibilă) lângă un fel de chifle gen pirozhki din făină de mălai în care erau adăugate ierburi aromatice sălbatice (*atriplex halimus*, măcriș, lucernă, usturoi sălbatic, etc).

Pe lângă rațiile zilnice, piloții sovietici primeau lapte proaspăt sau condensat, brânză de vacă, smântână, ouă, unt și brânză fermentată precum și fructe uscate, iar cei din submarine primeau vin roșu, varză murată, castraveți în saramură și ceapă crudă pentru prevenirea scorbutului și a lipsei de oxigen.

Ce se mânca și ce nu se mânca

Pentru armata britanică existau două categorii bine definite de **alimente: obligatorii** (cel puțin 5 porții din mai multe feluri de fructe și legume pe zi, o varietate de făinoase la fiecare masă, o varietate de cereale cu conținut ridicat de fibre la micul dejun, o porție de carne, pește, ouă, fasole sau surse de proteine ne-lactate la fiecare masă, două porții de pește pe săptămână, din care o porție trebuia să fie pește gras, o porție de lapte și/sau produse lactate la fiecare masă, la alegere lapte fără grăsimi, iaurt sau brânză, la alegere mâncare și băutură cu conținut scăzut de zahăr și/sau grăsimi, creșterea ofertei de produse din făină integrală și neagră, creșterea ofertei de budincă și deserturi cu conținut scăzut de grăsimi și /sau zahăr; apa de robinet trebuia să fie la vedere și cu acces liber) și **alimente restricționate** (preparatele făinoase gătite în grăsimi sau ulei nu mai mult de o dată pe zi, produsele din carne procesată și produsele de patiserie, combinate, nu mai mult de două ori pe zi; se va reduce disponibilul de alimente și băuturi cu un conținut ridicat de zahăr și/sau grăsimi; sarea se poate procura doar de la punctele centrale de servire).

For the **Soviet** soldiers during World War II, the main dish served was *kulesh* – a soup made of millet with added lard or vegetables, also other popular Russian soups such as *borsch* and *shchi* (cabbage soup), stewed potatoes and buckwheat with boiled or stewed beef or canned food. Towards the end of the war, because of the food shortage, the cooks made carrot tea by grating carrots and boiling them with chicken-of-the-woods (*Laetiporus sulphureus*, an edible fungus) and pirozhki-style buns from cornmeal with wild herbs (saltbush, sorrel, alfalfa, wild garlic, etc).

In addition to basic daily rations the soviet pilots received fresh or condensed milk, cottage cheese, sour cream, eggs, butter and cheese, as well dried fruit, while the submariners received red wine, sauerkraut, salted cucumbers and raw onions to prevent scurvy and compensate for the shortage of oxygen.

What to eat and what not to eat

For the British Army there were two well defined categories of food: **the mandatory food** (at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables per day, a variety of starchy foods at every meal, a variety of higher fiber breakfast cereals, a portion of meat, fish, eggs, beans or other non-dairy source of protein at every meal, two portions of fish a week, of which one portion should be oily fish, a portion of milk and/or dairy foods at every meal, offer low-fat milk, yoghurt and cheese, offer food and drinks lower in sugar and/or fat, increase the availability of brown, wholemeal and wholegrain products, increase the availability of puddings and desserts that are lower in fat and sugar; tap water should be visible and freely available) and **restricted food** (starchy food cooked in fat or oil no more than once per day, processed meat products and pies/pasties made with pastry, combined, no more than twice per day; reduce the availability and use of food and drinks that are high in sugar and/or fat; salt shall only be provided at the central service point).





Cărți de bucate în război



Wartime cookbooks

Conceptul de război aduce în atenție scenariul în care subzistența elementară devine de maximă importanță. Cu toate acestea, stadiul de civilizație la începutul secolului XX stabilește diferit termenii în care se discută despre hrană.

Cărți precum „Bucătăria în timpul războiului, pentru a economisi combustibil și alimente”, de Edith Blackman, tipărită de Lewis’s la Manchester, în 1940 și lansată în cadrul Expoziției Campaniei Naționale Alimentare Britanice, nu prezentau o schimbare radicală în meniul zilei ci învățau cititorul cum să economisească resursele de hrană preparând, în același timp, mese atractive, gustoase, sănătoase și suficiente pentru necesitățile zilnice ale corpului.

Cartea s-a dovedit de mare succes, fiind retipărită în 2015 și 2016.

„Sănătate pentru toți, Rețete de război”, scrisă de Margaret Y. Brady și publicată prima dată în 1942, nu oferea doar rețete potrivite vremurilor dar făcea referire și la problema unei diete sănătoase: „Scoaterea din uz a făinii albe este un pas înțelept spre o dietă națională sănătoasă, deoarece o pâine integrală bună conține minerale, săruri și vitamine esențiale care, din păcate, lipsesc din pâine albă.”

Tocmai de aceea, astăzi, autori vegani precum Carolyn Ekins în „Experimentul anilor 40” folosesc rețetele de război ca sursă de inspirație și exemple de alimentație sănătoasă, având în vedere compoziția acestora.

Sunt multe alte exemple similare celor de mai sus, iar mesajul general este acela că hrana este o resursă ce nu trebuie tratată superficial ci trebuie consumată cu înțelepciune și administrată cu grijă, în beneficiul unei populații sănătoase.

The concept of war brings to light a scenario where basic sustenance is of the utmost importance. Nevertheless, the stage of civilization in the first half of the 20th century established differently the terms in discussing food.

Books like “War-time cookery, to save fuel and food value”, by Edith Blackman, issued in the British National Food Campaign Exhibition and printed by Lewis’s, Manchester, in 1940, didn’t present a radical change in daily menu but taught the reader to conserve and economize food resources while preparing meals that are attractive, tasty, wholesome and sufficient for the daily needs of the body. The book has been proved very successful, being reprinted in 2015 and 2016.

“Health for all, Wartime recipes”, written by Margaret Y. Brady and first published in 1942, not only provided suitable recipes but also addressed the issue of a healthy diet: “The abolition of white flour is a sound step towards a healthier national diet, because good wholewheat bread contains essential mineral, salts and vitamins sadly lacking in white bread.”

That is why, today, vegan authors like Carolyn Ekins in her “The 1940’s Experiment” make use of war-time recipes as inspiration source and examples of healthy eating given their compositions.

There are many other examples similar to the above and the overall message is that food is a resource not to be taken lightly but it must be saved, spent wisely and carefully administrated in the benefit of a healthy population.





Rețete de război



Wartime recipes

SUPE

Supă de mazăre (1914)

½ kg de mazăre uscată, decojită și zdrobită, se spală și se lasă la înmuiat peste noapte.

Se pune la fiert cu 2 sau 3 litri de apă rece și cu untură de garniță.

Când supa începe să fiarbă, se adaugă 1 ceapă mărunțită.

După ce fierbe trei ore, se strecoară,

Se returnă în cratiță,

Se adaugă 1 morcov și 1 nap dați pe răzătoare și pătrunjel tocat;

Se adaugă sare, piper și se aduce iar la fierbere.

Se servește cu o felie de pâine prăjită

Supă de cartofi (1940)

Încălzește 1 lingură de ulei într-o cratiță;

Adaugă 4 bucăți medii de praz, 3 tulpini de țelină (apium/țelină de pețiol) și o ceapă mare, toate mărunțite;

Prăjește la foc mic 5 minute.

Adaugă 2 cartofi fără coajă, tăiați mărunț și o lingură frunze proaspete de cimbru;

Prăjește încă 5 minute.

Adaugă 1 litru supă de legume;

Amestecă până dă în fiert;

Acoperă și lasă să fiarbă 30 minute până legumele sunt fierte și amestecă până se omogenizează;

Adaugă sare și piper; servește cu pătrunjel.

SOUPS

Pea Soup (1914)

½ kg split peas (dried, peeled and split) washed and soaked overnight.
Put them on to boil with 2 or 3 litres of cold water and some dripping.
When the soup comes to boil, add 1 onion, sliced and diced.
After it has boiled for three hours, strain it,
Return it to the pot,
Add 1 grated carrot, 1 grated turnip and the minced parsley;
Add salt and pepper and let it come again to boil.
Serve it with a slice of toasted bread



Potato Soup (1940)

Heat 1 tablespoon oil in a saucepan;
Add 4 medium leeks, 3 stalks of celery and 1 large onion sliced and diced;
Fry over a gentle heat for 5 minutes.
Add 2 large potatoes peeled and diced and 1 tablespoon fresh thyme leaves;
Fry for a further 5 minutes.
Add 1 liter hot vegetable stock;
Stir in the stock and bring to a gentle simmer;
Cover and cook for 30 minutes until the vegetables are soft then blend until smooth;
Season with salt and pepper; serve with the parsley.

MÂNCĂRURI

Vită condimentată (1940)

Înainte de preparare, lasă 1,5 kg carne de vită, timp de 1 oră, în apă rece;

Împănează cu cuișoare 1 ceapă mare, curățată de coajă;

Taie ceapa în două și fierbe-o alături de carne;

Adaugă 1 morcov mare, tăiat mărunt;

Adaugă 2 linguri de zahăr brun, piper boabe, sare și piper.

Fierbe domol timp de două ore și jumătate și lasă la răcit în lichidul în care a fiert.

Presează bucata de carne pentru a îndepărta zeama și servește rece.

Notă: Zeama în care a fiert carnea poate fi o bază bună pentru supă de ceapă, morcovi, cartofi sau roșii.

Tocană de conopidă (1942)

Fierbe într-o bază de supă de legume sau în apă:

1 conopidă mică, desfăcută în buchețele,

2 cartofi mari, curățați de coajă și tăiați cubulețe,

3 morcovi medii tăiați în rondele subțiri,

2 bucăți medii praz, tăiați rondele.

Se fierbe până legumele se înmoaie;

Se adaugă fasole fiartă (1 conservă mică);

Tocana poate fi îngroșată cu puțină făină integrală.

SECOND COURSES

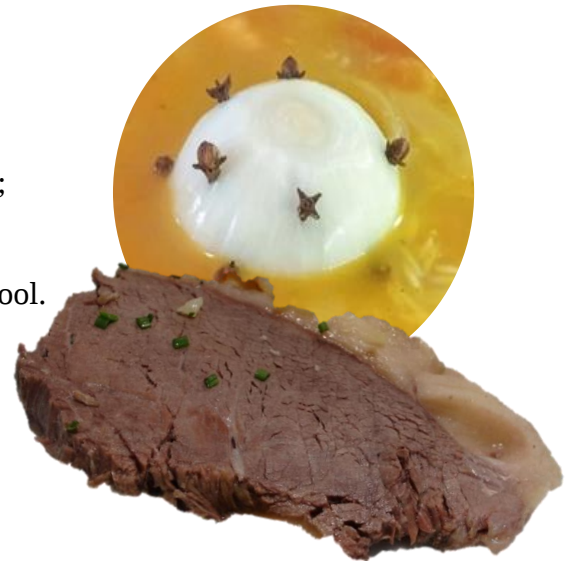
Spiced Beef (1940)

Before cooking, soak 1.5 kg beef for one hour in cold water;
Stud 1 peeled large onion with cloves;
Cut the onion in half and place it in boiling water with the meat;
Add 1 large carrot cut in pieces;
Add 2 spoons of brown sugar, peppercorns, salt and pepper.
Boil gently for two-and-a-half hours and leave in the liquid to cool.
Press and serve cold.

Note: The liquid makes a good stock for onion, carrot, potato, or tomato soup.

Cauliflower Stew (1942)

Cook in a vegetable stock or in water:
1 small cauliflower, separated into sprigs,
2 big potatoes, peeled and cut into cubes,
3 medium carrots, slice into thin rings,
2 medium leeks, sliced into rings.
Boil until the vegetables are tender;
Add baked beans (1 small size tin);
The stew can be thickened with a little wholewheat flour.



Heringi cu roșii (1941)

Spală și curăță 6 heringi proaspeți: îndepărtează capetele;

Cojește și taie bucăți 250g roșii.

Într-o cratiță unsă cu grăsime, așează heringii și roșiile în straturi, adaugă sare și piper.

Acoperă și dă la cuptor, la foc moderat, timp de 20 minute.

Sosul:

Într-o cratiță, topește 30g margarină [sau unt], adaugă 15g de făină de mălai și amestecă bine;

Adaugă 1 cană de lapte și amestecă până sosul dă în fiert;

Adaugă sare, piper și 1 lingură de muștar; lasă la fiert 3 minute.

Notă: Sosul se poate turna peste pește sau se poate servi separat.

Varză cu orez (1940)

Se ia o varză, se îndepărtează cotorul și se taie fin.

Se ia 1 ceapă, se taie mărunt și se prăjește în 30g grăsime [ulei sau unt].

Se adaugă varza, ½ cană apă și un pic de sare.

Se fierbe la foc mic.

Când varza este pe jumătate fiartă, se adaugă 30g orez și ½ cană apă, pentru a acoperi orezul;

Se fierbe la foc mic încă 20 minute.

Notă: se poate servi cu gogoșari sau ardei capia feliați.

Herrings and Tomatoes (1941)

Wash and scale 6 fresh herrings; remove the heads;

Peel and slice 250g tomatoes.

Put herrings and tomatoes in layers in a greased dish, add salt and pepper.

Cover and bake in a moderate oven for 20 minutes.

Sauce:

Melt 30g margarine [or butter] in a pan, add 15g cornflour and mix well;

Add 1 cup of milk and stir until the sauce boils;

Add salt, pepper and 1 tablespoon of mustard; cook for 3 minutes.

Note: Pour the sauce over the fish before serving, or hand it separately.

Cabbage and Rice (1940)

Take 1 cabbage, remove the stalk and finely shred it.

Take 1 chopped onion and fry in 30g of fat [oil or butter].

Add the cabbage, $\frac{1}{2}$ cup water and a little salt.

Bring to boil on a slow fire.

When cabbage is half done, add 30g rice and $\frac{1}{2}$ cup of water to cover the rice;

Cook for another 20 minutes slowly.

Note: serve with sliced capsicum.



Țelină Au Gratin (1942)

Se curăță o rădăcină de țelină și se taie cubulețe (vrejurile sau frunzele se pot folosi la baza de supă).

Se încinge 1 lingură de grăsime într-o cratiță;

Se adaugă țelina și se gătește la foc mic, amestecând, câteva minute;

Se adaugă 2 linguri de supă de legume; se acoperă și se lasă la fiert.

În alt vas, se topește 1 lingură de grăsime și se adaugă 1 lingură de făină integrală de grâu;

Se adaugă ½ cană de lapte și ½ supă de legume; se fierbe 1 minut.

Se dă la o parte și se adaugă 3 linguri de brânză rasă.

Când țelina este moale, se adaugă în sosul de brânză;

Amestecul se toarnă într-o tavă unsă cu grăsime;

Se presară deasupra brânză și se coace, la temperatură moderată, timp de aproximativ jumătate de oră.

Notă: rețeta este potrivită și pentru conopidă, praz, dovlecel și ceapă.

Hot Pot scoțian (1941)

Ia 250g cârnați, 500g carne de vită și taie-le în bucăți potrivite;

Amestecă 30g făină de mălai cu sare și piper și dă bucățile de carne și cârnați prin amestec;

Curăță de coajă și taie felii 1 măr, 1 ceapă, 250g roșii și amestecă-le.

Separat curăță de coajă și taie felii 500g cartofi.

Intr-o cratiță, așează un strat de cartofi, un strat de carne și cârnați și un strat din legumele amestecat cu măr;

Repetă straturile, apoi umple până la ¾ cu apă sau supă, adaugă cimbru, rozmarin și acoperă.

Se prepară în cuptor la temperatură mică, timp de 2 ore.

Celery Au Gratin (1942)

Clean 1 celery root and cut it into cubes (use outer stalks and leaves for the stock).

Heat 1 spoon of fat into saucepan;

Add the celery, cook gently and stir for few minutes;

Add two spoons of vegetable stock; cover and let it cook.

In other pan, melt 1 spoon of fat and add 1 spoon of wholewheat flour;

Add ½ cup of milk and ½ cup vegetable broth; boil for 1 minute.

Take aside and add 3 spoons of grated cheese.

When the celery is tender, stir it into the cheese sauce;

Pour the mix into a greased baking dish;

Sprinkle with some cheese and bake in moderate oven for about half an hour.

Note: A suitable recipe for cauliflower, leeks, marrow and onions.



Scotch Hot Pot (1941)

Take 250g of sausages, 500g beef and cut into suitable pieces;

Mix 30g cornflour with salt and pepper and coat the meat and sausages;

Peel and slice 1 apple, 1 onion, 250g tomatoes and mixed them.

Separately peel and slice 500g potatoes.

In a saucepan, put a layer of potatoes, a layer of meat and sausage and a layer of mixed vegetables and apple;

Repeat layers, then fill up to ¾ with water or stock, add thyme and rosemary and cover.

Cook in a slow oven for about 2 hours.

GUSTĂRI

Jeleu de roșii (1942)

Amestecă, într-o pastă fină, 1 linguriță de Agar-agar cu $\frac{1}{4}$ cană de supă de legume;

Gătește la foc mic, până se dizolvă.

Adaugă 300g suc de roșii, $\frac{1}{4}$ cană de morcovi tăiați cubulețe, 1 cană de mazăre fiartă;

Amestecă întreaga compoziție.

Toarnă într-o formă udă, acoperă și lasă un timp să se închege.

Întoarce forma cu puțin timp înainte de servire.

Servește cu brânză și verdețuri.

Notă: Agar-agar este un agent natural de gelificare, extras dintr-o algă roșie numită *agarophite*.

În preajma celui de al Doilea Război Mondial, aproximativ 2.500 tone de agar erau produse anual.

Brânză cu pătrunjel (1942)

Amestecă 60g brânză cu 2 linguri de pătrunjel bine tocat;

Adaugă o cantitate de lapte suficientă pentru consistența unei creme;

Modelează într-o formă la alegere;

Servește cu pâine prăjită sau folosește pentru roșii umplute, etc.

LIGHT MEALS

Tomato Jelly (1942)

Mix, in a smooth paste, 1 dessertspoon Agar-Agar with $\frac{1}{2}$ cup vegetable stock;
Stir over a low gas until dissolved.

Add 300g tomato juice, $\frac{1}{2}$ cup diced carrots, 1 cup cooked peas;
Stir all in the mix.

Pour it into wetted mould, cover and leave to set.

Turn out immediately before using.

Serve with cheese and greens.

Note: Agar-agar is a natural gelling agent, extracted from red algae called *agarophite*. Around the time of World War II, approximately 2,500 tons of agar were produced annually.

Parsley Cheese (1942)

Mix 60g grated cheese with 2 tablespoons finely-minced parsley;

Add just enough milk to bring to the consistency of cream cheese;

Shape into a pattern of choice;

Serve with toast or use it to stuff tomatoes, etc.



Ouă coral (1942)

Într-o cratiță, încălzește 1 cană de roșii în sos cu 15g grăsime;
Adaugă 1 linguriță de pătrunjel tocat și 1 linguriță de ceapă rasă;
Adaugă ½ linguriță de zahăr brun, sare și piper.
Bate 4 ouă până se omogenizează și toarnă în sosul fierbinte;
Amestecă la foc domol până ouăle sunt gata;
Servește cu spanac și alte verdețuri.

Rissoles de nuci cu morcovi (1942)

Macină 250g nuci [sau alune de pădure] și dă pe răzătoare 150g morcovi;
Amestecă-le cu 1 linguriță de pătrunjel tocat și o cantitate mică de pesmet.
Bate 1 ou și leagă întreaga compoziție;
Adaugă sare și piper.
Formează rissoles, dă-le prin pesmet și coace-le în cuptor.
Servește cu sos de roșii.
Notă: astăzi, rețeta este cunoscută ca burger vegetal.

Coral Eggs (1942)

In saucepan, heat 1 cup stewed tomato in 15g cooking fat;
Add 1 teaspoon chopped parsley and 1 teaspoon grated onion;
Add ½ teaspoon brown sugar, salt and pepper.
Beat 4 eggs until well mixed, and pour into hot tomato;
Stir over gentle heat until egg is set;
Serve with spinach or other greens.

Walnut and Carrot Rissoles (1942)

Mill 250g walnuts [or hazel nuts] and grate 150g carrots;
Mix well together with 1 dessertspoon chopped parsley and a few breadcrumbs.
Bind with 1 beaten egg;
Add salt and pepper.
Form into rissoles, roll in breadcrumbs and bake in a hot oven.
Serve with tomato sauce.
Note: today the recipe is known as vegetable burger.



SOSURI

Sos de mentă verde (1940)

Fierbe 200g de oțet;

Toarnă peste 100g zahăr și amestecă până se dizolvă.

Când se răcește, adaugă 100g de mentă tocată și amestecă.

Se păstrează timp de câteva luni dacă este turnat într-un borcan curat și ținut la frigider.

Sos de hrean (1942)

Prăjește ușor 1 lingură de făină în 1 lingură de grăsime;

Adaugă 1 cană de supă vegetală [sau lapte] și lasă la fiert.

După ce a fiert, dă la o parte de pe foc;

Adaugă 1 linguriță de zahăr, sare și 3 linguri de hrean dat pe răzătoare.

Sos de gem pentru budinci și plăcinte (1914)

Pune 4 linguri de gem într-o cratiță și amestecă ușor cu 6 – 8 linguri de apă (sau suc de fructe);

Încălzește treptat la foc, amestecând, până se dizolvă gemul;

Strecoară amestecul iar lichidul rezultat toarnă-l înapoi în cratiță.

Amestecă 2 lingurițe de făină cu puțină apă, până la consistența unei paste subțiri.

Reîncălzește amestecul de gem cu apă;

Treptat, adaugă făina, amestecând continuu până când sosul se îngroașă;

Fierbe până lichidul se reduce la consistența pe care o dorești.

SAUCES

Green Mint Sauce (1940)

Boil 200ml vinegar;

Pour it over 100 g sugar in a saucepan and stir until dissolved.

When cooled add 100g chopped mint and stir.

In a clean jar, could be kept refrigerated for several months.

Horseradish Sauce (1942)

Cook 1 tablespoon flour gently in 1 tablespoon cooking fat;

Add 1 cup vegetable stock [or milk] and boil.

Put aside;

Add 1 dessertspoon sugar, salt and 3 tablespoons grated horseradish.

Jam sauce for puddings and pies (1914)

Place 4 tablespoons of jam in a pan and slowly mix with 6 – 8 tablespoons of water (or fruit juice);

Gently heat up the water and jam, stirring, until the jam has dissolved;

Pour through a sieve and then return the strained liquid to the pan.

Mix 2 dessertspoons of wheatflour with a little water to make a thin paste.

Put the water and jam mixture back on the heat;

Slowly add the flour, stirring all the time until the mixture has thickened;

Cook until the liquid is reduced to the desired consistency.



SALATE

Salată de mere, varză și țelină (1940)

Amestecă 1 cană de varză albă, tăiată fin, cu 1 cană țelină apium (de pețiol) tăiată cubulețe;

Adaugă 1 cană de mere mărunțite;

Adaugă suc de lămâie și sare;

Așează amestecul în mijlocul unei tăvi plate și decorează cu felii de roșii și măcriș.

Salată de asparagus și roșii (1940)

Scobește miezul din roșii și amestecă-l cu asparagus fiert.

Asezonează cu sare.

Servește pe frunze de salată.

Salată de morcovi (1942)

Amestecă 4 morcov fierți tăiați cubulețe cu 4 linguri de suc de spanac crud;

Adaugă 2 lingurițe de sos alb și 2 lingurițe de pătrunjel tocat.

Servește cu frunze de salată sau spanac.

SALADS

Apple, Cabbage and Celery Salad (1940)

Mix 1 cup finely-shredded white cabbage with 1 cup diced celery;

Add 1 cup chopped apple;

Add lemon juice and salt;

Place in center of a flat serving dish and decorate with sliced tomatoes and cress.

Asparagus and Tomato Salad (1940)

Scoop out centers of tomatoes and mix with cooked asparagus.

Season with salt.

Serve on fresh lettuce leaves.



Carrot Salad (1942)

Mix 4 lightly cooked diced carrots with 4 tablespoon raw spinach juice;

Add 2 dessertspoon white sauce and 2 dessertspoon minced parsley.

Serve with lettuce or spinach leaves.

DESERTURI

Morcovi cu rubarbă (1942)

Taie 500g rubarbă în bucăți mici;

Pune rubarba într-o cratiță cu puțină apă;

Adaugă 1 cană de piure de morcovi fierți;

Acoperă și lasă la fiert domol până rubarba se înmoaie.

Amestecă în compoziției 90g de zahăr și lasă la răcit.

Servește cu frișcă sau un sos pentru deserturi.

Martipan de război (1942)

Amestecă 4 linguri de piure de cartofi cu albușul de la 1 ou;

Adaugă 1 lingură de zahăr și câteva picături de esență de migdale;

Fă o pastă și întinde-o cu sucitorul;

Întinde un strat de miere deasupra;

Taie pasta întinsă în forme la alegere;

Coace în cuptor până se rumenește.

Cât încă este fierbinte, presară ciocolată rasă deasupra.

DESSERTS

Carrots and Rhubarb (1942)

Cut 500g rhubarb into short lengths;
Put the rhubarb in a saucepan with a very little water;
Add 1 cup mashed cooked carrots;
Cover and cook very gently until the rhubarb is tender.
Stir in 90g sugar and leave to cool.
Serve it with cream or a dessert sauce.

Wartime Marzipan (1942)

Mix 4 tablespoons mashed potato with the white of 1 egg;
Add 1 tablespoon of sugar and few drops of almond essence;
Make a paste and rolled it with a rolling pin;
Spread some honey on top;
Cut the rolled paste into shapes of your choice;
Put into oven until browns up.
While still hot, sprinkle with grated chocolate.



Budincă de mere și mălai grișat (1940)

Amestecă $\frac{1}{2}$ cană de mălai grișat cu 1 cană de apă clocotită;
Acoperă și lasă la înmuiat într-un loc cald, până când mălaiul se umflă;
Apoi adaugă $\frac{1}{2}$ cană de zahăr brun;
Curăță de coajă și sâmburi 500g mere și taie-le în felii subțiri;
Amestecă bine toate ingredientele;
Pune amestecul într-o tavă unsă cu unt;
Coace timp de aproximativ o oră.

Budincă Towerleaze de război (1940)

Bate 1 ou;
Adaugă 120 g nuci [sau alune] și 60g tărațe spălate;
Amestecă bine;
Adaugă 120g zahăr și amestecă din nou.
Separat, trece prin sită 2 căni de mere sau fructe de pădure fierte și adaugă esență de migdale, dacă dorești.
Unge cu grăsime o tavă și tapetează-o cu făină;
Pune în tavă amestecul de nuci și tărațe;
Acoperă cu fructele trecute prin sită;
Coace la temperatură moderată timp de trei sferturi de oră.

Semolina Apple Pudding (1940)

Mix $\frac{1}{2}$ cup semolina with 1 cup boiling water;
Cover and stand in warm place until it swells;
Add $\frac{1}{2}$ cup brown sugar to semolina.
Peel and core apples and slice thinly;
Mix all ingredients thoroughly;
Put into buttered pie dish;
Bake for about an hour.



Wartime Towerleaze Pudding (1940)

Beat 1 egg;
Add 120g ground nuts and 60g cleaned bran;
Mix well;
Add 120g sugar and mix again.
Separately, strain 2 cups stewed apples or blackberries and add almond essence, if desired.
Grease a cooking tray and coat it with flour;
Put in the mixture of nuts and bran;
Cover with the strained fruit;
Bake in a moderate oven for $\frac{3}{4}$ hour.





**Idei pentru gătit economic și sănătos în al
Doilea Război mondial**

●
**Economy and health hints for cooking in
the World War II**

HRANĂ GĂTITĂ VERSUS CRUDĂ

- Deschizătorul de drumuri în practicarea unei diete sănătoase, dr. Maximilian Bircher-Benner (1867-1939), sfătuia pe toată lumea să mănânce cel puțin jumătate din hrană nepreparată termic, pentru a evita bolile.

LEGUME CRUDE

- Legumele sunt alimente valoroase deoarece au un conținut ridicat de săruri minerale și vitamine naturale. Multe dintre acestea ar trebui să fie consumate crude, în avantajul stării de sănătate.
- O salată generoasă de legume crude pe zi este o parte esențială unei diete moderne corecte.
- Multe legume precum morcovii, sfecla, napul, varza de Bruxelles, cotoarele de varză, de obicei preparate termic, pot fi delicioase în salată dacă sunt consumate crude, după ce au fost date pe răzătoare.
- Dacă salata (sau alte legume asemănătoare) se ofilește după cumpărare, se taie baza, se îndepărtează frunzele exterioare și se scufundă cu totul în apă rece.

LEGUME GĂTITE

- Prepararea termică este folosită pentru a înmuia legumele cu fibre și, în unele cazuri, pentru a le potența gustul, dar și pentru a da diversitate meselor.
- Nu arunca niciodată apa în care au fiert țelina, prazul, ceapa, morcovii, cartofii, verdețuri sau alte legume; aceasta conține minerale și vitamine valoroase și poate fi folosită ca bază de supă sau sosuri.
- Frunzele ofilite de țelină, salată, etc nefolosite pentru consumul imediat, sunt bune pentru baza de supă.
- Nu arunca păstăile de fasole verde sau mazăre; folosește-le pentru baza de supă.
- Fierbe cartofii în coajă și curăță coaja legumelor și fructelor cât mai subțire.

COOKED VERSUS RAW FOOD

- That pioneer of healthy eating, Dr. Maximilian Bircher-Benner (1867 – 1939), advised everyone to have at least half their food raw if they want to avoid ill-health.

RAW VEGETABLES

- Vegetables are valuable foods because they are a rich source of natural mineral salts and vitamins. Many of them should be eaten raw for the greatest advantage to health.
- A daily and generous raw vegetable salad is an essential part of correct modern diet.
- Many vegetables, such as carrots, beetroot, turnips, Brussels sprouts, cabbage heart, commonly only served cooked, make delicious salads if raw and finely grated.
- If a lettuce (and other vegetables as such) arrives limp from the shop, the base should be immediately cut off, outer leaves removed, and the lettuce well soured in cold water.

COOKED VEGETABLES

- Cooking is used to soften the vegetables with tough fibers, and in some cases to increase their palatability, and also to give variety to the meals.
- Never throw the water in which celery, leeks, onions, carrots, potatoes, greens, and other vegetables are boiled; it contains valuable minerals and vitamins and can be used as stock for soups and sauces etc.
- Outside leaves of celery, lettuce, etc., are useful for stock.
- There is no need to throw away the pods of the beans or green peas; use the pods to make stock.
- Cook potatoes in their jackets and peel all vegetables and fruit very thinly.

FRUCTE

- Când sunt coapte, fructele sunt dulci și moi, de aceea este necesar mai puțin zahăr și proces de gătire redus.
- Cojile de măr pot fi fierte iar lichidul rezultat poate fi o băutură răcoritoare bună, dacă este servită rece.
- Siropul în surplus din conservele de fructe poate fi folosit pentru îndulcirea fructelor fierte sau în jeleuri.

CARNEA și GRĂSIMEA

- Nu irosi resturile de grăsime crudă sau gătită, de asemenea păstrează resturile de la prăjeli; acestea pot fi excelente pentru a da gust supelor și tocanelor, etc.
- Apa în care a fiert carnea și zeama de la conservele de carne, ar trebui folosită pentru supe și sosuri.
- Grăsimea pentru prăjit va dura mai mult dacă legumele și carnea vor fi date prin făină de mălai, înainte de prăjire.

ECONOMISIREA COMBUSTIBILULUI și BANILOR

- Mai multă hrană crudă înseamnă mai puțină preparare termică și, implicit, economie de combustibil.
- Nu fierbe niciodată mai multă apă decât este necesară o dată.
- Când folosești gaz, nu lăsa flăcările să ardă în afara vasului de gătit.
- Unele feluri de mâncare precum tocanele, fructele & legumele și budincile nu necesită un cuptor preîncălzit.
- Când fructele sunt în sezonul lor, trebuie folosite din plin pentru că sunt mai ieftine.
- Cumpără cu grijă, folosește alimentele care se găsesc din plin pentru că sunt mai ieftine.

FRUIT

- When they are at their ripest, fruits are sweet and tender, therefore less sugar and less cooking is needed.
- Apple parings can be boiled and the resulting liquid can make a good summer drink when served cold.
- Surplus syrup from canned fruit can be used for sweetening stewed fresh fruit, or in jellies.

MEAT and FAT

- Do not waste the scraps of raw or cooked fat, also save all bacon rinds and trimmings; they are excellent for flavoring soups and stews, etc.
- Water in which the meat has been cooked, and the liquor from canned food, should be utilized for soups or gravies.
- The frying fat can last longer if the meat or vegetables for frying are previously coated with cornflour.

SAVING FUEL and MONEY

- More raw food also means less cooking, and therefore a saving of fuel.
- Never boil more water than is required at the time.
- When using gas, do not allow flames to burn up the sides of a pan, or kettle.
- Some dishes like stews, fruit & vegetable and puddings do not need the oven to be pre-heated.
- When fruits are in season, the very most should be made of them when they are at their cheapest.
- Shop carefully, taking advantage of foods which are plentiful and therefore cheap.



A close-up photograph of a person's torso wearing a light-colored, textured button-down shirt. The person is holding a large bunch of fresh green parsley in their hands. A semi-transparent dark circular overlay is positioned on the left side of the image, containing the title text.

Grădinile Victoriei

●
The Victory Gardens

În timpul Primului Război Mondial, un poster american din 1918 ilustra o femeie (reprezentând statul Columbia) semănând semințe, cu textul „Plantează semințele victoriei! Plantează și crește propriile tale legume!” iar, în 1945, un poster din al Doilea Război Mondial promova grădinile victoriei cu textul „Grădinile victoriei [pe care le cultivați] contează mai mult ca oricând”; în Marea Britanie, același mesaj era tipărit pe posterele din 1939 cu textul „Sapă pentru victorie!”.

Cunoscute și ca grădini de război sau grădini alimentare pentru apărare, grădinile victoriei cultivau legume, fructe și ierburi aromatice pe lângă reședințele private, pe marginea căilor ferate, pe acoperișurile clădirilor de apartamente, în locul grădinilor ornamentale și gazonului, precum și în parcurile publice.

Practica a fost documentată în timpul Primului Război Mondial și a celui de al Doilea Război Mondial în Statele Unite ale Americii, Regatul Unit al Marii Britanii, Canada și Australia.

De exemplu, în timpul celui de al Doilea Război Mondial, arii de gazon au devenit grădini ale victoriei în Hyde Park-ul londonez, la Palatul Buckingham și la Castelul Windsor.

Oamenii erau încurajați să sădească grădinile victoriei nu doar pentru a suplimenta rațiile și pentru a reduce presiunea asupra rezervelor publice de hrană dar și pentru a ridica moralul în zona frontului intern.

Grădinarul britanic Cecil Henry Middleton (1886 – 1945) a fost unul dintre primii realizatori de radio și televiziune pe tema grădinăritului. Programul său *În grădina ta* de la radio BBC a avut o audiență de milioane de ascultători pentru sfaturile privind creșterea legumelor și sentimentul participării comunitare la efortul de război.

During World War I, a 1918 American poster featured a female figure (representing Columbia) sowing seeds, with the text “Sow the Seeds of Victory! Plant and raise your own vegetables!”, while in 1945, an American World War II poster promoted the victory gardens with the text “Your victory garden counts more than ever”; in the Great Britain, the same message was printed on 1939 posters with the text “Dig for victory!”

Also known as war gardens or food gardens for defense, the victory gardens grew vegetables, fruits and herbs planted at private residences, on railway edges, on apartment-building rooftops, instead of ornamental gardens and lawns and in public parks.

The practice was documented during World War I and World War II in the United States of America, United Kingdom of Great Britain, Canada and Australia.

For example, during World War II, sections of lawn became victory gardens in Hyde Park (London), at the Buckingham Palace and Windsor Castle.

People were encouraged to plant victory gardens not only to supplement their rations and to reduce pressure on the public food supply but also to boost morale as a part of home front.

British gardener Cecil Henry Middleton (1886 – 1945) was one of the earliest radio and television broadcasters on gardening. His BBC radio programme *In Your Garden* reached millions of listeners keen for advice on growing vegetables and partake in a communal sense of contributing to the war effort.



**Schimbarea obiceiurilor
alimentare**



Changing food habits



Schimbarea obiceiurilor legate de hrană, în Primul Război Mondial și mai ales în cel de al Doilea Război Mondial, a așezat bazele a ceea ce numim astăzi o dietă sănătoasă. Problema subzistenței cu două secole în urmă sau mai recente probleme legate de schimbările climatice sunt tot atâtea motive să observăm că unele idei nu devin niciodată învechite:

- **Mâncarea este valoroasă**, de aceea irosirea ei trebuie prevenită prin conștientizare și educație. Deci, nu faceți cumpărături când vă este foame, veți cumpăra mai multe alimente decât sunt necesare!
- **Cultivă & cumpără local** este o tendință care nu doar că susține sustenabilitatea întreprinderilor din zona voastră dar oferă o hrană mai sănătoasă (produsele transportate pe distanțe mari sau ținute în depozite un timp îndelungat presupun conservanți și iradiere pentru uciderea germenilor). Pentru evitarea îngrășământului chimic și pesticidelor, alegeți produse organice. Cultivarea propriilor verdețuri este cel mai bun mod de a mânca sănătos și a proteja mediul. Dați atenție introducerii de alimente sănătoase în dietă, mai degrabă decât scoaterii celor nesănătoase.
- **Consumul sezonier** este în acord cu ordinea naturală: există un anotimp pentru toate, inclusiv pentru hrană (de exemplu, conținutul de vitamină C din spanacul recoltat vara este considerabil mai ridicat decât în cazul celui recoltat iarna). De asemenea, feriți-vă să consumați pește în sezonul de înmulțire, pentru menținerea echilibrului ecologic marin (potrivit Greenpeace, 80% din peștii lumii sunt supra-exploatați).
- **Redu consumul de carne și zahăr** deoarece producția de carne implică despăduriri, deșertificare suprasolicitarea resurselor de apă, pe când singurele surse sănătoase de zahăr sunt fructele și legumele. Beți apă, în locul băuturilor cu conținut ridicat de zahăr!
- **Dietele crude** au un conținut mic de calorii și mare de fibre, sunt complete în structura nutritivă și enzime naturale. Ele se referă în special la fructe și legume, nuci, semințe și cereale încolțite. Totuși, trebuie avut în vedere echilibrul în raport cu mâncarea gătită deoarece procesarea termică face alimentele mai ușor de digerat și mai sigure.

Changing food habits during World War I and especially in World War II established the basics of today's healthy diet. The sustenance problem of two century ago or the more recent climate change issues are just enough reasons to observe that some of the ideas never get old:

- **Food is valuable** therefore food wastage must be prevented through awareness-raising and education. So, don't shop when you're hungry, you will buy more food than you need!
- **Grow local & buy local** not only that support the sustainability of businesses in your area but also provides healthier food (the products transported for long distances and kept in storages for a long time sometimes require preservatives and irradiation to kill germs). To avoid chemical fertilizers and pesticides, go organic. Growing your greens is the best way to eat healthy and save the environment. Focus on adding healthy food to your diet, rather than just taking unhealthy foods away.
- **Seasonal eating** stands for the natural order: there is a season for everything, food included (for example, the vitamin C content of spinach harvested in summer is considerably higher than of the spinach harvested in winter). Also, abstain from fish in their breeding season, to maintain the marine ecological balance (according to Greenpeace, 80% of fish stocks around the world are over exploited).
- **Cut down on meat and sugar** because meat production implies deforestation, desertification and overuse of freshwater, while the only healthy sugar is the one naturally found in fruits and vegetables. Drink water instead of high-sugar drinks!
- **Raw food eating** is low in calories, high in fiber, complete in nutrients and natural enzymes. It regards especially fruits and vegetables, nuts, seeds, and sprouted grains. Nevertheless, a well-balance must be kept towards cooked meals as well because cooking makes your food more easily digestible and safer.



Lista ilustrațiilor / List of illustrations

Pagini / Pages

8, 9: ranița, șapca și sabia ofițerului în Primul Război Mondial / officer's backpack, hat and sword in the First World War

12: semnal de trompetă pentru adunarea la masă a soldaților / gathering soldiers for meal trumpet signal

13: bucătărie de campanie (reconstituire) / field kitchen (reenactment)

16: soldați din al Doilea Război Mondial (reconstituire) / WWII soldiers (reenactment)

17: gamele / pot-dixies

30: bucătărie mobilă din al Doilea Război Mondial (colecția Marius Mihăiescu) / mobile field kitchen in WWII (Marius Mihăiescu collection)

31: hrană de război (reconstituire) / war meal (reenactment)

36, 37: bucătărie de campanie (reconstituire) / field kitchen (reenactment)

40: casca Adrian kaki, model 1923 / Adrian khaki helmet, 1923 model

41: bucătărie de campanie (reconstituire) / field kitchen (reenactment)

62, 63: bucătărie de campanie (reconstituire) / field kitchen (reenactment)

68, 69: bucătărie de campanie (reconstituire) / field kitchen (reenactment)

72: gamelă cu mâncare de fasole / pot-dixie with stew beans

73: cană metalică cu lapte și farfurie metalică cu pâine cu marmeladă / metal cup with milk and metal plate with bread and jam

76: marmită termică cu polonic / thermal pot with ladle

Bibliografie / Bibliography

- _Afonina, Maria, *Wartime cuisine: What did Soviet soldiers eat during World War II?* (Russian kitchen, May 09, 2018) <https://www.rbth.com/russian-kitchen>
- _Blackman, Edith, *War-time cookery, to save fuel and food value* (Castle Donington, Derby, 2015), ISBN 10: 1515247090, ISBN 13: 9781515247098
- _Brady, Margaret Y., *Wartime recipes* in 'Health for all' (2nd edition, 1944)
- _Brown & Polson, *Book of Wartime Recipes Using Cornflour and Custard Powder* <http://recipespastandpresent.org.uk/brown.php>
- _Burns-Booth, Karen, *Original Wartime Recipes from 1914 to 1918* (14 November, 2014) <https://www.lavenderandlovage.com>
- _Buschman, Neil O., *The United States Food Administration During World War I: The Rise of Activist Government Through Food Control During Mobilization for Total War* (Auburn University Electronic Theses and Dissertations. Auburn University, 2013) <https://academic.oup.com>
- _Calder, Angus, *The people's war: Britain 1939-45* (PIMLICO, New Ed Edition, 1992) ISBN-10: 0712652841, ISBN-13: 978-0712652841
- _Chen, Susannah, *The Surprising World of Wartime Food* (March 4, 2015) <https://firstwefeast.com>
- _Creton, Heather J., *Fair Shares: Rationing and Shortages* in 'Sources for the History of London 1939–45: Rationing. British Records Association' (1998) ISBN 978-0-900222-12-2
- _Curtin, Michael, *Using Food as a Weapon of War* (27 Nov 2017) <https://intpolicydigest.org>
- _Derek J. Oddy, *From plain fare to fusion food: British diet from the 1890s to the 1990s* (Boydell Press, 2003). ISBN 978-0-85115-934-8
- _Doriot, Georges F., *Nutrition Reviews* (Volume 1, Issue 10, August 1943) <https://doi.org>

- _Ekins, Carolyn, *The 1940's Experiment. Frugal Wartime Recipes to See You Through Challenging Times!*
<https://the1940sexperiment.com>
- _Harris, Alexandra, *Romantic Moderns: English Writers, Artists and the Imagination from Virginia Woolf to John Piper* (London, Thames & Hudson 2010), ISBN-10: 0500251711, ISBN-13: 978-0500251713
- _Jowett, G.S, & O'Donnell, V., *Propaganda and persuasion* (California: Sage Publications 2015) ISBN-10: 1412977827
- _Lacey, Richard W., *Hard to Swallow: A Brief History of Food* (Cambridge University Press,1994) ISBN 9780521440011
- _Leckie, Robert, *Delivered from Evil: The Saga of World War II* (New York: Harper and Row, 1987) ISBN-10 : 0060158123, ISBN-13 : 978-0060158125
- _Lobban, Christopher S. & Wynne, Michael James, *The Biology of Seaweeds* (University of California Press, 1981) ISBN 9780520045859
- _Manafu, Alexandru, *Cum și cu ce se hrănea soldatul român*, <https://www.historia.ro>
- _Țimonea, Dorin, *Rația lunară de alimente în comunism* (23 decembrie 2019) <https://www.historia.ro>

Proiect cultural co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național

Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național.

AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite.

Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

Exemplar cu distribuire gratuită.