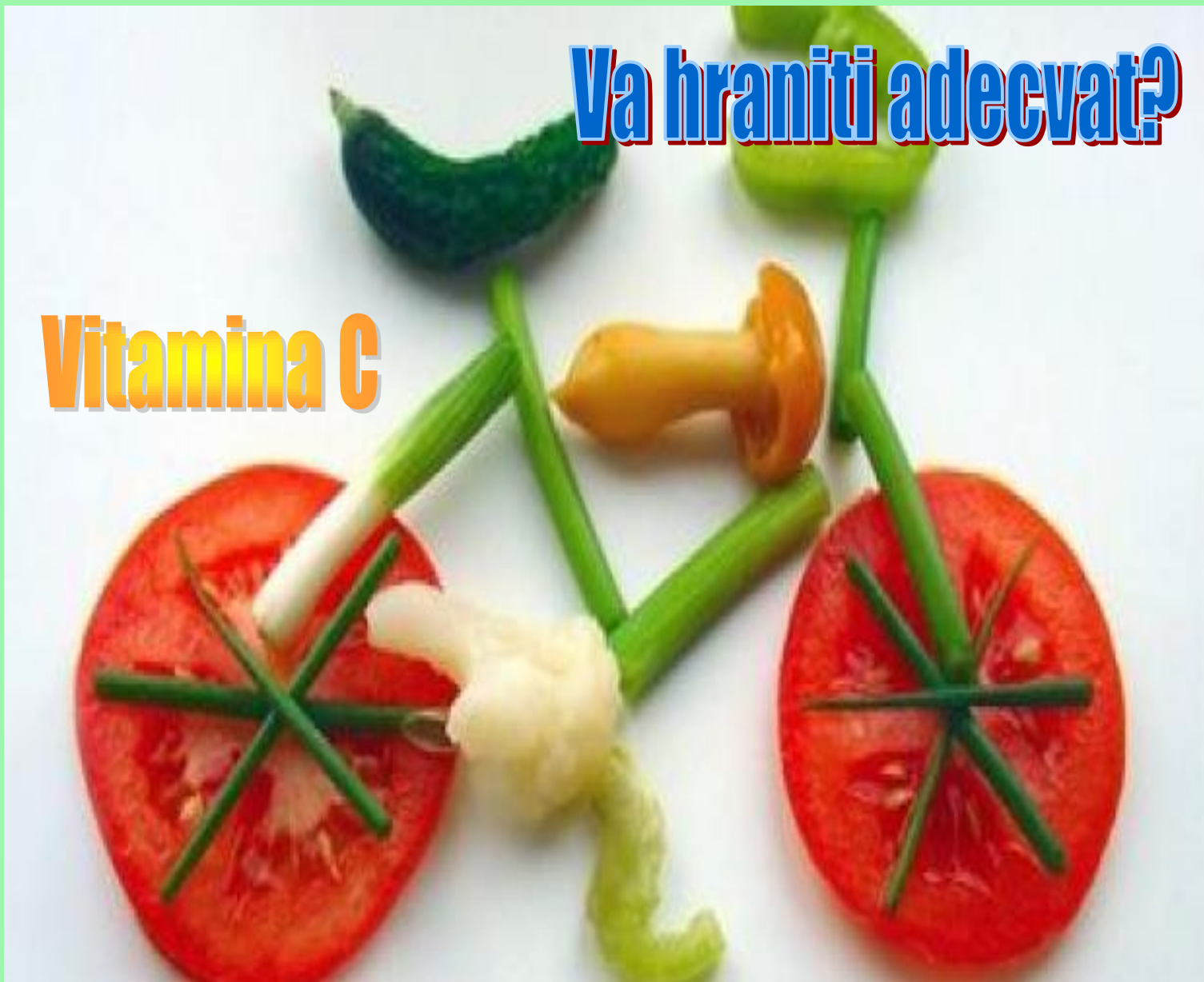


LICEUL TEHNOLOGIC "VOIEVODUL MIRCEA"

Sanatatea are gust

Va hraniti adecvat?

Vitamina C



ISSN 2285-8105

ISSN-L 2285-8105

Delicii culinare

“Sanatatea nu e totul,dar totul fara sanatate este nimic”(A. Schopenhauer)

Natura este generoasa cu fiinta umana si ii ofera diferite remedii.Toata lumea poate deveni o farmacie,iar natura,prin vegetatia si fauna ei reuseste sa ne ajute cu remedii pentru ca noi sa fim sanatosi.De aceea,folosirea plantelor ca agenti terapeutici,a mierii,a apei,a soarelui,a izvoarelor,a marii ,a munte lui , a padurii te vor face sa fii intr-o nealterata armonie cu natura.

Incercati sa fiti fauritorii propriului vostru destin !

Prof. Tudor Andreea

Colectivul de redactie

Coordonator: Prof. Tudor Andreea

Echipa manageriala:

Director: Prof. Oprea Veronica

Director adjunct: Groza Nicolae

Colaboratori: Bibliotecar Calomfirescu
Maria

Profesori:Dumitrache Elena

Doctor Tudor Marin

Elevi cls a X-a F: Moroe Diana,
Petrariu Nicoleta
Alexe Elena
Moreanu Oana

Redactare si grafica: Moroe Diana

Cuprins

Elimina toxinele.....pag. 3

Nicio zi fara legume.....pag. 4

Sfecla rosie.....pag. 6

Antibioticele.....pag. 7-8

Va hraniti adecvat ?.....pag. 9-10

Paducelul.....pag. 11

Vitamina C.....pag. 12

Delicii culinare.....pag. 14-15

Test.....pag. 16

Adresa redactiei : Liceul Tehnologic «
Voievodul Mircea », Bulevardul Carol I,
nr.70, Tel. 0245 612959

Elimină toxinele din corp printr-o cură de sucuri naturale

Odata cu venirea primilor fulgi de nea, a sezonului rece si a sarbatorilor de iarna , in care acumulam multe toxine in organism, ne gandim la diverse metode de a le elimina. O metoda foarte eficienta este cura cu sucuri naturale.

- **Suc de telina**, care este un excelent drenor al ficatului si al bilei, dar si un bun depurative pentru intreg corpul.

Din coji de portocale iti iese un sirop concentrate bogat in vitamina C

Spalati 6 portocale si treceti-le prin razatoare cu ochiuri mici. Puneti toate cojile intr-un borcan der l. Adaugati zeama stoarsa de la 2 lamaie, 1 kg zahar si 2 litri apa. Este gata dupa 3 zile, timp in care se amesteca din cand in cand. Rezulta un concentrate care se va consuma cu sifon sau apa minerala.

- **Sucul de praz** este si el un excelent diuretic dar si un remediu potrivit pentru reumatism. Il poti combina cu suc de telina sau morcovi; la fel de folositor pentru indepartarea toxinelor este si sucul de ridiche neagra. E m ai bun amestecat cu alte sucuri.

Suc natural de fructe

Pui 3 kg de citrice si ½ kg zahar sa se macereze de pe o zip e alta. La expirarea timpului, fructele se stork si la 1 litru de suc obtinut se adauga 1 kg zahar. Se amesteca foarte bine pana se dizolva.

Se adauga 1 lingurita conservant si 1 lingurita sare de lamaie.

Se omogenizeaza bine si se pune in sticle.



Elev,Moreano Ona,aX-a F

Nicio zi fara LEGUME!

Iarna este anotimpul in care te poti rasfata din plin cu legume. Ba, mai mult, poti chiar sa-ti faci rezerve pentru tot anul. Nutritionistii recomanda consumul a cel putin 4 portii de fructe si legume zilnic. Dar hai sa recunoastem verde-n fata, ca nu mancam atat cat ne sfatuiesc specialistii . Ci mai putin...

Argumente pro

Legumele nu ingrasa, de aceea poti manca la discretie, mai ales din cele cu frunze verzi, fiindca sunt slabe in grasimi. Nu contin colesterol, asa ca nu ai de ce sa-ti faci grija in privinta

hipercolesterolemiei. Le gumule sunt adevarate „depozite” de vitamine naturale. Cu ele iti poti intari sistemul imunitar, poti lupta impotriva bolilor de inima si a cancerului.



Calitati terapeutice

Anumite legume, nu numai ca sunt gustoase, dar fac si bine organismului, in sensul ca pot actiona aple post de medicamente. De ex., morcovul consumat sub forma de piure, ajuta la digestie si previne constipatia. Varza e indicata in curele de slabire, iar succul din ea actioneaza asupra ulcerului gastric si duodenal.

Ceapa, desi iti stoarce lacrimile cand o tai, te unge pe gat, fiindca are proprietati mucolitice.



Stiati ca...

...africanii de la sat
consuma 55 grame de fibre
pe zi, fata de englezii de la
oras care consuma doar 22
grame, portia ideala fiind
de 35 grame fibre/zi...?

Elev, Alexe Elena, aX-a F

Ridichea de iarnă



Consumata in stare cruda, ridichea de iarna (neagra sau alb-roze) contine hidrati de carbon, ulei eteric, saruri minerale si vitamine.

Datorita continutului de vitamina C (la fel ca si mandarinele) este considerate un puternic anti-scorbutic. Totodata, stimuleaza celula hepatica, este un bun sedative si un tonic respirator.

Nu in ultimul rand, are proprietati antialergice. Deoarece provoaca golirea vezicii biliare, ridichea de iarna se recomanda in formele usoare de litiaza biliara.

In fitoterapie se foloseste sucul si siropul de ridiche. Sucul se obtine cu ajutorul mixerului din cel mult 200 grame felii de ridiche. In astm, bronsite, guta, reumatism, artrite este bine sa consumati intre 20-50 g suc zilnic.

Siropul se obtine din felii de ridiche pe care le asezati intr-o farfurie adanca, in alternanta cu zahar. Dupa cateva ore veti observa ca s-a format un sirop din care, in caz de tuse, puteti consuma 4-6 lingurite zilnic.

In bucatarie, din radacina cruda puteti prepara salate simple (cu ingrediente precum oua si masline) si salate de cruditati in amestec cu telina, morcovi etc.



Sfecla rosie -perfectă pe timp de iarnă

Sucul de sfecla rosie este indicat in cazuri de anemie, ameteli din cauza scaderii numarului de globule rosii si a hemoglobinei, a fierului.

Sucul de sfecla rosie este bogat in saruri minerale, fosfor, fier, vitaminele B1, B2, C. Se prepara usor: se curata sfecla, se rade, se stoarce cu storcatorul. Se beau zilnic cate 100 ml dimineata si 200 ml seara, dupa masa .



Salata de iarna

Ingrediente: 1 sfecla rosie, 1 ridiche neagra, 1 mar mare, 2 morcovi, hrean, otet, sare, piper, ulei.

Preparare: Sfecla, ridichea, marul si morcovii se curata de coaja si se trec prin razatoarea cu ochiuri mici. Se adauga uleiul, otetul, sarea, piperul si hreanul trecut si el prin razatoare cu ochiuri mici.

Salata de sfecla rosie

Se aleg sfecelele rotunde (rosu inchis), se coc in cuptor, se racesc, se curata sis e taie cubulete. 2 kg de sfecla se amesteca cu ½ l otet, ½ l apa fiarta si racita, 200 g hrean ras, 1 lingurita chimion macinat, sare dupa gust.

Se pun in borcan si se lasa cateva zile sa se amestece gusturile.



Prof. Tudor Andreea

Antibioticele-o luptă pierdută

Confruntati cu rezistenta din ce in ce mai crescuta a bacteriilor la tratamentele clasice cu antibiotice, oamenii de stiinta cauta noi solutii pentru combaterea maladiilor infectioase.

Pana nu de mult s-a crezut ca, dupa descoperirea antibioticelor, batalia omului cu bacteriile – acesti inamici numerosi si invizibili – se va transa definitiv in favoarea omului. Aproape orice referire la cuceririle stiintei din secolul nostru mentioneaza acest maret capitol al medicinei moderne: antibioticul a dus stoparea maladiilor infectioase si chiar la eradicarea unora dintre ele, salvand milioane de vietii omenesti. Totusi, inca din timpul celui de-al doilea razboi mondial, medicii constatasera aparitia primelor cazuri de bacterii rezistente la antibiotice.

La inceput, acest fapt nu a constituit un motiv de ingrijorare. Parea suficient sa se mareasca putin doza de antibiotic pentru ca vindecarea sa se produca. Astazi, majoritatea savantilor recunosc ca ne-am subapreciat adversarul. Minusculele organisme s-au repliat in urma atacurilor medicinei moderne, revenind in ultima vreme cu o virulenta neasteptat de mare.

Strategii

In ultimii 10 ani, cercetarile inter-Disciplinare din fiziologie si din biologia moleculara au dus la o schimbare a opticii privind modul in care am putea interveni impotriva agresiunii bacteriene. S-a produs chiar abandonarea metodei distrugerii frontale a acestora cu ajutorul antibioticelor si cautarea unor abordari care sa atenueze virulenta bacteriilor celor mai agresive.

Aceasta schimbare de atitudine provine din intelegerea faptului ca o parte dintre bacteriile care populeaza organismul uman nu sunt doar inofensive, ci si indispensabile functionarii corpului nostru. Dar antibioticele nu fac in general distinctie intre bacteriile „bune” si cele „rele”. Pe de



alta parte, s-a descoperit ca bacteriile nu formeaza doar aglomerari de celule izolate. Ele utilizeaza mijloace de comunicare complexe, care le permit sa-si adapteze comportamentul in functie de schimbarile mediului. De pilda, pot emite semnale chimice care activeaza genele de rezistenta fata de antibiotice sau pot declansa secretia de molecule virulente etc.

Cercetatorii au inceput deja sa-si imagineze mijloace de defectare a mecanismelor implicate in virulenta bacteriilor, dar lucrurile sunt abia la inceput. In plus, metoda nu este lipsita de riscuri, deoarece un semnal care ar aduce la inhibarea dezvoltarii unor bacterii ar putea stimula cresterea populatiei de bacterii rivale.

O alta cale ar fi impiedicarea bacteriilor sa se fixeze pe celula gazda. Acest mod de abordare este folosit deja in vaccinuri, prin mobilizarea celulelor imunitare ale organismului. Dar nu putem crea vaccinuri pentru toate bacteriile, deoarece unele nu provoaca un raspuns imunitar din partea celulei.

Sirop de zmeura contra cistitei

Alta solutie: sa intervenim direct asupra locului de fixare al bacteriilor pe celula gazda. Ideea are la baza descoperirea ca bacteriile nu ar putea coloniza organismul daca nu au un suport pe care sa se fixeze.

In lipsa acestuia, ele ar fi in mod inevitabil sortite sa „circule” in mediul lichid care le transporta, fiind in ultima instanta eliminate. De aceea, au dezvoltat sisteme de aderenta extrem de eficiente. Modul de interventie ar consta fie in introducerea unor substante capabile sa ocupe locul in care bacteriile s-ar putea fixa, fie in inundarea mediului cu molecule de fixare libere, care sa pacaleasca bacteriile, deturnandu-le de la aderarea pe suporturile lor obisnuite.

Cercetatorii au descoperit ca unele zaharuri pot indeplini acest rol, fapt care explica de ce siropul de zmeura este eficient impotriva cistitei (o inflamatie a vezicii urinare).

Totusi, sperante exista. O terapie combinata, in care antibioticele ar distruge majoritatea bacteriilor agresive, iar moleculele susceptibile de a constitui un mecanism de „bruiat” ar impiedica fixarea bacteriilor rezistente poate constitui o solutie pe cat de interesanta, pe atat de binevenita intr-un razboi care, dupa toate aparențele, nu se va incheia niciodata.



Vă hrăniți într-un mod adecvat pe timpul iernii?

Fiecare dintre noi are tendința ca, odată cu venirea iernii, să mănânce preparate bogate în calorii, întrucât se crede că, în acest anotimp, organismul are nevoie de o hrană mai consistentă. În rândurile ce urmează, vom încerca să arătăm ce este adevărat și ce este fals în această afirmație.

- *Este indispensabil un mic-dejun copios*



FALS! Nu neglijați însă această masă, care trebuie să se compună din :o băutură, pentru a hidrata organismul; un produs lactat, pentru conținutul de calciu; pâine sau cereale, pentru energia pe care o dau și un fruct bogat în vitamina C (kiwi, portocală).

- *Meniurile trebuie să conțină mai multe alimente energizante*

FALS! Nevoile noastre fiziologice sunt aceleași ca în sezonul cald. Fructele uscate vă vor aduce un conținut mare de magneziu :10 migdale consumate la micul dejun vă vor completa eventualele carențe de magneziu, fără să vă facă să vă îngrășați. Mezelurile, care au un conținut bogat de fier, pot fi degustate o dată pe săptămână. Puteți înlocui paste și orezul cu legume și cereale bogate în zaharuri complexe.

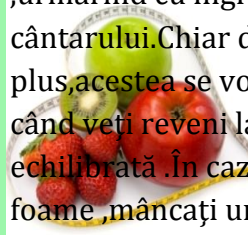
- *Seara, cupa reprezintă felul de mâncare principal*

ADEVĂRAT! Totuși, dacă nu v-ați potolit foamea cu o farfurie de supă, completați cina cu un produs lactat și un fruct. Pentru ca gusturile să fie variate, înlocuiți cartofii cu fasolea uscată sau cu linte.



- *Este normal să îți fabrici rezerve*

FALS! Nu vă stricați însă sărbătorile, urmărind cu îngrijorare acul cântarului. Chiar dacă ați luat 2 sau 3 kg în plus, acestea se vor elimina în mod natural când veți reveni la o alimentație echilibrată. În cazul în care vă este foarte foame, mâncați un iaurt sau un fruct în timp ce preparați masa.



- **Dimineața avem nevoie de băutură caldă**

FALS ! Chiar dacă beți băuturi calde sau reci, termoreglarea corpului reechilibrează temperatura la 37°C. Nu vă obligați copilul să bea laptele cald de dimineață. Cel mai important este să consume un lichid (apă, suc de fructe, lapte) .

- **Când este frig afară, nu este recomandat regimul**

FALS ! Este inutil să mănânci mai mult iarna. Vă puteți păstra linia corpului și în timpul acestui anotimp. Este foarte bine să începi dieta și pe timp friguros. Acesta ar putea consta în supă de legume, brânză de vaci, fructe proaspete.

- **Frigul de afară ne face să mâncăm mai mult**

FALS! Persoanele care lucrează în încăperi încălzite nu au nevoi energetice mai mari pe timpul iernii decât cele din timpul verii. Numai persoanele care lucrează în exterior și în frig trebuie să-și mărească rația alimentară.

- **Ne putem lipsi de legumele proaspete**

ADEVĂRAT! Cu condiția să le înlocuim cu fructe proaspete ce conțin fibre și vitamine. Gătiți totuși legume de sezon : varză, ce are puține calorii, dar posedă și cantități mari din vitaminele B9, C, E; sfeclă, pentru conținutul său de vitamina C; și dovleac, pentru că această legumă conține beta-caroten.



♥ Pag. realizata de bibl. Calomfirescu Maria

Păducelul



Păducelul este un arbust spinos foarte răspândit la marginea pădurilor începând din zona de câmpie și până în cea de munte. Există mai multe specii denumite popular „păducel”, toate făcând parte din familia *Rosaceae*.

Cele mai răspândite specii de păducel sunt *Crataegus monogyna* și *Crataegus oxycantha*. Se recoltează atât florile și frunzele, cât și fructele mature – viu colorate în roșu. Florile se culeg în lunile aprilie sau mai. Frunzele se pot recolta fie împreună cu florile, fie singure. În acest caz, recoltarea este indicată după înflorire, până în luna iulie. Fructele se culeg fără codițe, după ce se coc, în lunile septembrie–noiembrie.

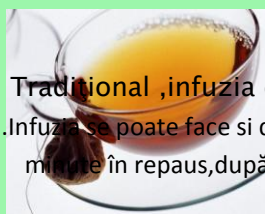
Substanțe active și efecte studiate

Produsele plantei conțin acid crategic, acid ursolic, substanțe flavonoide, baze purinice, stereoli vegetali, ulei volatil, taninuri, pectine, vitamina C.

Extractul de păducel are efecte benefice la pacienții cu insuficiență cardiacă cronică, studiile arătând o creștere a capacității de efort, precum și o scădere a dispneei și, în general, a oboselii. Eficiența preparatelor fitoterapeutice de păducel în alte afecțiuni cardiace nu este confirmată prin studii riguroase.



Preparare, administrare



Tradițional, infuzia de păducel se prepară dintr-o linguriță de flori și frunze, la 250 ml de apă. Infuzia se poate face și din fructe de păducel, dar, în acest caz, este nevoie de 2 lingurițe. Se dă în clocot, se lasă 15 minute în repaus, după care se strecoară. Din infuzia astfel preparată se bea o cană dimineața și una seara, cu înghițituri mici și rare.

Se poate administra și pulberea obținută prin zdrobirea fructelor uscate. Doza recomandată constă într-un vârf de cuțit, de 3 ori pe zi.

Precauții, contraindicații

Păducelul nu se administrează bolnavii cu cardiopatii valvulare, la cei cu edeme cardiace, la pacienții cu afecțiuni cardiace în studiu avansat.

CE NU STIATI DESPRE VITAMINE

VITAMINA C



PROTEJEAZA CORPUL DE ACTIUNILE NEFASTE ALE POLUARII MEDIULUI INCONJURATOR

Este suficient 1g de vitamina C pe zi. Se cunoaste faptul ca poluantii atmosferici altereaza functia pulmonara si cresc sensibilitatea celor ce sufera de alergii. Vitamina C are un puternic efect protector. Lichidul pleural contine, alaturi de alti antioxidanti, rezerve semnificative de vitamina C. Ea actioneaza ca un ecran protector, favorizand eliminarea toxinelor inspirate. S-a dovedit ca persoanele ce sunt sensibile la poluare prezinta deseori carente insemnate de vitamina C. Insa un singur gram din aceasta vitamina (ce se gaseste in aproape toate legumele si fructele proaspete) consumat in plus ar fi suficient celor cu probleme respiratorii pentru a-si imbunatati starea de sanatate.

PREVINE CATARACTA

Mai multe studii au aratat ca persoanele care consuma zilnic 500mg de vitamina C, timp de 10 ani, prezinta un risc foarte mic de cataracta. S-a aratat stiintific ca vitamina C, asociata cu alti antioxidanti (vitamina E, carotenul) stopeaza imbatranirea cristalinului, principala cauza a aparitiei cataractei. Atentie insa, vitamina C nu vindeca aceasta afectiune, ci reduce in proportie de 70% riscul de imbolnavirii de cataracta al persoanelor neatinse de aceasta boala.

AMELIOREAZA RESPIRATIA

Cu un aport zilnic de 150mg de vitamina C, functia respiratorie se imbunatateste vizibil. Acest lucru este de mare importanta, caci o buna capacitate pulmonara prelungeste considerabil speranta de viata.

INTARESTE SISTEMUL IMUNITAR

Vitamina C stimuleaza activitatea celulelor, are o puternica actiune antibacteriana si creste numarul de limfocite, care joaca un rol esential in apararea organismului impotriva bolii. Mai multe studii efectuate pe nu mai putin de 6600 de persoane au evidentiat ca administrarea zilnica, inca de la primele simptome, a unui gram de vitamina C poate reduce in medie cu un sfert durata unui guturai, precum si severitatea simptomelor care insotesc aceasta boala.

Observatiile clinice sugereaza de asemenea efectele benefice ale vitaminei C in cazul unor infectii precum faringita, pneumonia, herpesul sau chiar asupra maladiilor infectioase ale gingiilor. Vitamina C joaca un rol deosebit in fabricarea colagenului (o importanta componenta a tesuturilor) prin actiunea sa antibacteriana. In caz de gingivita repetata, doza necesara este de 1,5g de vitamina C zilnic.

Medic primar, Tudor Marin

Hrana sau otrava ?-Scapa cine ...stie !

Intr-o epoca in care rafturile hipermarketurilor gem de produse ,de la cele congelate pana la conserve si muraturi,iar mancarea de tip fast-food iti face cu ochiul pe toate drumurile ,ramane doar sa ne intrebam cum alegem ce este cel mai potrivit pentru noi.Prof.univ.dr.**Gheorghe Mencinicopschi**,specialist in biologie si in nutritie stiintifica,directorul Institutului de Cercetari Alimentare ,ne ajuta cu cateva consideratii referitoare la bazele stiintifice ale unei alimentatii sanatoase.

Ce inseamna un aliment cu adevarat bun pentru om? Ce conditii trebuie sa se intruneasca?

De prea multe ori atunci cand vorbim despre calitatea unui aliment intelegem exclusiv attributele senzoriale :gust ,aroma,culoare, textura.Nu constientizam si faptul ca , pe langa calitatea de a fi gustos ,exista si o alta categorie de attribute care definesc si mai puternic calitatea unui aliment ,cat de mult ne hraneste acesta .Corpul nostru se afla intr-un echilibru dinamic,in permanenta ceva se distruge ,milioane de celule mor in fiecare secunda si altele se nasc ,luandu-le locul.Ca acest proces sa se desfasoare corect,sunt necesare alimente de foarte buna calitate.Toate caramizile constructiei celulelor se iau din proteine provenite din hrana sanatoasa .Energia de care avem nevoie sa functionam este data de glucidele de buna calitate .Necesare sunt si lipidele provenite de la acei acizi grasi esentiali,fara de care nu putem ramane sanatosi , ei functioneaza ca un fel de lubrifianti intr-un sistem mecanic .Eliminarea totala a grasimilor din alimentatie este o mare greseala.A treia categorie care defineste calitatea alimentelor este cea referitoare la inocuitate ,ceea ce inseamna ca nu trebuie sa ne imbolnavesca .

Ce obiceiuri alimentare fac mai mult rau ?

Daca vorbim in termenii nutritiei stiintifice , vom vedea ca la baza tuturor criteriilor despre care am vorbit sta,de fapt,calitatea informatiei matricei alimentare sau entropia alimentelor .Daca am ajuns la acest concept ,vom constientiza ca o fiinta vie este un sistem informational deschis,cu o evolutie antientropica,cu autoreproducere si teleonomie.Suntem sisteme informationale.Orice sistem viu ramane viu cat entropia lui este foarte scazuta,iar gradul lui de organizare este inalt. Cand o fiinta se imbolnaveste , ii creste entropia , iar cand moare , entropia ajunge la maximum.



Prof. Dumitrache Elena

Tarta cu ciuperci

Tarta cu ciuperci



Se pregateste un aluat din : 200 g margarina, 450 g faina, 4 linguri apa si putina sare. Se intinde aluatul intr-o tava de iarta si se tine la frigider cca 30 de minute.

Intre timp se taie fasii doi gogosari (se pot pune si congelati) , o ceapa si 200 de g de ciuperci, care se calesc putin cu sare si piper. Separat, se amesteca 3 oua cu 200 g smantana si o mana de branza rasa. Peste aluat, in tava, se pun legume, iar peste ele se toarna amestecul de oua. Se coace la foc potrivit cam 30 de minute.

Salata de legume

Ingrediente: Toate soiurile de legume disponibile, fara a se respecta anumite cantitati (la aprecierea fiecaruia si in functie de nr. de persoane). De exemplu, cartofi, morcovi, telina, mazare verde, fasole pastrai (din conserve sau congelata), sfecla, pastarnac (care se fierb), un ardei gras, 2-3 cepe si 3 catei de usturoi (crude), ulei, otet, sare, piper, o lingura de mustar, cate o legatura de marar si patrunjel.



Preparare: Se fierb legumele in apa cu putina sare, se raceasc, se taie cuburi si se asaza intr-un castron. Se adauga ardeiul gras taiat rondele, cepele taiate solzisor si usturoiul zdrobit. Se amesteca si se toarna peste ele ulei, otet, sare, piper dupa gust, mustarul, mararul si patrunjelul marunt.

Fursecuri cu ananas

Ingrediente:

200 g faina

50 g pudra de cacao

100 g ananas confiat

1 pliculet praf de copt

150 g unt

125 g zahar tos

2 oua

2 pliculete zahar vanilinat

1 varf lingurita de sare



Mod de preparare:

Untul se pune intr-un castron impreuna cu sarea, zaharul tos cu zaharul vanilinat . Se mixeaza impreuna 5 minute.Se pun esenta,praful de copt si ananasul confiat impreuna cu faina.Se framanta totul pana rezulta un aluat omogen.Se imparte coca in 3 bucati ,fiecare afsie se impleteste,se acopera cu folie alimentara si se introduce la rece 30 de minute.Se taie felii potrivit de groase si se asaza intr-o tava tapetata cu hartie de copt. Se coc aprox. 15 minute.

Rulouri cu kiwi

Ingrediente

100 g unt

200 g zahar pudra

2 oua

100 g faina

4 kiwi

200 g branza de vaci

1 lamaie

2 pliculete zahar vanilat



Mod de preparare:

intr.-un bol se pun zaharul,untul,ouale,faina,se mixeaza pana se incorporeaza toate ingredientele.Se tapeteaza o tava cu faina si se pune din loc in loc putin aluat.Se introduce in cuptor cca. 10 minute ,se scot cu o spatula,se infasoara pe un creion imbracat cu hartie si se lasa sa se raceasca.Se umplu rulourile cu o crema din branza de vaci si kiwi taiat cubilete.

Test de cultură generală

-ALIMENTELE,SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM-

1.Care dintre urmatoarele metode nu se aplica pentru conservarea alimentelor?

- a)uscarea la soare;
- b)sararea;
- c)inmuierea in apa.

2.Ce substanta absoarbe lichidul din alimente si le protejeaza de bacterii,conservandu-le?

- a)zaharul;
- b)faina;
- c)sarea.

3.Printre alimentele care produc cele mai multe reactii alergice se numara:

- a)merele;
- b)varza;
- c)varza calita.

4.Semintele de mar sunt otravitoare?

- a)da;
- b)nu;
- c)doar consumate in cantitati mari;

5.Aborigenii din zonele aride ale Australiei folosesc pe post de rezerva de apa,lichidul extras de la unul dintre urmatoarele animale:

- a)broasca;
- b)cangur;
- c)caine dingo.

6.Care este aportul de calorii mediu zilnic necesar unui adult obisnuit?

- a)1.000 calorii;
- b)4.000 calorii;
- c)2.500 calorii.

7.Cand au fost folosite pentru prima data,in China,betisoarele pentru a manca?

- a)acum 2.000 ani;
- b)acum 5.000 ani;
- c)acum 500 ani;

8. In domeniul farmaceutic,mierea este utilizata,in principal,ca:

- a)antibiotic;
- b)antidepresiv;
- c)antidiareic.



Valoarea nutritiva a legumelor



Legumele sunt alimente de origine vegetala care alcatuiesc sursa importanta de factori nutritivi, mai ales glucide, saruri minerale si vitamine.

Este, deci, evidenta importanta ce trebuie acordata legumelor (tuturor partilor comestibile ale acestora) – frunze, radacini, tulpini, bulbi, fructe, seminte etc., care trebuie sa constituie cel putin jumatate din alimentele ingerate zilnic, intrucat sunt principalii furnizori de vitamine si substante minerale de care organismul uman are nevoie pentru a-si indeplini functiile vitale; astfel, se va crea un echilibru cu alimentele de origine animala care au mai mare valoare biologica si energetica.

1) Fierberea in apa clocotita

Prin acest procedeu se pregatesc toate legumele care se pastreaza pentru supe, ciorbe, mancaruri, garnituri si alte preparate. Se fierb in apa putin sarata, in vas obisnuit sau in oala sub presiune (legumele care contin mai multa celuloza ca: fasolea boabe, ciupercile, fasolea verde, urzicile, varza creata etc.). In apa vor trece multe elemente minerale, vitamine si alte substante care dau aroma specifica fiecarei legume; deci, aceasta apa se va adauga la supe, ciorbe, mancaruri cu sos, pentru a nu se pierde substantele hranitoare.



2) Fierberea in aburi

Acest procedeu se aplica numai legumelor care contin mai putina celuloza si fierb mai usor, ca: dovlecei, vinete, conopida, morcovi tineri, cartofi, spanac etc. Legumele se fierb 7-10 minute (dupa continutul lor in celuloza), calculand timpul de fierbere, din momentul cand incep sa iasa primi vapori. Conopida si dovleceii fierb in 6-7 minute.

3) Inabusirea legumelor la foc mic sau la cuptor: varza calita acra sau dulce, morcovi, gulii, fasole verde, urzici etc.

4) Prajirea la tigaie-natur, in pesmet, in coca de clatite: vinete, ciuperci, dovlecei, varza, cartofi etc.

5) Coacerea la cuptor: vinete, dovlecei, cartofi, sfecla rosie, gutui etc.

6) Coacerea la gratar: ciuperci, vinete, ardei.

7) Coacerea la flacara: vinete, ardei.



-Răspunsuri test de cultura generala-

1c,2c,3b4c,5a,6c,7b,8a

“Cerca-ma-voi in cronica pe care

M-am invoieit s-o scriu lunar

Pe langa sfatul profesional

Sa pun ceva piper si-un pic de sare.”

(Coordonatorul)

