

Liceul tehnologic „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105
ISSN-L 2285-8105

Anul 2, numărul 10, Octombrie 2013

Este adevărat că schimbările meteorologice pot da tulburări, și tot pe vreme dăm vina de astenia care ne dă târcoale acum, când ploile ne bat în geam.

Dă paginile revistei și află ce plante te pot ajuta să fii sănătos. Însă luna octombrie nu trebuie să fie o lună a indispoziției. Îți propunem un mic exercițiu de fericire: bucură-te de plimbările prin parc, printre frunzele ruginii, adună castane și redescoperă savoarea gutuilor sau a plăcintei cu dovleac.

Cu drag, coordonatorul revistei,
Andreea TUDOR

Colectivul de redacție:

Coordonator: Prof. Andreea TUDOR

Echipea managerială:

Director: Prof. Veronica OPREA

Director adjunct: Prof. Nicolae GROZA

Colaboratori: Bibl. Maria CALOMFIRESCU

Profesori: Florica LEAȘU,

Elena DUMITRACHE

Elevi cls. a XI-a F: Cristina CIUNEL

Oana MOREANU

Diana MOROE

Nicoleta PETRARIU

Redactare și grafică: Diana MOROE

Corectură: Prof. Andreea TUDOR

Cuprins

1. Plante aducătoare de sănătate.....3
2. Vița-de-vie.....5
3. Alimentele lunii octombrie6
4. Delicii culinare.....7
5. Tot ce trebuie să știi despre E-URI.....9

**Adresa redacției : Liceul Tehnologic
„Voievodul Mircea”, Bulevardul Carol I,
nr.70, Tel. 0245 612959**

Plante aducătoare de sănătate

Gălbenelele

În terapii medicinale, gălbenelele se utilizează sub formă de infuzie, pentru uz intern în primul rând ținta fiind ulcerul și gastritele.

Efectele infuziei de gălbenele asupra organismului sunt numeroase: sedative, sudorific, antiinflamator gastro-intestinal, cicatrizant, factor de influență în buna circulație a sângelui.

Pentru uz extern, gălbenelele sunt recomandate, sub formă de băi și cataplasme, în tricomoză vaginală, eczemă, răni, chiar și în degerături sau arsuri.



Ghimbirul

Ghimbirul este recomandat pentru provocarea poftei de mâncare, precum și împotriva alergiilor, împotriva transpirației. Este folosit, adesea, ca antidot în caz de rău de mare, rău de altitudine, de mașină, de mișcare de rotație.

Ghimbirul acționează și împotriva stărilor de vomă, grețurilor, deranjamentelor stomacale sau intestinale. Are proprietăți afrodisiace, stimulative, tonifiante, acționând asupra sistemului nervos.

Ghizdeiul

Preparatele din ghizdei au efecte antispastice, sedative, imunostimulatoare și chiar hipnotice. Au, de asemenea, contribuții pozitive în combaterea angoaselor, isteriilor, excitației cerebrale, stărilor de stres, insomniilor, agitației nervoase, stărilor depressive, precum și în unele afecțiuni cardiovasculare sau în afecțiuni pe fond nervos ale sistemului digestiv.



Pl. M. Lotus corniculatus. Lotus corniculatus L.

Ginkgo biloba

Preparatele obținute din frunzele și fructul arborelui ginkgo biloba intră în compoziția a cel puțin 25 de produse medicamentoase.

La modul general, arborele-minune ginkgo biloba are o serie întreagă de calități medicinale: este expectorant, sedativ, antifungic, antispasmodic, vasodilatator, antiinflamator, antibiotic, vermifug.

Preparatele din frunzele de ginkgo biloba au, în special, importante efecte în ceea ce privește circulația periferică și micro circulația sângelui, fiind indicate în afecțiuni de mare dificultate, cum ar fi accidentele vasculare cerebrale, trombozele, varicele.



Ginsengul

Datorită vitaminelor pe care le conține (A, B1, B2, B5, B6, B12, D, E), dar și taninurilor, acidului folic, principiilor amare, sărurilor minerale, steroidului care ajută la întărirea sistemului imunitar, ginsengul este recunoscut și apreciat pentru efectele lui asupra organismului uman.

Ginsengul este considerat un remediu excelent în tratarea următoarelor afecțiuni: - adenom de prostată, tuberculoză, afecțiuni digestive, cancer, impotență, boli mentale, hipertensiune arterială, îmbătrânire prematură, imunitate, răni, oboseală cronică, artrită, anemie, insomnie, avitaminoză, menopauză, indigestie, epilepsie, scleroză, colesterol ridicat, infecții virale, afecțiuni hepatice, tulburări ale circulației sanguine, reface hormonii din organism.

Gutuiul

Gutuiul a fost întrebuințat și în medicina populară, cunoscute fiind următoarele remedii naturale: tusea și răgușeala erau tratate cu ajutorul ceaiului din gutui; răceala și amigdalita erau tratate cu ceaiul preparat din frunze de gutui, în amestec cu flori de tei; bolile de inimă, insuficiența cardiacă și bolile de ficat erau vindecate cu ajutorul ceaiului din frunze uscate de gutui.

Gutuiul se utilizează cu succes la tratarea: diareei, aftelor, vomiei, tuberculozei, leucoreei, salivei puternice, guturaiului, infecțiilor respiratorii, arsurilor, fisurilor anale, gingivitelor, hemoragiilor, iritațiilor pielii, răgușelii, ridurilor, crăpăturilor sânilor, conjunctivitei, faringitei, hiperacidității gastrice, eczemelor, hemoroizilor, insuficienței hepatice, tuberculozei, hemoragiilor uterine, prolapsului rectal și uterin, iritațiilor cutanate.



Medic,
Marin TUDOR

Vița-de-vie



Toamnă de toamnă, Vița-de-vie, boabele albe, alb-verzui, roșii sau purpurii ale ciorchinilor de struguri strălucesc în soarele târziu, pe pari sau spaliere în așteptarea culegătorilor.

Folosirea din vechime a bachelor cărnoase și aromate în alimentație, dar mai ales în obținerea vinului sau ca remediu pentru anumite afecțiuni se datează din Neolitic.

Ce este vița-de-vie?

Este o liană cu coarde ce pot atinge până la 35 m lungime. Fructele sunt utilizate îndeosebi pentru obținerea de vin.



Care sunt efectele benefice?

Din cele mai vechi timpuri, seva plantei a fost folosită în vindecarea bolilor de piele și de ochi, hemoragii, dureri și inflamații ale hemoroizilor.

Fructele uscate ale strugurilor fără sâmburi – stafidele – sunt cu succes utilizate pentru tratarea constipației sau a setei.

Uleiul din sâmburi de struguri este folosit în arta culinară, iar boabele necoapte în tratarea unor afecțiuni precum cancerul, holera, variola, amețelile, infecții ale pielii și ochilor, boli ale rinichilor și ficatului.

Importanța viței de vie

În țara noastră, viticultura are rădăcini vechi, cunoscut fiind obiceiul dacilor de a produce și cosnuma vin.

Ulterior, au apărut podgorii care se mențin și în ziua de azi, cum sunt: Jidvei, Cotnari, Dealu Mare, Odobești, Murfatlar, Recaș etc., care produc vinuri de calitate superioară, apreciate și medaliat la concursurile internaționale de gen.



Elev,
Nicoleta PETRARIU

Alimentele lunii octombrie



Nucile se găsesc din belsug în luna octombrie și reprezintă o sursă extraordinară de grăsimi sănătoase, substanțe benefice pentru creier, precum și de vitamine din complexul B, care prezintă numeroase beneficii anticancerigene, asupra colonului, ficatului, măduvei osoase (nucile combat anemia), creierului și inimii.

Nucile sunt utile în curele de slăbire și protejează împotriva bolilor cardiovasculare, prin conținutul de grăsimi sănătoase. Nucile sunt recomandate în perioadele de stres și suprasolicitare intelectuală, de oboseală cronică ori de astenie sau depresie.

Dovleacul este un produs bogat în alfa și beta caroten, doi nutrienți care au fost asociați cu longevitatea.

Miezul dovleacului este de asemenea bogat în fibre care dau o senzație de sațietate pentru mai mult timp. Să nu mai vorbim și de faptul că leguma are un gust foarte bun în absolut orice mâncare gătită.

De asemenea, specialiștii recomandă și semințele de dovleac pe care le poți prăji pentru a absorbi o doză importantă de grăsimi sănătoase.



Sfecla -culoarea bogată a acestor legume rădăcinoase este un semn al beneficiilor sănătoase din interior. Compușii care oferă sfeclei culoarea sa au proprietăți antioxidante puternice și anti-inflamatorii, asemănătoare cu cele ale rodiilor și afinelor.

DIN ACTIVITĂȚILE NOSTRE

16 OCTOMBRIE – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI



A devenit o tradiție ca elevii liceului și coordonatorii prof. Tudor Andreea și bibl. Calomfirescu Maria să organizeze Campania stradală “Sănătatea are gust”.

Evenimentul a fost dedicat tuturor celor ce sunt atenți la sănătatea zilnică.

Alimentația sănătoasă trebuie să reprezinte unul dintre importantele principii de respectat pentru trăirea unei vieți frumoase.



Profesor,
Andreea TUDOR

Delicii culinare

Plăcintă de dovleac fără gluten

Ingrediente:

- Pentru aluat: făină (o cană), sare (1/2 linguriță), pudră de stevia (îndulcitor natural lipsit de calorii, excelent pentru a substitui nesănătosul zahăr alb), lapte de migdale sau de soia;
- Pentru umplutură: dovleac fiert și pasat (350 g), scorțișoară (pulbere, 1 linguriță), plus lapte de soia sau migdale, la care se mai pot adăuga 15 picături de extract de stevia.



Mod de preparare:

Componentele destinate obținerii blatului vor fi foarte bine amestecate, până ce va rezulta o pastă mai densă, nu prea bogată în lichid. Aceasta va fi aplicată într-o tavă care nu permite lipirea sau în care s-a așezat mai înainte hârtie de copt. Cuptorul va aștepta, gata încins.

După ce am terminat de pregătit aluatul, îl vom introduce la cuptor pentru 10-15 minute (**atenție să nu se coacă prea tare!**). Între timp, vom mixa bine și componentele pentru umplutură. Atunci când blatul s-a rumenit (**atenție să nu se ardă!**), îl scoatem și îl tăiem în două părți egale, între care aplicăm umplutura. Apoi introducem plăcinta la cuptor și o lășăm circa 25 de minute.

Budincă din pere

Ingrediente:

- 220g zahăr tos;
- 3 bucăți de anason stelat;
- 6 pere, înjumătățite și fără sâmburi;
- 200g unt, moale;
- 200g zahăr tos;
- 100g migdale măcinate;
- 100g făină;
- 1 lingură praf de copt;
- 2 lingurițe pudră de anason stelat;
- 6 albușuri;
- zahăr tos pentru servit .



Mod de preparare:

Se amestecă zahărul, anasonul și 3 căni de apă într-un vas și se dă la foc mic, amestecând mereu, până ce se dizolvă zahărul; se lasă să clocotească timp de 5 minute. Se adaugă perele și se opăresc timp de 10 minute până ce se înmoaie. Se lasă să se răcească în lichid.

Se bate untul cu zahărul până ce devine moale și pufos. Se adaugă migdalele măcinate, făina, praful de copt și praful de anason. Albușurile se bat spumă și se încorporează ușor în restul compoziției.

Compoziția se pune într-o formă de budincă, se acoperă cu felii de pere opărite, se dă la cuptor și se coace la 200°C timp de 25-30 minute, până devine aurie.

Se servește pudrată cu zahăr pudră și cu restul de pere opărite. Opțional, se poate alătura o porție de frișcă sau înghețată de vanilie.

Dovleac copt cu pesto și mozzarella

Ingrediente:

- 1 dovleac plăcintar mic, tăiat pe jumătate și în cubulețe cu latura de 2cm;
- 3 lingurițe ulei de măsline;
- 1 linguriță de ardei iuți uscați și mărunțiți;
- 1 ceapă roșie mică, tăiată felii;
- 2 ardei grași roșii, tăiați în cuburi;
- 50g de rucola;
- zeama de la ½ lămâie;
- 125g de mozzarella;
- 4 linguri de pesto .



Mod de preparare:

Se încinge cuptorul la 220° C/gaz 7. Se așază dovleacul pe o tavă mare. Se amestecă bine cu două lingurițe de ulei, chilli și se azonează. Se dă la cuptor 15 minute.

Se scoate tava din cuptor și se întoarce dovleacul. Se presară ceapa și ardeii peste dovleac și se mai dă totul la cuptor pentru 25 de minute. Legumele trebuie să devină fragede și ușor rumenite.

Se amestecă frunzele de rucola cu uleiul rămas, zeama de lămâie și cu puțin piper. Se așază pe farfurii odată cu amestecul de legume. Se rupe mozzarella în bucăți și se presară peste salată. Se servește caldă cu sos pesto deasupra.

Salată de vinete și brânză de capră

Ingrediente:

- 2 vinete;
- 1 lingură ulei de măsline extravirgin;
- 2 bucăți de lipie sau pită;
- 175g de roșii cherry, tăiate în jumătate sau în sferturi;
- 4 mâini mari de salată;
- 2 șalote, feliate subțire;
- 50g brânză maturată de capră .

Pentru dressingul de ardei iute cu mentă:

- 3 linguri de oțet balsamic;
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin;
- 1 mână mare frunze de mentă, tocate fin;
- 1 ardei iute roșu, curățat de semințe și tocat mărunt ;
- 1 șalotă, tocată fin .



Mod de preparare:

Încinge cuptorul la 200°C. Taie vinetele în cuburi de 3cm. Stropește-le cu ulei de măsline și azonează-le. Aranjează-le într-o tavă și dă-le la cuptor 25 minute sau până se rumenesc.

Rupe pâinea în bucăți. Așază-le într-o altă tavă. Când vinetele sunt aproape făcute, dă la cuptor și tava cu pâine, lăsând-o 8 minute.

Pentru dressing, amestecă toate ingredientele într-un bol mic, cu sare și piper. Toarnă o treime din dressing peste vinete și păstrează restul pentru a-l turna peste salată. Așază roșiile, frunzele de salată, șalotele, vinetele și bucățile crocante de pâine pe un platou mare. Stropește totul cu dressingul pus deoparte și presară deasupra brânza de capră.

Bibliotecar,
Maria CALOMFIRESCU

Tot ce trebuie să știi despre “E”-uri

Ce sunt?

Aditivii alimentari -notați conform normelor europene, cu litera “E”, urmată de un grup de cifre -se găsesc în compoziția mai multor produse alimentare

Dacă stăm să ne gândim mai bine, dintotdeauna omul a folosit aditivi din natură, pentru a conserva alimentele. Căci ce altceva sunt sarea, busuiocul, cimbrul, boiaua de ardei iute sau procesul de afumare, folosite de sute de ani pentru păstrarea mai îndelungată a cărnii sau a diverselor preparate „de casă” ?

Însă, odată cu dezvoltarea industriei alimentare, conservanții și antioxidanții tradiționali au fost înlocuiți cu variante sintetice, mai ieftine și mai ușor de obținut.



La ce folosesc?

Aditivii folosiți în prezent au rol de a menține, pe termen lung, calitatea și siguranța sanitară ale diverselor produse. În timp ce unii au rolul de a întări gustul, alții asigură o anumită colorație sau consistență. Multă lume percepe “E”-urile ca pe niște dușmani, deși sunt specialiști care le iau apărarea. Aceștia arată că beneficiile aditivilor depășesc riscurile pe care le prezintă: în unele cazuri, chiar împiedică apariția anumitor boli.

Există și aditivi din substanțe naturale

Majoritatea aditivilor alimentari trebuie menționați pe eticheta produsului, pe lista ingredientelor acestuia, utilizându-se numele lor întreg sau codul „E”. Trebuie, de asemenea, să se menționeze tipul de aditiv-spre exemplu „conservantul” sau „colorantul”.

Specialiștii spun că nu există o legătură directă între numărul de aditivi de pe etichetă și „sănătatea” produselor. O grămadă de aditivi sunt obținuți prin sinteză, dar sunt destui și cei care sunt extrași din substanțe naturale. Spre exemplu: acizii malic, tartaric, citric, acetic etc.



Elev,
Oana MOREANU

