

Liceul tehnologic „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105
ISSN-L 2285-8105

Anul 2, numărul 12, Decembrie 2013

Vă dorim Sărbători luminate și o iarnă plină cu momente magice alături de cei dragi și profitați din plin de frumusețea acestui anotimp. Încercați să faceți ceva nou în fiecare zi, ca să vă mențineți spiritul tânăr.

Să ne recitim cu bine anul viitor, mai bogați și mai frumoși (în interior) !

Cu drag, coordonatorul revistei,
Andreea TUDOR

Colectivul de redacție:

Coordonator: Prof. Andreea TUDOR

Echipa 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: Elena ALEXE

Diana MOROE

Oana NEGUȚ

Nicoleta PETRARIU

Redactare și grafică: Diana MOROE

Corectură: Prof. Andreea TUDOR

Cuprins

1.Plante aducătoare de sănătate.....	3
2.Alimentele lunii decembrie.....	5
3.Usturoiul.....	6
4.Delicii culinare.....	7
5.10 alimente verzi și roșii.....	9

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

Plante aducătoare de sănătate

Iarba grasă

Iarba grasă are importante proprietăți medicinale: diuretică, antiinflamatoare, vermifugă, agent relaxant pentru piele și țesuturi, cicatrizantă. Acționează benefic asupra aparatului respirator, dar și asupra tractului digestiv. Este folosită și în combaterea inflamațiilor apărute la nivelul căilor urinare. Cu preparatele de iarbă grasă se obțin rezultate pozitive și în tratarea gingivitelor.



Iarba mare

Iarba mare este considerată o componentă esențială a ceaiului antibronșic. Potențiază activitatea vezicii biliare și favorizează menstruația. Stimulează apetitul și digestia. Preparatele de iarbă mare sunt diuretice, antispastice, bronșice și expectorante, antihelmintice (acționează împotriva viermilor intestinali). Din rizom se face un decoct cu care se tratează deschiziunile biliare cu hipotonie, guta, bronșitele, oxiuraza. Preparatele din iarbă mare se folosesc atât în aplicații interne, cât și externe.

Iarba de șoaldină

Preparatele din iarbă de șoaldină au importante virtuți medicinale, fiind antiepileptice, antiscorbutice, antiulceroase și chiar anticanceroase.

Această plantă poate contribui, prin efectele sale medicinale, la combaterea scorbutului, a stărilor febrile, a unor boli de piele (ulcere cutanate, micozele, pistruii, abcesele), a rănilor greu vindecabile, a ulcerărilor gurii și chiar a bătaurilor. Poate fi utilă în cancerul de piele și în remisiunea unei boli grave - epilepsia.



Iedera

Preparatele din iedera au eficiență în tratamente privind afecțiuni ale căilor respiratorii, tusea convulsivă, guta, reumatismul, liziata biliară. De asemenea, iedera este recomandată în tratarea unor afecțiuni care preocupă omul modern-printre acestea aflându-se și celulita. Preparatele de iedera sunt utilizate și în tratarea plăgilor, arsurilor, băătăurilor. A fost observat și faptul că preparatele de iedera au influență benefică și în circulația sângelui, precum și în hipertensiune.



Ienupărul

Ienupărul conține un ulei utilizat în industria farmaceutică. Ca plantă medicinală are calități diuretice, carminative, analgezice și bronho-dilatatoare. Ienupărul este utilizat în tratarea deranjamentelor stomacale și intestinale, a gutei, reumatismului, a bronșitelor acute și cronice. Este eficient în tratarea unor afecțiuni mai grele, cum ar fi edemele (umflăturile) renale și cirotice.

De asemenea, este indicat în anorexie, contribuind la recâștigarea poftei de mâncare.



Inul

În terapia medicinală se folosesc semințele ca atare, semințele macerate și decoctul. În combinație cu alte plante medicinale, semințele de in pot fi utilizate și sub formă de cataplasme. Semințele de in au calități de agent purgativ, emolient, antiseptic, sedativ, laxativ. Inul este folosit în cazul constipațiilor, a cistitelor, abceselor, precum și pentru a trata inflamațiile tubului digestiv.

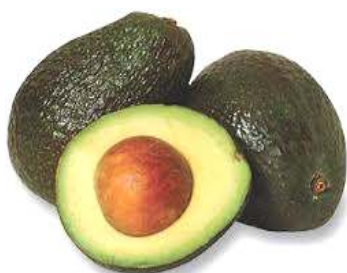
Pentru a beneficia de cunoscutele efecte laxative ale inului se vor ingurgia semințe întregi, în timp ce pentru a trata inflamațiile intestinale se vor lua semințe macerate.



Medic,
Marin TUDOR

Alimentele lunii decembrie

În top sunt **ciupercile**. Sunt perfecte în dietele de post, în regimul vegetarian și trebuie să-și găsească loc și pe masa de Crăciun. Sunt gustoase, se pot prepara în zeci de feluri, sunt o sursă excelentă de proteine, au vitamine și multe minerale, dar foarte puține calorii. Nu în ultimul rând, sunt ușor de procurat și accesibile. Ideal este să consumi soiuri diferite de ciuperci și pentru beneficiile pe care le aduc și pentru gust.



Avocado este un alt super aliment, perfect în această perioadă. Avocado este una dintre cele mai sănătoase surse de grăsimi, conține luteină, vitamina A și multe fibre. Nu în ultimul rând, este un fruct gustos care poate fi mâncat ca atare sau care poate fi adăugat salatelor și altor preparate, oferind un plus de gust și savoare. Nu poate să lipsească dintr-o dietă de post, dar nici de pe masa de Sărbători.

Citricile, mai ales portocalele și grapefruitul, sunt vedete ale sezonului, iar luna decembrie este luna citricelor. Beneficiile sunt numeroase. Citricile aduc vitamina C, vitamina D și multe fibre. Nu în ultimul rând, citricile sunt un aliat în curele de detoxifiere și în dietele pentru scăderea în greutate.



Orezul sălbatic este un aliment care nu trebuie să-ți lipsească din dietă în această perioadă. Orezul sălbatic este o sursă cu totul și cu totul specială de fibre și vitamine din grupul B și E. În plus, poate fi folosit atât în dietele de post, cât și în regimul vegetarian, dar este și un ingredient care face deliciul garniturilor care însoțesc fripturile de pe masa de Crăciun.

Țelina este un superaliment în orice anotimp, dar mai ales în perioada rece a anului. Se poate prepara în zeci de feluri, are foarte puține calorii, deci o poți mânca pe săturate. Este foarte gustoasă și este plină de vitamine, fibre și minerale. Piureul de țelină este savuros, iar țelina coaptă este una din garniturile perfecte.



Elev,
Elena ALEXE

Usturoiul, leac de vreme rea... și nu numai



Usturoiul este printre cele mai savuroase condimente, însă beneficiile lui nu se opresc în bucătărie. Conține uleiuri volatile, garlicină și alicină, dar și săruri minerale (sodiu, potasiu, siliciu și sulf), toate de mare ajutor în lupta cu afecțiunile sezonului rece.

Usturoiul intră și în componența unor remedii naturiste eficiente, ușor de obținut și de administrat. În parazitoze, se pun 25 g suc de usturoi în 200 ml lapte și se consumă zilnic, pe stomacul gol.

În uz extern, usturoiul se utilizează pisat și se combină cu grăsime ori ulei, rezultând un unguent resorbant al tumorilor albe.

În stările de slăbiciune generală și astenie folosim, pentru masaj, un amestec din 2 părți de ulei camforat și o parte de usturoi.

Tratamente naturiste cu usturoi

Usturoiul, amestecat cu oțet și pus sub un pansament, este bun pentru tratarea băătăurilor.

Tot împotriva paraziților intestinali se vor fierbe 20 g de bulbi mărunțiți, în 500 ml apă, timp de 15 minute. Se strecoară și se fac clisme câteva zile la rând.

Contra teniei, se zdrobesc căței de la o căpățână mare apoi se fierb 20 de minute în 200 ml lapte. Preparatul se va bea în fiecare dimineață, pe nemâncate, până la eliminarea teniei;

Doi căței de usturoi striviți se vor pune în 250 ml lapte și se consumă împotriva problemelor digestive.



Elev,
Nicoleta PETRARIU

Delicii culinare

Pește cu sos de iaurt

Ingrediente:

- 250 g hering afumat;
- 4 mere;
- 2 cartofi;
- 2 castraveți murați;
- Lămâie;

Pentru sos:

- 150 g iaurt;
- 2 căței de usturoi;
- sare.

Mod de preparare:

Fierbe cartofii în coajă, în apă cu sare (nu foarte tare, ca să nu se sfărâme). Curăță-i de coajă și taie -i cubulețe. Spală bine merele, șterge-le cu un șervet, taie-le deasupra un căpăcel. Îndepărtează cu grijă cotorul și o parte din miez. Stropește merele cu puțină zeamă de lămâie.

Într-un castron, amestecă heringul rupt fâșii cu ceapă tocată mărunt. Adaugă castraveții tăiați cubulețe, cartofii și miezul de la mere tocat mărunt.

Toarnă deasupra acest sos de iaurt, amestecat cu usturoiul zdrobit și un praf de sare. Umple merele și servește-le imediat.



Burgeri cu fasole

Ingrediente:

- 1/4 cana de seminte crude de floarea-soarelui
- 2 cani de fasole rosie fiarta
- 1/2 cana de ceapa toccata
- 1 lingura de fulgi de ovaz
- 1 lingurita de sare
- 1 lingurita de boia

Mod de preparare:

Mărunțiți semințele de floarea -soarelui cu un robot de bucătărie. Fasolea se scurge de apă, se păsează și se amestecă cu semințele. Adăugați restul de ingrediente și amestecați bine.

Modelați 6-7 chifteluțe plate pe o tavă cu hârtie de copt. Se lasă la cuptor aprox. 25-30 minute la 180 de grade.

Se servesc cu o salată mare.



Tarte cu fructe

Ingrediente:

Blat:

- 1,5 cană de făină de migdale;
- 1/4 cană tărâțe de Psyllium;
- 1/2 cană de fulgi de cocos;
- 4-5 linguri de cacao;
- 5 linguri de miere (după gust);
- 1/2 cană apă.

Cremă:

- 2 kiwi;
- 1 banană;
- 1/2 avocado bine copt;
- 1 cuișor pisat;
- 1 lingură de miere.

Mod de preparare:

Blat: se pun toate ingredientele în robot și se lasă până compoziția devine lipicioasă. Se întinde aluatul în forme speciale și se pune la frigider.

Cremă: fructele se curăță de coajă și se pasează în blender adăugând și restul de ingrediente.

Se scot formele din frigider, umplem cu cremă și ornăm cu fructe.



Batoane proteice

Ingrediente:

- 1 cană de fulgi de ovăz sau făina de ovăz;
- 1/2 cană de pudră proteică de mazare;
- 1/2 cană de curmale;
- 1/2 cană de smochine;
- 1/3 cană de nuci;
- 1/2 cană de fulgi de cocos;
- 2-3 linguri de miere;
- semințe crude de floarea soarelui (pentru ornat).



Mod de preparare:

Fulgii de ovăz se mărunțesc în râșniță până se transformă în făină. Făina de ovăz se amestecă în robot cu pudra proteică și nucile. Mai tarziu se adaugă curmalele, smochinele, fulgii de cocos și mierea (dacă compoziția a ieșit prea uscată adăugăm un pic de apă). Întindem bine pe o tavă și îl punem la frigider.

Tăiem aluatul în formă de batoane și le ornăm cu semințe de floarea soarelui.

Bibliotecar,
Maria CALOMFIRESCU

10 alimente verzi și roșii care îți vor lumina sărbătorile



Stiai ca, doar 1% din americani, consuma necesarul zilnic de legume si fructe?
Mentine-te sanatos pe perioada sarbatorilor alegand alimentele rosii si verzi bogate in fitochimicale care lupta impotriva bolilor.

