

Liceul Tehnologic „Voievodul Mircea”

Sănătatea are gust



ISSN 2285-8105
ISSN-L 2285-8105

Anul 2, numărul 8, Iunie 2013

A venit și iunie cu mirosul ei pregnant de tei. Ce metodă de relaxare mai bună să ai decât o plimbare seara, după o ploaie de vară, pe sub teii înfloriți, ciugulind din mâna plină de cireșe?

Vara este momentul în care ne putem bucura de cele mai multe legume și fructe proaspete și suculente, atât folosindu-le ca ingrediente pentru rețetele culinare pe care le preparăm cât și consumându-le în starea lor naturală.

Pregătește-te pentru sezonul cald așa cum trebuie și răcorește-te într-o zi frumoasă de vară cu un pahar de băutură răcoritoare obținută din fructe și legume.

Profesor,
Andreea TUDOR

Colectivul de redacție:

Coordonator: Prof. Andreea TUDOR

Echipa managerială:

Director: Prof. Veronica OPREA

Director adjunct: Prof. Niculae GROZA

Colaboratori: Bibl. Maria CALOMFIRESCU

Profesori: Florica LEAȘU,

Elena DUMITRACHE

Elevi cls. a X-a F: Cristina CIUNEL

Oana MOREANU

Diana MOROE

Redactare și grafică: Diana MOROE

Corectură: Prof. Andreea TUDOR

Cuprins

1. Plante aducătoare de sănătate.....3
2. Alimentele lunii iunie.....5
3. Delicii culinare.....7
4. Știați că...?9

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

Plante aducătoare de sănătate

Dentița

Dentița poate fi utilizată în afecțiuni interne, dar și externe, forma principală pentru terapie fiind infuzia. În tratamentele de uz intern are influență pozitivă în afecțiuni ce țin de circulația arterială și de funcționarea (contractia) inimii. Preparatele din dentiță sunt un sedative recunoscut, având și calități diuretice, sudorifice, laxative.

Dentița este recomandată și în scrofuloză și urticarii, putând fi utilizată și ca agent în tratarea rănilor, calmând durerile și cicatrizând.



Dumbravnicul

Dumbravnicul are efecte asupra nervilor, fiind indicat în reducerea suferințelor provocate de cefalee și chiar de paralizie.

Este recomandat, de asemenea, în tratarea herniei, dar și în calmarea durerilor de amigdalite. Se folosește și ca diuretic, remarcându-se și efecte antiseptice.

Dudul

Infuzia de dud este astringent și alcalinizantă. Se folosește în tratamentul diabetului zaharat (ca adjuvant), dar și pentru rezolvarea deranjamentelor stomacale și intestinale- este antidiareică și este recomandată și în ulcer gastric și duodenal. Infuzia de dud se folosește și în afecțiuni pulmonare sau astenii.



Elev,
Oana MOREANU



Drobița

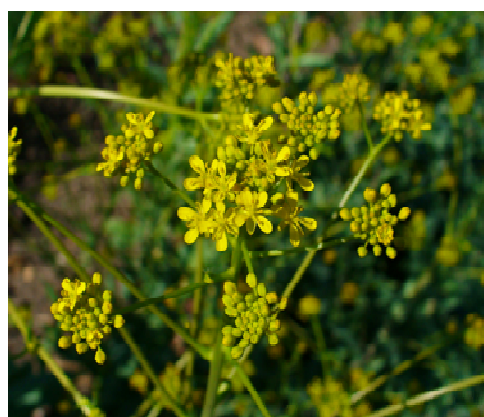
Infuzia de flori de drobiță contribuie la normalizarea activității stomacului și a intestinelor, stimulând secrețiile gastrice. De asemenea, cu preparate de drobiță se tratează afecțiuni ale ficatului și splinei, precum și hipotiroidia.

Drobița are capacități depurative, fiind un agent activ în eliminarea toxinelor din organism.

Drobușorul

Drobușorul este un bun remediu împotriva icterului. Reduce scorbutul, contribuind la reechilibrarea și revigorarea organismului.

Infuzia de drobușor are efecte pozitive și asupra rănilor, chiar dacă sunt mai vechi, facilitând procesul de cicatrizare.



Dedițelul

Ținctura de dedițel este indicată în calmarea durerilor spastice, mai ales în cazul durerilor uterine, precum și în alte afecțiuni genitale, printre care și menstruațiile dureroase.

Poate fi utilizată și în nevralgii, în calmarea spasmelor gastro-intestinale, micozelor cutanate, eczeme uscate, pecingeni și chiar tuse spasmodică. Ca și în cazul altor plante otrăvitoare, și în cazul dedițelului se va apela la sfatul medicului.

Elev,
Cristina CIUNEL

Alimentele lunii IUNIE

A venit și vremea celor mai colorate, dulci și succulente alimente ale anului. Vara înseamnă prospețime, vitamine și multă energie, dar asta doar dacă te bucuri de bunătățile de sezon. Iată cu ce trebuie să-ți răsfеți papilele gustative în această lună.

1. Cireșele

Acum e momentul lor. Proaspete și gustoase, pline de antioxidanți și slabe în calorii, cireșele nu trebuie să lipsească din alimentația ta zilnică. Sunt excelente pentru digestie, îți protejează inima, îți îmbunătățesc somnul și îți fac plinul de vitamina C. Le poți consuma fie simplu, ca gustare, îți poți face sucuri sau le poți pune în cerealele de la micul dejun.



2. Castraveții

Cu un procent de 96% apă, castraveții sunt printre cele mai hidratante alimente, iar asta îi face ideali pentru începutul de vară. Beneficiile lor nu se opresc însă aici: aceștia sunt bogați în vitaminele A, C și K, magneziu și potasiu, toate acestea cu foarte puține calorii. Adaugă castraveți în salate, în sandvișuri, chiar și iaurt sau transformă-i într-o supă delicioasă de vară.



3. Bamele

Deși nu este una din cele mai populare alimente, bama este o plantă leguminoasă foarte apreciată în gastronomie. Fructul ei, de culoare verde, acoperit cu perișori și plin de semințe, este o sursă foarte bună de fibre, vitaminele A, B6, C și K, la care se adaugă calciu și magneziu. În Siria, Egipt, Grecia, Iran, Irak, Iordania, Liban, Turcia și Yemen bamele sunt folosite mai ales pentru prepararea unor supe groase cu alte legume și cu carne. Mai sunt folosite în bucătăriile indiană, braziliană și caraibeana.



4. Prunele

Rude cu piersicile și cu cireșele, prunele sunt și ele pline de vitaminele A, C și K, la care se adaugă fibre. Acestea oferă beneficii asupra sistemului cardiovascular, asupra creierului și a inimii. Sunt foarte ușor de consumat: fie crude, fie în rețete.



5. Papaya

Chiar dacă o găsim pe rafturile supermarketurilor pe toată durata anului, acest fruct exotic este acum în sezon. Plin de vitamine, un fruct de mărime medie, conține aproape 70% din doza zilnică recomandată de vitamina A și vitamina C. Este, de asemenea, o sursă foarte bună de fibre, potasiu și antioxidanți. Adaug-o în salate, te vei bucura de un gust surprinzător de fresh.

6. Pepenele

Pepenele verde este unul dintre cele mai iubite fructe din timpul verii. Deși poate fi găsit în magazine pe toată perioada anului, sezonul acestor fructe este vara, când pepenele verde este mai dulce și de foarte bună calitate. Pepenele verde este o sursă excelentă de vitamina C. Este, de asemenea o bună sursă de vitamina A, vitamina B6, vitamina B1, potasiu și magneziu .



Profesor,
Andreea TUDOR

Delicii culinare

Salată de vară cu vin și mentă

Ingrediente:

- 1/4 ceașcă cu vin alb sec;
- 1/3 ceașcă cu zahăr;
- 1/2 pepene cantalup, tăiat bucățele;
- 300 grame de căpșuni, tăiate felii;
- 1 cană cu boabe de struguri verzi, tăiate pe jumătate;
- 1 lingură cu frunze de mentă tocată;

Mod de preparare:

Pune vinul cu zahărul într-o tigaie la fiert, mestecând până când zahărul s-a dizolvat. Lasă aproximativ 2 minute la foc și apoi pune-o deoparte.

Amestecă pepenele, căpșunile, strugurii și menta într-un vas pentru salată. Toarnă amestecul cald cu vin peste și amestecă. Acoperă-l și lasă-l în frigider la răcit aproximativ 2 ore.



Dovlecei umpluți cu urdă

Ingrediente:

- 3 dovlecei medii;
- 1 ceapă tocată mărunt;
- 1 morcov mic dat prin răzătoare;
- 250 de grame de urdă;
- 1 lingură de smântână;
- 2 ouă mici;
- mărar proaspăt tocat;

Mod de preparare:

Se curăță dovleceii de coajă. Se taie în două sau în trei (în funcție de mărime) și se scobesc cu ajutorul unei lingurițe. Miezul se mărunțește și călește într-o tigaie cu ceapa tăiată și ea mărunt și un morcov mic dat prin răzătoare fină. După ce s-au călit legumele se amestecă cu urdă, smântâna și apoi cu ouăle. Se sarează după gust și se adaugă și mărarul tocat. Se umple apoi dovleceii, se ung cu puțin ulei de măsline, se acoperă cu o folie de aluminiu și se bagă la cuptor pentru 30-40 de minute sau până se fac dovleceii.



Supă de varză

Ingrediente:

- 1 varză albă;
- 2 morcovi;
- 2-3 felii șuncă;
- 500 g. de carne de vacă;
- 1 ceapă;
- 2 cuișoare;
- sare;

Mod de preparare:

Se alege o varză mijlocie, se taie în patru, se înlătură cotorul și partea tare din mijloc și se toacă fâșii. Varza astfel pregătită se așază pe fundul oalei, iar deasupra se așază pe rând 2 morcovi curățați și tăiați cubulețe sau rondelle, șunca, carnea, o ceapă în care s-au înfipt cuișoarele.

Se toarnă deasupra 4 litri de apă rece și se sarează. Se lasă să fiarbă apoximativ 1 oră la foc mic.



Fursecuri cu gem

Ingrediente:

- 3 ouă;
- 250 g unt;
- 400 g făină;
- 2 linguri zahăr;
- 1 pachetel praf de copt;
- Gem de piersici sau de căpșuni;
- Rom;
- Vanilie;

Mod de preparare:

Frământă untul cu făina, praful de copt, zahărul, ouăle și picură romul și vanilia. Întinde aluatul, și cu ajutorul unei forme de patiserie, taie rondelle. Peste ele, așază globulețe de gem de piersici sau căpșuni.



Profesori,
Florica LEAȘU,
Elena DUMITRACHE

Știați că...?



- ...merele, nu cafeaua, sunt mai eficiente să ne trezească de dimineață?
- ...laptele este asimilat în proporție de 97% de către organism?
- ...nucile sunt bogate în acid ellagic, un compus antioxidant, care poate inhiba creșterea celulelor canceroase în organism?
- ...scorțișoara este un condiment ce scade nivelul zaharului din sânge?
- ...sucul de afine stimulează memoria?

- ...un kilogram de lămâi conține mai mult zahăr decât un kilogram de căpșuni?
- ...un consum moderat de bere poate îmbunătăți funcțiile sistemului cardiovascular?
- ...grepfrutul vă scapă de oboseală și dureri de cap?
- ...măceșele au un rol important în respirația celulelor?
- ...uleiul de cătină îmbunătățește funcția de detoxifiere a ficatului?
- ...fructele trebuie mâncate înaintea celorlalte alimente, pentru a asigura o digestie mai bună?
- ...sucul de ardei gras întărește unghiile și părul, deoarece conține siliciu?



- ...ceaiul este a doua băutură consumată în lume, după apă?
- ...bananele dau mai multă energie decât băuturile energizante?
- ...semințele de floarea-soarelui diminuează nivelul colesterolului din sânge?
- ...căpșunele se spală înainte de a li se rupe codița pentru a nu-și pierde vitaminele?
- ...roșiile se întăresc dacă se țin 2-3 ore în apă sărată?



Elev,
Diana MOROE

