



Gîndu Liviu Iftemie Tamara Elena Purice Agneș Francisca

GUIDE FOR IMPROVEMENT OF HEALTHY LIFESTYLE ABILITIES

"OUR PRECIOUS PLANTS" PROJECT

01.09.2019 – 31.08.2021



Editura Casei Corpului Didactic Vaslui
2022

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GÎNDU, LIVIU

Guide for improvement of healtgy lifestyle abilities: "Our precious plants" project / Gîndu Liviu, Iftemie Tamara Elena, Purice Agnes Francisca. - Vaslui : Editura Casei Corpului Didactic Vaslui, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8540-94-8

I. Iftemie, Tamara-Elena

II. Purice, Agnes Francisca

61

Au contribuit la acest ghid/Contributed to this guide:

Iftemie Tamara Elena, Purice Francisca Agneș, Gîndu Liviu, Darie Vasilica, Grecu Elena, Timofticiuc Florina Betrice, Zuran Luminița Ludmila- Liceul Tehnologic "Marcel Guguianu", Zorleni, Romania

Jutta Gless, Julia Glückselig, Barbara Zimmermann, Barbara Heck- Sophie-Scholl-Realschule Karlsruhe Karlsruhe, Germania

Alessia Macri, Filomena Cristaldi, Chiara Manfredotti, Giulia Armillotta - IIS Gobetti Marchesini-Casale – Arduino, Torino, Italia

Ana Maria Mira Lopez, Teresa Serna López, Samuel López Alarcón, Ana Morco Medina, Andrés Garcia Puig - IES Macià Abela, Crevillent, Spania

“Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o susținere a conținutului care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în acesta.”

“Our Precious Plants”

**Proiect de parteneriat strategic în
domeniul școlar, cofinanțat prin
programul Erasmus+ al Uniunii Europene**

Număr de referință: 2019-1-DE03-KA229-059917_2

**Perioada de implementare:
01.09.2019 – 31.08.2021**

prelungit până la 31.08.2022

***Partenerii care au contribuit la realizarea acestui ghid destinat
adolescenților, profesorilor preuniversitari, consilierilor
școlari, părinților și altor organizații au fost:***

**Sophie-Scholl-Realschule Karlsruhe Karlsruhe, Germania –
coordonator proiect**



IIS Gobetti Marchesini-Casale –Arduino, Torino, Italia



IES Macià Abela, Crevillent, Spania



Liceul Tehnologic "Marcel Guguianu", Zorleni, Romania



CUPRINS

Ce este nutriția?	7
Piramida alimentelor	8
Dar dieta?	10
Ce înseamnă un stil de viață sănătos	11
Stilul de viață sănătos al adolescenților	13
Plantele - darul naturii noastre.....	16
Crearea de rețete care au un impact sănătos asupra adolescenților	22
A. Rețete din Germania.....	23
B. Rețete tradiționale românești	30
C. Rețete din Spania	42
D. Rețete din Italia	49
Concluzii	55
Bibliografie	103

CONTENTS

What is nutrition?	57
Food pyramid	58
What about the diet?	60
What a healthy lifestyle means	61
Adolescents' healthy lifestyle	63
Plants - our nature's gift	65
Creating recipes that have a healthy impact on teenagers	70
A. Recipes from Germany	71
B. Traditional Romanian recipes	78
C. Recipes from Spain	91
D. Recipes from Italy	97
Conclusions	102
Bibliography	103

CE ESTE NUTRIȚIA?

Nutriția, hrănirea sau întreținerea reprezintă furnizarea de materiale (alimente) necesare organismului și celulelor pentru a rămâne în viață. În domeniul științei umane și al medicinei, nutriția este știința sau practica de a mânca și de a utiliza alimente.

O nutriție bună este condiția sănătății, iar o alimentație inadecvată poate slăbi sistemul imunitar. Nutriția aduce corpului energia de care are nevoie pentru a-și menține buna funcționare, greutatea și activitățile.

Nutriția se concentrează, de asemenea, pe modul în care bolile, condițiile și problemele pot fi prevenite sau reduse printr-o dietă sănătoasă.

Nutriția deasemenea, implică identificarea modului în care anumite boli și condiții pot fi cauzate de factori alimentari, cum ar fi intoleranțe alimentare, alergii alimentare și dieta proastă (malnutriție).

Multe probleme comune de sănătate pot fi prevenite sau atenuate cu un regim alimentar sănătos.

Un **nutrient** este o sursă de hrană, o componentă a alimentelor, de exemplu, proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine, minerale, fibre și apă.

O altă definiție a nutriției este: ”Nutriția este știința despre interacțiunile dintre nutrienți și alte substanțe din hrană (de exemplu, fitonutrienți, antocianine, taninuri, etc.) în raport cu mentenanța, dezvoltarea, reproducerea, sănătatea și starea de boală a unui organism. Include ingestia alimentelor, absorbția, digestia, biosinteza, catabolismul și excreția.” [1]

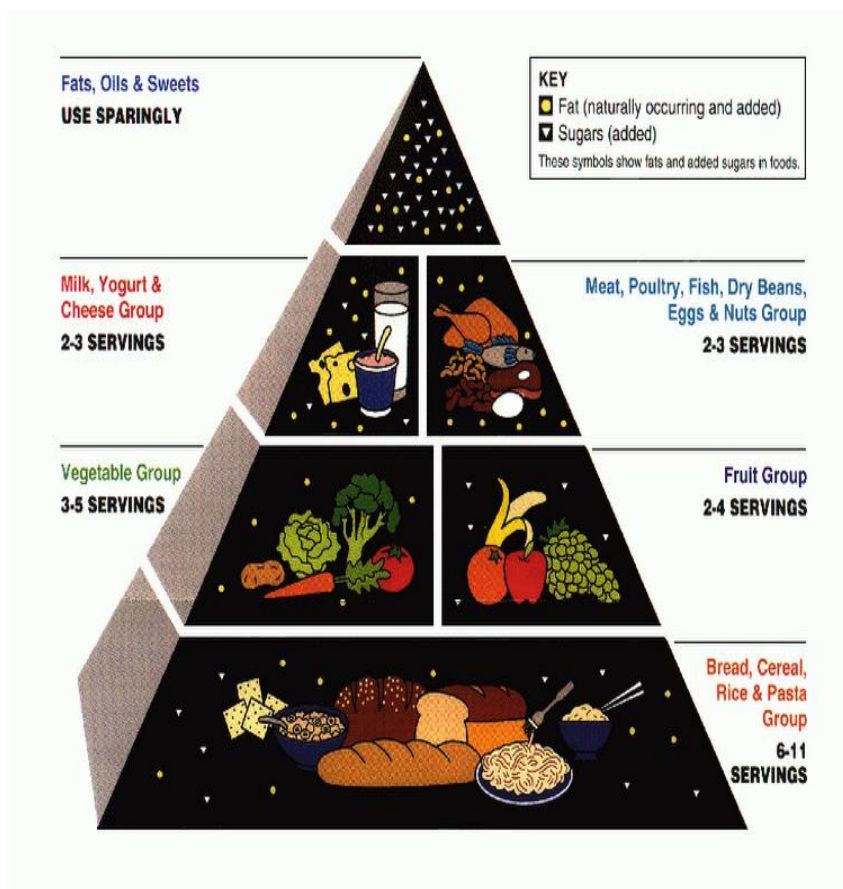
PIRAMIDA ALIMENTELOR

Piramida alimentară este de fapt o reprezentare grafică având formă triunghiulară a standardelor nutriționale. Piramida ne arată cantitățile și tipurile de alimente necesare zilnic pentru a ne menține sănătatea și pentru a preveni sau reduce riscul de apariție a patologiilor legate de alimentație. Piramida alimentară este concepută pentru a facilita o alimentație sănătoasă. Alimentația sănătoasă înseamnă obținerea cantității potrivite de nutrienți (proteine, grăsimi, carbohidrați, vitamine și minerale) de care avem nevoie pentru a ne menține sănătatea.

Deoarece alimente diferite au valori nutriționale diferite, nu este posibil să obținem toți nutrienții de care avem nevoie dintr-un singur aliment. Conform Piramidei, trebuie să mâncăm o varietate de alimente din toate grupele de alimente, precum și din cadrul fiecărui grup, pentru a obține diferiți nutrienți și pentru a ne satisface nevoile zilnice.

Consumul de alimente prea puțin sau prea mult nu este bun pentru sănătatea noastră. În fiecare zi, avem nevoie de o anumită cantitate de nutrienți pentru a menține sănătatea optimă. Dacă nu mâncăm suficient, apare **subnutriția** și simptomele diverselor deficiențe; iar dacă consumăm o cantitate excesivă de orice fel de alimente apare **obezitatea**. Prin urmare, trebuie să mâncăm o cantitate potrivită de alimente pentru a ne păstra sănătatea.

În Piramida Alimentară, fiecare grup de alimente este reprezentat vizual pentru a facilita sfaturi practice nutriționale. Este afișat și numărul de porții de consumat zilnic. Variația dintre porțiile maxime și minime depinde de nevoile de energie și de preferințele alimentare ale fiecărui individ. Fiecare persoană ar trebui să consume numărul minim de porții din fiecare grup de alimente, astfel încât să existe un aport adecvat de macro și micronutrienți.



[1]

¹ By The food pyramid, from <http://www.nal.usda.gov/fnic/Fpyr/pyramid.gif>, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=680809> accessed on 12.08.2022.

DAR DIETA?

Dieta unui organism este ceea ce mănâncă, care este determinată în mare măsură de disponibilitatea, procesarea și palatabilitatea hranei. O dietă sănătoasă include prepararea alimentelor și metode de stocare care protejează împotriva oxidării nutrienților, împotriva căldurii sau percolării, și care reduc riscul toxiiinfecțiilor alimentare.[1]

O dietă constă practic într-un set de reguli alimentare, care impun consumul de nutrienți în anumite cantități și din anumite grupuri de alimente. Aceste reguli depind de datele biologice ale individului care urmează dieta și variază de la o dietă la alta.

Dieta este recomandată în caz de boală, pentru a ne păstra sănătatea sau pentru scăderea greutateii corporale, deci este un regim alimentar special care trebuie recomandat de un medic.

Ce înseamnă o dietă sănătoasă? Înseamnă să mâncăm o mare varietate de alimente în proporții potrivite și să consumăm cantitatea potrivită de mâncare și băutură pentru a obține și menține o greutate corporală normală.

CE INSEAMNĂ UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Un stil de viață sănătos este un regim eficient de a ne menține starea de sănătate și de a reduce riscurile de îmbolnăvire consumând alimente sănătoase și bogate în nutrienți, făcând exerciții fizice regulate și renunțând la fumat, alcoolul etc. Toate acestea trebuie corelate cu momentele de somn și odihnă.

Alimentația sănătoasă înseamnă un echilibru între alimentele consumate la fiecare masă și diversitatea acestora. Ceea ce consumăm este alegerea personală a fiecăruia dintre noi și trebuie să ținem cont de unele aspecte care ne pot ajuta să menținem un stil de viață sănătos, și anume:

- Respectarea a trei mese principale;
- Reducerea consumului de grăsimi: lactate, cârnați, foietaj, dar și consumul de dulciuri, sucuri, alimente cu conținut ridicat de zahăr;
- Evitarea prăjelilor, în favoarea celor gătite la cuptor, fierte sau înăbușite;
- Consum moderat de sare și condimente picante;
- Includerea fructelor și legumelor de sezon în dieta zilnică.

Stilul de viață sănătos este alcătuit în principal din:

- ✓ odihnă (somnul de 7-9 ore pe zi);
- ✓ odihnă activă și gestionarea stresului (să facem ceva ce ne destinde, ce ne relaxează - dans, înot, muncă plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, audiție muzicală, plimbarea în natura, etc.);
- ✓ alimentație sănătoasă (mai puțină hrană din sursă animală, proteină, grăsimi animală - lapte, brânză, carne, oua și derivate din acestea și mai multă hrană de origine vegetală, fructe și legume proaspete, ideal ar fi locale și de sezon);

✓ hidratare (6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare de apă pe zi);

✓ mișcare (mișcarea intensă de minim 1 oră pe zi, sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos);

✓ managementul stresului (Organismul este supus zilnic unui stres emoțional și fizic, provenit în mod special din dorința de a fi cât mai competitiv și a putea face față tuturor provocărilor care apar. Gândirea echilibrată și bunăstarea emoțională sunt definite prin acceptarea prezentului, așa cum vine el, cu realism, pragmatism și atitudine constructivă pentru găsirea unor soluții smart în orice situație);

✓ educație este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire nesănătos cu un mod de trăi și de gândire sănătosă, constructivă, pozitivă, să evităm consumul de alcool, fumatul.

STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS AL ADOLESCENȚILOR

Despre alimentație sănătoasă și un stil de viață echilibrat putem vorbi de la vârsta fragedă. Se știe că obiceiurile, bune sau rele, dobândite în copilărie sunt mai greu de schimbat în cursul vieții.

Dar majoritatea adolescenților nu au un stil de viață sănătos, cauzele fiind următoarele:

■ Se observă că prea mulți adolescenți consumă multă mâncare de la fast-food datorită stilului de viață pe care îl au, a presiunii societății care îi înconjoară, urmările fiind problemele cu greutatea. Kilogramele în plus nu le fac bine. În primul rând nu sunt estetice și apoi nu îi scapă de oboseală, ba din contră! De aceea trebuie să se odihnească suficient în fiecare seară. Dar adesea, adolescenții se culcă destul de târziu, timpul lor fiind ocupat cu diverse alte obligații sociale, cu teme sau proiecte școlare. Și rețelele de socializare, pe care tinerii pierd foarte mult timp, uneori chiar până la ore târzii din noapte, contribuie la oboseala adolescenților. Pentru adolescenți, este recomandat să doarmă cel puțin 8 ore pe noapte, pentru a-și putea odihni în mod corect mintea și trupul.

■ Un alt factor îl reprezintă influența anturajelor nefaste, astfel încât adolescenții se apucă de fumat, sau mai rău, de consumat droguri sau de băuturi alcoolice.

■ Altă cauză este lipsa practicării unui sport, efortul fizic îl va ajuta pe adolescent să aibă un corp sănătos și un fizic impunător, ceea ce îi va crește încrederea în sine.

De aceea pentru a avea o alimentație echilibrată și un stil de viață sănătos, recomandăm adolescenților:

1. Mărimea porțiilor de mâncare să fie în concordanță cu statura adolescentului și cu activitatea fizică pe care o desfășoară.

2. Consumul de fructele și legumele, proaspete sau congelate, servite ca atare sau gătit, să fie prezente în fiecare zi.

3. Includerea în alimentația adolescenților a făinii integrale, respectiv a orezului brun.

4. Reducerea consumului de sucuri și dulciuri. În piramida alimentară acestea se regăsesc în vârf, recomandându-se astfel folosirea lor cât mai rară.

5. Reducerea consumului de grăsimi saturate și creșterea consumului de omega 3, prin înlăturarea din alimentația adolescentului a alimentelor prăjite (cartofi prăjiți, șnițele etc.) dar și a dulciurilor procesate (prăjituri, înghețată). Se recomandă alimentele sărace în calorii, dar bogate în vitamine, minerale, fibre, precum și consumul de pește de două ori pe săptămână.

6. Datorită cazurilor de hipertensiune arterială în rândul adolescenților, se recomandă un consum moderat de sare. Aportul suplimentar de sare se găsește în produsele de fast-food, mezeluri, brânzeturi intens prelucrate, produse care în mod obișnuit nu ar avea ce căuta într-o alimentație sănătoasă.

7. Se recomandă să nu existe alimente interzise, importantă fiind cantitatea și frecvența cu care se consumă acel aliment. Adolescentul nu pățește nimic dacă mănâncă o bucată de ciocolată o dată pe săptămână sau alte mâncăruri de două ori pe an.

8. Activitatea fizică să fie realizată zilnic, chiar fragmentată în mai multe momente ale zilei. Sunt luate în considerare toate activitățile adolescentului de la mersul pe jos, urcatul scărilor, mersul cu bicicleta, trotineta sau rolele până la activitățile organizate precum dansuri, fotbal, înot etc.. Este important ca adolescentul să facă sport cu plăcere pentru ca mișcarea fizică să devină un obicei pentru toată viața.

9. Momentele de sedentarism (privit la TV, calculator, jocuri video) ar trebui scurtate cât mai mult, activitățile în care adolescentul stă nemișcat mult timp nu ar trebui să depășească 2 ore pe zi.

10. Se recomandă măsurarea greutatei și calcularea indicelui de masă corporală cel puțin o dată pe an. Astfel poate fi depistată tendința la suprapondere a adolescentului și pot fi luate rapid măsuri pentru a nu se ajunge la obezitate sau la complicații ale acesteia.

PLANTELE - DARUL NATURII NOASTRE

Istoria spune că problema de căpetenie a oamenilor primitive era hrana. La îndemână le stăteau plantele (fructe zemoase și dulci, frunze grase, plăcut mirositoare ce dădeau aromă fierturilor, rădăcini suculente care se puteau consuma fierte, coapte sau uneori chiar crude). Pentru anotimpul rece culegeau și făceau rezerve de semințe amidonoase, care se puteau consuma ca atare sau coapte. În timp au observat că plantele ajută și la vindecarea diferitelor boli, așa că le-au transformat în leacuri vegetale care mai târziu s-au transformat în medicamente naturale.

Deoarece în proiectul "Our Precious Plants", partenerii au făcut schimb de semințe, au plantat aceste semințe, le-au îngrijit, le-au recoltat, le-au prelucrat, vom vorbi despre ele.

De exemplu, atât echipa din Spania (fig.1) cât și echipa din România (fig.2) au trimis semințe de gălbenele (***Calendula officinalis***).



Fig.1



Fig.2

Echipa României au plantat semințele de gălbenele în recipiente (fig. 3a, fig. 3b și fig. 3c), apoi răsadul l-au mutat în serele școlii (fig. 3d, fig. 3e). Au făcut lucrările de întreținere la timp (fig. 4a și fig. 4b), au urmărit și recoltat florile (fig. 5a, fig. 5b, fig. 5c, fig. 5d), s-au documentat asupra beneficiilor acestei plante și le-au pus în aplicare (fig. 6a, fig. 6b)



Fig. 3a



Fig. 3b



Fig. 3c



Fig.3d



Fig.3e



Fig. 4a



Fig. 4b



Fig.5a



Fig.5b



Fig.5c



Fig.5d

Gălbenele - Indicații terapeutice

- Gălbenelele sunt indicate în ulceratii, eczeme, gastrite, ulcer gastric, ulcer duodenal, inflamații ale colonului, colecistită, boli hepato-biliare, hemoroizi, dereglări menstruale, dismenoree, micoze, vaginite, infecții urinare, cistite și cancer.

- *Infuzia* se prepară din 2 lingurițe cu vârf de floare uscată la o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat 3-5 minute și se consumă 2- 3 căni pe zi, înainte de mese.

- *Tinctura* se prepară din flori proaspete puse într-o sticlă peste care se toarnă alcool de 60 de grade, se lasă la macerat, la soare, timp de două săptămâni, se strecoară și se păstrează în recipiente închise la culoare, închise ermetic; se administrează de 3

ori pe zi câte 30 de picături, pentru reglarea ciclului menstrual și tratarea ulcerului gastro-duodenal.

- *Decoctul* se prepară din două linguri de plantă uscată la 1 litru de apă, se lasă la macerat în apă rece 24 de ore, apoi se strecoară și se mai fierbe maceratul într-un litru de apă timp de 10 minute, se strecoară și se amestecă cele două extracte și se administrează atât intern cât și extern, gargară (afte, stomatite, gingivite, faringite), se fac băi de șezut, comprese externe (vindecarea ulcerelor, escarelor, abcese, pustule, fisuri, degerături), spălături și clisme.

- *Pulberea* de plantă se obține prin măcinarea florilor uscate, din care se administrează câte o linguriță de plantă pe stomacul gol de 3-4 ori pe zi pentru efectul antiinflamator, cicatrizant (se depozitează în recipiente bine închise, maxim 10 zile, datorită uleiurilor volatile care se evaporă rapid).

Beneficiile oferite pielii de gălbenele

Gălbenelele sunt plante medicinale cu rol important pentru îngrijirea pielii care au cea mai îndelungată istorie dintre toate plantele în ceea ce privește folosirea lor pentru tratarea și îngrijirea pielii. Printre componentele atât de benefice conținute de gălbenele se numără: ulei volatil, carotinoide, flavonoizi, mucilagii, rășina, polizaharide, acizi aromatici, dar și saponine, glicozide și steroli.

Petalele florii de calendulă conțin helianol, un component al alcoolilor triteptenici, care are un puternic efect anti-inflamator atunci când este aplicat pe piele. Extractele de gălbenele se prezintă sub forma de ulei, tinctură, ceai, sau distilat, putându-se folosi ca ulei esențial sau ca lichid distilat (hidrolat). Gălbenelele îmbunătățesc circulația sângelui și cresc capacitatea organismului de a se vindeca. Mai mult, au proprietăți antibacteriene și antiinflamatoare. Gălbenelele pot fi folosite pentru toate tipurile de ten, indiferent dacă acestea sunt grase sau uscate.

Crema de gălbenele este un produs 100% natural, fără adaosuri de conservanți sau ingrediente care de care mai dubioase.

Aceasta are în compoziția sa doar extracte de flori de gălbenele, vaselină, lanolină, ceara și ulei de lavandă. Așadar, crema nu conține nici măcar parfum, mirosul fiind total natural, plăcut și foarte vag. Datorită substanțelor hrănitoare, crema stimulează procesul de dezvoltare celulară a pielii. Din acest motiv, crema de gălbenele este bună și sănătoasă pentru pielea noastră, pentru îngrijirea și înfrumusețarea sa.

Cum acționează crema de galbenele?

În primul rând, crema de gălbenele, fiind foarte grasă, are rolul de a înmuia pielea și de a o hidrata în profunzime. Totuși, tocmai pentru că este atât de grasă, se aplică într-un strat extrem de subțire și se întinde foarte bine pentru a intra rapid în piele și pentru a-i permite acestuia să respire.

Crema de galbenele este recomandată în special în sezonul rece, când vântul și frigul agresează pielea și buzele.



Fig. 6a



Fig. 6b

CREAREA DE REȚETE CARE AU UN IMPACT SĂNĂTOS ASUPRA ADOLESCENȚILOR

Mediul școlar este un mediu de educație și socializare în care copilul se dezvoltă. Școala trebuie să fie conștientă de responsabilitatea și influența sa asupra modelării alegerilor de viață ale viitorului adult. Se spune că este nevoie de un sat pentru a crește un copil, iar școala are un rol important, împreună cu părinții și comunitatea, în îndrumarea adolescenților către un stil de viață sănătos, până când vor crește, și pot lua singuri decizii înțelepte.

Stilul de viață din societatea actuală influențează negativ modul în care gândesc adolescenții, chiar dacă încearcă să se comporte pozitiv. În aceste cazuri, există o nevoie urgentă de a-și îmbunătăți abilitățile de viață.

La nivel internațional, se observă o creștere a obiceiurilor alimentare proaste în rândul adolescenților. Studiile arată că rata obezității a crescut rapid în ultimii ani. Chiar dacă nu se îngrașă, rezultatele unei alimentații nesănătoase vor avea consecințe mai târziu, afectându-le sănătatea pe termen lung.

Este nevoie de educație pentru sănătate pentru a-i face pe adolescenți mai conștienți de importanța unui stil de viață mai natural.

Este recunoscută importanța promovării alimentației sănătoase în rândul tinerilor, iar ghidul nostru își dorește să realizeze acest lucru. Avem nevoie de natura noastră pentru a ne hrăni. Tinerii de astăzi s-ar putea să nu mai știe de unde provine mâncarea noastră.

Mâncarea convenabilă pare să fie un răspuns la această solicitare, deoarece economisește timp, dar nu dorim ca elevii noștri să piardă relația cu mediul lor, ci să aprecieze natura noastră și plantele care cresc.

De aceea vom prezenta câteva rețete realizate de membrii echipelor proiectului care vor ajuta pe adolescenții să facă alegeri alimentare viitoare cât mai bune. Dorim ca adolescenții să vadă și

să înțeleagă importanța unei bune nutriții și să realizeze ce le pot oferi plantele noastre din Europa.

Pe parcursul implementării proiectului nostru, am experimentat diferite rețete care profită de bunătatea plantelor și vă recomandăm să le încercați de asemenea.

A. REȚETE DIN GERMANIA

SALATĂ DE BROCCOLI CU ARDEI ȘI MERE

Ingrediente (pentru 1 porție)

- 250g buchețele de broccoli, fără tulpină
- 1 ardei roșu, tăiat în patru
- 1 măr, fără miez și tăiat în sferturi
- 30g ulei
- 20g oțet
- 1 lingură de muștar
- 1 linguriță miere
- 1 linguriță sare
- ½ linguriță piper
- 2 linguri de semințe de floarea soarelui

Nutritional values per serving

Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
145	3,7g	9,2g	12,13g

Mai întâi spălăm mărul și legumele și le tăiem în bucăți foarte mici cu un cuțit (broccoli se folosește crud). Amestecă uleiul, oțetul, muștarul, mierea, sare și piper într-un castron. După aceea amestecați uleiul, oțetul, muștarul, mierea, sare și piper cu mărul și legumele într-un bol. La final puneți peste salată câteva semințe de floarea soarelui.



PÂINE ÎMPĂTURITĂ CU IERBURI

Terminată în: 2 ore, Dificultate: ușoară,

Energie:	Carbohidrați	Proteine	Grăsimi
386 kcal	38 g	10 g	21 g

Ingrediente (pentru 10 bucăți):

Aluat de drojdie:

300 ml lapte

30 g drojdie (proaspătă)

1 linguriță zahăr
500g făină
1 linguriță sare
75 g unt

Umplutura:

1 legătură de pătrunjel plat
1 buchet de arpagic
1 catel de usturoi
125 g unt
Sare, piper după gust
100 g brânză Pecorino

Preparare:

1. Pentru aluatul de drojdie, încălziți laptele cald. Dizolvați drojdia în el.

2. Adăugați sarea, făina și untul.

3. Frământați totul formând un aluat moale de drojdie (în robotul de bucătărie durează aproximativ 3 minute).

4. Întindeți aluatul într-un dreptunghi subțire de aproximativ 30/40 cm.

5. Faceți umplutura, tăind pătrunjelul, arpagicul și usturoiul și amestecându-le cu untul, sare și piper. Întindeți-l pe foaie.

6. Apoi tăiați aluatul în fasii, apoi în dreptunghiuri. Îndoiiți dreptunghiurile astfel încât să arate ca un M și așezați-le într-un cerc în tavă.

7. Îndoiiți benzile ca o armonică și puneți-le într-un vas uns.

8. Se lasă la crescut o oră.

9. Coaceți la 200 ° C în cuptorul preîncălzit pentru 30 - 45 min.



OVĂZ EXOTIC PENTRU NOAPTE

Ingrediente (pentru 4 porții):

- 180 g fulgi de ovaz
- 240 ml băutură de cocos
- 240 ml lapte
- 4 linguri sirop de agave
- 200 g afine
- 1 banană

Preparare:

Se amestecă toate ingredientele și se pun în pahare (fă-le o fantezie cu o umbrelă amuzantă.

RATATOUILLE

Ingrediente (pentru 8 porții):

- 2 vinete
- 6 roșii
- 2 dovlecei galbeni
- 2 dovlecei zucchini

Sos:

- 2 linguri ulei de măsline
- 1 ceapă, tăiată cubulețe
- 4 căței de usturoi, tocați
- 1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe
- 1 ardei gras galben, tăiat cubulețe
- sare și piper după gust
- cutie de 28 uncii de roșii zdrobite (795 g)
- 2 linguri busuioc proaspăt tocat, din 8-10 frunze

Condimente cu ierburi:

- 2 linguri busuioc proaspăt tocat, din 8-10 frunze
- 1 linguriță de usturoi, tocat
- 2 linguri pătrunjel proaspăt tocat
- 2 lingurițe de cimbru proaspăt
- sare și piper după gust
- 4 linguri ulei de măsline

Pregătirea

1. Tăiați vinetele, roșiile și dovlecelul în rondele (aprox. 1 cm), apoi lăsați deoparte.

2. Pregătiți sosul: Încinge uleiul de măsline într-o tigaie de 12 inchi (30 cm) pentru cuptor, la foc mediu-înalt. Se căleşte ceapă,

usturoiul și ardeiul gras până se înmoaie, aproximativ 10 minute. Se condimentează cu sare și piper, apoi se adaugă roșiile zdrobite. Se amestecă până când ingredientele sunt complet încorporate. Se ia de pe foc, apoi se adaugă busuiocul. Se mai amestecă o dată, apoi se netezește suprafața sosului cu o spatulă.

3. Aranjați legumele feliate în modele alternativ (de exemplu, vinete, roșii, dovlecei) deasupra sosului, de la marginea exterioară până la mijlocul tigăii. Asezonați cu sare și piper.

4. Preîncălziți cuptorul la 190°C

5. Pregătiți condimentele cu ierburi: într-un castron mic, amestecați împreună busuiocul, usturoiul, pătrunjelul, cimbru, sare, piper și uleiul de măsline. Se pune condimentele cu ierburi peste legume.

6. Acoperiți tava cu folie și coaceți timp de 40 de minute. Descoperiți, apoi coaceți încă 20 de minute, până când legumele se înmoaie.

QUICHE SPIRALĂ DE LEGUME

Ingrediente:

Aluat

- 230 g făină
- 1 ou
- 50 ml ulei de măsline
- 50 ml apă
- sare

Crema de parmezan

- 10 cl smântână
- 40 g parmezan ras
- 1 ou
- sare și piper

Amestecul de legume

- 3 morcovi

- 1 vinetă
- 1 dovlecel

Pregătire:

1. Preîncălziți cuptorul la 175°.
2. Pentru aluatul de quiche: amestecați făina, oul, uleiul de măsline, apa și sarea într-un castron mare. Se amestecă cu un mixer sau cu mâinile până se face un aluat. Formați o minge și lăsați-o să stea la frigider în timp ce pregătiți totul.
3. Curățați morcovii și tăiați-i cu o felietoare de legume fâșii subțiri. Tăiați vinetele în jumătate pe lungime și tăiați și felii subțiri. Tăiați dovleceii fâșii subțiri și, în funcție de mărime, tăiați-i în jumătate. Fâșiile de legume ar trebui, în mod ideal, să aibă aproximativ aceeași lățime.
4. Pentru crema de parmezan, turnați smântâna, oul și parmezanul într-un bol. Amestecă bine. Adăugați sare și piper.
5. Întindeți aluatul și formați un cerc. Puneți-o într-o tavă pentru tarte unsă sau tapetată cu pergament. Coaceți timp de 10 minute.
6. Apoi puneți crema de parmezan pe aluatului de quiche precopt. Apoi puneți fâșiile de legume într-un model în spirală. Se coace 40-45 de minute. Lăsați tarta în cuptorul încă cald închis încă 10 minute dacă este încă prea lichidă.
7. Se servește cu parmezan ras deasupra.

PESTO DE USTUROI SĂLBATIC

Ingrediente

100g	frunze de usturoi	-conțin 45 mg de vitamina C -aproape 5 mg de beta-caroten -100 g usturoi sălbatic bulbi au 16 mg de vitamina C mai mult de 2 mg de proteine
70g	brânza Parmezan	
75g	nuci Caju	
150ml	ulei de masline	
1 linguriță	suc de lămâie	

Preparare:



La început spălați frunzele de usturoi sălbatic și apoi le uscați. După aceea le dați prin parmezanul ras. Următorul pas este să tăiați nucile sau nucile caju în bucăți mici. Amestecați totul într-o masă cremoasă. Se amestecă uleiul de măsline, sucul de lămâie, parmezanul feliat și sarea într-o tigaie caldă, apoi se pune într-un pahar. Pestoul cu usturoi sălbatic are multă vitamina C. Acesta protejează inima și ajută la detoxifiere.



B. REȚETE TRADIȚIONALE ROMÂNEȘTI

SALATĂ DE VINETE

Ingrediente:

- 1,5 kg vinete proaspete (din care rămân 700-800 g pulpă fiartă și scursă)
- 120 ml ulei de floarea soarelui
- 2 lingurițe de suc de lămâie sau 1 linguriță de oțet
- 1 ceapă medie tocată mărunt sau 2 cepe verzi sau 2 căței de usturoi
- Sare după gust

Preparare

1. Spălați vinetele și ștergeți-le bine de apă. Înțepați vinetele cu o furculiță sau cuțit din loc în loc și apoi puneți-le pe focul de pe aragaz. Dacă le faceți pe aragaz, este recomandat să protejați mai întâi aragazul cu folie de aluminiu pentru a nu se murdări prea mult și a fi mai ușor de curățat.

2. Le puteți coace pe o tavă încinsă. Flacăra trebuie să fie mare în orice moment, pentru ca vinetele să se coacă repede și să rămână cât mai albe în interior.

3. Salată de vinete la cuptor cu vinete este mai puțin gustoasă, pentru că îi lipsește acea aroma de fum care îi dă un gust atât de bun. Dar metodă este destul de des folosită pentru că înseamnă mai puțină bătaie de cap, mai puțină mizerie și mai puțin fum în bucătărie.

4. Prin urmare, spălați și ștergeți bine vinetele. Înțepați-le cu o furculiță pe toate părțile pentru că sucul să iasă din ele și să nu explodeze în cuptor. Pune-le într-o tavă de cuptor pe care așezi hârtie de copt și coace-le în cuptorul preîncălzit la 170 de grade, cu aerisire.

5. Lăsați-le aproximativ 1 oră, eventual întorcându-le la jumătate pentru a se coace uniform. Dacă le răsturnați și le deranjați prea mult, este posibil să picurați suc în tavă, mai ales dacă sunt vinete mari, pline cu apă. Sucul acela se va carameliza și se va arde puțin până la sfârșitul timpului de coacere, dar nu este mare lucru. Se vor afuma puțin.

6. După o oră, scoatem tava din cuptor, le lăsam să se răcească aproximativ 5 minute și le puteți deschide cu un cuțit taiandu-le pe lungime. Apoi, cu o lingură, le scoți și strângi tot miezul delicios. Scurgeți-le pe un fund de lemn așezat pe un plan înclinat sau într-o strecurătoare (pentru a elimina sucul amar).

7. Lăsați-le să picure excesul de zeamă aproximativ 20-30 de minute, apoi tocați-le. Nu le puteți lăsa să se scurgă prea mult, deoarece pot deveni prea uscate. Odată cu sucul, se scurge și gustul, nu vrei să se estompeze.

8. Toacă vinetele cu un tăietor de lemn sau sticlă/plastic și așează-le în vasul în care vei pregăti salata.

9. Tocați mărunț o ceapă potrivită. În funcție de preferințe, puteți adăuga mai mult sau mai puțin.

10. Adăugați puțină sare, una-două linguri de suc de lămâie sau oțet, ulei și amestecați bine salata. Cu cât freci mai energic, cu atât devin mai ușoare și ies mai cremoase și mai pufoase. Adăugați cât de mult ulei doriți, mai mult este mai bogat în calorii.

11. Continuați să adăugați ulei de câteva ori, amestecând de fiecare dată ca maioneză, dacă vreți. Reglați cantitatea de ulei după gust. Lăsați salata să se răcească cel puțin 30 de minute.

12. Serviți salata pe o felie de pâine proaspătă cu roșii dulci bine coapte și ardei gras tăiați felii.



FASOLE BĂTUTE CU CEAPĂ ȘI USTUROI

Ingrediente (pentru 2 porții)

- 300 g fasole uscată (sau fasole conservată)
- 1 morcov
- 2 cepe

- 2 căței de usturoi
- 2 linguri pastă de roșii
- 3-4 linguri de ulei de floarea soarelui – pentru a carameliza ceapa
- sare, piper, foi de dafin - după gust
- pătrunjel verde pentru decor

Pregătire

1. Curățați fasolea și spălați-o de mai multe ori. Este mai bine să o lăsați la macerat câteva ore înainte de a o fierbe, eventual de seara până dimineața. Desigur, dacă folosești conserve de fasole pentru a scăpa de această problemă, poți merge direct la subiect.

2. Se fierbe fasolea în apă rece, acoperindu-o bine. Fierbeți 20 de minute, apoi aruncați apa și fierbeți-le din nou, de data aceasta în apă fierbinte (dacă este fasole din anii anteriori, pregătiți-vă să o fierbeți timp de 2-3 ore).

3. Adăugăm morcovul curățat de coajă, tăiat felii mari, usturoiul și o frunză de dafin.

4. Se fierbe fasolea până se înmoaie complet, iar boabele devin ușor de zdrobit între degete. Scurge apa în care a fiert fasolea, dar nu o arunca pe toată, ține cam o cană de lichid deoparte.

5. Transferați fasolea, morcovii fierți și usturoiul în blenderul vertical. Se subțiază cu suficientă apă pentru a obține consistență dorită. Pune sare și piper cum îți place.

6. Tăiați ceapa în felii sau cuburi, după preferință. Se călește/ caramelizează ceapa în ulei de floarea soarelui până devine aurie. Adăugăm pasta de roșii, mai lăsăm să fiarbă 1-2 minute, timp în care amestecăm continuu ca să nu se ardă ceapa. Se toarnă amestecul de ceapă și bulion peste fasole într-un strat frumos. Merge de minune pe pâine (dacă nu te deranjează, poți pune deasupra și câteva bucățele de șuncă grasă).



PLĂCINTE CU CEAPĂ VERDE ȘI MĂRAR

Ingrediente (pentru 8 bucăți):

Aluat

- 500 gr făină albă tip -000
- 300 ml apă caldă
- 1 pachet de drojdie proaspătă de 25 gr (sau un plic de drojdie uscată)
- 2 lingurițe sare
- 1 linguriță zahăr

Umplutură

- 2 legături de ceapă verde
- 1 buchet de mărar
- 3 linguri ulei sare ulei de prăjit

Pregătire

1. Facem aluat din drojdie, puțină apă călduță și zahăr. Frământăm aluatul din toate ingredientele până devine elastic și se desprinde de pe mâini, apoi lăsăm să crească cel puțin 1 oră.

2. În acest timp se pregătește umplutura: se toacă ceapă și mărarul, se adaugă un praf de sare și apoi uleiul și se amestecă bine.

3. Pe masa de lucru înfăinată, împărțim aluatul în două, apoi fiecare bucată din nou în două, iar apoi fiecare din cele 4 bucăți din nou în două, obținând astfel 8 bile de aluat aproximativ egale.

4. Întindeți fiecare bucată de aluat cât de subțire puteți. Pune 2 linguri de umplutură pe jumătate din fiecare bucată. Aduceți cealaltă jumătate de aluat peste cea cu umplutură și apăsați cu degetele la capăt pentru a sigila umplutura. Întindeți puțin plăcinta obținută cu sucitorul, dar aveți grijă să nu iasă umplutura!

5. Într-o tigaie antiaderentă, încălziți un deget de ulei. Când e fierbinte, prăjiți plăcintele pe ambele părți până se rumenesc. Dacă au tendința de a se umfla în timpul coacerii, înțepați-le cu o furculiță în câteva locuri.

SOS DE HREAN CU MĂRAR

Ingrediente

- 4 bucăți potrivite de hrean
- 200 ml smântână
- 2 linguri ulei
- 20 gr mărar
- sare, piper pentru gust

Pregătirea

1. Hreanul se curăță într-o zonă bine ventilată, de preferință pe balcon sau chiar afară. Asta ca să nu plângi.

2. Hreanul este spălat și apoi curățat cu un cuțit de coajă. Astfel coaja iese în strat subțire și nu se aruncă mult hrean. Hreanul se rade pe răzătoarea mică, iar rădăcina se întoarce mereu astfel încât rasul să fie cât mai mic și fin, să fie tăiat bine. Învârtind rădăcina de hrean în mână, putem rade puțin pe fiecare parte.

3. Odată ce hreanul este ras, puneți-l într-un bol, adăugați sare, puțin ulei și amestecați bine, iar la final smântâna. Este sănătos și delicios, nu te simți rău din cauza lui și nu te umflă.

O altă variantă este: În puțin ulei se "încălesc" 3 lingurițe de cremă de hrean din borcan. Se adaugă 2 linguri de făină și se amestecă bine. Se adaugă laptele, puțin câte puțin, ca să nu facă cocoloașe. De asemenea, trebuie să rețineți că sosul se îngroașă după ce se răcește. Înainte de a da de pe foc adaugăm mărarul și asezonăm cu sare și piper.



PÂINE CU PATRU SEMINȚE

Ingrediente

- 650 g făină albă
- 7 g drojdie uscată
- 1 lingurițe zahăr brut
- 250-300 ml apă fierbinte
- 50 ml ulei de măsline
- 1 linguriță sare
- 75 g amestec 4 semințe (dovleac, in, floarea soarelui și susan)



Mod de preparare

1. Încălzim apa.
2. Cerneți făina într-un castron mare.
3. Pregătiți drojdia, zahărul, sarea și uleiul.
4. Faceți o gaură în făină în care puneți drojdia, sarea, zahărul și uleiul.
5. Vă rugăm să adăugați apă caldă și să frământați, adăugând semințele (2-3 linguri de semințe) până obțineți un aluat ferm.
6. Se lasă la fermentat până își dublează volumul (aproximativ 45 minute-1 oră)
7. Când aluatul și-a dublat volumul îl întindem pe masa de lucru înfăinată, apoi îl rulăm, și îl mai rulăm o dată sub formă de melc sau împletit în două.

8. Pregătiți o tavă rotundă sau dreptunghiulară, în interiorul căreia se pune o hârtie de copt.

9. Se așează aluatul în tavă și se lasă la dospit până își dublează volumul, se stropește cu apă și se presară semințe deasupra.

10. Se dă tava la cuptorul preîncălzit pentru 15 minute la 190 de grade.

11. Coacem pâinea la 190-200 de grade, timp de 30-35 de minute, sau până se rumenește bine.

12. Lăsăm să fiarbă încă 10 minute în tava de copt.



**POFTĂ
BUNĂ!**

TURTE CU JULFĂ DE CÂNEPĂ (REȚETĂ TRADIȚIONALĂ MOLDOVENEASCĂ)

Ingredients

Pentru crema de cânepă:

- 1 kg de cânepă decojită
- 6 litri de apă caldă
- ½ kg de zahăr

Pentru aluat:

- 1 Kg de făină

- ½ linguriță de sare
- 350-450 ml apă rece

Pentru sirop:

- 5 litri de apă
- 250 g zahăr
- Pentru mai multă savoare, puteți adăuga: 50 g zahăr vanilat și esență de rom
-

Pregătire

Aluatul

Aluatul se face amestecând faina cu sarea și apa adăugate treptat, astfel încât să obținem o consistență a aluatului nici moale, nici tare și să putem întinde foile de aluat cât mai bine. Frământarea durează 10-15 minute. Puteți adăuga mai multă făină sau apă dacă considerați necesar pentru consistența aluatului.

După frământare, lăsați aluatul să se odihnească o jumătate de oră la temperatura camerei, apoi împărțiți-l în bucăți mai mici sub formă de bile de aproximativ 50 g și întindeți fiecare bucată până obțineți o foaie foarte subțire și lăsați-o la uscat, apoi coaceți. pe aragaz sau într-o tigaie (sau pe fundul unei tăvi de copt la cuptor). Foile de aluat coapte trebuie lăsate să se răcească treptat, să se usuce bine.

Crema de cânepă

Cânepa decojită este măcinată într-un blender. Apoi pregătim laptele de cânepă. Punem apă fierbinte, la aproximativ 70 de grade, pe praful de cânepă și amestecăm bine, apoi strecurăm laptele obținut printr-o sită astfel încât să obținem doar zeama numită lapte de cânepă, datorită culorii asemănătoare laptelui. Laptele de cânepă obținut se pune într-o oală la foc mic și se alege crema din această soluție (o spumă), care reprezintă crema de cânepă cu care se face prăjitura. La crema obținută se adaugă zahăr vanilat și esență de rom pentru mai multă aromă.

Putem adăuga și nuci măcinate în crema de cânepă.

Siropul

Într-o oală se adaugă 5 litri de apă cu 250 g zahăr (se adaugă esența de rom și zahăr vanilat pentru mai multă aromă), și se amestecă pe foc până se încinge siropul obținut; foile de aluat coapte vor fi înmuiate în acest sirop. În locul acestui sirop putem folosi și laptele de cânepă rămas după ce am extras crema de cânepă.

Procedură

Se așează pe o farfurie un strat de foi de aluat înmuiate în sirop, apoi se întinde peste acel strat o parte din crema de cânepă și apoi se presară zahăr. Adăugăm încă un strat de prăjituri înmuiate în sirop, apoi din nou crema de cânepă și zahăr, iar procesul se repetă până terminăm prăjiturile înmuiate și cremă de cânepă, obținând preparatul asemănător unui tort. Tăiați felii pentru a mânca. Bucurați-vă de ele!



COLACI ÎMPLETIȚI

Ingrediente

- Făină albă 1kg
- Drojdie 55 g
- Sare 10g
- Zahăr 200 g
- Ulei 200 ml

➤ Apă 350-400ml

Mod de preparare

1. Se cerne făina într-un bol mare, se face o gaură în care se adăugă drojdia, zahărul, sarea care s-a dizolvat în apă fierbinte. Frământați aluatul, iar la sfârșitul operațiunii adăugați uleiul și frământați din nou până obțineți un aluat bine legat.

2. Se lasă cam 20 de minute.

3. Apoi începem să lucrăm și să formăm colacii.

4. Din aluat se taie bucăți de aluat aproximativ 120 g/bucată.

5. Se formează tije subțiri, mișcările de rulare/apăsare sunt de la mijloc spre margini cu ambele mâini.

6. Trebuie să fie de grosimea unui deget.

7. Îndoți în jumătate. La capăt, unde se îndoaie, răsuçi puțin, să fie ca un fel de nod mic.

8. Cele două margini sunt rulate spre exterior și apoi împletite.

9. Marginile ruloului împletit sunt unite între ele.

10. Faceți o baghetă subțire suficient de lungă pentru a închide bobina și a uni marginile.

11. Se pun în tăvi unse cu puțin ulei – se lasă la crescut 10-15 minute. Pe colaci se presară diverse semințe. Coacem 30 de minute la 200 de grade - sau până devin maro auriu. Cât sunt fierbinți, ungeți cu puțină miere, pentru strălucire și o crustă crocantă.



ÎMPLETIRE ÎN TREI

Din același aluat putem face un colac împletit în trei.

Rulați o rolă de aluat pe masă până ajunge la lungimea de aprox. 40 cm. Faceți același lucru cu restul aluatului.

Cele 3 role sunt îmbinate la un capăt și împletite. Rola din stânga se întinde strâns peste cea din mijloc, apoi cea din dreapta se pune peste cea din mijloc. Lucrați îndeaproape și uniform.

Se așează într-o tavă cu hârtie de copt și se lasă la dospit 30 de minute. Presărați semințe de mac pe suprafața aluatului.

Coaceți la 170°C (în cuptoare electrice) timp de 30 de minute (cuptorul trebuie preîncălzit).



C. REȚETE DIN SPANIA

COCA DE LEGUME

Ingrediente:

- 300g făină
- 90ml ulei de măsline extravirgin
- 150 ml apă
- 25g drojdie de pâine

- sare
- Legume: ardei verzi, ardei roșu, ceapă, vinete, roșii și oregano



Pregătirea

1. Pregătiți aluatul.
2. Tăiați legumele în felii subțiri.
3. Când ați pregătit aluatul, întindeți-l pe o hârtie de copt.
4. Preîncălzește cuptorul, punând-l la 180 de grade, în timp ce pregătești „coca”.
5. Pune ulei de măsline pe aluat folosind o pensulă.
6. Pune feliile de legume pe aluat.
7. Dați „coca” la cuptor timp de 20-25 de minute până vedeți legumele bronzate.
 - Bucurați-vă de „coca” de legume.

OMLETĂ SPANIOLĂ

Ingrediente (pentru 6 persoane)

- 1 ceapă
- 500g cartofi
- 150 ml ulei de măsline extravirgin
- Sare
- 5 ouă

Preparare:

1. Curățați, spălați și uscați cartofii.
2. Tăiați-i în felii subțiri și puneți-i într-o tigaie adâncă cu ulei de măsline peste un foc mediu pentru a îi găti încet D
3. upă aproximativ 10 minute, când cartoful este auriu, scoateți cartofii și puneți-i într-un bol adânc, scurgând uleiul.
4. Batem ouăle într-un castron cu puțină sare și le adăugăm la cartofii.
5. Puneti amestecul înapoi în tigaie, cu puțin ulei.
6. Se lasă la foc mic timp de 5 până la 10 minute, sau până se rumenește o parte, apoi se răstoarnă pentru a rumeni cealaltă parte (pentru această omletă este foarte important să folosiți o tigaie antiaderentă de aproximativ 28-30 cm în diametru, pentru a nu se lipi mâncarea și o farfurie mare pentru a întoarce omleta).



Beneficii:

Omleta de cartofi are multiple beneficii pentru sănătate, unul dintre ingredientele sale principale fiind oul, care, pe lângă faptul că este o sursă excelentă de proteine și aminoacizi esențiali, conține vitaminele A și E, care sunt perfecte pentru menținerea pielii sănătoase, și vitamina D, care contribuie la absorbția calciului, menținând oasele și dinții puternici. Cartofii sunt o sursă excelentă de energie datorită potasiului și carbohidraților.

GAZPACHO ANDALUZ

Ingrediente (pentru 6 persoane)

- 100 ml ulei de măsline extravirgin
- 50 ml sherry sau oțet de mere
- 1 Kg roșii coapte
- 1 cățel de usturoi
- 2 felii de pâine moale
- 1 ardei gras roșu mare
- 1 ardei gras verde mare
- 2 castraveți

Pregătire

Tocați toate ingredientele indicate și adăugați 50 ml ulei de măsline, 250 ml apă de la frigider și 50 ml oțet și amestecați totul într-un blender.

Odată zdrobit, trecem gazpacho-ul rezultat prin sită fină, strângând cu un polonic, astfel încât să fie o cremă fără coajă sau semințe și o punem la frigider pentru câteva ore să se răcească bine.

Beneficii

Gazpacho-ul natural andaluz este unul dintre cele mai internaționale preparate din bucătăria spaniolă.

Unele dintre beneficiile sale sunt:



1. Protejează de soare
2. Rehidratare
3. Proprietăți antioxidante
4. Protector cardiovascular
5. Crește apărarea
6. Îmbunătățește tranzitul intestinal

REȚETĂ DE PÂINIȚE FĂCUTE MANUAL

Ingrediente pentru prepararea pâinițelor tradiționale de casă (între 16 și 20):

- ✓ 250 gr faina de grâu
- ✓ 175 gr untură.
- ✓ 150 gr zahăr
- ✓ 2 gălbenușuri de ou
- ✓ 3 linguri de semințe de susan

Pregătirea

Amestecă untura cu zahărul într-un bol și bate-l până obținem o cremă fină. Se adăugă „polvorones”, prăjesc făina pentru a face scorțișoară și opțional câteva linguri de semințe de susan. Sunt cei care, ca în rețetă de





„mantecados”, dar pentru această rețetă ce trebuie să facem este să uscăm făina la cuptor, fără să o prăjim. Pentru a face acest lucru, întindeți-o pe o tavă de copt și uscați-o la 100°C. Scoateți-o înainte de a se prăji, se vede că culoarea nu se schimbă și nici nu degajă aroma făinii prăjite, dar este afânată. Când făina se răcește, se toarnă în vasul cu unt și se frământă până se unesc ingredientele și se încorporează gălbenușurile, se lucrează în continuare până se obține un aluat omogen.



Mutați-l pe o suprafață de lucru cu făină, mai lucrați-l dacă este necesar și întindeți-l cu făcălețul dându-i o grosime de aproximativ un deget. Tăiați porții de aluat în forme rotunde, ovale sau pătrate, după preferință, transferați-le pe o farfurie cu semințe de susan pentru a le acoperi și așezați-le pe tavă de copt acoperită cu o foaie de teflon sau altă foaie de gătit. Când ați terminat de pregătit toate pâinițele, puneți-le în cuptorul preîncălzit la 185°C și

scoateți-le când sunt maro auriu, cam în 15-20 minute. Lasă-le să se răcească, apoi puteți înveli pâinițele cu hârtie absorbantă.

Tabel nutrițional (100g)

Ingrediente (100g-481 kcal)	Calorii	Carbohidrați	Proteine	Grăsimi	Ouă
Faină	318	66	13	2	10
Untură	902	0	0	100	0
Zahăr	387	99.98	0	0	0
Ouă	145	0.3	12.5	10.5	0

Proprietăți

Oul oferă 150 de calorii. Oferă șase grame de proteine. Conține proteins, vitamine (în special vitamina B12, acid pantotenic, biotină, vitamine D, A, B2) și minerale.

Susanul este o sămânță fără gluten, bogată în: vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, K), minerale (calciu, magneziu, fosfor, sicilie, fier sau iod), fibre, antioxidanți, proteine vegetale și în grăsimi sănătoase.

Scorțișoara este bună împotriva menstruațiilor neregulate și abundente. Reglează nivelul colesterolului. Îmbunătățește digestia. Stimulează apetitul. Este bună pentru persoanele cu diabet.

Zaharoza din zahărul comun se transformă rapid în glucoză și fructoză, care sunt absorbite prin furnizarea de combustibil imediat. Dă o senzație de bine deoarece ameliorează disconfortul și anxietatea generate de o afecțiune hipoglicemică.

Făina are un conținut ridicat de vitamine și minerale, precum vitaminele B, vitamina E, fier, potasiu, magneziu, zinc, printre altele. Datorită proprietăților sale, făina integrală de grâu și produsele realizate cu ea ca ingredient principal, au o valoare nutritivă superioară celei a făinii albe.



D. REȚETE DIN ITALIA

BRUSCHETĂ DE ROȘII

Ingrediente (8 porții)

- 8 felii de pâine de casă
- 8 frunze de busuioc
- ulei de măsline extravirgin, piper negru, sare fină, organo după gust
- 1 livră (500 g) ciorchini roșii coapte

Pregătirea

Pentru a pregăti bruscheta cu roșii, spălați mai întâi roșiile, împărțiți-le în jumătate și apoi tăiați-le în cuburi. Turnați roșiile tăiate într-un bol și adăugați frunze de busuioc, spălate și uscate în prealabil

Se condimentează cu un praf de oregano, sare, piper și ulei.

Acum acoperiți feliile de pâine cu salata de roșii, stropind cu puțin ulei. Lăsați să se odihnească câteva minute, apoi serviți-vă.

Tăiați pâinea în felii. Încingeți un grătar și puneți feliile de pâine peste el. Prăjiți-le pe ambele părți până se prăjesc.

Bruschetele cu roșii! (Puteți aroma feliile de pâine frecând un cățel de usturoi pe feliile proaspăt prăjite sau îmbogățiți salata de roșii cu ton bine scurs de ulei!)



PASTA ALLA NORMA

Ingrediente (pentru 4 persoane) - 560 de calorii per porție

- 3 ¼ cești de paste Sedani Rigati (320 g)
- 1 livră vinete (500 g)
- 2 căței de usturoi
- ¼ cană busuioc proaspăt (10 g)
- ¾ cană de brânză ricotta sărată (200 g)
- 1 stropire de ulei de măsline extravirgin
- 2 livre de roșii (850 g)
- sare fină după gust

Pregătirea

1. Pentru a pregăti pastele alla Norma, spălați și uscați ciorchinii de roșii, apoi tăiați-le în sferturi.

2. Turnați un strop de ulei într-o tigaie cu fund gros și căliți doi căței de usturoi întregi decojiți, apoi îndepărtați-i dacă doriți. Când usturoiul s-a călit câteva clipe, se toarnă roșiile și se fierbe la foc foarte mic, acoperind cu un capac; se lasă la fiert aproximativ douăzeci de minute până roșiile sunt moi și și-au eliberat zeama.

După ce sunt gata, strecurați-le printr-o sită de legume pusă peste un bol pentru a obține o pulpă succulentă și netedă.

3. Transferați totul înapoi în tigaie și asezonați cu sare; mai fierbeți 10-15 minute pentru a se îngroșa. Puneți o oală cu apă la fiert, adăugați sare. Între timp, spălați vinetele, uscați-le bine, curățați-le, apoi tăiați-le în felii subțiri. Dacă folosiți vinete obișnuite din magazine, nu va fi nevoie să le stropiți cu sare și să le lăsați să elimine sucul amar.

4. Se prăjesc vinetele în ulei de măsline extravirgin din abundență încălzit la 170°C (menține temperatura constantă prăjind câteva vinete o dată și verificând temperatura uleiului cu un termometru de bucătărie). Pe măsură ce devin maro auriu, scurgeți-le cu un separator și transferați-le pe o farfurie tapetată cu un prosop de hârtie pentru a absorbi excesul de ulei. Asezonați cu sare după gust.

5. Se fierb pastele al dente și când sunt aproape gata se toarnă frunzele de busuioc în sos cu focul stins, se amestecă și se adăugă pastele scurse direct în tigaie. Se amestecă bine pentru a aroma. Transferați pastele pe farfurii de servire, acoperiți fiecare porție cu felii abundente de vinete prăjite, apoi presărați cu brânză ricotta sărată, rasă cu răzătoarea grosieră.

FARINATA

Ingrediente (pentru 8 persoane) - pentru 3 grile de 32 cm diametru

- 900 ml apă
- 300g făină de năut
- ulei de măsline extravirgin
- sare

Pregătire

1. Pentru a pregăti farinata, puneți făina de năut într-un bol și creați forma clasică de fântână; apoi toarnă apă la temperatura camerei în centru, câte puțin. Amestecă totul bine, având grijă să

nu se formeze cocoloașe, până când amestecul devine lichid și omogen.

2. Acoperiți cu folie de plastic și lăsați amestecul să se odihnească timp între 4-5 ore până la 10 ore în frigider, la o temperatură care să nu depășească 20°, amestecând din când în când. După timpul necesar, veți observa puțină spumă la suprafață: îndepărtați-o cu un separator și amestecați.

3. Adăugați 50 g de ulei și sare în amestec și amestecați din nou.

4. Se ung cu cantitatea de ulei rămasă 3 tigăi de 32 cm diametru (tradiția ar include tigăi de cupru sau aluminiu, dar se poate folosi și o tigaie simplă antiaderentă), iar cu un polonic se distribuie amestecul de năut.

5. Echivalați grosimea cu ajutorul unei furculițe pentru a asigura o gătire uniformă, apoi coaceți în cuptorul preîncălzit la 250 °C. Gătiți în partea inferioară a cuptorului, în contact cu fundul în primele 10 minute. Dacă cuptorul folosit e ventilat, se ține doar 7-8 minute la o temperatură de 220° și apoi se continuă cu foc normal. După acest timp, mutați tava în partea de sus a cuptorului și gătiți încă 10-15 minute, în funcție de cuptorul dvs., până când terciul capătă o culoare frumoasă de alune aurie. Gustați-l, asezonându-l cu piper după gust.

TIRAMISÙ DE CĂPȘUNI

Ingrediente

Crema de mascarpone (cu pate à bombe)

- 400 g brânză Mascarpone
- 3 gălbenușuri
- 50 g apă
- 125 g zahăr pentru sirop
- 400 g căpșuni
- 8 fursecuri poroase (Ladyfingers)
- 20 g zahăr
- 20 g suc de lămâie

- Căpșuni pentru decor

Pregătire

1. Pentru a face tiramisu cu căpșuni, spălați căpșunile și apoi îndepărtați tulpin , apoi tăiați-le felii și turnați-le într-un bol, adăugați cele 20 g de zahăr granulat.

2. Adăugați și 20 g de suc de lămâie. Se amestecă și se lasă căpșunile la macerat până la utilizare.

3. Într-o cratiță se toarnă 50 g de apă. Adăugați 125 g de zahăr și încălziți la foc mediu. Măsurați cu un termometru de bucătărie că temperatura atinge exact 121°C. Este de preferat să folosești termometrul pentru o mai mare precizie, dar dacă nu îl ai, poți verifica când siropul este gata dacă vei vedea bule albe la suprafață. Când termometrul arată aproximativ 115°C, începeți să bateți gălbenușurile într-un bol cu mixerul electric.

4. Odată ce siropul a ajuns la 121°C, turnați-l la pe gălbenușuri, continuând să bateți, până când amestecul este ușor și pufos și până se răcește complet.

5. Turnați mascarpone într-un bol și adăugați inițial puțin amestec de ouă, amestecând energic cu un țel, apoi turnați restul și amestecați până obțineți o cremă de mascarpone cremoasă și omogenă. Se lasă la frigider acoperit cu folie alimentară 30 de minute și între timp continuă cu restul preparatului.

6. Luați căpșunile și strecurați-le. Luați 1/3 din căpșuni feliate și turnați-le într-un pahar înalt, adăugați sucul filtrat și amestecați totul cu un blender de imersie.

7. Se toarnă sosul într-un castron mare. Tăiați fusecurile în jumătate sau le puteți rupe în funcție de dimensiunea paharelor sau a recipientelor. Transferați crema fermă în sac-à-poche.

8. Acum îți poți compune tiramisu cu căpșuni având la dispoziție: bolul cu sosul de căpșuni în care să înmui fursecurile pe o parte și pe cealaltă. Se ia un pahar cu o capacitate de aproximativ 300 ml, se acoperă fundul cu un strat de cremă, apoi se așează 1 jumătate de biscuit înmuiat în sosul de căpșuni, apoi câteva bucățele de căpșuni.

9. Mai facem două straturi de cremă de mascarpone așa cum s-a făcut anterior, aranjând fursecurile în funcție de mărimea paharului (puteți folosi doar o bucată sau chiar 1 jumătate sau două). Se termină cu un strat de cremă și se decorează suprafața cu căpșunile ținute deoparte. Tiramisu cu căpșuni este gata de servit.

CONCLUZII

Pentru a avea un stil de viață sănătos, adolescenții trebuie să respecte câteva reguli de bază:

1. Trei mese pe zi care trebuie să conțină legume sau fructe;
2. Să doarmă cel puțin 7-8 ore pe noapte;
3. Să consume alimente din fast-food în limite limitate;
4. Să facă mișcare cel puțin 30 de minute pe zi;
5. Să nu consume băuturi alcoolice, băuturi carbogazoase, droguri sau țigări;
6. Să reducă timpul petrecut accesând rețelele de socializare, mai ales înainte de a merge la culcare.

WHAT IS NUTRITION?

Nutrition, nourishment or sustenance is the supply of materials (food) needed by the body and cells to stay alive. In the field of human science and medicine, nutrition is the science or practice of eating and using food.

A good nutrition is the condition of health, and an inadequate nutrition can weaken the immune system. The nutrition gives the body the energy it needs to maintain proper functioning, weight and activities.

The nutrition also focuses on how diseases, conditions and problems can be prevented or reduced through a healthy diet.

Nutrition also involves identifying how certain diseases and conditions can be caused by food factors, such as food intolerances, food allergies and poor diet (malnutrition).

Many common health problems can be prevented or alleviated with a healthy diet.

A **nutrient** is a source of food, a component of food, e.g. proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals, fiber and water.

Another definition of nutrition is: "Nutrition is the science of the interactions between nutrients and other substances in food (e.g. phytonutrients, anthocyanins, tannins, etc.) in relation to the maintenance, development, reproduction, health and disease state of an organism. It includes food ingestion, absorption, digestion, biosynthesis, catabolism and excretion." [1]

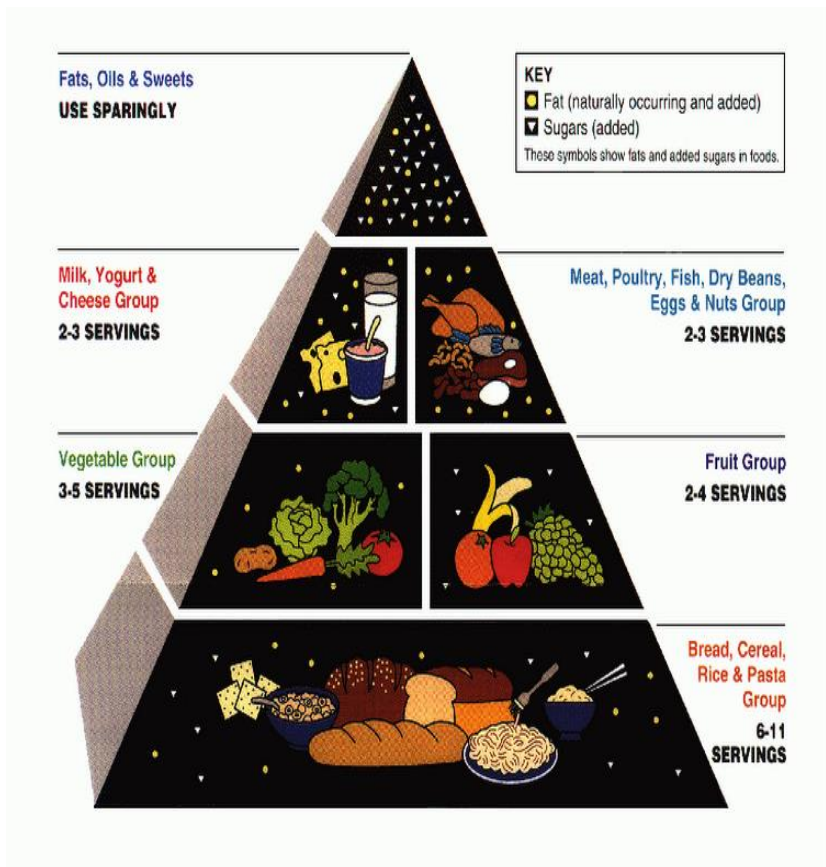
FOOD PYRAMID

The food pyramid is actually a triangular-shaped graphic representation of nutritional standards. The pyramid shows us the amounts and types of food needed daily to maintain our health and to prevent or reduce the risk of food-related pathologies. The food pyramid is designed to facilitate healthy eating. Healthy eating means getting the right amount of nutrients (proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals) that we need to maintain our health.

Because different foods have different nutritional values, it is not possible to get all the nutrients we need from one food. According to the Pyramid, we need to eat a variety of foods from all food groups, as well as within each group, to obtain different nutrients and meet our daily needs.

Eating too little or too much food is not good for our health. Every day, we need a certain amount of nutrients to maintain optimal health. If we don't eat enough, **malnutrition** and symptoms of various deficiencies appear; and if we consume an excessive amount of any kind of food, **obesity** occurs. Therefore, we need to eat the right amount of food to maintain our health.

In the Food Pyramid, each food group is represented visually to facilitate practical nutritional advice. The number of servings to be consumed daily is also displayed. The variation between maximum and minimum servings depends on each individual's energy needs and food preferences. Each person should consume the minimum number of servings from each food group so that there is an adequate intake of macro and micronutrients.



2

² By The food pyramid, from <http://www.nal.usda.gov/fnic/Fpyr/pyramid.gif>, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=680809> accessed on 12.08.2022.

WHAT ABOUT THE DIET?

An organism's diet is what it eats, which is largely determined by the availability, processing and palatability of food. A healthy diet includes food preparation and storage methods that protect against nutrient oxidation, heat or leaching, and reduce the risk of food poisoning.[1]

A diet basically consists of a set of dietary rules, which require the consumption of nutrients in certain amounts and from certain food groups. These rules depend on the biological data of the dieter and vary from diet to diet.

The diet is recommended in case of illness, to preserve our health or to reduce body weight, so it is a special diet that must be recommended by a doctor.

What is a healthy diet? It means eating a wide variety of foods in the right proportions and consuming the right amount of food and drink to achieve and maintain a normal body weight.

WHAT A HEALTHY LIFESTYLE MEANS

A healthy lifestyle is an effective regime to maintain our health and reduce the risks of disease by consuming healthy and nutrient-rich foods, exercising regularly and giving up smoking, alcohol etc. All this must be correlated with moments of sleep and rest.

Healthy eating means a balance between the foods consumed at each meal and their diversity. What we consume is the personal choice of each of us and we must take into account some aspects that can help us maintain a healthy lifestyle, namely:

- Observance of three main meals;
- Reducing the consumption of fats: dairy, sausages, puff pastry, but also the consumption of sweets, juices, foods with a high sugar content;
- Avoiding fried foods, in favour of those cooked in the oven, boiled or stewed;
- Moderate consumption of salt and spicy spices;
- Inclusion of seasonal fruits and vegetables in the daily diet.

A healthy lifestyle consists mainly of:

- ✚ rest (sleep 7-9 hours a day);
- ✚ active rest and stress management (doing something that relaxes us - dancing, swimming, pleasant intense work, movement, physical exercise or intense sport, reading a book, listening to music, walking in nature etc.);
- ✚ healthy diet (less food of animal origin, protein, animal fat - milk, cheese, meat, eggs and their derivatives and more food of plant origin, fresh fruits and vegetables, ideally local and seasonal);

✚ hydration (6-10 glasses of water per day, preferably at least 7-8 glasses (2 liters) of water per day);

✚ movement (intense movement of at least 1 hour a day, or household work, physical exercise, sports, even climbing the stairs and walking at least 30-45 minutes a day is healthy);

✚ stress management (The body is subjected to emotional and physical stress on a daily basis, especially from the desire to be as competitive as possible and to be able to face all the challenges that arise. Balanced thinking and emotional well-being are defined by accepting the present as it comes, with realism, pragmatism and constructive attitude for finding smart solutions in any situation);

✚ education is another important factor that goes into the healthy lifestyle. A healthy lifestyle means changing our way of living and unhealthy way of thinking with a healthy, constructive, positive way of living and thinking, avoiding alcohol consumption, smoking.

ADOLESCENTS' HEALTHY LIFESTYLE

We can talk about healthy eating and a balanced lifestyle from an early age. It is known that habits, good or bad, acquired in childhood are more difficult to change in the course of life.

But most teenagers do not have a healthy lifestyle, the causes being the following:

➤ It is observed that too many teenagers consume a lot of fast food due to the lifestyle they have, the pressure of the society that surrounds them, the consequences being weight problems. Extra pounds are not good for them. First of all, they are not aesthetic and then they don't get rid of fatigue, on the contrary! That's why they should get enough rest every night. But often, teenagers go to bed quite late, their time being taken up with various other social obligations, homework or school projects. And social networks, on which young people spend a lot of time, sometimes even late at night, contribute to the fatigue of teenagers. For teenagers, it is recommended to sleep at least 8 hours a night, so that they can properly rest their mind and body.

➤ Another factor is the influence of bad entourages, so that teenagers start smoking, or worse, using drugs or alcoholic beverages.

➤ Another cause is the lack of practicing a sport, physical effort will help the teenager to have a healthy body and an imposing physique, which will increase his self-confidence.

That is why in order to have a balanced diet and a healthy lifestyle, we recommend teenagers:

1. The size of the food portions should be consistent with the adolescent's stature and the physical activity he/she carries out.
2. The consumption of fruits and vegetables, fresh or frozen, served as such or cooked, should be present every day.
3. The inclusion of wholemeal flour and brown rice in the diet of adolescents.

4. Reducing the consumption of juices and sweets. In the food pyramid, they are found at the top, thus recommending their use as rarely as possible.

5. Reducing the consumption of saturated fats and increasing the consumption of omega 3, by removing fried foods (fries, schnitzels, etc.) and processed sweets (cakes, ice cream) from the adolescent's diet. It is recommended to eat foods low in calories but rich in vitamins, minerals, fiber, as well as eating fish twice a week.

6. Due to cases of high blood pressure among teenagers, moderate salt consumption is recommended. The additional intake of salt is found in fast food products, sausages, intensively processed cheeses, products that would normally have no place in a healthy diet.

7. It is recommended that there are no prohibited foods, the quantity and frequency with which that food is consumed being important. The teenager does not suffer if he eats a piece of chocolate once a week or other foods twice a year.

8. Physical activity should be done daily, even fragmented in several moments of the day. All activities of the teenager are taken into account, from walking, climbing stairs, cycling, scootering or rollerblading to organized activities such as dancing, football, swimming, etc. It is important that the teenager enjoys sports so that physical movement becomes a habit for life.

9. Sedentary moments (watching TV, computer, and video games) should be shortened as much as possible; activities in which the teenager sits still for a long time should not exceed 2 hours a day.

10. It is recommended to measure weight and calculate body mass index at least once a year. In this way, the teenager's tendency to be overweight can be detected and measures can be taken quickly to avoid obesity or its complications.

PLANTS - OUR NATURE'S GIFT

History says that the chief problem of primitive people was food. The plants were close at hand (juicy and sweet fruits, fat, pleasantly smelling leaves that gave flavor to stews, juicy roots that could be eaten boiled, baked or sometimes even raw). For the cold season, they collected and stored starchy seeds, which could be eaten raw or cooked. Over time they noticed that plants also help to cure various diseases, so they turned them into herbal remedies that later turned into natural medicines.

Because in the "Our Precious Plants" project, the partners exchanged seeds, planted these seeds, took care of them, harvested them, processed them, we will talk about them.

For example, both the team from Spain (fig.1) and the team from Romania (fig.2) sent marigold seeds (***Calendula officinalis***). The Romanian team planted the marigold seeds in containers (fig. 3a, fig. 3b and fig. 3c), then they moved the seedling to the school greenhouses (fig. 3d, fig. 3e). They did the maintenance work on time (fig. 4a and fig.4b), they followed and harvested the flowers (fig. 5 a, b, c, d), documented themselves on the benefits of this plant and put them into practice (fig. 6a, fig. 6b).



Fig.1



Fig.2



Fig. 3a



Fig. 3b



Fig. 3c



Fig. 3d



Fig. 3e



Fig. 4a



Fig. 4b



Fig.5.a



Fig.5.b



Fig.5.c



Fig.5.d

Calendula - Therapeutic indications

- Calendulas are indicated in ulcers, eczema, gastritis, gastric ulcer, duodenal ulcer, inflammation of the colon, cholecystitis, hepato-biliary diseases, hemorrhoids, menstrual irregularities, dysmenorrhea, mycosis, vaginitis, urinary infections, cystitis and cancer.

- The *infusion* is prepared from 2 teaspoons of dried flower tip to a cup of boiling water, let it infuse for 3-5 minutes and consume 2-3 cups a day, before meals.

- The *tincture* is prepared from fresh flowers placed in a bottle over which alcohol of 60 degrees is poured, left to macerate in the sun for two weeks, strained and stored in dark, hermetically sealed containers; 30 drops are administered 3 times a day, to regulate the menstrual cycle and treat gastro-duodenal ulcers.

- The *decoction* is prepared from two spoons of dry plant to 1 liter of water, leave to macerate in cold water for 24 hours, then strain and boil the maceration in a liter of water for 10 minutes, strain and mix the two extracts and administer both internally and externally, gargle (canker sores, stomatitis, gingivitis, pharyngitis), sitting baths, external compresses (healing ulcers, eschars, abscesses, pustules, fissures, frostbite), washes and enemas.

- The *plant powder* is obtained by grinding the dried flowers, from which a teaspoon of the plant is administered on an empty stomach 3-4 times a day for the anti-inflammatory, scarring effect (store in well-closed containers for a maximum of 10 days, due to the volatile oils which evaporate quickly).

The benefits offered to the skin by marigolds

Marigolds are plants with an important role in skin care that have the longest history of any herb in terms of its use for skin treatment and care. Among the very beneficial components contained in marigolds are: volatile oil, carotenoids, flavonoids,

mucilages, resin, polysaccharides, aromatic acids, but also saponins, glycosides and sterols.

Calendula flower petals contain helianol, a component of triteptenic alcohols, which has a strong anti-inflammatory effect when applied to the skin. Calendula extracts are presented in the form of oil, tincture, tea, or distillate, being able to be used as an essential oil or as a distilled liquid (hydrolate). Marigolds improve blood circulation and increase the body's ability to heal itself. Moreover, they have antibacterial and anti-inflammatory properties. Calendula can be used for all skin types, whether it is oily or dry.

Calendula cream is a 100% natural product, without added preservatives or dubious ingredients. It contains only marigold flower extracts, vaseline, lanolin, wax and lavender oil. Therefore, the cream does not even contain perfume, the smell being totally natural, pleasant and very faint. Thanks to the nourishing substances, the cream stimulates the process of cell development of the skin. For this reason, marigold cream is good and healthy for our skin, for its care and beautification.

How does marigold cream work?

First of all, the marigold cream, being very fatty, has the role of softening the skin and hydrating it deeply. However, precisely because it is so oily, it applies in an extremely thin layer and spreads very well to quickly penetrate the skin and allow it to breathe. Calendula cream is especially recommended in the cold season, when the wind and cold attack the skin and lips.



Fig. 6a



Fig. 6b

CREATING RECIPES THAT HAVE A HEALTHY IMPACT ON TEENS

The school environment is an environment of education and socialization in which the child develops. The school must be aware of its responsibility and influence on shaping the life choices of the future adult. It is said that it takes a village to raise a child, and the school has an important role, along with parents and the community, in guiding teenagers to a healthy lifestyle until they grow up and can make wise decisions for themselves.

The lifestyle in today's society negatively influences the way teenagers think, even if they try to behave positively. In these cases, there is an urgent need to improve their life skills.

Internationally, there is an increase in bad eating habits among teenagers. Studies show that the rate of obesity has increased rapidly in recent years. Even if they don't gain weight, the results of unhealthy eating will have consequences later, affecting their long-term health.

Health education is needed to make teenagers more aware of the importance of a more natural lifestyle.

The importance of promoting healthy eating among young people is recognized and our guide aims to achieve this. We need our nature to nourish us. Today's youth may no longer know where our food comes from.

Convenience food seems to be an answer to this request because it saves time, but we do not want our students to lose the relationship with their environment, but to appreciate our nature and the plants that grow.

That's why we will present some recipes made by members of the project teams that will help teenagers make better future food choices. We want teenagers to see and understand the importance of good nutrition and realize what our European plants can offer them.

During our project implementation, we experimented with different recipes which take advantage of the goodness of plants and we recommend you to try them too.

A. RECIPES FROM GERMANY

BROCCOLI, PEPPER AND APPLE SALAD

Ingredients (for 1 portion)

- 250g broccoli florets, without stalk
- 1 red pepper, quartered
- 1 apple, cored and quartered
- 30g oil
- 20g vinegar
- 1 tbsp mustard
- 1 tsp honey
- 1tsp salt
- ½ tsp pepper
- 2 tbsp sunflower seeds

Nutritional values per serving

Kcal	Protein	Fat	Carbohydrates
145	3,7g	9,2g	12,13g

First we wash the apple and the vegetables and cut them into very small pieces with a knife (Broccoli is used raw). Mix the oil, vinegar, mustard, honey, salt and pepper together in a bowl. After that mix oil, vinegar, mustard, honey, salt and pepper with the apple and the vegetables in one bowl. At the end put some sunflower seeds on top of the salad.



HERB PLUCKED BREAD

Completed in: 2 hours, Difficulty: easy,

Energy	Carbohydrates	Protein	Fat
386 kcal	38g	10g	21g

Ingredients (for 10 pieces):

Yeast dough:

- ✓ 300ml milk
- ✓ 30g yeast (fresh)
- ✓ 1 tsp sugar
- ✓ 500g flour
- ✓ 1 tsp salt
- ✓ 75g butter

Filling:

- 1 bunch of flat leaf parsley
- 1 bunch of chives
- 1 clove of garlic
- 125g butter
- Salt, pepper to taste
- 100g Pecorino cheese

Preparation:

1. For the yeast dough, warm up the milk lukewarm. Dissolve the yeast in it.

2. Add the salt, flour and butter.

3. Knead everything form a smooth yeast dough (in the food processor it takes about 3 minutes).

5. Roll out the dough into a thin rectangle about 30/ 40 cm.

6. Make the filling, cutting the parsley, chives and garlic and mixing them with the butter, salt and pepper.

7. Then cut the dough into strips, then into rectangles. Fold the rectangles so that they look like an M and place them in a circle in the pan.

8. Fold the strips like a harmonica and place in a greased dish.

9. Let to raise for an hour.

10. Bake at 200 ° C in a preheated oven for 30 - 45 min.





EXOTIC OVERNIGHT OATS

Ingredients (for 4 portions):

180g Oatmeal
240ml Cocos drink
240ml Milk
4tbsp agave syrup
200g blueberries
1 Banana

Preparation – Mix all the ingredients and put in glasses (make it fancy with a funny umbrella ☺)

RATATOUILLE

Ingredients for 8 servings

- 2 eggplants
- 6 tomatoes
- 2 yellow squashes
- 2 zucchinis

Sauce

🚩 2 tablespoons olive oil

- ✦ 1 onion, diced
- ✦ 4 cloves garlic, minced
- ✦ 1 red bell pepper, diced
- ✦ 1 yellow bell pepper, diced
- ✦ salt, pepper to taste
- ✦ 28 ounces can of crushed tomatoes (795g)
- ✦ 2 tablespoons chopped fresh basil, from 8-10 leaves

Herb Seasoning

- 2 tablespoons chopped fresh basil, from 8-10 leaves
- 1 teaspoon garlic, minced
- 2 tablespoons Chopped fresh parsley
- 2 teaspoons fresh thyme
- salt, pepper, to taste
- 4 tablespoons olive oil

Preparation

1. Slice the eggplants, tomatoes and zucchini into (approx. 1cm) rounds, then set aside.

2. Make the sauce: Heat the olive oil in a 12-inch (30-cm) oven-safe pan over medium-high heat. Sauté the onion, garlic, and bell peppers until soft, about 10 minutes. Season with salt and pepper, then add the crushed tomatoes. Stir until the ingredients are fully incorporated. Remove from heat, then add the basil. Stir once more, then smooth the surface of the sauce with a spatula.

3. Arrange the sliced veggies in alternating patterns (for example, eggplant, tomato, zucchini) on top of the sauce, from the outer edge to the middle of the pan. Season with salt and pepper.

4. Preheat the oven 190°C

5. Make the herb seasoning: In a small bowl, mix together the basil, garlic, parsley, thyme, salt, pepper, and olive oil. Spoon the herb seasoning over the vegetables.

6. Cover the pan with foil and bake for 40 minutes. Uncover, then bake for another 20 minutes, until the vegetables are softened.

VEGETABLE SPIRAL QUICHE

Ingredients:

Dough

- 230 g flour
- 1 Egg
- 50 ml olive oil
- 50 ml water
- Salt

Parmesan cream

- 10 cl cream
- 40 g grated parmesan cheese
- 1 egg
- salt and pepper

Vegetables mix

- 3 carrots
- 1 eggplant
- 1 courgette

Preparation:

1. Preheat the oven 175°.
2. For the quiche dough: mix the flour, the egg, olive oil, water and the salt in a big bowl. Mix it with a mixer or with your hands until a dough is made. Form a ball and let it sit in the fridge while you prepare everything else.
3. Peel the carrots and cut them with a vegetable slicer into thin strips. Cut the eggplant in half lengthwise and cut thin slices as well. Cut the zucchini into thin strips and, depending on the size, cut them in half. The vegetable strips should ideally be about the same width.
4. For the parmesan cream, pour the cream, egg and parmesan into a bowl. Mix well. Add salt and pepper.
5. Roll out the dough and form a circle. Place it in a greased or parchment-lined tarte pan. Bake for 10 minutes.

6. Then place the parmesan cream on the pre-baked quiche dough. Then place the vegetable strips in a spiral pattern. Bake for 40-45 minutes. Leave the tart in the still warm oven closed for another 10 minutes if it is still too liquid.
7. Serve with grated parmesan cheese on top.

WILD GARLIC PESTO

Ingredients

100g	wild garlic leaves	contain 45mg of vitamin C almost 5mg of beta-carotene 100g of wild garlic bulbs have 16mg of vitamin C more than 2mg of protein.
70g	Parmesan cheese	
75g	Cashew nuts	
150ml	Olive oil	
1tsp	Lemon juice	



Preparation:

At first you wash the wild garlic leaves and then you dry it. After that you grate the Parmesan cheese. Next step is to cut the walnuts or the Cashew nuts into little pieces. Mix everything into a creamy mass. Mix the olive oil, lemon juice, sliced Parmesan and salt in a warm

pan, then put it into a glass.

The Wild Garlic Pesto has much vitamin C. This protects the heart and helps detoxing.



B. TRADITIONAL ROMANIAN RECIPES

EGGPLANT SALAD

Ingredients:

- 1.5 kg of fresh eggplant (of which 700-800 g of cooked and drained pulp remain)
- 120 ml of sunflower oil
- 2 teaspoons of lemon juice or 1 teaspoon of vinegar
- 1 medium finely chopped onion or 2 green onions or 2 cloves of garlic
- salt to taste

Preparation

1. Wash the eggplants and wipe them well of water. Prick the eggplant with a fork or knife from place to place and then place them on the fire on the stove. If you make them on the stove, it is recommended to first protect the stove with aluminum foil so that it does not get too dirty and to be easier to clean.

2. You can bake them on a hot plate / tray. The flame must be large at all times, so that the eggplants bake quickly and remain as white as possible inside.

3. Baked eggplant salad with eggplant is less tasty, because it lacks that smoke aroma that gives it such a good taste. But the method is quite often used because it means less hassle, less mess and less smoke in the kitchen.

4. Therefore, wash and wipe the eggplant well. Prick them with a fork on all sides so that the juice can come out of them and not explode in the oven. Put them in an oven tray on which you place baking paper and bake them in the preheated oven at 170 degrees, with ventilation.

5. Leave them for about 1 hour, possibly turning them halfway to bake evenly. If you turn them over and disturb them too much, it is possible to drip juice in the tray, especially if they are large eggplants, full of water. That juice will caramelize and burn a little until the end of baking time, but it's not a big deal. They will be smoked a little.

6. After an hour, take the tray out of the oven, let them cool for about 5 minutes and you can open them with a knife, cutting them lengthwise. Then with a spoon you dig them out and gather all the delicious core. Drain them on a wooden trencher placed on an inclined plane or in a strainer (to remove the bitter juice).

7. Let them drip the excess juice for about 20-30 minutes, then chop them. You can not let them drain too much, as they can become too dry. Along with the juice, the taste also drains, you don't want it to fade.

8. Chop the eggplant with a wooden or glass / plastic cutter and place them in the bowl where you will prepare the salad.

9. Finely chop a suitable onion. Depending on your preferences, you can add more or less.

10. Add a little salt, one to two tablespoons of lemon juice or vinegar, oil and mix the salad well. The more vigorously you rub, the lighter they become and the more creamy and fluffy they come out. Add as much oil as you like, more is richer in calories.

11. Continue to add oil a few more times, stirring each time like mayonnaise, if you want. Adjust the amount of oil according to taste. Let the salad cool for at least 30 minutes.

12. Serve salad on a slice of fresh bread with sweet well-ripe tomatoes and sliced bell peppers.



BEATEN BEANS WITH ONIONS AND GARLIC

Ingredients (for 2 servings)

- 300 g dried beans (or canned beans)
- 1 carrot
- 2 onions
- 2 cloves of garlic
- 2 tablespoons tomato paste
- 3-4 tablespoons of sunflower oil – to caramelize the onions
- salt, pepper, bay leaves - to taste
- green parsley for decoration

Preparation

1. Clean the beans and wash them several times. It is better to leave them to soak for a few hours before boiling, possibly from evening until morning. Of course, if you use canned beans to get rid of this problem, you can go straight to the point.

2. Boil the beans in cold water, covering them well. Boil for 20 minutes, then discard the water and boil them again, this time in hot water (If they're beans from previous years, be prepared to boil them for 2-3 hours).

3. We add the peeled carrot, cut into large slices, the garlic and a bay leaf.

4. Boil the beans until completely softened and the grains become easy to crush between the fingers.

5. Drain the water in which the beans were boiled, but do not throw it all away, keep about a cup of liquid aside.

6. Transfer the beans, boiled carrots and garlic to the vertical blender. Thin with enough water to obtain the desired consistency.

7. Put salt and pepper as you like it. Cut the onion into slices or cubes, as you prefer.

8. Saute/ caramelize onions in sunflower oil until golden. Add the tomato paste, let it simmer for another 1-2 minutes, during which time stir continuously so that the onion does not burn.

9. Pour the onion and broth mixture over the beans in a nice layer.

10. It goes great on bread (if you don't mind, you can also put some pieces of fatty ham on top).



CAKES WITH GREEN ONIONS AND DILL

Ingredients (for 8 pieces):

Dough

- 500 gr white flour -000 type
- 300 ml of warm water
- 1 packet of fresh yeast of 25 gr (or an envelope of dry yeast)
- 2 teaspoons salt
- 1 teaspoon sugar

Filling

- 2 bunches of green onions
- 1 dill bunch
- 3 tablespoons oil salt frying oil

Preparation

1. We make leaven from yeast, a little warm water and sugar. Knead the dough from all the ingredients until it is elastic and comes off the hands, then let it rise for at least 1 hour.

2. During this time, prepare the filling: chop the onion and dill, add a pinch of salt and then the oil and mix well.

3. On the floured work table, divide the dough in two, then each piece again in two, and then each of the 4 pieces again in two, thus obtaining 8 approximately equal balls of dough.

4. Roll out each piece of dough as thin as you can. Place 2 tablespoons of the filling on half of it. Bring the other half of the dough over the one with the filling and press with your fingers at the end to seal the filling. Spread the obtained pie a little with the rolling pin, but be careful not to let the filling come out!

5. In a non-stick pan, heat one-finger of oil. When hot, fry the pies on both sides until golden brown. If they tend to swell during baking, prick them with a fork in a few places.

HORSERADISH SAUCE WITH DILL

Ingredients

- 4 suitable pieces of horseradish
- 200 ml sour cream
- 2 tablespoons oil
- 20 gr dill
- salt, pepper for taste

Preparation

1. The horseradish is cleaned in a well-ventilated area, preferably on the balcony or even outside. That's so you don't cry.

2. The horseradish is washed and then cleaned with a knife or peeler. This way the peel comes out in a thin layer and not much horseradish is thrown away. The horseradish is grated on a small grater, and the root is always turned so that the grating is as small as possible and the fine part is cut well. By turning the horseradish root in the hand, we can shave a little on each side.

3. Once the horseradish is grated, put it in a bowl, add salt, a little oil and mix well, and the sour cream at the end. It is healthy and delicious, you don't feel bad about it and you don't get bloated.

Another option is: In a little oil, "heat" 3 teaspoons of horseradish cream from the jar. Add 2 tablespoons of flour and mix well. Add milk, little by little, so that it does not become lumpy. You should also keep in mind that the sauce thickens after it cools. Before removing from the heat, add dill and season with salt and pepper.



BREAD WITH FOUR SEEDS

Ingredients

- + 650 g white flour
- + 7 g dry yeast
- + 1 teaspoon raw sugar
- + 250-300 ml of hot water
- + 50 ml of olive oil
- + 1 teaspoon salt
- + 75 g mix 4 seeds (pumpkin, flax, sunflower and sesame seeds)



Method of preparation

1. We heat the water.
2. Sift the flour into a large bowl.
3. Prepare the yeast, sugar, salt and oil.
4. Make a hole in the flour where you put the yeast, salt, sugar and oil.
5. Please add warm water and knead, adding the seeds (2-3 tablespoons of seeds) until you get a firm dough.

6. Leave to ferment until it doubles in volume (about 45 minutes-1 hour)

7. When the dough has doubled in volume, we spread it on the floured work table, then we roll it, and we roll it once more in the form of a snail or braided in two.

8. Prepare a round or rectangular baking tray, inside which a baking sheet is placed.

9. Place the dough in the tray and leave it to rise until it has doubled in volume, sprinkle it with water and sprinkle seeds on top.

10. Put the tray in the oven preheated for 15 minutes at 190 degrees.

11. Bake the bread at 190-200 degrees, for 30-35 minutes, or until well browned.

12. Let it simmer for another 10 minutes in the baking dish.



GOOD APPETITE!

HEMP CAKES

(MOLDOVIAN TRADITIONAL RECIPE)

Ingredients

For the hemp cream:

- + 1 Kg of peeled hemp
- + 6 liters of warm water
- + ½ Kg of sugar

For the dough:

- + 1 Kg of flour
- + ½ teaspoon of salt
- + 350-450 ml of cold water

For the syrup:

- + 5 liters of water
- + 250 g sugar
- + For more flavor, you can add: 50 g vanilla sugar and rum essence

Preparation

The dough

The dough is made by mixing the flour with the salt and water added gradually, so that we obtain a consistency of the dough neither soft nor hard and we can spread the dough sheets as well as possible. Kneading takes 10-15 minutes. You can add more flour or water if you consider necessary for the consistency of the dough. After kneading, leave the dough to rest for half an hour at room temperature, then divide it into smaller pieces in the form of balls of about 50 g and spread each piece until you get a very thin sheet and leave it to dry, then bake on the stove or in a frying pan (or on the bottom of a baking tray in the oven). The baked dough sheets should be allowed to cool gradually, to dry well.

The Hemp cream

The peeled hemp is grounded into a blender. Then we prepare the hemp milk. Put hot water, at about 70 degrees, on the hemp powder and mix well, then strain the milk obtained through a sieve so that we get only the juice called hemp milk, due to the colour similar to milk. The hemp milk obtained is put in a pot over low heat and the cream is chosen from this solution (a foam), which represents the hemp cream with which the cake is made. Vanilla sugar and rum essence is added to the cream obtained for more flavour.

We can also add grounded walnuts to the hemp cream.

The syrup

In a pot add 5 liters of water with 250 g of sugar (add rum essence and vanilla sugar for more flavour), and mix on the fire until the syrup obtained is heated. We will be soaked the baked dough sheets in this syrup. Instead of this syrup, we can also use the hemp milk remained after we extracted the hemp cream.

Procedure

Place on a plate a layer of baked dough sheets soaked in syrup, then spread a part of the hemp cream over that layer and then sprinkle with sugar. Add another layer of cakes soaked in syrup, then again hemp cream and sugar, and the process is repeated until we finish the soaked cakes and hemp cream, obtaining the preparation similar to a cake. Cut slices to eat. Enjoy them!



BRAIDED COILS

Ingredients

- White flour 1kg
- Yeast 55 g
- Salt 10g
- Sugar 200 g
- Oil 200 ml
- Water 350-400ml

Method of preparation

1. Sift the flour into a large bowl, make a hole where you add the yeast, sugar, salt that have been dissolved in hot water. Knead the dough, and at the end of the operation add the oil and knead again until you get a dough well tied.

2. Leave for about 20 minutes.

3. Then we start working and forming the coils.

4. From the dough, cut pieces of dough about 120 g / piece.

5. -Thin rods are formed, the rolling / pressing movements are from the middle to the edges with both hands.

6. It must be the thickness of a finger.

7. Bend in half. At the end, where it bends, make a little twist, to be like a kind of small knot.

8. The two edges are rolled towards the exterior and then braided.

9. The edges of the braided roll are joined together.

10. Make a thin baguette long enough to enclose the coil and join the edges.

11. Put them in trays greased with a little oil - leave to rise for 10-15 minutes. Various seeds are pressed on the coils. Bake for 30 minutes at 200 degrees - or until they become golden brown. While they are hot, grease with a little honey, for shine and a crisp crust.



BRAIDING IN THREE

From the same dough we can make a coil with three braids.

Roll a roll of dough on the table until it reaches a length of approx. 40 cm. Do the same with the rest of the dough.

The 3 rolls are joint at one end and knit. The roll on the left is stretched tightly over the one in the middle, then the one on the right is placed over the one in the middle. Work closely and evenly.

Place in a tray with baking paper and leave to rise for 30 minutes. Sprinkle poppy seeds on the surface of the dough.

Bake at 170 ° C (in electric ovens) for 30 minutes (the oven must be preheated).



C. RECIPES FROM SPAIN

VEGETABLE COCA

Ingredients:

- 300g Flour
- 90ml Extra virgin olive oil
- 150ml water
- 25g bread yeast
- salt
- Vegetables: Green peppers, red pepper, onion, eggplant, tomato and oregano



Preparation

1. Prepare the dough.
2. Cut the vegetables in thin slices.
3. When you have prepared the dough, roll it out on a baking paper.
4. Preheat the oven, putting 180 degrees on it, while you prepare the "coca".
5. Put olive oil on the dough using a paint brush.
6. Put the vegetable slices on the dough.
7. Put the "coca" in the oven during 20-25 minutes until you see the vegetables bronzed.
8. Enjoy your vegetable "coca".

SPANISH OMELETTE

Ingredients (for 6 people)

- 1 onion
- 500g potatoes
- 150 ml extra virgin olive oil
- Salt
- 5 eggs



Preparation:

1. Peel, wash and dry the potatoes.
2. Cut them into thin slices and place them in a deep frying pan with the olive oil over a medium heat to cook them slowly.
3. After about 10 minutes, when the potato is golden brown, remove the potatoes and place in a deep bowl, draining the oil.
4. Beat the eggs in a bowl with a little salt and add them to the potatoes.
5. Put the mixture back in the frying pan, with a little oil.
6. Leave on a low heat for 5 to 10 minutes, until one side is browned, and then turn over to brown the other side (for this omelette it is very important to use a non-stick pan of about 28-30 cm in diameter, so that the food doesn't stick and a large plate to turn the omelette).

Benefits:

The potato omelette has multiple health benefits, as one of its main ingredients is the egg, which in addition to being a great

source of protein and essential amino acids, contains vitamins A and E, which are perfect for keeping skin healthy, and vitamin D, which contributes to the absorption of calcium, keeping bones and teeth strong. Potatoes are a great source of energy thanks to potassium and carbohydrates.

ANDALUSIAN GAZPACHO

Ingredients (for 6 people)

- 100 ml extra virgin olive oil
- 50 ml sherry or Apple cider vinegar
- 1 Kg ripe tomatoes
- 1 clove garlic
- 2 slices of soft bread
- 1 large red bell pepper
- 1 large Green bell pepper
- 2 cucumbers

Preparation

Chop all the indicated ingredients and add 50 ml of olive oil, 250 ml of water from the fridge and 50 ml of vinegar, and blend everything in a blender.

Once crushed, we pass the resulting gazpacho through the fine sieve, squeezing with a ladle so that there is a cream without skins or seeds and we put it in the fridge for a couple of hours to cool well.



Benefits

Natural Andalusian gazpacho is one of the most international dishes of Spanish cuisine.

Some of its benefits are:

1. Protects from the sun
2. Rehydration
3. Antioxidant properties
4. Cardiovascular protector
5. Increases defenses
6. Improves intestinal transit

HANDMADE SHORTBREADS RECIPE

Ingredients for preparing traditional homemade shortbreads (between 16 and 20):

- 250 gr of wheat flour
- 175 gr of lard
- 150 gr of sugar
- 2 egg yolks
- 3 tablespoons sesame seeds



Preparation

Mix the lard with the sugar in a bowl and beat until you get a fine cream. Add the cinnamon and optionally a couple of tablespoons of sesame seeds. There are those who, like in the recipe of “polvorones”/ short breads, toast the flour to make the “mantecados”, but for this recipe what we must do is dry the flour in the oven, without getting toast it. To do this, spread it on a baking sheet and dry it at 100° C. Remove it before it roasts, it shows by the color that does not change nor does it give off the aroma of toasted flour, but it is loose. When the flour is cold, pour it into the butter bowl until and knead the ingredients are united and incorporate the egg yolks, continue working until you obtain a homogeneous dough.



Move it to a floured work surface, work it a little more if necessary and stretch it with the roller giving it a thickness of one finger approximately. Cut portions of dough into a round, oval or square shortening, as you prefer, pass them on a plate with sesame seeds to cover the top and place them on the baking sheet covered with a Teflon sheet or other cooking sheet. When you have finished preparing all the shortbreads, place them in the preheated oven at 185° C and remove them when they are golden brown, in about 15-20 minutes. Let them cool, then you can wrap the shortcakes with tissue paper.

Nutritional table (100g)

Ingredients (100g-481 kcal)	Calories	Carbohidrates	Proteins	Fat	Eggs
Flour	318	66	13	2	10
Lard	902	0	0	100	0
Sugar	387	99.98	0	0	0
Eggs	145	0.3	12.5	10.5	0

Properties

The egg provides 150 calories. It provides six grams of protein. It contains proteins, vitamins (especially vitamin B12, pantothenic acid, biotin, Vitamins D, A, B2) and minerals.

Sesame is a gluten-free seed, rich in: vitamins (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, K), minerals (calcium, magnesium, phosphorus, sicily, iron or iodine), fiber, antioxidants, vegetable proteins, and healthy fats.

Cinamon is good gainst irregular and heavy menses. Regulates cholesterol levels. Improves digestion. It stimulates the appetite. It is good for the people with diabetes.

The sucrose from the common sugar quickly transforms into glucose and fructose, which are absorbed by providing immediate fuel. It gives a feeling of well-being since it relieves the discomfort and anxiety generated by a hypoglycemic condition.

The flour has a high content of vitamins and minerals, such as B vitamins, vitamin E, iron, potassium, magnesium, zinc, among others. Due to its properties, whole wheat flour and products made with it as the main ingredient, have a nutritional value superior to that of white flour.



D.RECIPES FROM ITALY

TOMATO BRUSCHETTA

Ingredients (8 portions)

- 8 slices homemade bread
- 8 basil leaves
- extravirgin olive oil, black pepper, fine salt, organo to taste
- 1lb (500g) clusters ripe tomatoes

Preparation

To prepare tomato bruschetta, first wash the tomatoes, divide them in half and then cut them into cubes . Pour the cut tomatoes into a bowl and add basil leaves, previously washed and dried
Season with a pinch of oregano, salt, pepper and oil.

Cut the bread into slices. Heat a grill and place the slices of bread on it. Grill them on both sides until toasted.

Now top the bread slices with your tomato salad, drizzling a little more oil. Let rest for a couple of minutes, then serve your tomato bruschettas!

(You can flavor the slices of bread by rubbing a clove of garlic on the freshly toasted slices or enrich the tomato salad with well-drained tuna of oil!)



PASTA ALLA NORMA

Ingredients (for 4 people)

- 560 calories per serving
- 3 ¼ cesti de pasta
- Sedani Rigati (320 g)
- 1lb eggplant (500 g)
- 2 cloves of garlic
- ¼ cup of fresh basil (10g)
- ¾ cup of salted ricotta cheese (200 g)
- 1 drizzle extravirgine oliveoil
- 2lbs clusters of tomatoes (850 g)
- fine salt to taste

Preparation

1. To prepare the pasta alla Norma, wash and dry the cluster tomatoes, then cut them into quarters.

2. Pour a drizzle of oil into a thick-bottomed pan and sauté two peeled whole cloves of garlic, then remove them if you wish. When the garlic has sautéed for a few moments, pour in the tomatoes and cook over very low heat, covering with a lid; leave to cook for about twenty minutes until the tomatoes are soft and have released their juice. Once they are ready, strain them through a vegetable mill placed over a bowl to obtain a juicy and smooth pulp.

3. Transfer everything back into the pan and season with salt; cook for 10-15 minutes more to thicken. Bring a pot of water to a boil, add salt. In the meantime, wash the eggplants, dry them well, trim them, then cut them into thin slices. If you are using commonly sold eggplants, there will be no need to sprinkle them with salt and let them give off their bitter juices.

4. Fry the eggplants in abundant extra virgin olive oil heated to 170°C (keep the temperature constant by frying a few eggplants at a time and checking the oil temperature with a kitchen thermometer). As they turn golden brown, drain them with a skimmer and transfer them to a plate lined with paper towel to absorb the excess oil. Season with salt to taste.

5. Cook the pasta al dente and when it is almost ready, pour the basil leaves into the sauce with the heat off, stir and add the drained pasta directly into the pan. Mix well to flavor. Transfer the pasta onto serving plates, top each portion with abundant slices of fried eggplant, then sprinkle with salted ricotta cheese grated with a coarse grater.

FARINATA

Ingredients (for 8 people) - for 3 grills of 32 cm diameter

- 900 ml of water
- 300g chickpea flour
- extra virgin olive oil
- salt

Preparation

1. To prepare the farinata, put the chickpea flour in a bowl and create the classic well shape; then pour room temperature water in the center, a little at a time. Mix everything well, taking care not to form lumps, until the mixture becomes liquid and homogeneous.

2. Cover with plastic wrap and let the mixture rest for 4-5 hours to 10 hours in the refrigerator, at a temperature not exceeding 20°, stirring from time to time. After the necessary time,

you will notice a little foam on the surface: remove it with a separator and mix.

3. Add 50 g of oil and salt to the mixture and mix again.

4. Grease 3 diameter pans with 32 cm in diameter with the remaining amount of oil (tradition would include copper or aluminum pans, but a simple non-stick pan can also be used), and spread the chickpea mixture with a ladle.

5. Even out the thickness with a fork to ensure even cooking, and then bake in a preheated oven at 250°C. Cook in the lower part of the oven, in contact with the bottom, for the first 10 minutes. If the oven used is ventilated, keep it for only 7-8 minutes at a temperature of 220° and then continue with normal fire. After this time, move the tray to the top of the oven and cook for another 10-15 minutes, depending on your oven, until the porridge turns a nice golden hazelnut colour. Taste it, seasoning it with pepper to taste.

STRAWBERRY TIRAMISÙ

Ingredients

Mascarpone cream (with pate à bombe)

- 400 g of Mascarpone cheese
- 3 egg yolks
- 50 g of water
- 125 g of sugar for the syrup
- 400 g of strawberries
- 8 porous cookies (Ladyfingers)
- 20 g of sugar
- 20 g of lemon juice
- strawberries for decoration

Preparation

1. To make strawberry tiramisu, wash the strawberries and then remove the stem, then cut them into slices and pour them into a bowl, add the 20 g of granulated sugar.

2. Add also 20 g of lemon juice. Mix and let the strawberries soak until ready to use.

3. Pour 50 g of water into a saucepan. Add 125g sugar and heat over medium heat. Measure with a kitchen thermometer that the temperature reaches exactly 121°C. It is preferable to use a thermometer for greater accuracy, but if you don't have one, you can check when the syrup is ready if you see white bubbles on the surface. When the thermometer reads about 115 ° C, begin to work the yolks in a bowl with the electric mixer.

4. Once the syrup has reached 121°C, pour it evenly over the egg yolks, continuing to whisk until the mixture is light and fluffy and completely cool.

5. Pour the mascarpone into a bowl and initially add a little of the egg mixture, mixing vigorously with a whisk, then pour the rest and mix until you get a creamy and homogeneous mascarpone cream. Leave it in the refrigerator covered with cling film for 30 minutes and in the meantime continue with the rest of the preparation.

6. Take the strawberries and strain them. Take 1/3 of the strawberries in slices and pour them into a tall glass, add the filtered juice and mix everything with an immersion blender.

7. Pour the sauce into a large bowl. Cut the fingers in half or you can break them depending on the size of the glasses or containers. Transfer the firm cream to the sac-à-poche.

8. Now you can make your own strawberry tiramisu with: the bowl of strawberry sauce in which to dip your fingers on one side and the other. Take a glass with a capacity of about 300 ml, cover the bottom with a layer of cream, then place 1 half of a biscuit soaked in strawberry sauce, then a few pieces of strawberries. We make two more layers of mascarpone cream as previously done, arranging the fingers according to the size of the glass (you can use only one piece or even 1 half or two). Finish with a layer of cream and decorate the surface with the strawberries kept aside. Strawberry tiramisu is ready to serve.

CONCLUSIONS

In order to have a healthy lifestyle, teenagers must follow some basic rules:

1. Three meals a day that must contain vegetables or fruits;
2. I sleep at least 7-8 hours a night;
3. Consume food from fast food in limited limits;
4. Do sports at least 30 minutes a day;
5. Do not consume alcoholic beverages, carbonated drinks, drugs or cigarettes;
6. Reduce the time spent accessing social networks, especially before going to bed.

BIBLIOGRAFIE / BIBLIOGRAPHY

1. <https://laboretica.ro/nutritia-ce-este-si-de-ce-este-importanta/>
2. <http://educatie-fizica.ro/ce-este-nutritia/>
3. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Nutri%C8%9Bie>
4. <https://www.policlinicamedica.ro/ro/blog/ce-inseamna-pentru-tine-un-stil-de-viata-sanatos>
5. <https://www.beko.ro/blog/2021/05/19/stil-de-viata-sanatos-ce-este-ce-presupune-cum-sa-il-adopti/>
6. <https://cnilcraiestesanatos.wordpress.com/2014/12/09/proiect-stilul-de-viata-sanatos-in-randul-adolescentilor/>
7. <https://www.stireazilei.net/ghid-pentru-un-stil-de-viata-mai-sanatos-pentru-adolescenti-216>
8. <https://www.nutritiepediatrica.ro/10-repere-pentru-un-stil-de-viata-sanatos-la-copii-si-adolescenti/>
9. https://www.google.com/search?sxsrf=ALiCzsYTImpueBNNU33Aw7W0NUjZYXp5pw:1660309959354&q=piramida+alimentelor&tbm=isch&chips=q:piramida+alimentelor,g_1:sanatoase:Tj9kKfIPDTU%3D&usg=AI4_-kTf4xEMqYAxyPyGB6BOgRpdzPJr7w&sa=X&ved=2ahUKEwiMieDKsMH5AhUOgv0HHW0uC5cQgIoDKAB6BAgCEAk&biw=1422&bih=641&dpr=1.35#imgsrc=oHsh_OTXccUVlM
10. <https://www.google.com/search?sxsrf=ALiCzsYTImpueBNNU33Aw7W0NUjZYXp5pw:1660309959354&q=piramida+ali>

mentelor&tbm=isch&chips=q:piramida+alimentelor,g_1:sanatoase
:Tj9kKfIPDTU%3D&usg=AI4_-
kTf4xEMqYAxyPyGB6BOgRpdzPJr7w&sa=X&ved=2ahUKEwi
MieDKsMH5AhUOgv0HHW0uC5cQgIoDKAB6BAgCEAk&biw
=1422&bih=641&dpr=1.35#imgsrc=oHsh_OTXccUVIM

11. <https://www.naturalis.ro/articole/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-galbenele-si-beneficiile-lor/>

12. <https://povesticultinare.blogspot.com/2010/07/galbenelele-calendula-officinalis.html>

