

# Hora Vitaminelor

## Parteneri:

Inspectoratul Școlar Județean Maramureș  
Casa Corpului Didactic Maramureș  
Biblioteca Județeană "Petre Dulfu" Baia Mare  
Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare  
Școala Gimnazială "Nichita Stănescu" Baia Mare

Concurs Național cuprins în CAER,  
2016, poziția 1157

Școala organizatoare:  
Școala Gimnazială "Ion Luca Caragiale"  
Baia Mare, Maramureș

## Educația pentru sănătate

Dacă la începutul secolului nostru **Educația nouă** sau **Școala activă** anunțau voința de inovare a învățământului școlar, și îndeosebi a metodelor și a relațiilor profesor-elevi, **Noile educații** sunt purtătoare de noi obiective și mesaje, constituindu-se în răspunsuri date unor sfidări.

Noile educații au o fundamentare **interdisciplinară**, bazându-se pe contribuții ale informaticii, filosofiei, antropologiei, dar mai ales ale Științelor educației, fiind organizată în jurul celor patru piloni ai cunoașterii:

**A învăța să știi** prin dobândirea instrumentelor cunoașterii;

**A învăța să faci** astfel încât individual intră în contact cu mediul ambiant;

**A învăța să trăiești** împreună cu alții prin comunicare, cooperare, participare;

**A învăța să fii** care rezultă din primele trei.

Una dintre cele mai importante dimensiuni ale **Noilor educații** întâlnită în școala și societatea românească este și **Educația nutrițională** sau **Educația pentru sănătate**. O regăsim în școala noastră ca disciplină de învățământ opțională sau ca activitate extrașcolară. Obținerea echilibrului nutritiv nu depinde numai de realizările economico-sociale, bolile de nutriție ar trebui să nu apară în țările cu nivel de trai ridicat, iar frecvența lor să scadă pe măsură ce starea economică se îmbunătățește. Studiile statistice arată că, dimpotrivă, în țările cu civilizație și economie avansată, incidența bolilor degenerative și de nutriție este crescută. Aceasta ne demonstrează că omul contemporan nu aplică regulile unei alimentații sănătoase.

Pentru orice om dornic să își îmbunătățească starea de sănătate, preocuparea de prim ordin o constituie, asigurarea unei alimentații corecte și cunoașterea importanței pe care o prezintă întocmirea rației alimentare zilnice.

Obiectivele educației pentru sănătate sunt:

Formarea unei culturi culinare;

Cultivarea unor practice culinare sănătoase;

Salvgardarea specificității în materie de artă culinară;

Estetizarea existenței private prin propensarea gusturilor culinare veritabile,

Cultivarea respectului față de alte obiceiuri și practici culinare;

Experimentarea unor noi conduite în această direcție.

Proiectul acesta s-a născut din dorința de a promova sănătatea și alimentația echilibrată atât în rândul elevilor cât și în rândul profesorilor. Concursul Național "Hora Vitaminelor" este structurat pe trei secțiuni: creație plastică, creație literară și idei gastronomice sănătoase. Toate lucrările participante la concurs se găsesc în revista de față.

Mulțumesc tuturor cadrelor didactice pentru implicarea în derularea concursului precum și partenerilor.

Prof. Ionița Mateșan



Hreniuc Alex, cls. a X-a,  
prof. coord. Zetea Marcela





Coț Adrian, cls. a VII-a,  
prof. coord. Incze Cristina

## Noi alegem...!!!

Cu toții ne dorim o viață lungă și fericită, unde boala și necazurile să nu ne atingă, însă ce facem pentru a ne atinge acest țel? În caz că nu știți, mai mult de 80% din sănătatea noastră depinde de modul în care ne hrănim, de cât sport facem, dacă-i acordăm corpului nostru relaxarea de care are nevoie și bineînțeles, depinde foarte mult, ce emoții și sentimente experimentăm.

Cu alte cuvinte, stilul de viață este suma alegerilor mici pe care le facem în fiecare zi, care au un impact pe termen scurt sau lung asupra organismului nostru.

Din fericire, să ai o dietă sănătoasă nu trebuie să fie o provocare pentru nimeni, funcționează pe același principiu ca și alte lucruri în viață: pe măsura ce practici ceva cât mai mult, cu atât devine mai ușor de făcut.

Pentru a avea un stil de viață sănătos, să evităm gândurile negative, deoarece gândurile noastre creează realitatea în care trăim. Să încercăm să gândim pozitiv pentru că gândurile noastre pozitive duc la sentimente și la emoții pozitive, care au un efect pozitiv asupra întregului organism. Persoanele care au o gândire pozitivă rezolvă mult mai bine o problemă, scăpa mai repede dintr-o situație dificilă în care se afla și obțin rezultate superioare (atât la nivel fizic, cât și intelectual). De asemenea, gândirea pozitivă crește imunitatea organismului și ne ajută să scăpăm rapid de orice boală care ne afectează.

Noi singuri ne alegem modul în care gândim, însă dacă vrem să ducem o viață lungă și frumoasă, răspunsul este unul singur: Gândește pozitiv! Gândește inteligent!

**Noi hotărâm dacă vrem să adoptăm, cu adevărat, un stil de viață sănătos!**

**Prof. psiholog Rodica Moldovan**

## Alimentație sănătoasă

Alimentația omului reprezintă unul dintre stâlpii fundamentali a construcției sale. Sănătatea și echilibrul fiecăruia, se află în corelație directă cu hrana. Deprinderea unei alimentații adecvate, aduce, împreună cu alte elemente corecte de comportament, o viață sănătoasă. În ceea ce privește actul hrănirii, nu este important doar ce mâncăm, ci și cât, când și cum ne alimentăm.

După cum se știe, nu numai hrana nesănătoasă dăunează corpul uman, ci și un mod de hrănire necorespunzător, derivat din deprinderea unui comportament alimentar greșit.

Organismul omului se menține cu atât mai sănătos cu cât alimentația este mai echilibrată. O alimentație diversificată, individualizată (după modul de viață, sex, efort, starea de sănătate), corect compusă din punct de vedere caloric și care respectă raportul optim dintre substanțele principale (glucide, proteine, lipide, și vegetale), poate fi considerată a fi alimentație echilibrată. Acest tip sănătos de hrănire presupune moderație în toate privințele. Alimentația echilibrată trebuie să dea răspunsuri adecvate la cele trei întrebări fundamentale ale actului hrănirii, și anume la: ce, cât și cum mâncăm? Alimentația omului are, în primul rând, menirea de a asigura prin alimente, acei compuși bio care sunt esențiali organismului și care poartă denumirea de *nutrienți*.

Pentru omul care vrea să trăiască sănătos, este la fel de importantă atât cantitatea de nutrienți din sursele de hrană, cât și raportul dintre principalele substanțe active din punct de vedere biologic; glucide, proteine, lipide, săruri minerale, vitamine și apă.

Nutrienții din alimente, odată ajunși în organism, exercită diferite activități care vin în sprijinul metabolismului, dar și al proceselor de construcție și reconstrucție a celulelor, țesuturilor și a organelor. O trăsătură comună a tuturor nutrienților esențiali este acela de a furniza energie.

### Valoarea energetică a alimentelor

Prin valoarea energetică a unui aliment, se exprimă potențialul nutrienților săi de a furniza energie. Această energie latentă din aliment se transformă în corpul nostru în energie activă, pe care organismul o folosește în procesele sale (creștere, metabolism, construcții, etc.). Dacă această energie este în surplus, organismul o depozitează sub forma unor substanțe temporar inactive din punct de vedere energetic, dar cu un potențial caloric deosebit de mare, atunci când aceștia se activează. Compușii care formează depozitele energetice disponibile ulterior, nu sunt altceva decât grăsimile care formează țesutul adipos. Pentru nutrienți, dar și pentru metabolism, unitatea de măsură a valorii energetice este *caloria* și multiplul său; *kilocaloria*.

Pentru omul modern, problema valorii energetice a alimentelor se pune în mod diferit față de cel al omului generațiilor trecute. S-a constatat că efortul fizic a scăzut în ultima sută de ani, cu mai bine de 150 de ori, ceea ce înseamnă că și nevoile energetice ale omului s-au micșorat în mod simțitor. Cu toate acestea, ca un paradox al societății moderne, hrana a devenit mai bogată în calorii față de cea din trecut. Nu este de mirare că, în aceste condiții, obezitatea dar și alte boli (diabet, afecțiuni cardiovasculare, bolihepato-biliare, etc.) au cunoscut o creștere spectaculoasă. Pe de altă parte, în sens contrar, atragem atenția asupra pericolelor deosebite la care se supune omul subnutrit sau malnutrit prin propria sa voință, de teama periclitării siluetei. Dereglajele și afecțiunile derivate dintr-un astfel de comportament alimentar pot fi grave și uneori ireversibile, atingând adesea sistemul nervos și funcția endocrină.

Valoarea energetică a nutrienților alimentari nu depinde numai de potențialul caloric al acestora. Anumite substanțe purtătoare de energie se absorb mai rapid, în timp ce altele trec în fluxul sanguin mai încet. Compușii din alimente care se absorb repede și care aduc corpului un val uriaș de energie într-un timp scurt, sunt ce-i mai dăunători sănătății omului. Aceste adevărate "bombe calorice" sunt compuse din concentrate, așa cum sunt glucidele cu absorbție rapidă, produsele rafinate (făină albă, zahăr) sau grăsimile alimentare, ori, și mai periculos, din amestecul acestora.

Necesarul caloric trebuie să se stabilească în funcție de vârstă, tip de efort, starea de sănătate. În general, un adult care nu depune o muncă fizică deosebită, are nevoie pentru fiecare kilogram al corpului său, de aproximativ 35 kilocalorii zilnic.

Prof. Corina Pop





Balogh Adriana, CP,  
prof.coord. Dorca Onorica



Belei Patrick, CP,  
prof.coord. Todea Monica



Avram Mara, CP,  
prof.coord. Dorca-Mărginaș

### Legumele și vitaminele

Morcovul are vitamina A (te ajută la vedere)  
Portocala are vitamina C (crește imunitatea)  
Roșia are vitamina C (ajută la memorie)  
Ceapa are vitamina C (te ajută să nu răcești)  
Semințele au vitamina E (nu îmbătrânești)  
Drojdia de bere are vitamina B (ajută la memorie)

Blidar Lorena, clasa a VI-a  
Prof. coord. Pop Mirela

### *Sunt natural*

Stau la soare, radiații  
Vitamina D răsfață  
Pielea mi-e cam tucurie  
Energia îmi face bine.

Nu refuz nici zahărul  
Satisface necesarul,  
Absorbit precum grăsimea  
Nu-mi displace proteina.

Ochii cer ca vitamine  
A și B să văd mai bine  
Creierul și inima  
Vitamina F mai vrea.

Și cum C e necesar  
La răceală n-am habar  
Vitamine naturale  
Mi le iau din piața mare.

Fructe și legume multe  
Mă ajută să mă înalț  
Cresc frumos și natural  
Din grădină fără bani.

Despre viață, necesar  
Vegetale, animale  
Sursa vieții celulare  
Mă ajută să cresc mare.

Hotea Alin Ionuț, clasa a-IV-a  
Prof. coord. Petrovai Liliana Dina

### Fructele zâmbărețe

Dacă vrei să fii sănătos,  
Mănâncă vitamine.  
Ele ajută sistemul osos  
Se găsesc chiar și în mandarine.  
Ochi de pisică de vrei să ai  
Consumă vitamina A  
Gustul morcovului te lasă fără grai  
Dacă e din grădină de la Buna.  
Portocale, clementine,  
Kiwi și lămâie  
Le mănânci și te faci bine  
Sănătatea curge-n vine.

Lauruc Oresia, clasa a-IV-a  
Prof. coord. Lușcan Loredana Mihaiela



Bărbos Ana-Maria, CP,  
prof.coord. Moldovan Crina

## Importanța vitaminelor

Vitaminele sunt substanțe organice necesare organismului în cantități moderate pentru funcționarea sa optimă. Întrucât puține dintre ele sunt sintetizate în corp, este nevoie de un aport continuu de produse naturale care să satisfacă aceste nevoi. Tensiunea resimțită zi de zi și alimentația săracă în substanțe nutritive contribuie la amplificarea stresului și la apariția carențelor în sănătate.

Vitaminele se deosebesc prin rolul pe care îl au în organism și prin faptul că unele acționează eficient grupate iar altele individual.

Printre cele mai importante sunt vitaminele A, C și E deoarece au proprietăți antioxidante și contribuie la neutralizarea radicalilor liberi dăunători (oxidanți). S-a constatat că numărul oxidanților se amplifică pe seama fumatului, produselor chimice, toxinelor și chiar a stresului.

Excesul de vitamine s-a dovedit a fi o problemă la fel de mare ca și deficitul acestora. De exemplu, prezente în cantități mari vitaminele C și E favorizează tocmai procesele de oxidare din organism, fiind dăunătoare în primul rând bolnavilor de cancer. În cantități insuficiente aceleași vitamine sunt responsabile pentru diferite afecțiuni cardiace.

Deficitul vitaminei B12 și a acidului folic a fost asociată cu nivelul ridicat de homocisteină din sânge și cu un risc crescut de accidente vasculare și insuficiență cardiacă. Nu există însă până în prezent dovezi că suplimentele cu aceste vitamine ar reduce riscul bolilor de inimă.

Vitamina A este extrem de importantă pentru tineri deoarece constituie una dintre componentele esențiale în procesul de creștere. Aceasta îmbunătățește simțul vizual și ocrotește rinichii de urolitiază, afecțiunea cunoscută popular sub numele de "piatră la rinichi".

Vitamina D ajută la dezvoltarea normală a oaselor și la menținerea echilibrului dintre nivelul calciului din masa osoasă și nivelul celui din sânge. Vitamina D crește eficiența sistemului imunitar și oferă protecție împotriva tuberculozei. Frecvent este folosită în tratamentele contra psoriazisului datorită proprietăților sale benefice.

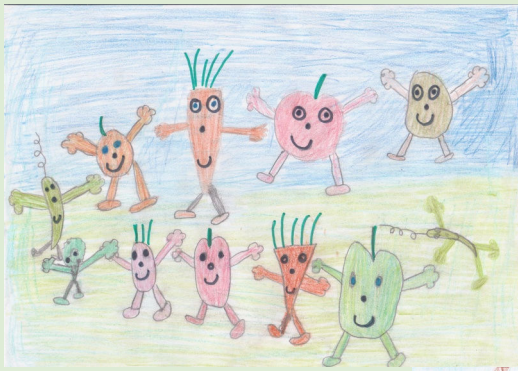
Totuși, nu întâmplător auzim vorbindu-se cel mai mult în presă despre vitamina C. Calitățile sale sunt cele mai diverse și uimitoare. Vitamina C are calități antiinfecțioase, tonifiante, antialergice și antitoxice fiind cunoscută și ca cel mai puternic antioxidant. Aceasta mărește rezistența vaselor sanguine, combate producerea bolilor cardiovasculare și reglează nivelul glicemiei și al colesterolului din organism.

Vitamina C intervine și în funcționarea țesuturilor și a diferitelor organe. Astfel, s-a dovedit eficiență în reducerea ritmului de opacifiere a cristalinului (îndeosebi la persoanele vârstnice) și la întârzierea apariției cataractei.

O alimentație bazată pe surse naturale de vitamine va poate oferi protecție împotriva bolilor, scutindu-vă totodată de suferință și tratament e costisitoare.

“Gândește-te la corpul tău ca la un motor și la vitamine ca la niște bujii!”

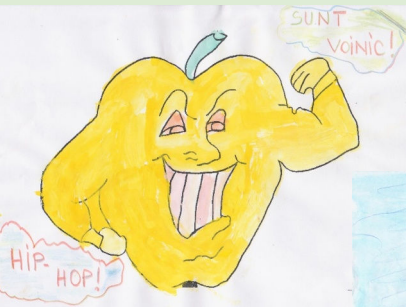
Murăruș Alexandru, clasa VIII-a,  
prof.coord. Pestrițu Angela



Bură Ionuț, CP,  
prof.coord. Grigor Camelia



Cojocă Andreea, CP,  
prof.coord. Modoran Tania



Coman Simeon-Cosmin, CP,  
prof.coord. Tomoiagă Sinorica



Duțu Federico, CP,  
prof.coord. Modoran Tania



Garais Maria, CP,  
prof.coord. Dragomir Daniela



Guşe Maya, CP,  
prof.coord. Ioniță Simona





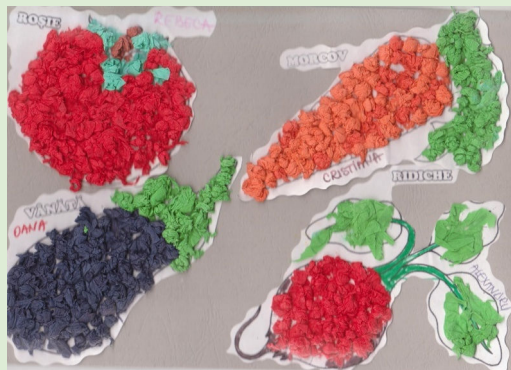
Guțoi Delia, CP,  
prof.coord. Dragomir Daniela



Lungu Oana, CP,  
prof.coord. Leucă Daniela



Hojda Rareș, CP,  
prof.coord. Tomoiagă Sinorica



Lucrare colectiva, CP,  
prof.coord. Leucă Daniela



Horotan Dora, CP,  
prof.coord. Pop Irma

## Importanța vitaminelor

- Draga mea, să știi așa:  
Și în morcovi, și-n spanac  
Este vitamina A.  
Mie tare mult îmi plac!

Mama, pentru mine, -adună,  
Zilnic, morcovei gustoși  
Și am o vedere bună,  
Dințișorii sănătoși.

B3 e o vitamină  
Care se găsește-n nuci  
-Zise mica „balerină”-  
Dar aminte să-ți aduci!

Copilașii cei cumiți,  
Cât ar fi de pofticioși,  
Nu sparg nucile în dinți,  
Să-i păstreze sănătoși.

Pisicuțele frumoase  
Tare bine știu cu ce  
Se fixează calciu-n oase:  
Doar cu vitamina D.

- După ce bem tot lăpticul  
Care vitamină are,  
Ne mai facem și somnicul,  
Tolănite-n geam, la soare.

Ar lua atentă seama  
Și la alte animale,  
Dar o întrerupse mama:  
- Uite, suc de portocale!

E gustos, bea-l cu plăcere!  
Vitamina C el are  
Ai nevoie de putere,  
Draga mea, să te faci mare.

- Știu, mămico, -s bucuroasă,  
Azi am înțeles eu bine:  
Pentru-a crește sănătoasă  
Vreau mai multe vitamine!

Anghel Monica, clasa a VIII-a,  
profesor coordonator Pestițu Angela



Lupușan Alexia, CP,  
prof.coord. Dorca-Mărginaș Diana



Marcu Daria, CP,  
prof.coord. Zoica-Petrescu Cristina



Lupușan Andrada, CP,  
prof.coord. Dorca-Mărginaș Diana

## Ce ar trebui să mâncăm zilnic?

“ Omul trebuie să mănânce pentru a trăi, nu să trăiască pentru a mânca”

( Benjamin Franklin)

Cu toții elevi sau părinți ne-am pus de multe ori această întrebare esențială, asupra modului corect de alimentare. Fiecare familie încearcă să-și obișnuiască copiii cu un mod sănătos de alimentare. Nu face excepție nici familia mea.

Dar să mă prezint: sunt un adolescent, elev în clasa a IX-a, la un Colegiu anume din această minunată țară. Personal consider ca sport fără o alimentație corespunzătoare nu se poate, cele două sunt într-o strânsă comuniune. De mic practic un sport frumos și drag mie, handbalul, de aceea sfaturile alimentare primite de la familia mea m-au ajutat foarte mult.

Mama, de mic m-a obișnuit cu fructele și legumele, care sunt nelipsite din masa mea zilnică. Cele două m-au ajutat foarte mult, atât la școală, dar mai ales la antrenamentele de handbal. Consider că în fiecare familie ar trebui să se cumpere fructe și legume, respectând astfel și reclama TV: “ Pentru o viață sănătoasă, consumați zilnic fructe și legume...”

Recent am avut ocazia să particip la o activitate de voluntariat, la Colegiul meu, în cadrul căreia s-au adunat fructe pentru o casă de copii din oraș. Am fost surprins de implicarea colegilor mei care s-au mobilizat, aducând în două zile o cantitate mare de fructe. Am fost ales în echipa care a dus fructele la copii de la centru.

Cu această ocazie am rămas profund impresionat de reacția de bucurie a copiilor atunci când au văzut merele, portocalele, perele aduse de noi. Din reacția lor mi-am dat seama că noi nu știm să apreciem valoarea fructelor, pe care le-am putea consuma zilnic.

Mi-am propus să caut informații despre vitaminele pe care le conțin diverse alimente. La propunerea domnului profesor ceea ce am găsit am publicat în revista Colegiului nostru. Mai jos voi rezuma câteva date care mi s-au părut mai interesante:

Fructele sunt cunoscute ca alimente care ne protejează de numeroase boli;

Fructele pot fi păstrate prin conservare: compoturi, gemuri, sau prin congelare;

Acestea se spală bine cu apă, pentru a îndepărta bacteriile și substanțele cu care fructele au fost tratate;

Trebuie alese fructe sănătoase, fără pete;

Ele constituie una dintre cele mai bune surse de vitamine și minerale;

Cinci pe zi este numărul de fructe și legume pe care noi ar trebui să le consumăm în alimentația cotidiană;

Valoarea energetică a fructelor și legumelor se datorește conținutului de glucide;

Important de reținut și respectat este regula: de a nu combina fructele cu nimic altceva, ele reprezintă o masă separată;

Fructele se mănâncă doar pe stomacul gol, puteți să le mâncați dimineața, reprezintă un mic dejun ideal;

Obiceiul de a mânca fructe la sfârșitul mesei este nesănătos.

Sper că aceste sfaturi, pe care și eu încerc să le respect, vă vor fi de folos....A era să uit ceva important, să mă prezint:



**Pop Cristian- elev- clasa a IX-a, profesor coordonator: Roman Adrian**

Machidon Cristina, CP,  
prof.coord. Leucă Daniela





Micle Alisa, CP,  
prof.coord. Zoica-Petrescu Cristina



Mînzat Nicola, CP,  
prof.coord. Moldovan Crina



Mureșan Miriam, CP,  
prof.coord. Dorca Onorica



Năneștean Bianca, CP,  
rof.coord. Grigor Camelia

## Un stil de sănătos

Noi oamenii, ar trebui să mâncăm în general doar alimente sănătoase. Dar noi mâncăm alimente care nu sunt sănătoase și bem sucuri care nu sunt organice.

Un exemplu de om care mănâncă sănătos este mama mea. Ea mănâncă fructe și legume foarte des. Mama aleargă de dimineață și face multe exerciții. Așa se menține în formă toată ziua și este fericită în fiecare zi. Seara de obicei se odihnește.

Nici în weekend ea nu stă în casă. Este mai tot timpul pe afară și se bucură de soarele strălucitor, are grijă de florile din grădină și de noi toți. Când face exerciții pe afară eu mă uit la ea și încep să fac și eu la fel.

De asemenea mama ne pregătește în fiecare zi un mic dejun sănătos și plin de vitamine. Ne face sucuri de fructe și ne dă multe cereale să mâncăm.

Noi două ne plimbăm mult și prin parc.

Așa trebuie să fim cu toții. Făcând mult sport noi vom fi fericiți și vom duce o viață de lungă durată.

Eu vreau să fiu veselă și sănătoasă așa cum este mama mea!

Udriște Maria Clasa aIVa C  
Prof.Dumitru Anca

## Ghebe la borcan

Ingrediente:

- 3 kg. ghebe;
- 2 kg. gogoșari;
- 1 kg. ceapă tăiată rondele ;
- ½ l ulei;
- 1 lingură mare de miere
- 1,2 foi de dafin
- 1 cană de oțet;
- 1 lingură sare ;
- 1 linguriță piper.

Mod de preparare:

Se pune uleiul într-o cratiță. Când este cald se pune ceapa tăiată rondele și se căleşte puțin.

Se adaugă gogoșarii, se călesc puțin.

Se adaugă ghebele fierte și strecurate bine.

Se adaugă oțetul, foile de dafin, sarea, piperul și mierea.

Se fierbe până legumele se înmoaie.

Compoziția fierbinte se pune în borcane, care se sterilizează 20-30 minute.

Poftă bună!

Popovici Larisa cls. a – IV –a  
Prof.coord.: Romaniuc Miroslava



Onofrei Maria, CP,  
prof.coord. Moldovan Crina



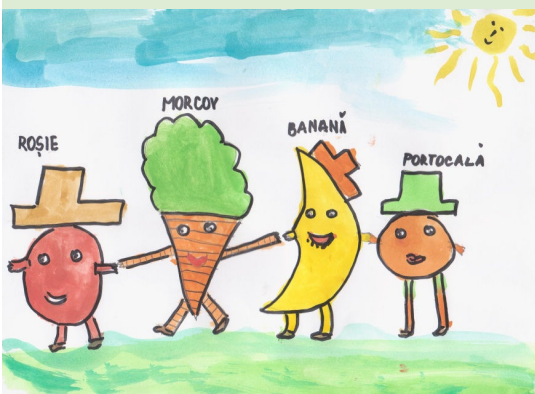
Partene Cristina, CP,  
prof.coord. Todea Monica



Pop Eleș Antonia, CP,  
prof.coord. Dorca Onorica



Ristici Tudor, CP,  
prof.coord. Dragomir Daniela



Precup Rebeca, CP,  
prof.coord. Pop Irma

## Plăcintă cu carne de pui

Ingrediente aluat:

- 500 g. făină;
- 1 ou
- 25 g. drojdie
- 3 linguri de ulei
- 3 linguri lapte dulce
- 2 linguri țiucă
- Sare și piper.

Ingrediente umplutură:

- 1 kg. carne de pui
- 100 ml. ulei
- 3 cepe
- 200 ml. lapte
- 4 ouă
- 400 ml supă fiartă, o cană gris, o cană pătrunjel, o cană brânză răzăluită.

Mod de preparare

Se frământă un aluat tare și se fac două foi.

Mod de preparare umplutura: - se căleşte ceapa se adaugă carnea de pui apoi supa.

se face o cremă din gris și lapte si se adaugă când fierbe carnea,  
se adaugă cele patru ouă bătute.

la sfârșit se adaugă brânza si pătrunjelul.

Se întinde o foaie subțire, se pune umplutura, apoi cealaltă foaie. Se pune la cuptor la 180 grade 30-40 minute.

Bodnariuc Lisa cls. a – IV –a  
Prof.coord.: Lușcan Loredana Mihaiela

## Tocană de legume

Ingrediente:

- 3 kg. Gogoșari, 1,5 kg. ardei capia , 1 kg. Ceapă, 1 kg. Morcovi, 1 l de ulei, 700 ml. Bulion, 200 g. orez prefiert, sare, foi de dafin și piper după gust.

Mod de preparare:

Ardeii și gogoșarii se coc pe plită. Se curăță de coajă și se dau prin mașina de tocat carne. Ceapa se curăță și se dă tot și ea prin mașina de tocat carne, la fel și morcovii. Se pune uleiul în cratiță și când e încins se adaugă ceapa. Se căleşte ceapa iar când e transparentă se adaugă morcovii, apoi ardeii. Se lasă la călit 30 de minute. Apoi se adaugă orezul și se mai lasă la fiert 30 de minute, apoi se adaugă bulionul și condimentele. Totul se lasă la fiert până scade și iese uleiul la suprafață. Compoziția fierbinte se adaugă în borcane curate. Borcanele se pun la fiert pentru o jumătate de oră.

Poftă bună!

Hârda Gheorghe Paul, clasa a-IV-a  
Coord.prof. Petrovai Liliana Dina



## Covrigi mușceleni

În zona Mușcelului, de Paști, pe lângă cozonaci, ouă roșii și alte mâncăruri tradiționale, se pregătesc și covrigi cu ou, niște covrigi speciali, tocmai prin conținutul lor mare de ouă. Sunt dulci, aromați și colorați ca niște gălbenușuri.

În noaptea de Înviere, tot omul poartă în buzunar un covrig și un ou cu care să ciocnească dimineața, după slujbă. Iar în ziua de Paști, se dau de pomană, pentru morți, covrigi cu un ou roșu deasupra și o lumânare.

**Rețeta** : 10 ouă; 2 pahare cu ulei (pahare de vin de 200 ml); 2 pahare zahăr; drojdie cât o nucă, 20 zaharine pisate; un vârf cuțit praf amoniac; vanilie, sare; 1 kg făina.

Mod de preparare: Se sparg ouăle, se separă albușurile de gălbenușuri. Se bat albușurile spumă, apoi se pune 1-1/2 pahare zahăr și se bate în continuare până se face o spumătoare.

Intr-un castron se freacă gălbenușurile cu sare și 1/2 pahar zahăr până se face spumă, apoi se adaugă treptat 1 pahar de ulei, ca la maioneză.

Intr-un lighean de frământat aluatul, se pune făina, se freacă drojdia cu puțină făina și se amestecă în făina. Apoi se pune o parte din gălbenușuri, zaharina pisată, a parte din albușuri, vanilia, se frământă, se adaugă treptat ulei, restul de gălbenușuri, albușuri.

Se frământă ca la cozonac 10-15 minute, se mai adaugă făină cât cuprinde și restul de ulei.

În acest timp, să avem pe foc două oale cu apă care fierbe.

Când coca este gata, se taie câte o bucată, se face un sul care se taie în bucăți. Bucățile se rulează și se formează covrigi.

Se lucrează repede, să nu înceapă să crească aluatul.

Covrigii formați se pun în oala cu apă fierbinte și se opăresc 5 minute. Ne folosim de o paletă ca să desprindem covrigii în oală, să nu se lipească. Când se ridică deasupra, îi scoatem și îi lăsăm să se scurgă.

După ce terminăm de opărit toți covrigii, o să-i punem la copt în cuptorul deja încins la foc mijlociu. Încap cam 9 covrigi într-o tavă.

Ne mai uităm prin ușa cuptorului și când s-au rumenit pe o parte, îi întoarcem și pe cealaltă parte. Se coc repede, trebuie supravegheați să nu se ardă. Ca să iasă crăpați și umflați, se pot cresta pe margine cu cuțitul, înainte să-i punem la cuptor. La compoziția de mai sus ies cam 15 covrigi.

Poftă bună! Au multe vitamine și minerale.

Jinga Janina, clasa a VIII-a,  
Profesor coord. Pestițu Angela

## Mănâncă sănătate

Un măr pe zi, nu e mult  
E bun, te ajută și nici nu te costă mult  
Peștele are proteine, te ajută și să fi  
mai cult  
Legumele ne ajută și ele

Avem nevoie de vitamine  
Să mâncăm dulciuri mai puține  
Și vitamine împreună cu proteine cât  
mai multe  
În organism ele o să ajute

Chiar un măr pe zi și-o pară  
E destul, e hrană esențială  
O legumă, un zarzavat nu te omoară  
Ar fi perfect să le mănânci, până de-  
seară.

Dacă zarzavaturi, legume mănânci  
Fruite multe savurezi  
Nimic nu o să pierzi  
Vei crește mare și sănătos vei fi

Zaharie Nikolass Rafael, Clasa a V-a C  
Prof. coordonator Ana Liber



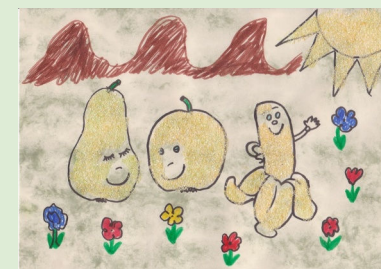
Stoica David, CP,  
prof.coord. Ioniță Simona



Șipoș Andrada, CP,  
prof.coord. Zoica-Petrescu Cristina



Tomoiagă David-Alexandru, CP,  
prof.coord. Tomoiagă Sinorica



Stan Adriana, CP,  
prof.coord. Grigor Camelia



Sidor Octavia, CP,  
prof.coord. Todea Monica



Trufasu Adrian, CP,  
prof.coord. Modoran Tania



Zubașcu Ionuț, CP,  
prof.coord. Pop Irma



Cara Mihaela, clasa I,  
coord.prof. Palfi Mirela



Ciocotișan David, clasa I,  
coord.prof. Mociran Maria



Coman Vasile, clasa I,  
coord.prof. Pașca Ileana

## Hora vitaminelor

Hai să dăm mână cu mână  
Toate vitaminele-împreună  
Să-ntindem hora vitaminelor  
Pentru sănătatea copiilor.  
Sunt în ele și sunt bune  
Sunt voinice și nebune  
E cam sănătos se pare  
Să le ai în buzunare  
Să mănânci vitamine multe  
Mai ales legume și fructe.  
Laptele îl poți bea bine  
De la vacuță sau din magazine,  
Carnea e bună de pus pe masă  
Și o poți pune și-n plasă.

Toți copiii cresc frumoși  
Sănătoși și norocoși  
Cu ele sunt bine crescuți  
Și ajung oameni știuți.

Rațiu Cristina, clasa a V-a C  
Prof. coordonator Ana Liber

## Salata de fructe

**Ingrediente (2 -4 persoane):** 2 portocale roșii medii , 200 g ananas bucăți, 1 mango mediu, 2 kiwi, 1 pară mare, 75 ml suc portocale roșii (pt sirop), 1 păstaie de vanilie (pt sirop), 100 g zahăr (pt sirop), 100 ml apă (pt sirop), 200 ml smântână pentru frișcă + 2 lingurițe zahăr pudră + 1 păstaie de vanilie

**Mod de preparare:** Pentru început, preparăm siropul. Punem sucul de portocală într-o crăticioară, adăugăm zahărul, apeși o păstaie de vanilie despicată pe lungime și ulterior tăiată în două trei bucăți. Fierbem siropul, pe foc mic, cca 10-15 minute, sau se răcească complet.

Curățăm para, kiwi și mango și le tăiem în cubulețe mici. Curățăm portocalele (avem grijă să îndepărtăm și cojița albă care îmbracă pulpa) și le tăiem în felii. Scurgem bine bucățile de ananas și le tăiem și pe ele în cubulețe mai mici.

Punem toate fructele într-un bol, adăugăm siropul rece, fără păstaia de vanilie, și amestecăm cu grijă. Acoperim bolul cu folie de plastic alimentară și îl introducem în frigider pentru 30 minute. Intre timp, punem smântâna pentru frișcă într-un vas rece (vă recomand să folosiți un vas îngust și înalt), adăugăm 1-2 lingurițe de zahăr pudră și semințele unei păstăi de vanilie. Mixăm frișca până când obținem o consistență susținută.

După perioada de repaus a salatei de fructe, punem câte 1-2 linguri de frișcă într-o cupă și apoi o umplem cu salata de fructe.

Salata de fructe, un desert lejer și răcoros, cu multe vitamine și minerale! O servim imediat, cu foarte multă poftă!

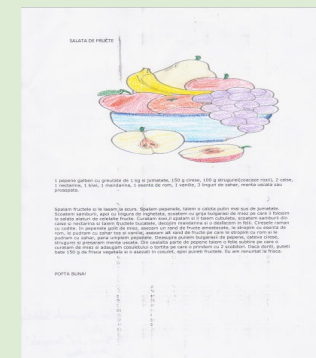
Poftă bună!

Tocaciu Larisa, clasa a VIII-a ,  
Prof.coord. Pestrițu Angela

## Hora vitaminelor

Legumele au vitamine  
Pentru mine, pentru tine  
Sunt sănătoase,  
Și gustoase.  
Ele îți dau de toate  
Pentru sănătate,  
Și mâncare  
Pentru orișicare.  
Dacă nu vezi bine  
Ia un morcov cu tine,  
Oriunde vei pleca  
Legumele te vor ajuta.

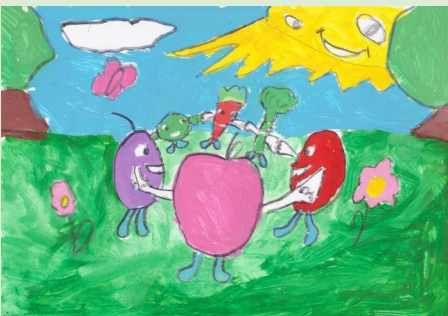
Dragoș Ramona-Amalia, Clasa a VI-a  
Prof. coord. Pop Mirela-Emilia



Brezovscki Gabriela, clasa I,  
coord..prof. Palfi Mirela



## Fructe și sănătate

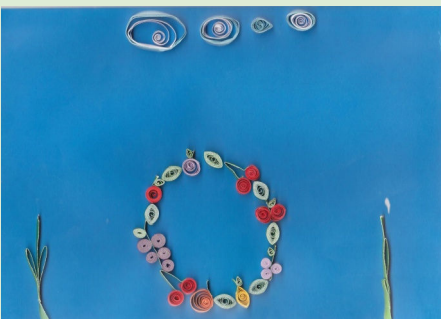


Bodogai Elisa, clasa I,  
coord.prof. Sturza Luminița

Hai copii veniți cu mine,  
În livadă-i tare bine.  
Fructele ne-așteaptă toate,  
Să le mâncăm pe săturate,  
Ca să ne dea sănătate.

Mere, pere, nuci și prune,  
Sunt toate foarte bune.  
Însă trebuie spălate,  
Căci praful necugetat  
Pe ele s-a așezat.

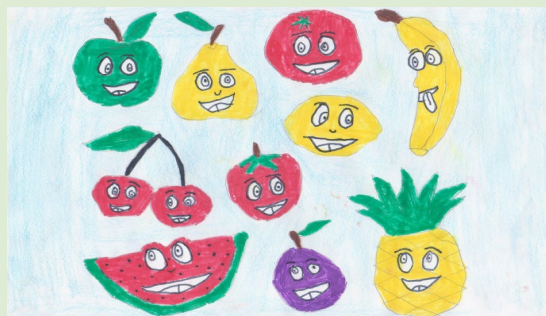
Mezei Daiana, cls a VI a  
Coord: prof. Incze Cristina



Ațym Maria, clasa I,  
coord.prof. Maxim Veronica



Balas Denisa, clasa I,  
coord.prof. Holicu Angelica



Baba Sabina, clasa I,  
coord.prof. Onișa Daniela

## Plăcintă cu spanac

Aluat:

-500 gr. făină  
-300 ml apă  
-10 gr. drojdie  
-sare

Umplutura:  
-500 gr. spanac  
-300gr. brânză  
- sare  
- piper

Mod de preparare:

Se frământă aluatul și se lasă la dospit 20 minute.

Între timp preparăm umplutura spanacul opărit și tocat,  
se pune la scurs, apoi se amestecă cu brânză, sare și  
piper, după gust.

Din aluat se fac două foi. Se pune o foaie în tavă, apoi  
umplutura, iar deasupra se pune a doua foaie.

Se unge plăcinta cu ou bătut și se dă la copt 30 minute  
la foc potrivit.

POFTĂ BUNĂ!

Savu Andreea, clasa a VIII-a  
Prof.coord. : Filimon Dana

## Salata NaCl

3 roșii

2 cepe

2 ardei

Varză

Frunze de salată

Puțin ulei, oțet și puțin NaCl

Pop Bogdan-Alexandru, clasa aVIII-a

Prof.coord.:Pop Mirela-Emilia

## Bucurie și belșug

Fructele sunt delicioase,  
Dau vitamine pentru oase.  
Mult fier și calciu conțin ele,  
Așadar copii mâncați-le.

Legumele nu trebuie uitate,  
Sunt bune pentru sănătate.  
Dacă le încerci pe toate,  
Devii super erou frate.

Fructele și legumele îndepărtează bolile  
Și îți aprind simțurile.  
Îți dau o stare de bine,  
În gură e explozie de vitamine

Vraja Beniamin, cls a VII a  
Coord: prof. Incze Cristina



Alexandru Carina, clasa I,  
coord.prof. Lobonț Dorina

## Științe aplicate în gastronomia tradițională

Bucătăria tradițională românească își face simțită prezența mai ales în preajma marilor sărbători religioase-Paștile-Crăciunul-Anul Nou-sărbători care reunesc familiile și care dau o notă aparte meselor organizate acum .

Crăciunul este una dintre cele mai importante sărbători religioase ale românilor, reprezentând un prilej de bucurie și de liniște sufletească, dar și o zi în care familiile se reunesc, copiii se bucură de cadourile Moșului și de jur împrejur predomină o atmosferă de sărbătoare și de bunăvoie. De la masă nu trebuie să lipsească sub nici o formă sarmalele în foi de viță sau de varză, toba, cârnații, caltaboșul, piftia și cozonacul. De Paști preparatele de bază sunt gătite cu carne de miel:ciorbă de miel, friptură de miel, stufat ,drob etc. Gospodinele gătesc acum și sarmale, cozonaci, alte aperitive. Pe masa de Paști tronează ouăle roșii vopsite în culori naturale sau nu.

Tot ceea ce facem în bucătărie, de la gătit până la congelare, are legătura cu fizica sau cu chimia:temperaturile care cresc sau scad, chiar si mixatul sau prăjitul ingredientelor nu sunt altceva decât transformări, molecule care compun alimentele; apa sau uleiul care se folosesc la gătit, chiar și aerul din mediu reacționează chimic. Cei mai renumiți bucătari studiază în zilele noastre chimie și fizică pentru a îmbunătăți calitatea preparatelor ce vor fi servite la masa. Astfel la cozonac formarea crustei rumene, îmbietoare, se datorează reacției Maillard, în care zaharurile se leagă de aminoacizi, formând produși de culoare închisă, cu un gust specific. *Aluatul* crește prin acțiunea drojdiei de bere, o ciupercă microscopică al cărei metabolism se exprimă prin reacția de fermentare: glucidele din mediu (în cazul de față amidonul din făină și zahărul) sunt descompuse cu ajutorul enzimelor specifice, producând dioxid de carbon. *Făina de grâu* conține o fracție proteică, numită gluten; acesta formează o rețea elastică, în ochiurile căreia sunt prinse moleculele de amidon din făină. Fermentând sub acțiunea amilazei din drojdie, acestea eliberează dioxidul de carbon, care rămâne prins în ochiurile aceleiași rețele de gluten. Astfel, aluatul crește. Coacerea la temperatură înaltă coagulează proteinele, rețeaua astfel stabilizată, în care rămân prinse bule de gaz, formând miezul pufos de cozonac.

Friptură- Aceeași reacție Maillard duce la formarea crustei, în timp ce, sub acțiunea apei, fie lichidă, fie sub formă de vapori, colagenul conținut în carne se dizolvă, aceasta devenind fragedă.

Maioneza e un fascinant obiect de studiu pentru chimiști și fizicieni. Este o emulsie - picături foarte fine de grăsime (uleiul) dispersate într-o fază apoasă (apa conținută în gălbenușul de ou). Această emulsie are secretele ei, mai degrabă un fel de capricii fizico-chimice (din punctul de vedere al bucătarului), destabilizându-se din te miri ce: este fenomenul deprimant cunoscut sub numele de "tăierea maionezei".

Răcitură-este alcătuită în cea mai mare parte din gelatină, se încadrează într-o temă clasică de studiu pentru chimia-fizică, ea fiind un gel, adică un sistem coloidal în care o rețea poroasă de particule interconectate se extinde în întreg volumul unui mediu lichid.

*Nu trăim pentru a mânca dar, trebuie să mâncăm pentru a trăi, prin urmare să mâncăm sănătos pentru a trăi sănătos !*

Roșu Alexandra

Prof. Pruteanu Laura-Mihaela-inspector de specialitate ISJ Bacău



Mercaș Darius, clasa I,  
Coord. .prof. Maxim Veronica



Muntean Valentina, clasa I,  
coord. .prof. Onișa Daniela



Muntean Adrian, clasa I,  
Coord. .prof. Onișa Daniela



Hera Butta, clasa I,  
Coord. .prof. Bucur



Muntean Daria, clasa I,  
Coord. .prof. Muntean Ana



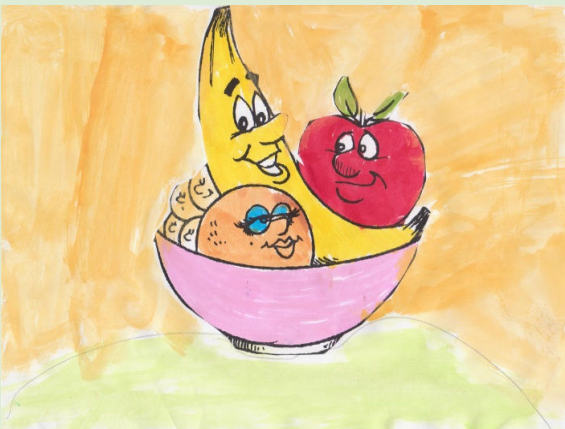
## Hora Vitaminelor



Coman Vasile, clasa I, ,  
coord. prof. Pașca Ileana



Ciocotișan David, clasa I,  
coord. prof. Mociran Maria



Crișan Adriana, clasa I,  
Coord. prof. Turda Irina



Gîrbaciu Bianca, clasa I,  
Coord. prof. Lobonț Dorina



Gligan Mara, clasa I,  
Coord. prof. Mociran Maria



Cozma Selena, clasa I,  
coord. prof. Palfi Mirela

Dănuț a ajuns acasă după o zi lungă la cumpărături, prin oraș. Fiindu-i poftă să mănânce ceva și-a luat un hamburger de la Fast Food-ul lui preferat, urmând să-l mănânce acasă pentru că vroia să se relaxeze după așa o plimbare.

A mers ca să se schimbe în haine lejere, lăsând pe masa din bucătărie hamburgerul.

Un castravete, așezat țanțoș într-un borcan, întrebă curios hamburgerul:

- Se pare că tu ești mâncarea preferată a lui Dănuț, nu-i așa?  
- Eu? Pe mine mă mănâncă toată lumea: adulții, adolescenții, copiii... sunt o mâncare pentru toți.

- Dar tu știi din ce ești făcut? întrebă castravetele.

- Da! din: pâine, carne, roșii, varză, brânză, maioneză, chiar și castraveți murați!

- Înțelegi ce înseamnă?

- Nu. Îmi poți explica, te rog?

- Cu mare plăcere. Vezi tu, eu și prietenii mei cei mai buni, roșia și varza, suntem toți plini de vitamine și fibre care ajută oamenii. De exemplu: dacă roșia este tăiată pe jumătate va avea forma unei inimi. Asta înseamnă că ea este bună pentru inimă. Varza poate preveni cancerul. Iar eu, castravetele, fac pielea să fie mult mai rezistentă.

-E fantastic! exclamă hamburgerul.

-Este și o parte rea, oamenii cred că vitaminele noastre se evaporă și nu îi mai putem ajuta dacă ne prăjesc, ne fierb sau ne congeleză. Uite și tu, de exemplu deși mi-ai spus că ai în compoziție salată de legume, sunt mulți cei reticenți.

- Din păcate da. Roșia, varza și castravetele meu contrabalansează prin aportul de vitamine și fibre grăsimile care nu sunt bune pentru organism.

- Am un plan! Hai să ne unim într-o horă cum n-a mai fost pe lume, să ne audă și să ne vadă toată lumea. Să înțeleagă o dată pentru totdeauna că fierte, prăjite sau crude tot suntem bune. Să înțeleagă toți că fără noi nu pot trăi.

-Mulțumesc mult prietene! Poate chiar nu suntem așa diferiți.

Andres Șpan, clasa a VI-a  
Prof. Valentina Butoi

## Prietenii Calciului



Mureșan Alexia, clasa I,  
coord..prof. Mociran Maria



Pop Marian, clasa I,  
Coord..prof. Turda Irina



Mureșan Răzvan, clasa I,  
coord..prof.



Orăian Daria, clasa I,  
Coord..prof. Maxim Veronica



Reman Andrea, clasa I,  
Coord..prof. Seserman Veturia

În produsele noastre alimentare există două forme de calciu. Calciu organică ușor asimilabil în oasele noastre- se găsește în legume, fructe (în special în coajă, în sucurile proaspăt stoarse), ouă, tărâțe, grâu, ovăz germinat, miere, nuci, lapte proaspăt de vacă și de capră. Calciu non-organic- greu de asimilat se află în toate produsele rafinate, pâine, lapte pasteurizat sau procesat și derivatele lor, apă fiartă, în toate produsele procesate la peste 100<sup>0</sup> C (fierte, fripte). Calciul organic formează în corpul nostru săruri ușor dizolvabile, esențiale pentru procesele circulatorii. Aceste săruri protejează sângele de bacteriile care ajung în vasele de sânge și joacă un rol deosebit în păstrarea sănătății oaselor, a dinților, îmbunătățind funcționarea sistemului nostru nervos și crescând imunitatea.

Există o vitamină care are un rol deosebit în asimilarea calciului- Vitamina D- aliatul calciului. Principala funcție a vitaminei D este reglarea deplasării calciului prin organismul nostru. Produsele alimentare simple nu pot furniza o cantitate suficientă de vitamina D. Alimentele ce furnizează vitamina D sunt : ouăle, untul, ficatul, peștele, fructele și legumele. Vitamina D, este numită și „vitamina soarelui” pentru că este produsă în organism sub influența razelor ultraviolete. Vitamina D este esențială pentru coagularea sângelui, pentru funcționarea inimii și a sistemului nervos. Nu putem să ne bazăm pe hrana consumată sau pe diferite formule pentru a asigura un flux adecvat de vitamina D. Aceasta trebuie să fie produsă pe cale naturală, de către propriul nostru organism sub influența luminii solare. Strămoșii noștri primitivi, ce își trăiau mai toată viața în are liber, nu sufereau de deficiență de vitamina D.

Vitamina C- este esențială pentru menținerea unei bune sănătăți. Nici o reacție de oxidare nu are loc fără participarea vitaminei C. A muri lipsiți de orice apărare împotriva virusilor care ne atacă permanent organismul. Vasele noastre capilare ar fi incapabile să transfere sângele. Ele s-ar transforma într-un sistem de tuburi goale. Din păcate vitamina C este o substanță foarte volatilă. Ea se dezintegrează sub influența razelor solare directe sau chiar la lumina obișnuită a zilei. Este distrusă prin fierbere la temperaturi mai mari de 100<sup>0</sup> C. Dacă gătim o supă de legume 50% din vitamina C este distrusă. Dacă vom curăța cartofii de coajă pierdem 30% din vitamina C. Pierderile de vitamina C sunt compensate prin folosirea din abundență a legumelor și fructelor crude.

Vitaminele sintetizate sub formă de pastile sunt dăunătoare. În primul rând cele mai multe vitamine sunt compuși formați de plante în procesul de biosinteză, sub influența razelor soarelui. Vitaminele din plante sunt numite provitamine și sunt ușor asimilabile de către corpul uman. Plantele conțin și toate sărurile minerale și alți compuși ce ajută la asimilarea completă a vitaminelor. Vitaminele artificiale sunt substanțe cristaloidale nonorganice, tratate de organismul nostru drept corpuri străine. Ele sunt asimilate cu dificultate sau deloc.

Elev:Ganea Cosmin  
Prof. Timošenco Voichița





Sima Dragoș, clasa I,  
Coord..prof. Iacob Tatiana



Spiridon Nina, clasa I,  
Coord..prof. Sturza Luminița



Surduc Tomas, clasa I,  
Coord..prof. Maxim Veronica



Romaniuc Vanesa, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Lușcan Loredana Mihaiela

### Salata orientală

#### Ingrediente

- 6 cartofi
- o ceapă uscată, ceapă roșie sau ceapă verde
- măslina după gust - 200 g
- 1 ardei kapia roșu
- 1 castravete murat
- ulei
- zeamă de lămâie
- sare

pătrunjel verde

#### Mod de preparare

Cartofii se spală și se fierb întregi sau tăiați cubulețe în apă cu puțină sare. Fierți în coajă se lasă la răcit, după care se curăță și se taie cubulețe. Cei fierți tăiați deja cubulețe se scurg și se lasă la răcit. În ambele cazuri peste cartofi se adaugă măslina întregi sau tăiate se adaugă felii de ardei și de castravete. Se toarnă ulei, zeama de lămâie, se presară sare după gust și ceapa tăiată solzișori. Se poate opta pentru folosirea pătrunjelului tocat mărunt direct în salată sau doar pentru ornat.

#### Poftă bună!

Corban Cristian Costin, clasa a III-a  
Prof. înv. primar Dăscălașu Mariana



Stanciu Sonia, clasa I,  
Coord..prof. Sturza Luminița



Stupinean Denisa, clasa I,  
Coord..prof. Iacob Tatiana



Potîrcă Iasmina, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Șcheau Daniela



## Hora Vitaminelor

A fost odată o fetiță care locuia în Lumea Vitaminelor. Prietenii ei erau: Banana, Mărul, Portocala, Morcovul, Para și Roșia. Cel mai bun prieten al ei era Mărul.

Într-o zi, fata aude de la Portocală că are vitamine. Acest lucru o face să se gândească dacă și prietenul ei cel mai bun are vitamine, așa că se duce la el și îl întreabă:

-Mărule, tu ai vitamine?

-Da! Eu am Vitamina A, Vitamina B, Vitamina B2, Vitamina C și substanțe nutritive ca: magneziul, fosforul, fierul și potasiul.

-O, o! Câte vitamine ai!

Fetița se minună, iar pe fiecare zi ce trecea, era tot mai curioasă. Așa a ajuns ea ca într-o zi să dea o petrecere pentru toate fructele și legumele ca să afle cât mai multe despre vitaminele lor. Ele s-au prins de mână și au început să joace hora cântând:

-Suntem mii de surioare

Omului folositoare

Avem vitamine multe

Ne numim: legume și fructe!

De ne consumi în stare naturală

Spală-ne, chiar dacă ești la școală!

Noi vă vom ajuta să creșteți mari,

Să țineți minte ce-nvățați, să fiți buni școlari!

Alice s-a prins în horă lângă ele și a dansat fericită că are asemenea prieteni valoroși. Din acea zi Alice a rămas prietenă cu toate legumele și fructele. Ea le consumă zilnic și este sănătoasă. Trăiește fericită în acea lume fantastică...

-Alice, frumoasa mea, trezește-te! Ai adormit tocmai când citeai lecția despre rolul fructelor și legumelor în creșterea și dezvoltarea copiilor!

-Mami, am fost în lumea lor, în Lumea Vitaminelor! Ce vis frumos am avut! Am dansat cu fructele și legumele!

Alice era așa de entuziasmată de visul ei, de parcă totul fusese adevărat. Parcă mai simțea și acum energia și bucuria avute în timpul horei împreună cu prietenii ei! A avut un vis frumos din care a învățat să prețuiască fiecare fruct și fiecare legumă, pentru că ele sunt sursă de energie și de sănătate!

**Cojocaru Alexandra , clasa a IV-a**  
**Prof. coord. Jeana Tita**



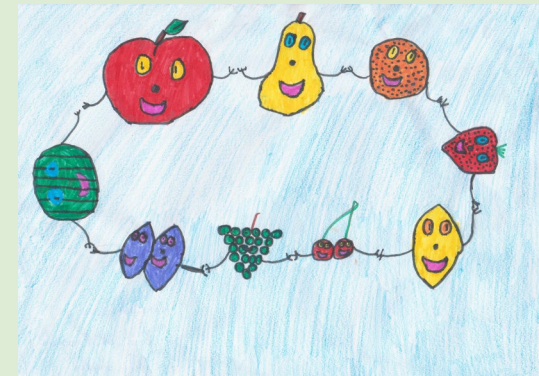
Vidican Patrick, clasa I,  
Coord..prof. Seserman Veturia



Șoancă Darius, clasa I,  
Coord..prof. Bucur Maria



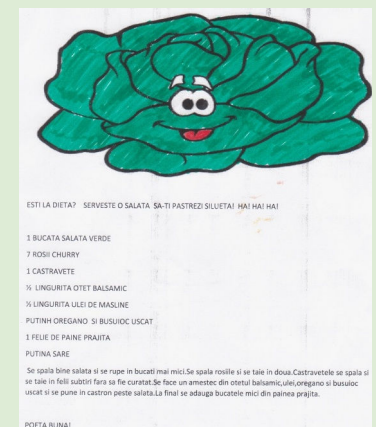
Ștețca Ionuț, clasa I,  
coord..prof. Turda Irina



Șuba Daria, clasa I,  
Coord..prof. Palfi Mirela



Tomoiagă Raul, clasa I,  
Coord..prof. Pașca Ileana



Toie Estera, clasa I,  
Coord..prof. Palfi Mirela





Vîrsta Camelia, clasa I,  
Coord..prof. Holici Angelica



Berindan Adelina, clasa a II-a,  
Coord..prof. Covaci Loredana



Roșca Victorian, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Șuță Maria

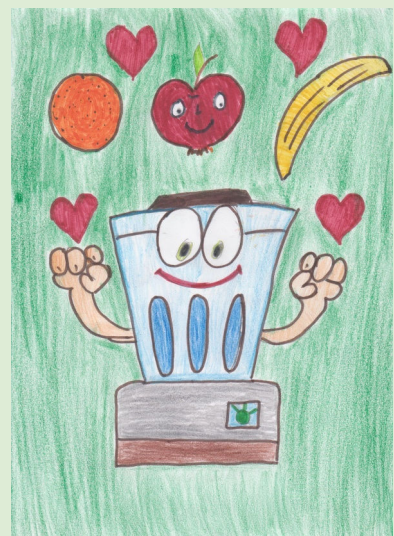
## Hora vitaminelor

Legume și fructe proaspete să cumpărăm  
Pe toate noi, copii, să le consumăm!  
Dar nu uitați: ele trebuie spălate,  
Iar unele, chiar și curățate!

Toate legumele conțin vitamine,  
Ele ne dau o stare de bine.  
Și fructele sunt de calitate  
De le consumăm, ne răsplătesc cu sănătate!

Legumele și fructele sunt prietene bune  
Răspândesc sănătate peste tot, în lume!  
Parcă se prind cu toatele de mână,  
Mai apoi la joc, sunt pline de voie bună!

Crasan Roxana Maria, clasa a IV-a C  
Prof. Jeana Țița



Abraham Cristina, clasa a II-a, Șc.  
Coord..prof. Covaci Loredana



Vîrsta Paul, clasa I,  
Coord..prof. Holici Angelica



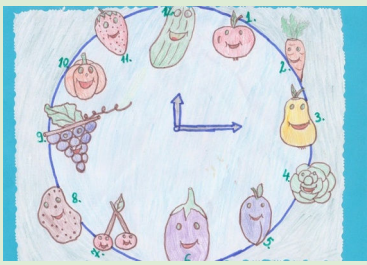
Vîrsta Miruna, clasa I,  
Coord..prof. Onișa Daniela



Vrăjitor Ana-Maria, clasa I,  
Coord..prof. Lobonț Dorina



## Varza murată și sănătatea



Bodnar Denisa, clasa a II-a,  
Coord..prof. Șofineti Natalia



Cristian Darius, clasa a II-a,  
Coord..prof. Tămășan Terezia



Grozavu Ioana, clasa a II-a,  
Coord..prof. Tămășan Terezia



Chira Andrei, clasa a II-a,  
Coord..prof. Covaci Loredana



Dulugea Răzvan, clasa a II-a,  
coord..prof. Korsinszki Lidia



Bozga Iulian, clasa a II-a,  
Coord..prof. Marton Claudia

Construirea Marelui zid chinezesc (un șarpe din piatră desfășurat pe 1,5 mii de mile de-a curmezișul Asiei) a fost posibilă și datorită verzei murate, un aliment de bază în hrana sclavilor. Medicii chinezi recomandau ca muncitorii să fie hrăniți zilnic cu varză pusă la murat, împreună cu mărar, leuștean, semințe de chimen și fructe de ienupăr, dar și cu puțin orez și soia. În urmă cu o mie de ani, din China rețeta a fost preluată de popoarele din Rusia, care aveau experiență în domeniu, punând la murat ierburi sălbatice. În evul mediu, ea a jucat un rol important, între altele, în descoperirea Lumii Noi, făcând posibile îndelunga-tele călătorii ale marilor exploratori, care o cărau la bordul corăbiilor în butoaie, murata. Pe lângă hrana, ea era folosită și ca medicament contra scorbutului, pe timpul lungilor traversări ale oceanelor.

Modestă varza ,pe care o punem atât de des în oale și farfurii și care va fi celebrată în triumf de Crăciun, a fost, cândva, o plantă sălbatică, de pădure, “domesticită” în urmă cu mii de ani de către populațiile din bazinul Mării Mediterane. În Dacia, se pare că varza a fost adusă cu trei milenii în urmă de către celți, care o foloseau atât ca aliment, cât și ca medicament, ori ca ingredient magic. Tot în această triplă calitate era folosită și de către medicii din Grecia și din Roma antică, unde varza era considerată un soi de panaceu universal. În ciuda vechimii ei ca leac popular, varza a început să fie cercetată de oamenii de știință abia în ultimii 15 ani, când aparatura de laborator, tot mai sofisticată, a permis identificarea, în frunzele sale, a unor substanțe cu proprietăți antitumorale, antioxidante și antiinflamatoare excepționale. În plus, studiile statistice realizate pe la începutul anilor '90 au mai pus în evidență un lucru uimitor : populațiile la care varza este aliment tradițional, fiind consumată murată sau crudă în mari cantități, se bucură de o neobișnuită imunitate la o multitudine de forme ale bolii canceroase.

Are proprietăți detoxifiante. Este plină de vitamine. O porție conține doar 32 de calorii, furnizează 102% din cantitatea zilnică de vitamina K și 35% vitamina C. Cum conține și fier, celor care suferă de anemie li se recomandă 1-2 pahare de zeamă de varză pe zi. Aceeași cantitate și pentru cei care au stări depresive. Varza murată conține multe vitamine, microelemente și săruri minerale, acid ascorbic, vitamina C (prelucrarea termică moderată favorizează creșterea cantității de vitamina C), acid folic (e conținut mai ales în frunzele exterioare, de culoare verde), magneziu (restabilește vitalitatea la persoanele suprasolicitate). Specialiștii în dietologie considera că pentru unii bolnavi varza murată este mai folositoare decât cea proaspătă, datorită faptului că bacilii acidolactici produși în procesul de fermentare o îmbogățesc cu vitaminele B1, B2, B3, B6 și B9. Varza murată este unicul produs alimentar vegetal care conține vitamina B12, care înlătură oboseala și anemia, ajută în lupta cu îmbătrânirea. În anul 1948, în varza s-a descoperit o substanță antiulceroasă: vitamina U, care protejează mucoasa tractului gastro-intestinal de formarea ulcerului și contribuie la tratarea ulcerățiilor. Sunt prezente și alte vitamine și microelemente, săruri minerale, glucide și substanțe organice care stimulează producerea sucului gastric și a secreției biliare. Substanțele anticancerigene care blochează creșterea tumorilor apar în varza murată în procesul de fermentație.

Varza este un aliment- medicament modest dar plin de virtuți și foarte generos cu noi oamenii. O putem consuma în orice anotimp și ne putem bucura de virtuțile ei tămăduitoare.

Varea Marina  
Prof. Timoșenco Voichița



## Sănătatea

Alex a avut o oră în care doamna învățătoare i-a spus cât de importante sunt vitaminele. Nu a vrut să creadă așa ceva. El credea că vitaminele sunt niște bacterii rele.

Într-o zi vitamina C zise:

- Noi suntem foarte importante, copile !
- Dar voi ce faceți?
- Noi te ajutăm să fii sănătos.
- De parcă v-aș crede.

- Bine, hai să facem un test! Tu nu vei mai mânca nimic ce conține vitamine, timp de o săptămână. Dacă vei răci, am să câștig, dacă nu vei răci, atunci tu o să câștigi.

- Care-i miza?
- Nu o să te mai deranjez.
- S-a făcut.

Pe timp ce zilele treceau, băiatului îi scădea imunitatea. După o săptămână, el zise:

- Bine, ai câștigat! De acum o să cred că vitaminele mă ajută foarte mult.

De bucurie, toate vitaminele făcură o horă și au zis în cor:

- Suntem cele mai importante vitamine. De ne consumi zilnic îți va fi bine! Mănâncă fructe și legume în fiecare zi! Te vei dezvolta normal și nu te vei îmbolnăvi!

Deodată, băiatul se trezi din visare și înțelese cât de importante sunt vitaminele.

Copii, să nu uitați: vitaminele sunt foarte importante! Fără ele noi nu am avea imunitate și am răci!

TIȚA Teodor,clasa a III-a A  
Coordonator: Valentina Sora



Mureșan Alexia, clasa a II-a,  
coord..prof. Marton Claudia



Nemeth Mariana, clasa a II-a,  
Coord..prof. Șofineti Natalia



Mărginaș Alesia, clasa a II-a,  
coord.prof. Marton Claudia



Horodincă Diana și Pașca Mmaria, clasa a II-a,  
Coord..prof. Covaci Loredana



Pop Florentina Ionela, clasa a II-a,  
coord.prof. Pașcu Ileana



Pop Medeea, clasa a II-a,  
Coord..prof. Covaci Loredana



Steț Ema, clasa a II-a,  
coord..prof. Korsinszki Lidia



Vlaicu Anamaria, cls. a II-a,  
coord..prof. Iacob Tatiana



Sima Sergiu, clasa a II-a,  
coord..prof. Tămășan Terezia

### Dovleac copt cu miere și scorțișoară

Ingrediente:

Un dovleac – aproximativ 1,5 Kg

2 lingurițe de scorțișoară

Miere după gust

Coajă de lămâie.

Mod de preparare:

Se taie dovleacul în bucăți mai mari, se așează într-o tavă unsă cu ulei, se pune în cuptorul încins, la foc mic. Se coace timp de 40 – 45 minute. După ce s-a mai răcit se unge cu miere și se presară scorțișoara și coaja, rasă, de lămâie.

**De ce dovleac copt?**

Datorită cantității însemnate de betacaroten, de potasiu, de sodiu, în cantitate mică, și puține calorii, dovleacul contribuie la protecția împotriva bolilor de inimă, a cancerului și împotriva disfuncțiilor mentale. Conținutul bogat în fibre asigură bună funcționare a digestiei și previne apariția bolilor cardiovasculare și a asteniei.

Mierea și scorțișoara au de asemenea proprietăți excelente de vindecare, datorită multitudinii de elemente pe care le conțin fiecare: vitamine, substanțe minerale, zaharuri, enzime, acizi organici, antioxidanți.

Această combinație ajută la prevenirea cancerului și a afecțiunilor inimii, reglează funcțiile sistemului digestiv. Scorțișoara contribuie la eliminarea zahărului din sânge înainte de a fi transformat în grăsime.

Dancu Ananda, clasa: a IX-a  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela



## Mierea, un medicament natural

Mierea de albine este unul dintre cele mai sănătoase și complexe alimente deoarece conține vitamine, aminoacizi, acizi organici, minerale, enzime provenite de la albine, bioflavonoizi și antioxidanți ce-i dau o valoare terapeutică uriașă. Dintre vitamine, cele mai importante sunt vitaminele B1, B2, B6 și, în cantități mai mici, vitaminele C, A, D și K. La rândul lor, mineralele, prezente în miere, într-o formă ușor asimilabilă de către organismul uman, sunt foarte numeroase, variind în funcție de tipul de miere: potasiu, calciu, magneziu, fosfor, la care se adaugă cantități foarte mici de seleniu, crom și iod.

Mierea reprezintă un aliment dar și un medicament cu proprietăți miraculoase recunoscute încă din antichitate. În general, mierea, când este proaspătă, este transparentă. După un timp devine tulbure și chiar se cristalizează. Culoarea depinde de originea ei, la fel și aroma mierii.

**Mierea polifloră** are o valoare energetică ridicată prin conținutul mare de zaharuri de calitate, de aceea este indicată în oboseală fizică sau intelectuală, tulburări de creștere. Datorită compoziției sale complexe de vitamine și minerale, precum și încărcăturii vitale, este mult mai hrănitore decât zahărul rafinat, care este un produs lipsit de viață, alcătuit numai din zaharoză.

**Mierea de salcâm** - de culoare alb-gălbuie, este parfumată și limpede. Este săracă în glucoză și bogată în fructoză, ceea ce o face să cristalizeze foarte lent. Datorită conținutului scăzut de glucoză, ea poate fi consumată cu moderație și de către pacienții diabetici. Mierea de salcâm este expectorantă, calmantă a tusei, diuretică, antidiareică, regulator intestinal, indicată pentru suferințe gastrice, în tratamentul asteniei și al nevrozelor.

**Mierea de tei** - deschisă la culoare și cu reflexe verzui, cristalizează ușor, mai ales dacă este păstrată la rece. Conține oligoelemente ca potasiu, calciu, mangan. Se recomandă ca remediu împotriva oboselii și stresului, folosită drept calmant al sistemului nervos, în insomnii, prevenirea migrenelor. Are proprietăți anti-microbiene, anti-inflamatoare și dizolvă mucusul, ceea ce o face utilă în tratarea gaturaiului, laringitei, bronșitei, astmului bronșic, a tusei și a iritațiilor gâtului.

**Mierea de mentă** - are aromă mentei și consistență păstoasă. Facilitează o bună digestie, este tonică, antispastică, combate balonarea; este recomandată în dischineziile biliare, drept calmant gastric, analgezic. Este bogată în vitamina C.

Combinatia de miere cu scorțișoară are efecte benefice pentru sănătatea noastră, de exemplu:

O felie de pâine unsă cu o pastă din miere și scorțișoară pudră, consumată, cu regularitate, la micul dejun, reduce colesterolul, îmbunătățește ritmul cardiac și circulația sangvină.

O pastă formată din: o parte de miere, două părți de apă caldă și o linguriță cu scorțișoară pudră aplicată peste partea de corp cu probleme calmează durerile artritei, durerea cedând în aproximativ 15 minute.

O lingură cu miere caldă amestecată cu un sfert de linguriță cu scorțișoară pudră, timp de trei zile vindecă majoritatea cazurilor de tuse cronică, răceală curățând sinusurile.

O cană cu apă fiartă cu miere și scorțișoară, consumată în fiecare dimineață, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun, și seara, la culcare, duce la reducerea greutatei, chiar și a celor mai grase persoane, previne depunerea de grăsimi în organism.

Cîrlan Andreea-Ioana, clasa: a IX-a  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela



Boldijar Rebeca, clasa a III-a,  
Coord..prof. Lungu Antonia



Arsene Robert, clasa a III-a,  
Coord. .prof. Bulzan Annamaria



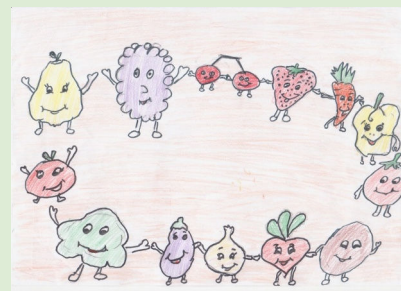
Budea Melisa, clasa a III-a, L  
Coord..prof. Lungu Antonia



Munteanu Diana, clasa a III-a,  
Coord..prof. Ana Stanciu



Jilavu Ștefania, clasa a III-a,  
Coord..prof. Dăscălașu



Dogeanu Teodora, clasa a III-a,  
Coord..prof. Antoaneta Mitu



Gheorghe Ana, clasa a III-a,  
Coord..prof. Ana Stanciu

## Salată de crudități

### Ingrediente:

Morcovi – 200 g  
Țelină – 200 g  
Mere – 2 bucăți  
Pătrunjel proaspăt  
Zeamă de lămâie  
Ulei de măsline  
Sare și piper – după gust

### Mod de preparare

Merele se curăță de coajă și cotoare, se dau pe răzătoarea mare și se stropesc cu un pic de zeamă de lămâie. Morcovii și țelina se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea mică. Se amestecă bine toate într-un bol și apoi se pun într-o strecurătoare să se scurgă.

Într-un alt bol se pune zeamă de lămâie, uleiul, sarea și piperul amestecând până se îngroașă puțin. Peste acest amestec se adaugă legumele rase și scurse. La final se presară câteva frunze de pătrunjel. Se poate servi ca atare, sau drept garnitură pentru diferite preparate la grătar.

### De ce legume crude?

Legumele crude sunt surse de vitamine, minerale, aminoacizi și alte elemente nutritive vitale, dar și o sursă mult mai bună de calciu organic pentru oasele aflate în creștere în comparație cu laptele de vacă pe care atât de mulți medici și părinți îi forțază pe copii să-l bea tocmai în acest scop.

Morcovii conțin vitamine și minerale și contribuie la consolidarea și întreținerea structurii osoase și a dinților. Este și un agent foarte bun contra infecțiilor, protejează sistemul nervos și combate problemele cu pielea și cele oculare.

Țelina este un tonic foarte puternic, alcalinizează sângele, este o bună sursă de sodiu, magneziu și fier. Combinația mere-morcovi-țelină este ideală pentru reducerea glicemiei.



Mureșan Dariana, clasa a III-a,  
Coord..prof. Mia Caciuc



Roman Elisa, clasa a III-a,  
Coord..prof. Pojar Camelia

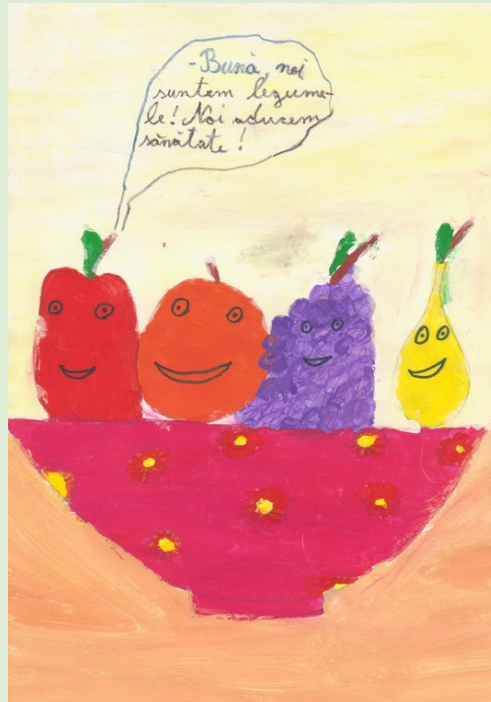
HORA VITAMINELOR



Pupeză David, clasa a III-a,  
Coord..prof. Pojar Camelia



Silaghi Ariana, clasa a III-a,  
Coord..prof. Mia Caciuc



Oltean Sara, clasa a III-a,  
coord..prof. Lungu Antonia

Grigore Claudiu, clasa: a XII-a

Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela





Simion Andreea, clasa a III-a,  
Coord..prof. Dăscălaşu Mariana



Stoica Sofia, clasa a III-a,  
Coord..prof. Sora Valentina



Șorenghea Anda, clasa a III-a,  
Coord..prof. Bulzan Annamaria

### Frigărui vesele

#### Ingrediente:

- 300 grame căpșune
- două bucăți kiwi
- două mere
- două pere
- un ciorchine strugure alb
- un ciorchine strugure negru
- un grapefruit roșu
- o portocală/ două clementine
- un ananas proaspăt sau cubulețe din conservă
- câteva frunze de mentă (proaspete)
- bețișoare frigărui de bambus

#### Mod de preparare:

Fructele se spală, se decojesc, se taie în bucățele, astfel încât dimensiunile tuturor fructelor să fie asemănătoare.

Așezăm fructele în boluri, separate. Apoi punem fructele pe bețișoarele de frigărui, în ordinea în care dorim, intercalând și câte o frunză-două de mentă.

Cele mai vesele și gustoase frigărui din fructe sunt cele făcute cu ajutorul copiilor!

Elev: Lazăr Cristian, clasa: a X-a  
Profesor îndrumător: Stanomir Adriana



Uță Antonio, clasa a III-a,  
Coord..prof. Lungu Antonia

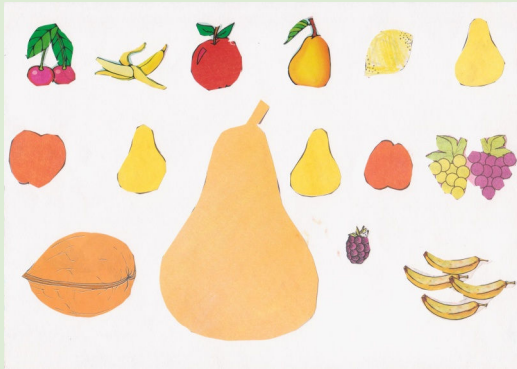


Voiculescu Alexandra, clasa a III-a,  
Coord..prof. Ionelia Fricosu



Tache Ioana, clasa a III-a,  
Coord..prof. Antoaneta Mitu





Alexandru Anisia, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Tița Seana



Andreca Crina, clasa a IV-a,  
coord..prof. Ananie Mirela



### Plăcintă rapidă cu mere

#### Ingrediente:

- 6 - 8 mere
- 2 - 3 linguri de miere
- un praful de scorțișoară
- două linguri de lapte
- un pachet foi de plăcintă 400-500 de grame

#### Mod de preparare:

Merele se spală, se dau pe răzătoare, cu tot cu coajă.  
Se așează în tavă hârtia de copt, apoi jumătate din foile de plăcintă. Se pun merele rase, compoziția se întinde pe toată suprafața, se presară scorțișoara, se picură mierea, apoi se așează restul foilor de plăcintă.  
Deasupra se stropește cu lapte.  
Se lasă la cuptor 30-35 de minute, până capătă o culoare apetisantă.  
Se lasă la răcit, apoi se taie.

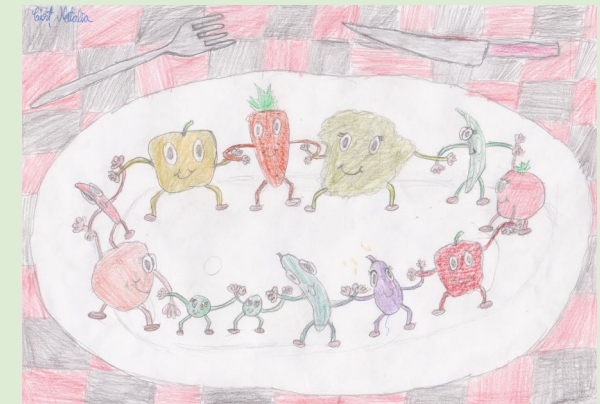
#### POFTĂ MARE!

Elev: Ștefănescu Bianca, clasa: a XII-a  
Profesor îndrumător: Stanomir Adriana

Ariciu Călin, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Dumitru Carmen



Burcuș Carolina, clasa a IV-a,  
Coord.prof. Radu Mirela Rodica



Cirț Natalia, clasa a IV-a,  
coord.prof. Motica Cornel





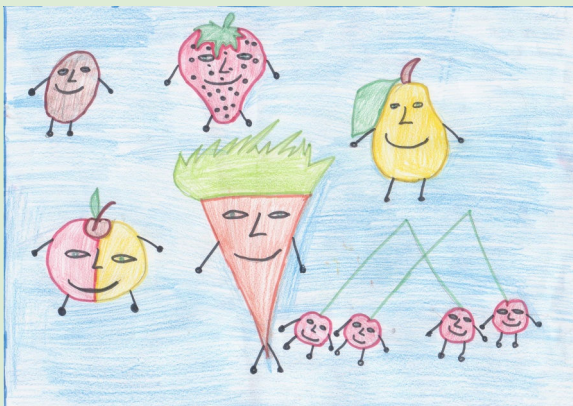
Comandatu Nicușor, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Șuță Maria



Criste Antonia, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Tămaș Codruța



Datcu Loredana, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Șuță Maria



Demian Anamaria, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Pampa Eugenia



Cristian Giulia, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Pampa Eugenia

## În grădina primăverii

E primăvară devreme și în grădina din spatele casei deja se văd primele fire verzi. „Au apărut salata și spanacul”, spune fericită bunica. În curând vor fi și ridichile de lună.

„De ce de lună”, o întreb nedumerită. Bunicul se grăbește să-mi explice că ele se pot consuma într-o lună de la semănarea lor în pământ și de aceea li se zice – de lună - .

Sunt primele legume verzi și știu cât sunt de sănătoase. La masa de prânz mereu avem câte o salată proaspătă. Ieri, mama ne-a gătit spanac la cuptor.

După o iarna lungă primele verdețuri aduc și primele beneficii organismului nostru.

Salata verde se cultivă la noi de peste o mie de ani. Ne place salata, mai ales, acum, primăvara când frunzele ei sunt fragede și o consumăm cu deosebită plăcere lângă o mâncare gustoasă. Frunzele de salata verde sunt o sursă excelentă de substanțe nutritive, care oferă multe beneficii pentru sănătate. Frunzele conțin vitaminele A, C, B1, B2 și minerale precum potasiu, fier, cupru, fosfor și altele. La școală mereu îmi pun în sandvișuri câte o frunză de salată.

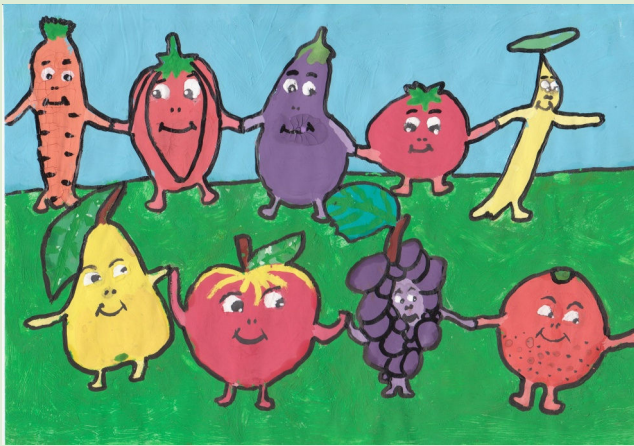
Astăzi am pregătit singură salata pentru masa de prânz. Am adus din grădină salata cea mai proaspătă, am spălat toate frunzele, le-am scurs și le-am rupt cu mâna. Am condimentat-o sub atenta îndrumare a bunicii. Ea mi-a atras atenția că trebuie preparată cu cel puțin o jumătate de oră de a o servi.

Știu toate calitățile ei și sunt mândră de realizarea mea. La masă toți mi-au apreciat munca.

Astăzi la școală am împărțit cu colegii beneficiile primăverii. I-am convins să mănânce o salată zilnic. Vom fi sănătoși!Șinar Miriam,clasa: a IV-a C

Coord. prof.: Cristea Ileana

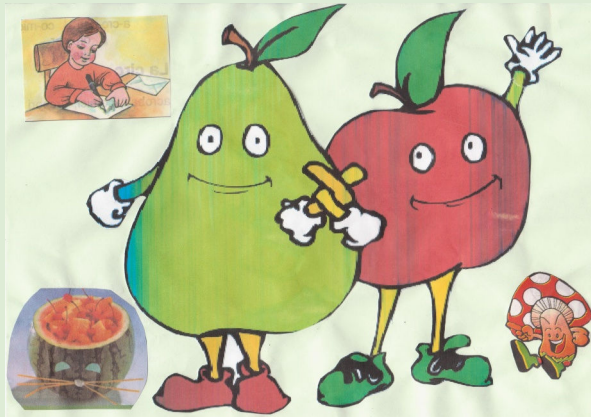




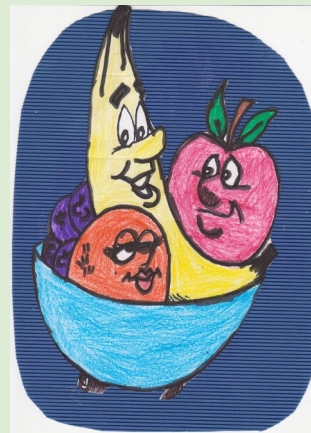
Domocoș Tamara, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Tămaș Codruța



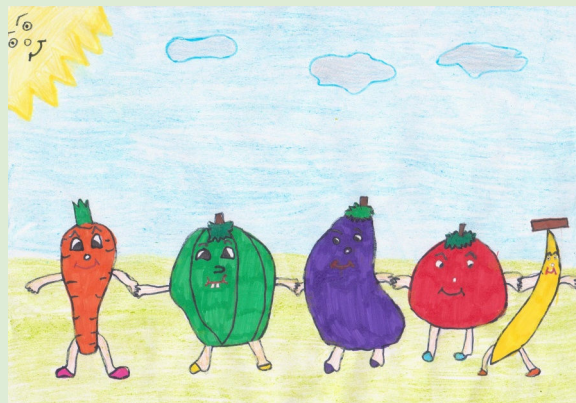
Drimuș Crina, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Lușcan Loredana Mihaela



Grancea Georgiana, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Tănăsioiu Monica



Dumitrescu Alexandru, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Coziana Zaharia



Giurge Alis, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Voicu Georgeta

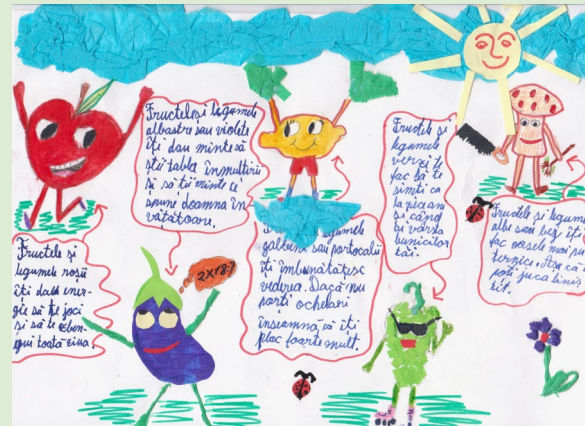


Giurca Iulia, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Opreșiu Liliana Maria





Martinov Miruna, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Dumitru Carmen



Mihnea Crina, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Ananie Mirela



Nedelu Alexia, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Tița Seana

## Vitaminele

Alex a avut o oră în care doamna învățătoare i-a spus cât de importante sunt vitaminele. Nu a vrut să creadă așa ceva. El credea că vitaminele sunt niște bacterii rele.

Într-o zi vitamina C zise:

- Noi suntem foarte importante, copile !
- Dar voi ce faceți?
- Noi te ajutăm să fii sănătos.
- De parcă v-aș crede.

- Bine, hai să facem un test! Tu nu vei mai mânca nimic ce conține vitamine, timp de o săptămână. Dacă vei răci, am să câștig, dacă nu vei răci, atunci tu o să câștigi.

- Care-i miza?
- Nu o să te mai deranjez.
- S-a făcut.

Pe timp ce zilele treceau, băiatului îi scădea imunitatea. După o săptămână, el zise:

- Bine, ai câștigat! De acum o să cred că vitaminele mă ajută foarte mult.

De bucurie, toate vitaminele făcură o horă și au zis în cor:

- Suntem cele mai importante vitamine. De ne consumi zilnic îți va fi bine!

Mănâncă fructe și legume în fiecare zi! Te vei dezvolta normal și nu te vei îmbolnăvi!

Deodată, băiatul se trezi din visare și înțelese cât de importante sunt vitaminele.

Copii, să nu uitați: vitaminele sunt foarte importante! Fără ele noi nu am avea imunitate și am răci!



Pădure Mădălin, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Tănăsoiu Monica



Pop Antonia, clasa a IV-a,  
coord..prof. Mărieș Aurelia



Petrici Ionela, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Dan Ana Camelia

**TIȚA Teodor, clasa a III-a A**  
**Coordonator: Sora Valentina**

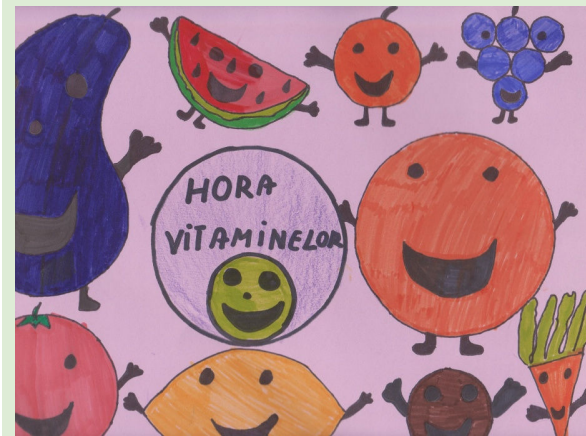




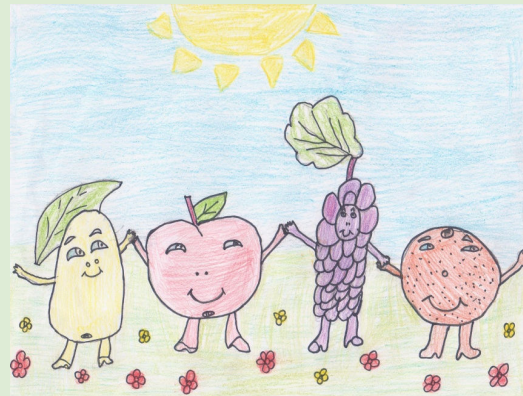
Herea Nicușor, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Romaniuc Miroslava



Ifrim Elena, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Mărieș Aurelia



Lukacs Beatrice, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Pampa Eugenia



Iliș Monica, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Voicu Georgeta



Konoszlay Anamaria, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Petrovai Liliana



Iulia Diaconescu, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Coziana Zaharia



Lupu Ana Maria, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Curteanu Ramona

## Tiramisu

- Ingrediente: - 24 pișcoturi;  
- 500 gr. mascarpone;  
- 5 ouă;  
- cacao;  
- cafea;  
- coniac;  
- 7 linguri zahăr;  
- 3 linguri de fulgi de ciocolată rasă;  
- esență de rom.

### Mod de preparare

Primul pas constă în separarea albușului de gălbenuș din ouă. Albușurile se bat spumă. Separat se bat gălbenușurile cu zahărul și esența de rom până se formează crema.

Al doilea pas constă în îmbibarea cremei de gălbenușuri cu mascarpone și apoi se pun albușurile bătute spumă. Se amestecă cu paleta până se obține o cremă omogenizată.

Al treilea pas constă în prepararea cafelei în care vor fi însirocate pișcoturile. Se răcește cafeaua și se amestecă cu puțin coniac.

Următorul pas este însirocarea pișcoturilor în cafeaua cu coniac și așezarea acestora, unele lângă altele, într-o tavă. Pe urmă, se aplică un strat de cremă, încă unul de pișcoturi și tot așa, ultimul strat fiind de cremă.

Ultimul pas constă în prepararea de pudră de cacao și ciocolată rasă pe ultimul strat de cremă.

Îndată ce e gata, se pune la rece pentru câteva ore și...

Poftă bună!!!

Dârlea Dieter Antonia, clasa: a VII-a A  
coord. prof.: Moje Doina



## Ce trebuie să știm despre vitamine?

Vitaminele sunt substanțe organice care, în cantități foarte mici, asigură creșterea, dezvoltarea și funcționarea normală a organismului. Au rol în creșterea și exercitarea tuturor proceselor vitale. Sunt esențiale pentru metabolism. Reglează funcțiile celulare și intervin în utilizarea energiei. Vitaminele hidrosolubile se dizolvă în apă și nu se stochează în organism. De aceea, este nevoie mereu să le introducem în corp, cât mai natural. Din această clasă fac parte: complexul vitaminic B și vitamina C.

**Complexul vitaminic B** este esențial pentru creșterea și dezvoltarea organismului dar și pentru o varietate de funcții metabolice, joacă un rol important în activitatea unor enzime ce controlează reacțiile chimice din organism, este implicat în transformarea hranei în energie sau în alte substanțe utile organismului, se găsește într-o varietate de plante și de alimente de origine animală: pâinea neagră, hrișcă, ovăz, fasole, mazăre, soia, drojdie, nuci, tărâțe, drojdie, ficat, carne, albuș de ou, pește, nuci, soia, roșii, conopidă.

**Vitamina C** participă la procesele metabolice celulare, la metabolismul proteic, al colesterolului, al fierului, la biosinteza hormonilor steroizi, stimulează mecanismele de protecție ale organismului împotriva infecțiilor, contribuie la vindecarea plăgilor, previne hemoragiile, stimulează apetitul, mărește funcția excretorie a pancreasului, asigură depunerea glicogenului în ficat. Se găsește în fructe și legume, mărar, pătrunjel.

Vitaminele liposolubile sunt cele ce se absorb în sânge, fiind stocate la nivelul ficatului. Din această clasă fac parte vitaminele A, D, E și K, pentru care nu e necesară administrarea zilnică întrucât depășirea nivelului optim al acestora în organism produce toxicitate.

**Vitamina A** e implicată în dezvoltarea și bună funcționare a mucoaselor și a pielii, în dezvoltarea celulară și embrionară, combate radicalii liberi care determină îmbătrânirea și degenerarea canceroasă, menține sănătatea ochilor. Sursele naturale de vitamina A sunt ficatul, ouăle, peștele gras, laptele integral, untul, smântâna, fructele și legumele verzi și galbene, portocalele, morcovii, mango.

**Vitamina D** e implicată în absorbția calciului și fosforului în intestin, asigurând bună dezvoltare a oaselor și a dinților. Este sintetizată sub acțiunea razelor solare asupra pielii, dar poate fi asimilată și din lapte, ulei de pește, gălbenuș de ou, ciuperci, cereale, făină sau margarină.

**Vitamina E** e denumită și tocoferol și se găsește în cantități mari în carne, ouă, produse lactate, nuci, semințe, boabe de soia, tarate, cereale integrale și uleiuri vegetale. Rolul acestei vitamine e de a scădea riscul bolilor cardiace, de a ameliora durerile menstruale, inhibă radicalii liberi implicați în degradarea celulară, menține structura și funcționalitatea normală a sistemului reproducător și asigură troficitatea sistemului muscular.

**Vitamina K** este implicată în procesul coagulării, în formarea oaselor și contribuie la bună funcționare a rinichilor. Sursele naturale de vitamina K sunt plantele verzi de tipul spanacului, salatei, verzei, conopidei, broccoli, kiwi, pătrunjelului, avocado, cerealele și unele uleiuri vegetale (măslina, soia), fragii, cartofii, roșiile, urzicile, ovăzul și morcovii.

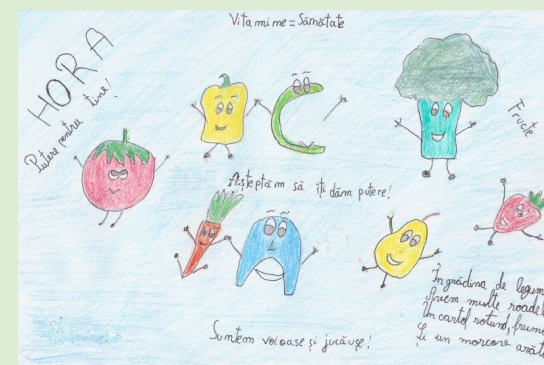
Deși importanța vitaminelor pentru organismul uman este de necontestat, trebuie luat în considerare faptul că „mai mult” nu înseamnă neapărat „mai bine”. Așa cum hipovitaminele fac rău corpului uman, la fel fac și hipervitaminele, dozele prea mari devin toxice. Suplimentele alimentare pe bază de vitamine trebuie luate numai la recomandarea medicului și în doza prescrisă de acesta.



Stepanachevici Adriana, clasa a IV-a,  
coord.prof. Șuță Maria



Stan Bianca, clasa a IV-a,  
Coord. prof. Dan Ana Camelia



Schiau Alexia, clasa a IV-a,  
Coord. prof. Opreșiu Liliana Maria

Elev: Stroe Cristian, clasa: a IX-a  
Profesor îndrumător: Grosu Mădălina Mirela



## Ruladă de piept de pui cu umplutură de brânză și mentă

Preparare: 20-30 min , la foc: 20-25 min , ingrediente: 2 piepți de pui dezosați, fără piele. Pt umplutură: 100 gr brânză degresată, 30 gr mentă tocată, o lingură de pesmet, 1 ou, piper și sare. Pt ornare: frunze de mentă

Preparare: 1. Se taie pieptul de pui în așa fel încât să devină ca o foaie, după care se bate cu bătătorul de știțe și se condimentează cu sare și piper. 2. Se amestecă cele 100 gr de brânză degresată cu menta tocată fin, se adaugă un ou și o lingură de pesmet, apoi se condimentează cu puțin piper negru și sare. 3. Se unge pieptul de pui cu compoziția realizată, după care se rulează și se prinde la capete cu scobitori. Se unge cu foarte puțin ulei, se împachetează în folie și se dă la cuptorul preîncălzit (180-200 grade) 4. După aproximativ 20 min se scoate rulada din cuptor, se înlătură folia și se mai dă 5-7 min la cuptor pt obținerea crustei. După aceea se ornează cu frunzele de mentă.

Vălean Andrada, clasa a 9-a ,  
Coordonator: Profesor Marcela Zetea



Tătar Mihai Alexandru, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Rodica Tătar



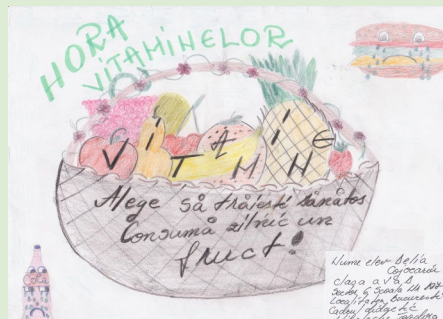
Tudor Rafaela, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Șcheau Daniela



Șimon Florina, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Cristea Ileana



Tănase Sara, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Mihai Daniela



Delia Cojocariu, cls. a V-a,  
prof. coord. Mihalache Teodora



Daniluc Silvia, cls. a V-a,  
prof. coord. Ureche Alina



Stoica Daria, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Mihai Daniela



Ulici Cătălin, clasa a IV-a,  
Coord..prof. Romaniuc Miroslava



## Vitaminele – sursa vieții

Vitaminele sunt substanțe organice indispensabile vieții și e necesar să le aducem în alimentația zilnică în cantitate suficientă, sunt sintetizate în principal de organismele vegetale și de microorganisme și doar în foarte mică măsură de unele specii de animale. Alături de enzime și de hormoni, vitaminele fac parte din grupa catalizatorilor biologici, care contribuie decisiv la reglarea și stimularea proceselor metabolice.

Vitaminele servesc transformării alimentelor în energie. Astfel, fiecare țesut are nevoie de anumite vitamine. De exemplu:

ochii au nevoie de vitaminele A și B;  
pielea -de vitaminele A,B,C și E;  
globulele roșii - de vitaminele B și E;  
mucoasele - de vitaminele B și E;  
ficatul - de vitaminele K și B;  
creierul și inima - de vitaminele B și F;  
oasele - de vitamina D;  
globulele albe - de vitaminele B și C etc.

Poluarea, consumul excesiv de cafea, alcool, tutun, droguri precum și stresul sunt principalele cauze ale pierderii de energie și de vitamine, în special A, B, C, E și coenzima Q10.

Excesul de calorii din alimentația omului blochează metabolismul celular; în același timp, alimentația modernă nu reușește să asigure vitaminele și elementele minerale necesare organismului, iar lipsa vitaminelor perturbă regenerarea celulară.

Importanța vitaminelor se explică prin faptul că ele constituie suportul energetic și informațional pe care vegetalele îl captează din aer și care este transformat prin fotosinteză, fotosinteză care pune în mișcare un lanț de preparare a substanțelor vegetale sub acțiunea razelor solare.

Vitaminele realizează uniunea dintre energia radiațiilor solare și elementele fizice, minerale de pe pământ. Doar vitaminele produse de natură sunt obținute prin acțiunea directă a energiei radiațiilor solare. Numai acestea au încorporată puterea elementului vital, care susține întreaga activitate celulară. În plus, pentru ca alimentele să-și conserve toată bogăția lor în vitamine și să fie utile corpului nostru, este necesar să fie cât mai proaspete și să nu fie contaminate de poluarea chimică. Un aliment proaspăt conține o energie care acționează la nivel celular.

Vitaminele participă la buna desfășurare a unor importante procese metabolice, absolut necesare creșterii și dezvoltării organismului. Unele vitamine formează în celule importante sisteme de oxido-reducere, care intervin în metabolismul glucidelor, lipidelor, proteinelor și al altor compuși; ele reglează oxido-reducerea din celule și contribuie la transportul hidrogenului pe cale ne enzimatică.

Deficitul de vitaminine duce la oboseală, dureri musculare, iritabilitate, insomnie, tulburări de creștere și risc crescut de infecții dar, și consumul excesiv de vitamine poate determina efecte toxice, mai ales în cazul vitaminelor liposolubile, care se depozitează în ficat și țesutul adipos; vitaminele hidrosolubile nu se acumulează în organism, eventualul surplus fiind eliminat pe cale digestivă și renală.

Elev: Vlăduțu Georgiana, clasa: a XI-a  
Profesor îndrumător: Gheorghe Dumitra



Bogdan Mara, cls. a V-a,  
prof. coord. Gliga Silvia



Băban Adina, cls. a V-a,  
prof. coord. Gliga Silvia



Bucuroaia Andreea, cls. a V-a,  
prof. coord. Lazăr Mihaela

Bădoi Diana, cls. a V-a,  
prof. coord. Munteanu



Augustin Giovana, cls. a V-a,  
prof. coord. Liber Ana



## Vitaminele

Azi bunica mi-a adus  
Un coș plin cu vitamine:  
Zmeură, caise dulci,  
Coacăze și mandarine.

Vitaminele te-ajută  
Să crești mare, draga mea  
Ca să crească și bunica,  
A mâncat un măr și ea!

Șerban Daniela, clasa a 5-a  
Profesor: Alina Ureche



Medea Releanu, cls. a V-a,  
prof. coord. Muscalu Iuliana

## Vitaminele

Vitamina A când te doare burta,  
Vitamina B când te doare spatele,  
Vitamina C când te dor picioarele,  
Vitamina E când te dor oasele.

Mere, pere, nuci sau prune,  
Roșii, ceapă, ardei, legume  
De toate-i cămara plină,  
Toamna-i harnică albină!

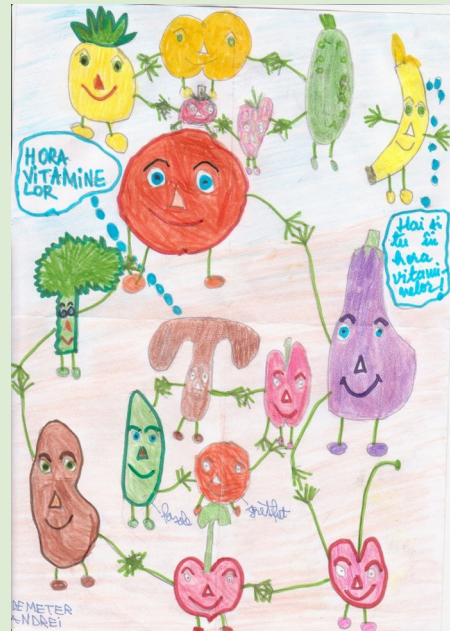
Morcovi, pătrunjel, salată,  
Țelină, spanac și ceapă  
Zarzavaturi, vitamine,  
Pentru tine, pentru mine,  
Să cresc mare și voinic  
Nu vreau să rămân pitic!

Ca să mă simt plin de viață,  
Vreau fructe de dimineață.  
Cu o banană și un măr,  
Mă simt bine și ușor!

Sava Ionuț, clasa a 5-a  
Prof. coord. : Alina Ureche



Mircea Sălăjeanu, cls. a V-a,  
prof. coord. Buzilă-Gârda Cristian



Demeter Andrei, cls. a V-a,  
prof. coord. Moldovan Rodica



Ailoaie Natalia, cls. a V-a,  
prof. coord. Munteanu Iuliana



Deneanu Andreea Maria, cls. a V-a,  
prof. coord. Munteanu Iuliana



Diaconu Simona, cls. a V-a,  
prof. coord. Stan Ileana



Jordan Alexia, cls. a V-a,  
prof. coord. Mihalache Teodora





Misochi Alexandra, cls. a V-a,  
prof. coord. Muscala Iuliana



Mitiți Andreea, cls. a V-a,  
prof. coord. Gorcea Maria



Popa Marina, cls. a V-a,  
prof. coord. Lazăr Mihaela

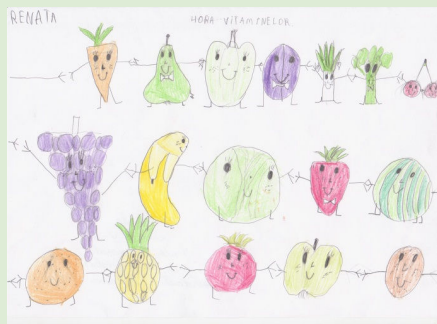
## Salvați Planeta

Pământul e bolnav! Din ce în ce mai des,  
Auzi strigând planeta ce astăzi ne-a ales,  
Să dăm alarmă-n în lume cât e încă vreme,  
E-n puterea noastră să-i rezolvăm probleme!

Mesajul nostru fie: Să ajutăm planeta!  
Deși suntem mici, noi dăm totuși rețeta:  
Nu armelor! Nu murdărie în apă și sol!  
Pe glob domnească Pacea mereu din Pol în Pol.

Lăsați natura să lucreze. Ea singură va ști,  
Ce este echilibru și ne va mulțumi.  
Nu renunțați, „Salvați planeta”  
Și erei viitoare să-i înmănăm ștafeta!

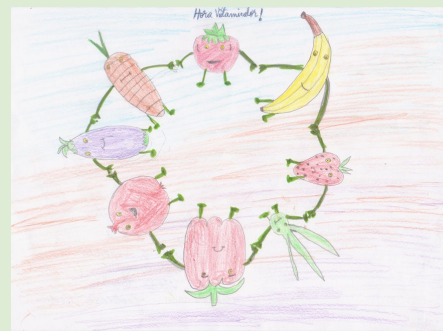
Dârlea Dieter Antonia, clasa: a VII-a  
Prof.coord.: Moje Doina



Renata, cls. a V-a,  
prof. coord. Moldovan Rodica



Taloș Bianca, cls. a V-a,  
prof. coord. Buzilă Denisa



Păcurar Cătălin, cls. a V-a,  
prof. coord. Moldovan Rodica



Munteanu Aida, cls. a V-a,  
prof. coord. Ciobanu Diana



Olteanu Emilia, cls. a V-a,  
prof. coord. Ciobanu Diana



## Salată de fructe

### Ingrediente:

-300g mere -300g banane-300g struguri albi/negri-300g portocale-  
300g kiwi -300g mango-300g ananas-300g căpșuni -300g pere

### Mod de preparare:

Se spală fructele, după care se curăță de coajă.

Se taie fructele cubulețe, după care se așează într-un bol mare unde pot încăpea toate.

După toate acestea, fructele sunt aranjate în boluri de mici dimensiuni pentru a putea fi servită salata.

După bunul plac, se poate adăuga frișca peste fructe.

Mădă are pentru tine mere, pere, vitamine  
2 kg de căpșune și banane că sunt bune tare  
Pentru a fi mâncate fructele trebuie spălate  
Fructul nostru bun mai este, după ce se decojește  
Pune-m frișcă, zahăr brun  
Nimic nu este mai bun.  
Dacă ție foame pe rupte  
Papă salată de fructe!

Morar Mădălina, clasa a IX-a A  
Coord. prof.: Zetea Marcela



Ulici Cristina, cls. a V-a,  
prof. coord. Ureche Alina



Trifoi Denisa, cls. a V-a,  
prof. coord. Zetea Marcela



Văduva Lara, cls. a V-a,  
prof. coord. Stan Ileana



Trif Alexandru, cls. a V-a,  
prof. coord. Liber Ana



Blidar Lorena, cls. a VI-a  
prof. coord. Pop Mirela Emilia



Georgescu Andrada, cls. a VI-a,  
prof. coord. Dinu Gheorghită



Orosz Răzvan, cls. a VI-a,  
prof. coord. Butoi Valentina



## Hora vitaminelor

Mere, pere, morcovi, ceapă...  
Hora vitaminelor poate să înceapă!  
Ele ne sunt de folos  
Pentru un stil de viață sănătos!

Acestea ne sunt ajutoare,  
Vitamine pline de savoare.  
Nici oboseala nu-i prea mare,  
Căci energia-ți ia amploare.

Vitamina A,  
A frumuseții,  
Morcovul ți-o dăruiește  
Și vederea-ți îmbunătățește

Vitamina C  
E una colosală,  
Importanța ei e uriașă,  
De multe boli te protejează.

Acestea au fost doar câteva  
Din prietenele noastre vitamine.  
Multe dintre ele așteaptă  
Să ne facă bine.

Mere, pere, morcovi, ceapă...  
Hora vitaminelor poate să înceapă!

Pop Mihaela, clasa a IX-a  
Profesor: Zetea Marcela



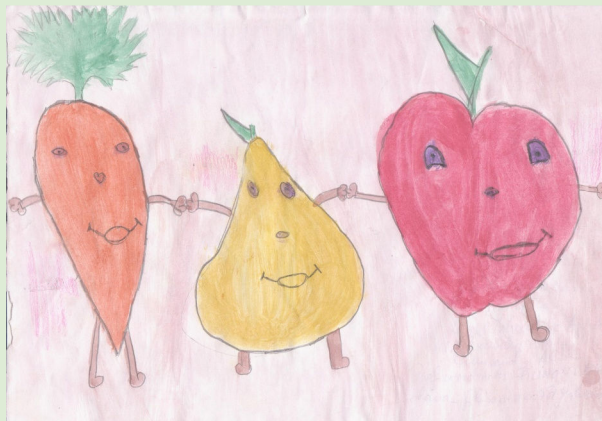
Vraja Samuel, cls. a VI-a,  
prof. coord. Ardelean Delia



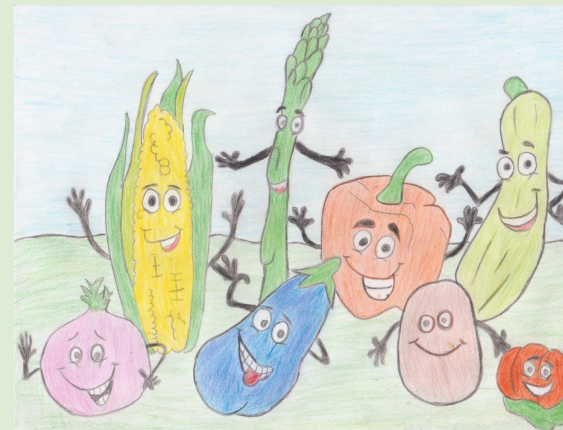
Popai Patrik, cls. a VI-a,  
prof. coord. Ardelean Delia



Coț Adrian, cls. a VII-a,  
prof. coord. Incze Cristina



Sava Narcisa Loredana, cls. a VI-a,  
prof. coord. Filimon Dana



Hofer Andrei, cls. a VII-a,  
prof. coord. Incze Cristina

Bainoczi Răzvan, cls. a VII-a,  
prof. coord. Moje Doina







Penciulescu Maria, cls. a VII-a,  
prof. coord. Dinu Gheorghiiță

## Hora Vitaminelor

De vrei să fii sănătos,  
Frumos, puternic și voios,  
Mănâncă un fruct zemos,  
Trăiește-ți viața bucuros!

Încă de mici noi învățăm  
Despre roșii, morcovi și ardei,  
Cu poftă trebuie să le mâncăm  
Doar după ce le spălăm

Vitaminele sunt bune,  
Pentru fiecare,  
Însă dacă ești răcit  
Lămâia-ți este bun amic

Nu uita de morcovi sau ardei,  
De unde vitamina A o iei  
Pentru un sistem osos sănătos  
Ea îți este de folos

Iar de vrei imunitate  
Vitamina D îți este ca frate!  
Vălean Andrada, Clasa a IX – a  
Profesor: Zetea Marcela



Canoriță Mălina, cls. a VIII-a,  
prof. coord. Pestițu Angela



Pop Marck, cls. a VII-a,  
prof. coord. Zmole Corina



Ivașcu Gina Laura, cls. a VIII-a,  
prof. coord. Vîntdevară Elena Lăcrămioara

## Vitaminele susțin un mod de viață sănătos

Vitaminele sunt substanțe chimice organice necesare în cantități mici pentru că organismul să fie sănătos. Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de către organism, deci ele trebuie obținute din alimentație.

Pentru oameni există 13 vitamine, împărțite în două grupe, cele patru solubile în grăsimi (A, D, E și K) și cele nouă solubile în apă (opt vitamine B și vitamina C).

Este important ca să avem un stil de viață sănătos încă de mici.

Cred că sunteți de acord cu mine că trebuie să avem un regim alimentar echilibrat, care să includă toate substanțele nutritive esențiale.

Consider că, consumul de vitamine, de la o vârstă fragedă, de alimente nutritive, care conțin toate vitaminele necesare, ajută la formarea unor bune obiceiuri alimentare pe parcursul întregii vieți.

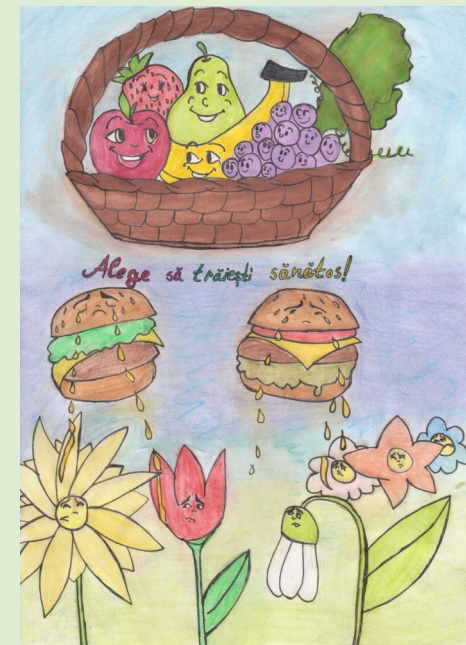
Principalele alimente bogate în vitamine sunt: ouă, lapte, morcovi, salată verde, carne slabă de porc, fasole, iaurt, cartofi, brânză etc.

Suplimentarea cu vitamine este larg răspândită în ziua de azi. Multor alimente li se adaugă vitamine în plus față de ce conțin inițial.

Una din problemele suplimentării cu vitamine este faptul că multe dintre ele cresc în mod semnificativ apetitul.

În concluzie, obezitatea este o problemă serioasă, iar suplimentarea cu vitamine o poate crea sau chiar accentua.

Ionela Mureșan, clasa a XI-a,  
Profesor: Zetea Marcela



Ursu Diana, cls. a VII-a,  
prof. coord. Mihalache Teodora



Potiac Vasile, cls. a VII-a,  
prof. coord. Zmole Corina



## Legumele

Într-o zi de dimineață,  
Plec cu mama mea la piață.  
Deodată, ea mă-ntreabă:  
- Vezi ce este pe tarabă?  
- Desigur, multe verdețuri  
Cu cele mai mici prețuri.  
Roșiile mici, frumoase,  
Sunt cele mai gustoase.  
Castraveții mai bățoși,  
Se cred cei mai delicioși.  
Pe morcovi nimeni nu-i întreabă,  
De ce sunt pe tarabă.  
Repede îi pun în coș  
Pentru că sunt mai faimoși.  
Apoi, merg acas` la mine,  
Cu coșul plin cu vitamine!

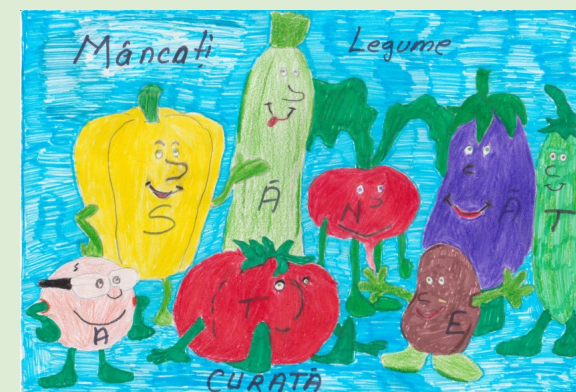
Livia Tihon, clasa a III-a A  
Prof. coordonator Ana Stanciu



Mailat Larisa, cls. a VIII-a,  
prof. coord. Filimon Dana.



Domnița Diana, cls. a XI-a,  
prof. coord. Gheorghe Bârlea



Stoenescu Dragoș, cls. a VIII-a,  
prof. coord. Pestrițu Angela

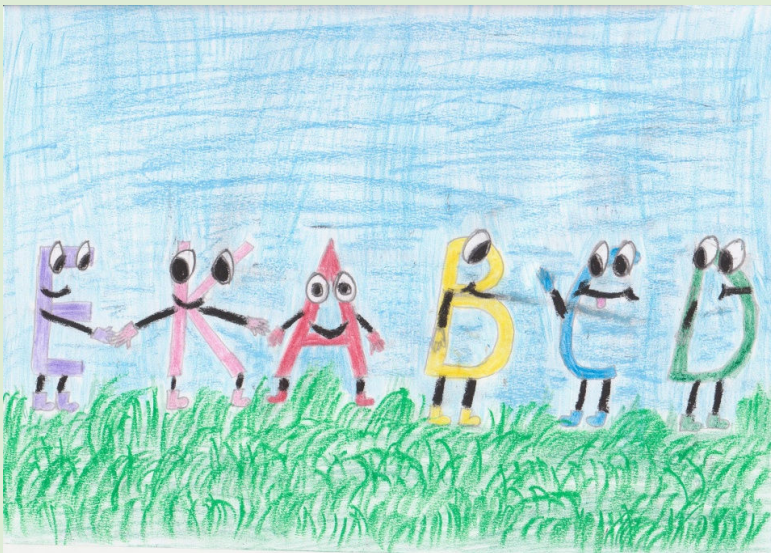


Tudorache Ionuț, cls. a VIII-a,  
prof. coord. Vîntdevară Elena Lăcrămioara



Buia Dănuț, cls. a IX-a,  
prof. coord. Ioanițoiu Cristina Livia

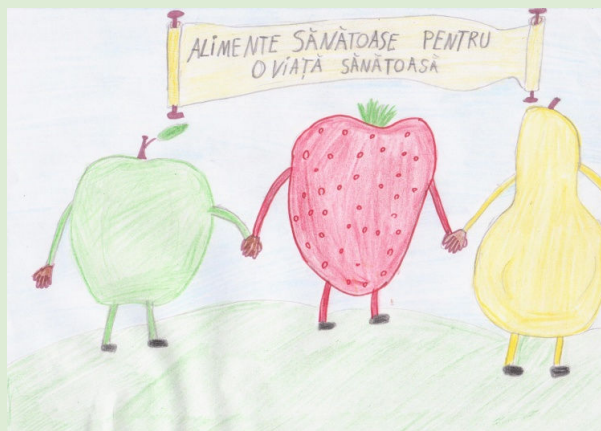




Pufu Alexandra Florentina, cls. a IX-a,  
prof. coord. Tudor Andreea



Ilie Ștefan Alexandru, cls. a IX-a,  
prof. coord. Gheorghe Dumitra



Ioan Rebeca, cls. a IX-a,  
prof. coord. Belegă Alina

## Vitamine în acțiune! Fresh-ul vieții

### Ingrediente:

- 100g mure-160g avocado-150g struguri albi/negri
- 130g mere -500g portocale-90g kiwi
- 1 kg cireșe -apă de trandafiri-miere de albine

### Mod de preparare:

Se curăță avocado, merele, portocala și kiwi-ul.

Se spală murele, strugurii și cireșele.

Se taie fructele și se adaugă pe rând, întâi avocado, merele și portocala, apoi restul fructelor.

După ce s-a blendat acest mix se ține la frigider circa 30 de minute până de îmbină aromele.

După cele 30 de minute de stat la frigider se amesteca cu apa de trandafiri pentru a fi mai fluid și se agită pentru a se omogeniza mai bine

Pentru un plus de savoare se adaugă miere de albine.

Bon appetit!

Moisa Lorena, clasa a IX-a A  
Coord.prof. Zetea Marcela



Jumuga Mirela, cls. a XII-a,  
prof. coord. Grosu Mădălina Mirela



## Salată de fructe bune, bune

### Ingrediente:

- 2-3 căpșune roșii-roșii;
- 3 felioare de portocală dulcișoară;
- 3-4 picături de lămâiță ușor acrișoară;
- 1 măr rotunjour;
- 7-8 afine bune;
- 5-6 bobite de strugurel, nu prea mititel;
- frișcă naturală;
- esență de rom;
- iubire și curaj.

### Mod de preparare:

Puneți într-un bol căpșunicile, feliuțele de portocale și măruțul drăguțul tăiat bucățele.

E gata? Nu!!!

Puneți mai departe bobitele mici de afine și nu uitați de bobitele mărișoare de strugure. Stropiți cu picăturile de lămâie și un strop de esență de rom! Amestecați ușor-ușor transmițând fructelor iubire. Ușurel, luați cu o lingură și puneți salata în boluri mai mici. Nu uitați să ornați! Cu multă frișcă spumoasă și pofta bună la masă.

Alexia Bâru, clasa a III-a  
Coordonator prof. Ana Stanciu



Sava Andreea, cls. a XII-a,  
prof. coord. Stanomir Adriana



Teutsch Mihai, cls. a IX-a,  
prof. coord. Grosu Mădălina Mirela



Ștefan Teodor, cls. a X-a,  
prof. coord. Gheorghe Dumitra



Trifoi Denisa, cls. a X-a,  
prof. coord. Zetea Marcela



Stroe Maria Sinziana, cls. a IX-a,  
prof. coord. Tudor Andreea



## Cous-cous verde al lui Andrei

Totul a început când am făcut o excursie în Grecia cu părinții. Acolo mi-a plăcut foarte tare mâncarea tradițională. Cum n-am stat prea mult timp acolo, când ne-am întors acasă încă ne era poftă de bunătățile lor, așa că am căutat cât mai multe rețete tradiționale grecești, pe care să le putem prepara și noi, acasă.

Așa am găsit, într-o carte a lui Jamie Oliver, unul dintre bucătarii mei preferați, o rețetă de pui grecesc cu cous-cous, dar care conținea și lucruri care mie nu îmi plac foarte tare (mazăre și brânză feta...brrr!). Prin urmare am ales din ingredientele lui doar o parte și am preparat propria noastră versiune, să vedem ce iese. Am pus în blender doi castraveți, doi ardei grași verzi, o legătură de ceapa și leurdă, pe care mama mea o cumpărase din piața (și de care Jamie Oliver nu cred că auzise). Ba chiar și un dovlecel dulce și bun.

Toate legumele le-am dat prin blender, am pus sare, piper și ulei de măsline și a ieșit un sos frumos, verde și cu un miros apetisant. Între timp pusesem în cous-cousul uscat o cană de apă fierbinte cu sare, ca să se înmoaie. Iar mama mea l-a amestecat cu puțin unt ca să se desfacă. Mama încă nu are încredere că m-aș descurca singur.

Când totul a fost gata, am amestecat sosul inventat de mine și cous-cousul. Și surpriză! Ne-a ieșit o minunăție verde, cu un gust extraordinar și, pentru mine, chiar mai aspectuos ca rețeta originală. De atunci toți prietenii noștri, când vin în vizită, întreabă mereu dacă la masă o să avem cous-cousul lui Andrei, cu tzatziki grecesc și pui. Și tuturor le place mica mea invenție culinară.

### Ingrediente

Cous-cous deshidratat, Unt, o linguriță, 2 castraveți, 2 ardei grași verzi, o legătură de leurdă, o legătură de, ceapă verde, un dovlecel, condimente, ulei de măsline.

### Preparare

Se hidratează cous-cousul (cu o cană de apă fierbinte și sărată). Când este gata hidratat, cous-cousul se desface cu o lingură de unt.

Se pun în blender toate legumele tăiate mărunt, se condimentează cu sare și piper. Se pun 50 ml de ulei de măsline și se blendează.

Se toarnă sosul de mai sus peste cous-cous și se amestecă.

Se servește ca garnitură la pui fript și cu salată grecească tzatziki.

Poftă bună!

Andrei Dudău, clasa a III-a A  
Prof. coordonator Ana Stanciu



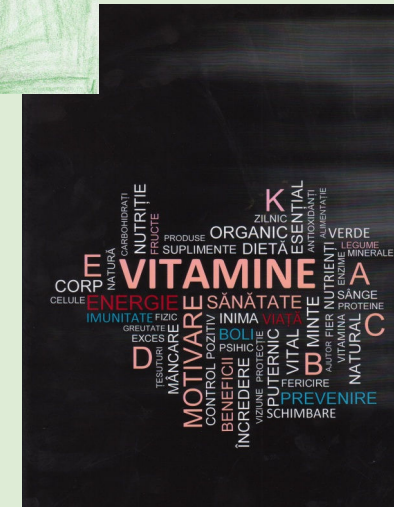
Vasilescu Laurențiu, cls. a XII-a,  
prof. coord. Stanomir Adriana



Țilica Maria Denisa, cls. a IX-a,  
prof. coord. Tudor Andreea



Tudorache Gabriela, cls. a XII-a,  
prof. coord. Belegă Alina



Tudoroiu Luiza, cls. a XI-a,  
prof. coord. Cormoș Geanina



Țecu Andreea, cls. a IX-a,  
prof. coord. Ioanițoiu Cristina



## Ora vitaminelor

Iată vitaminele,  
Perele, prunele și merele,  
Printre care și legumele,  
Morcovii, cartofii și cepele!

Mă trezesc de dimineață,  
Să mănânc o morcoveață,  
La prânz mănânc multe prune,  
Iar seara desigur căpșune.

Fructe și legume, toate-s gustoase,  
Chiar și sănătoase,  
Așa ne luăm noi vitamine  
Care ne-aduc numai bine!

Cosmin Roiu, clasa a III-a  
Coord.prof. Ana Stanciu



Cocerjuc Alexandra, grupa mare,  
prof.coord. Gherghei Diana



Giurea Elena, grupa mare,  
prof.coord. Dumitru Liliana



Catrinoiu Maria, grupa mare,  
prof.coord. Dinulescu Beatrice



Cobel Andreea, grupa mare,  
prof.coord. Iodi Rodica



Hîrb Andrei, grupa mare,  
prof.coord. Godja Loredana



Vinter Nicoleta, cls. a IX-a,  
prof. coord. Lăzău Florin

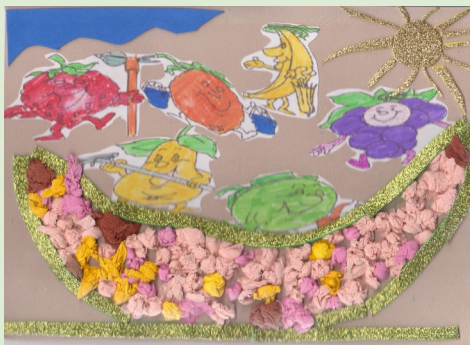


Bocso Sara, grupa mare,  
prof.coord. Gîrboan Marcela

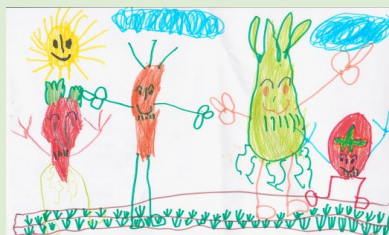


Almași Denia, grupa mare,  
prof.coord. Godja Loredana





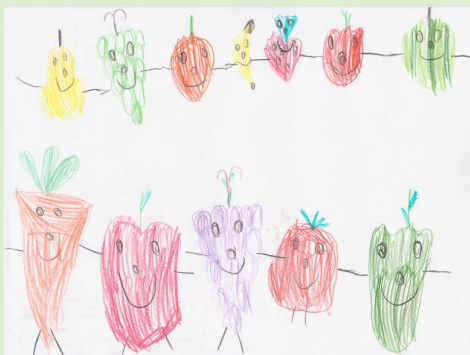
Horvat Delia, grupa mare,  
prof.coord. Godja Loredana



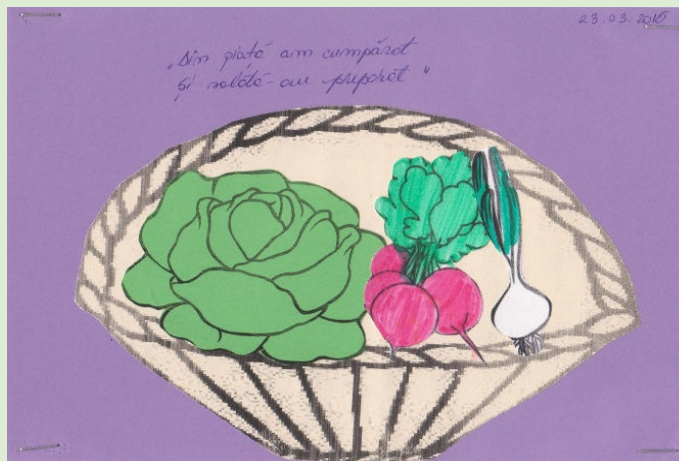
Horvat Delia, grupa mare,  
prof.coord. Godja Loredana



Lupu Tibeia, grupa mare,  
prof.coord. Gîrboan Marcela



Olăreanu Miriam, grupa mare  
prof.coord. Dinulescu Beatrice



Pantîru Erica, grupa mare,  
prof.coord. Cristian Mihaela



Oros Cristian, grupa mare,  
prof.coord. Iodi Rodica



Pârlog Bianca, grupa mare,  
prof.coord. Dinulescu Beatrice



Obaciu Cristian, grupa mare,  
prof.coord. Dumitru Liliana





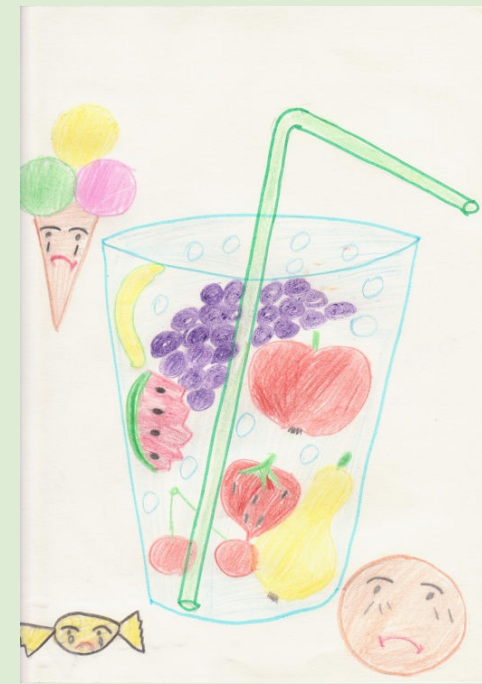
Petrovan Luca, grupa mare,  
prof.coord. Roman Anca



Pop Denisa, grupa mare,  
prof.coord. Bledea Lenuța



Pop Denisa, grupa mare,  
prof.coord. Bledea Lenuța



Titeanu Denisa, grupa mare,  
prof.coord. Dumitru Liliana



Pop Ioan Radu, grupa mare,  
Prof..coord. Pop Floare



Pop Ioan Radu, grupa mare,  
Prof..coord. Pop Floare



Simion Elena, grupa mare,  
prof.coord. Cristian Mihaela



Sabo Alesia, grupa mare,  
prof.coord. Bonta Tatiana



Stan Oana, grupa mare,  
prof.coord. Bonta Tatiana



Șamșudan Adelina Bianca, grupa mare,  
prof.coord. Șamșudan Bianca





Tomoiagă Daniela Maria, grupa mare,  
prof.coord. Pop Floare



Tomoiagă Marian Ștefan, grupa mare,  
prof.coord. Pop Floare



Balici Ariana, grupa mică,  
prof. coord. Dincă Roxana



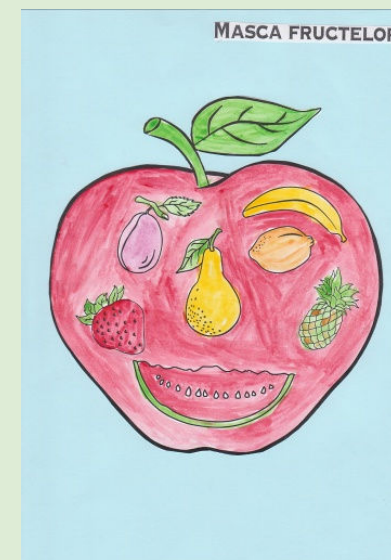
Băzăvan Sabina, grupa mică,  
prof. coord. Amzaru Mihaela



Tușișcă David, grupa mare,  
prof.coord. Tămaș Dașa



Țiplea Tudor, grupa mare,  
prof.coord. Roman Anca



Bodea Maria, grupa mică,  
prof. coord. Pogacias Tatiana



Andrei Alexandra, grupa mică,  
prof. coord. Vodița Anca



Ungheanu Sofia, grupa mare,  
prof.coord. Cristian Mihaela





Camber Sara, grupa mică,  
prof. coord. Dincă Roxana



Catrina Oana, grupa mică,  
prof. coord. Briceag Elena



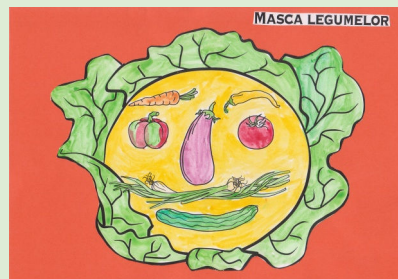
Chirea Dragoș, grupa mică,  
prof. coord. Ene Ioana



Cișmașu Adelina, grupa mică,  
prof. coord. Amzaru Mihaela



Cojocaru Alexandra, grupa mică,  
prof. coord. Boncan Ruxandra



Lacatiș Rareș, grupa mică,  
prof. coord. Pogacias Tatiana



Gradinariu Maria, grupa mică,  
prof. coord. Dincă Roxana



Horincar Greta, grupa mică,  
prof. coord. Pop Liliana



Lobonț Diana, grupa mică  
prof. coord. Griguța Andra



Lemnar Ema, grupa mică,  
prof. coord. Păun Mihaela

## Ciorbă de urzici

### Ingrediente:

- Urzici tinere abia ieșite din pământ primăvara
- 1 litru lapte prins (iaurt sau sana)
- Cubulețe mici de slăninuță prăjite ușor (aprox. 100g)
- O lingură de făină albă
- O legătură de mărar
- Frunze de usturoi proaspăt
- 4-5 ouă
- Sare

### Mod de preparare:

Urzicile se spală foarte bine, din două ape, apoi se pun în apă clocotită și se fierb câteva minute. Se scurg de apă într-un strecurător. Într-o tigaie se prăjește ușor slăninuța. În untura obținută se pune făina care se lasă puțin amestecându-se continuu. Se pun urzicile scurse și se toarnă laptele prins (iaurtul sau sana) amestecat cu apă pentru a fi mai fluid. Se adaugă frunzele de mărar și usturoi, sarea și se lasă se fiarbă. Când începe să clocotească, în ciorba obținută se pun cele 4-5 ouă întregi, ușor ca să nu se împrăstie albușul. Se fierb împreună 10 min. Este o ciorbă de primăvară deosebit de gustoasă și sănătoasă.

Puha Georgiana, clasa: a IV-a  
Prof.coord. : Cristea Ileana





Moroianu Fabian, grupa mică,  
prof. coord. Ene Ioana



Mureșan Andrei, grupa mică,  
prof. coord. Griguta Andra



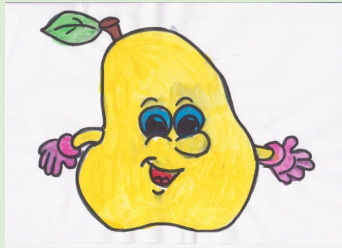
Popa Dafina-Teodora, grupa mică,  
prof. coord. Păun Mihaela



Rachiș Nicoleta, grupa mică,  
prof.coord. Grigor Daniela



Purdă Sara Maria, grupa mică,  
prof. coord. Boncan Ruxandra



Olteanu Antonia, grupa mică,  
prof. coord. Ene Ioana



Pop Patrick, grupa mică,  
prof. coord. Pogacias Tatiana



Radu Sara, grupa mică,  
prof. coord. Briceag Elena Diana



Radu Riana, grupa mică,  
prof. coord. Amzaru Mihaela



Roșian Bogdan, grupa mică,  
prof. coord. Pop Liliana

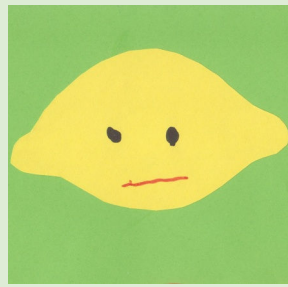




Rusu David, grupa mică  
prof. coord. Briceag Elena Diana



Semeniuc Vlad, grupa mică,  
prof.coord. Grigor Daniela



Solcan Gabriel, grupa mică,  
prof. coord. Vodița Anca



Bayka Vivien, grupa mijlocie,  
prof. coord. Tănase Maria



Staicu Tania-Elena, grupa mică,  
prof. coord. Păun Mihaela



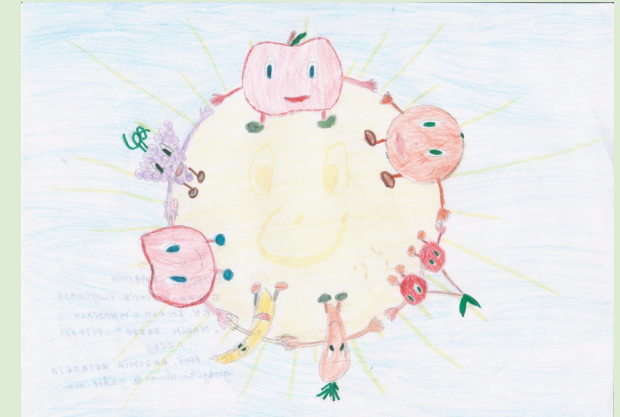
Stirban Alexandru, grupa mică,  
prof. coord. Boncan Ruxandra



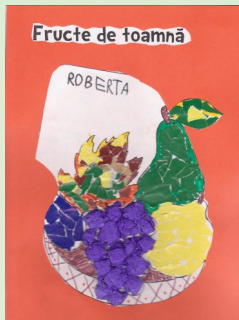
Barbu Antonia, grupa mijlocie,  
prof. coord. Radomir Georgeta



Cozma Larisa, grupa mijlocie,  
prof. coord. Șuștic Ioana



Bușcan Raluca, grupa mijlocie,  
prof. coord. Radomir Georgeta



Crăciun Roberta, grupa mijlocie,  
prof. coord. Bumbuc Maria



Dincă Alisia, grupa mijlocie,  
prof. coord. Radomir Georgeta





Doboş Myra Anamaria, grupa mijlocie,  
prof. coord. Orosz Elena



Dziţac Sara Daniela, grupa mijlocie,  
prof. coord. Orosz Elena



Maghiar Cristina, grupa mijlocie,  
prof. coord. Bumbuc Maria



Gagiu Elena, grupa mijlocie,  
prof. coord. Radomir Georgeta



Maroşan Antonia, grupa mijlocie,  
prof. coord. Rîşco Paula



Hossu Ştefania, grupa mijlocie,  
prof. coord. Şumşudan Bianca



Iusco Damian, grupa mijlocie,  
prof. coord. Rîşco Paula



Maşcaş Sebastian, grupa mijlocie,  
prof. coord. Tănase Maria.



Rusu Loriana, grupa mijlocie,  
prof. coord. Amarandei Ana-Maria



Moldovan Luana, grupa mijlocie,  
prof. coord. Bumbuc Maria





Săcară Raisa, grupa mijlocie,  
prof. coord. Jurcut Ligia



Scripcaru Romina, grupa mijlocie,  
prof. coord. Orosz Elena



Pop Anamaria, grupa mijlocie,  
prof. coord. Boiciuc Cristina



Teriș Lucas, grupa mijlocie,  
prof. coord. Boiciuc Cristina



Neag Mara, grupa mijlocie,  
prof. coord. Jurcut Ligia



Pal Eduard, grupa mijlocie,  
prof. coord. Șuștic Ioana



Pop Carina, grupa mijlocie,  
prof. coord. Groza Gabriela



Rusu Lorian, grupa mijlocie,  
prof. coord. Amarandei Ana-Maria

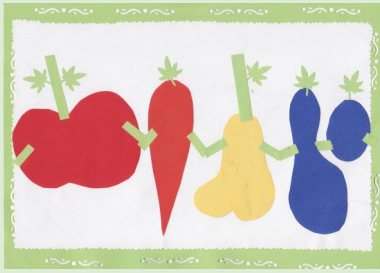


Pasăre Luisa, grupa mijlocie,  
prof. coord. Boiciuc Cristina



Rogna Georgiana, grupa mijlocie,  
prof. coord. Jurcut Ligia





Utan Ionela, grupa mijlocie,  
prof. coord. Rîșco Paula



Virag Andrei, grupa mijlocie,  
prof. coord. Amarandei Ana-Maria



Done Alexia, grupa mare step by step,  
prof.coord. Motica Rodica



Zgîrd Giulia, grupa mijlocie,  
prof. coord. Tănase Maria



Blaga Natalia, grupa mare step by step,  
prof.coord. Motica Rodica



Groza Răzvan, grupa mijlocie step by step,  
prof.coord. Goga Anca Ioana



Butean Ayana, grupa mare step by step,  
prof.coord. Pop Anca Cristina



Cozma Nicolas, grupa mare step by step,  
prof.coord. Amarandei Ana Maria



David Andrei, grupa mare step by step,  
prof.coord. Goci Elena

## În grădina primăverii

E primăvară devreme și în grădina din spatele casei deja se văd primele fire verzi. „Au apărut salata și spanacul”, spune fericită bunica. În curând vor fi și ridichile de lună.

„De ce de lună”, o întreb nedumerită. Bunicul se grăbește să-mi explice că ele se pot consuma într-o lună de la semănarea lor în pământ și de aceea li se zice – de lună -

Sunt primele legume verzi și știu cât sunt de sănătoase. La masa de prânz mereu avem câte o salată proaspătă. Ieri, mama ne-a gătit spanac la cuptor.

După o iarnă lungă primele verdețuri aduc și primele beneficii organismului nostru.

Salata verde se cultivă la noi de peste o mie de ani. Ne place salata, mai ales, acum, primăvara când frunzele ei sunt fragede și o consumăm cu deosebită plăcere lângă o mâncare gustoasă. Frunzele de salata verde sunt o sursă excelentă de substanțe nutritive, care oferă multe beneficii pentru sănătate. Frunzele conțin vitaminele A, C, B1, B2 și minerale precum potasiu, fier, cupru, fosfor și altele. La școală mereu îmi pun în sandvișuri câte o frunză de salată.

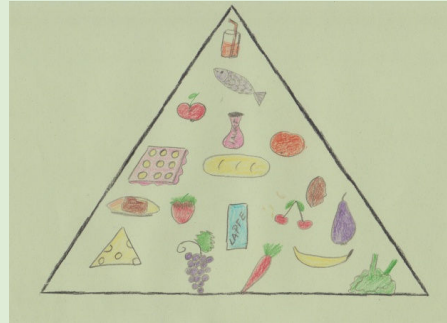
Astăzi am pregătit singură salata pentru masa de prânz. Am adus din grădină salata cea mai proaspătă, am spălat toate frunzele, le-am scurs și le-am rupt cu mâna. Am condimentat-o sub atenta îndrumare a bunicii. Ea mi-a atras atenția că trebuie preparată cu cel puțin o jumătate de oră de a o servi.

Știu toate calitățile ei și sunt mândră de realizarea mea. La masă toți mi-au apreciat munca.

Astăzi la școală am împărtășit cu colegii beneficiile primăverii. I-am convins să mănânce o salată zilnic. Vom fi sănătoși!

Șinar Miriam, Clasa: a IV-a C  
Coord.prof. Cristea Ileana





Perhaiță David, grupa mijlocie step by step,  
prof.coord. Goga Anca Ioana

### Salată a la Odești

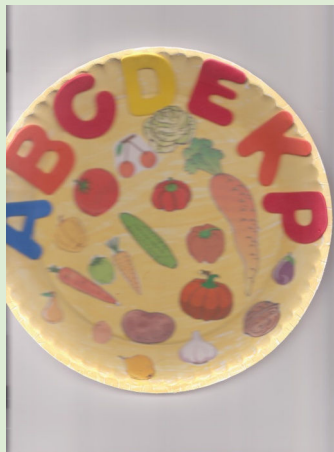
- 2 roșii
- 1 castravete
- Câteva frunze de salată
- 500 g brânză
- 3 ridichi
- 1 ceapă
- 1 ardei gras
- Oțet după gust
- Sare, Ulei

Ghiț Lorena Maria,clasa a VIII-a  
Prof. Coordonator: Pop Mirela-Emilia



Marcu Ștefania, grupa mare step by step,  
prof.coord. Motica Rodica

Man Cristina, grupa mijlocie step by step,  
prof.coord. Goga Anca Ioana



Orosz David, grupa mare step by step,  
prof.coord. Pop Anca Cristina



Hotca Andrei, grupa mare step by step,  
prof.coord. Pop Anca Cristina



Vascu Sara, grupa mare step by step,  
prof.coord. Goci Elena



Număr realizat de echipa de implementare a proiectului  
Coordonatori: prof. Ionița Mateșan, Pampa Eugenia, Delia Petcaș, Butoi Valentina  
Revista este ilustrată cu lucrări realizate de elevii participanți la Concursul Național  
“Hora Vitaminelor”  
Tehnoredactare: Ionița Mateșan  
Grafică: Barra Lehel



