

Luni 30

↑27°C | ↓14°C
Soare, nori

Marti 01

↑27°C | ↓10°C
Soare, nori

Miercuri 02

↑27°C | ↓15°C
Soare

Joi 03

↑28°C | ↓13°C
Soare

Vineri 04

↑29°C | ↓12°C
Soare

Sâmbătă 05

↑29°C | ↓15°C
Soare

Duminică 06

↑27°C | ↓17°C
Soare



LEACURI DE FRUNTE ÎN FARMACIA NATURII

Ce mâncăm primăvara asta ca să fim supli și sănătoși

Mâncărurile de primăvară sunt pe cât de gustoase, pe atât de sănătoase. Bogate în vitamine și săruri minerale, legumele și zarzavaturile de sezon ne asigură o bună digestie și ne revigorează întreg organismul. Ce și cum să gătim ca să le păstrăm proprietățile intacte?

SUPĂ CREMĂ DE SPANAC CU PRAZ



INGREDIENTE:

- 300 gr. spanac curățat și tăiat
- 250 gr. cartofi albi, curățați și tăiați,
- 40 gr. unt,
- 1 praz mediu, tăiat rondele,
- zeamă de lămâie, după gust,
- smântână, după gust,
- sare și piper, după gust.

MOD DE PREPARARE: Într-o oală medie se pune untul la foc potrivit. După ce se topește adăugăm prazul, cartofii și le gătim timp de 3-4 minute. Apoi adăugăm spanacul și gătim totul până se înmoaie spanacul. Apoi turnăm puțină supă de legume și lăsăm la foc mediu aproximativ 10 minute, până fierb și cartofii. După ce luăm oala de pe foc, trecem prin blender spanacul și legumele. Amestecăm bine și asezonăm, după care adăugăm puțin suc de lămâie, sare și piper, după gust.

CIORBĂ DE ȘTEVIE CU OREZ

- INGREDIENTE:**
- 7-8 legături de ștevie proaspătă,
 - 40 gr. orez,
 - 3 morcovi medii,
 - 3 linguri de bulion,
 - 2 linguri de ulei,
 - 1 ceapă mare,
 - 1 ardei kapia,
 - 1 felie de țelină,
 - 1 l de borș,
 - 1 l de apă fierbinte,
 - apă pentru opărit frunzele,
 - sare și piper, după gust.

MOD DE PREPARARE: Începem prin a spăla și opări frunzele de ștevie în apă cu sare. Apoi le tocăm mai mari. Spălăm și legumele și le tocăm mărunț sau le radem, apoi le călim. Stingem cu 500 ml apă și lăsăm să fiarbă în jur de 10 minute. Punem ștevia, borșul fiert în prealabil, orezul fiert și completăm cu apă fiartă în funcție de cât de consistentă vrem să fie ciorba. Asezonăm cu sare și piper și lăsăm să fiarbă încă 5-10 minute, o potrivim de sare și piper.



TOCHITURĂ DE RIDICHI



INGREDIENTE:

- 2 legături de ridichi,
- 2 roșii,
- 1 ardei,
- 1 morcov,
- Puțină mazăre (din conservă),
- Câteva fire de ceapă verde,
- Câteva fire de usturoi verde,
- Câteva frunze de pătrunjel și mărar,
- Sare și piper, după gust.

MOD DE PREPARARE: Spălăm legumele, le tăiem cuburi mai mari și le punem la călit cu ceapa și usturoi verde, dar fără mazăre. Apoi, dacă nu este suficientă zeama de roșii, putem adăuga puțin cidru, vin sau apă fierbinte. Punem și mazărea și lăsăm totul la fiert, la foc mic, cu capac. După 5-6 minute, stingem focul și adăugăm usturoi, sare și piper, mai amestecăm o dată și lăsăm la infuzat aromele. La final, presăram mărar și pătrunjel, după gust.

PAGINI REALIZATE DE IONELA CHIRCU

Horoscop

Berbec 21.03 - 20.04



Partenerul de viață este din ce în ce mai nemulțumit de risipa de bani pe care o faci și riști să dai curs unor discuții aprinse care nu-și au rostul. Mai bine mergeți împreună la cumpărături. Și nu-i arăta că te plictisești repede în compania lui sau că nu-ți plac alegerile pe care le face.

Taur 21.04 - 21.05



Ai toate șansele să câștigi bani frumoși. Fie prin colaborări, prin activități suplimentare jobului, fie prin propriile afaceri, și se deschid uși care te conduc spre o viață mai ușoară. Dar fă în așa fel încât să eviți speculațiile de orice fel. Altfel, riști să intri în conflict cu legea.

Gemeni 22.05 - 21.06



Nu te grăbi cu investițiile! Nu este o perioadă propice deciziilor în acest sens, iar dacă nu vrei să pierzi sume importante de bani, mai bine te orientezi spre altceva. Și încearcă să privești lucrurile cu mult calm, că nu cumva să rămâi și fără relațiile cu asociații sau colaboratorii.

Rac 22.06 - 22.07



Apar ceva încurcături în sfera financiară. E de bun augur să studiezi foarte bine contractele și toate documentele înainte să le semnezi, pentru a evita să comiți o ilegalitate pe care, se pare, că nu o conștientizezi. Prudența te ferește de situațiile care-ți îngreunează viața.

Leu 23.07 - 22.08



O persoană pe care n-ai mai întâlnit-o de multă vreme își anunță vizita pe nepusă masă. Păstrează-ți calmul și încearcă să-ți ajuți partenerul la tot ceea ce implică primirea cuviincioasă și ospătarea musafirului. Arată că ești o gazdă bună chiar dacă ai fost luat prin surprindere!

Fecioară 23.08 - 21.09



Anumite probleme personale neprevăzute v-ar putea schimba programul din această săptămână. Cineva din familie îți va solicita ajutorul și ar fi bine să faci tot posibilul să-i răspunzi cu promptitudine. Ai grijă, însă, și de sănătatea ta care dă semne de deteriorare!

Balanță 22.09 - 22.10



Chiar dacă te cam nemulțumește situația financiară din ultimul timp, nu ai de ce să-ți faci prea multe griji. Spre surprinderea ta, în curând te vei bucura de un ajutor bănesc substanțial, fie din partea superiorilor ierarhici, fie din partea unei persoane extrem de apropiate.

Scorpion 23.10 - 21.11



Primești o veste care te întristează. Vei medita atât de mult la cele discutate cu persoana în cauză, încât este posibil să te rupi de realitatea înconjurătoare și să nu mai ai randament la serviciu, la școală și în tot ce ți-ai propus să faci. Dacă șofezi, respectă regulile de circulație!

Săgetător 22.11 - 20.12



Evită întâlnirile cu prietenii sau cu membrii familiei pe care-i știi ceva mai dificili! Zilele acestea, mai mult decât oricând, ești stresat și încărcat cu o energie negativă care te predispozează la irascibilitate, critici dure și schimb de replici. Ai putea fi la un pas de un adevărat conflict.

Capricorn 21.12 - 19.01



În sfârșit, traversezi o perioadă scurtă, ce-i drept, în care nu-ți mai faci griji pentru ziua de mâine. Dar asta nu înseamnă că trebuie să te transformi într-un om egoist. Este momentul să-i acorzi mai multă atenție partenerului de viață. Doar împărțiți și bune, și rele.

Vărsător 20.01 - 18.02



Serviciul te obligă la eforturi susținute, care te epuizează destul de mult și te cam țin departe de a-i face pe plac persoanei dragi. Bucură-te de prezența acestuia în viața ta, atât cât poți, și promite-i că te revanșezi cât mai curând.

Pești 19.02 - 20.03



Pari foarte nemulțumit de tine însuși și vrei să schimbi ceva. Ar fi bine să începi cu imaginea și comunicarea. Și, pentru că, indiferent cu ce vei alege să începi, te va costa ceva bani, încearcă să faci un împrumut. Și lucrează la siguranța de sine. Te va ajuta mult în tot ce faci.