

<b>Luni 06</b> ↑33°C   ↓23°C Soare, nori	<b>Marti 07</b> ↑31°C   ↓21°C Soare, ploale	<b>Miercuri 08</b> ↑27°C   ↓17°C Soare, nori	<b>Joi 09</b> ↑31°C   ↓16°C Soare, nori	<b>Vineri 10</b> ↑31°C   ↓18°C Soare	<b>Sâmbătă 11</b> ↑31°C   ↓18°C Soare	<b>Duminică 12</b> ↑33°C   ↓21°C Soare, nori
--	---	--	---	--	---	--

# Top 4 sucuri savuroase și răcoroase în zilele caniculare

Nu doar coronavirusul ne pune sănătatea la grele încercări în această perioadă, ci și temperaturile caniculare. Totuși, dacă evităm soarele arzător la orele amiezii și ne hidratăm în mod corespunzător, trecem cu brio prin arșița verii. Pentru asta, însă, trebuie să înlocuim sucurile din comerț cu unele mult mai sănătoase, preparate chiar de noi, în casă. Și avem și din ce să le preparăm. Piețele și grădinile abundă de fructe pline de vitamine și săruri minerale. Iată 4 cocktailuri pline de savoare, perfecte pentru vara asta!



## Socată cu lămâie

Pe lângă gustul parfumat și răcoritor, socata este și un foarte bun digestiv. Datorită compoziției chimice, aceasta ajută la eliminarea apei din țesuturi și a toxinelor din organism. În plus, fiind săracă în calorii (100 ml de suc conțin doar 38 de calorii) este recomandată și în curele de slăbire. Cum o preparăm?

### INGREDIENTE:

350 gr de zahăr, 10 flori de soc mari cât palma, 5 l de apă plată, zeama a 2 lămâi, coaja unei lămâi, o jumătate de pliculeț de drojdie (opțional).

### MOD DE PREPARARE:

Începem prin a pune o jumătate de litru de apă din toată cantitatea într-un vas încălzitor, împreună cu zahărul, și o lăsam să fiarbă la foc mic până când se dizolvă zahărul (nu trebuie să fiarbă).

Lăsam apa să se răcească. Între timp, pregătim restul ingredientelor pentru socată: spălăm florile de soc, răzuim o lămâie, apoi stoarcem ambele lămâi. Într-un borcan mare, de murături, așezăm florile de soc, punem coaja și zeama de lămâie plus drojdia granulată, dacă folosim (rolul drojdiei e de a grăbi procesul de fermentare, însă nu e neapărat necesară). Deasupra lor turnăm siropul răcit, restul de apă și amestecăm energic pentru omogenizare. Lăsam borcanul acoperit cu o farfurie/fole de plastic, la soare. Amestecăm în fiecare zi, de câte două ori pe zi. După 3-4 zile punem socata la frigider și o consumăm cât mai repede.



Este bogat în vitamina C, motiv pentru care introducerea fructului în dieta zilnică mărește rezistența organismului la infecții și diverse afecțiuni severe, inclusiv cancerul de prostată. Totodată, este și un excelent detoxifiant și un bun adjuvant în anumite tulburări renale. Cum o preparăm?

### INGREDIENTE:

3 linguri de miere sau după gust, o lămâie verde, o jumătate de kg de pepene roșu, zeama de la o jumătate de lămâie, ghimbir, frunze de mentă și cuburi de gheață.

### MOD DE PREPARARE:

Îndepărtăm coaja și semințele pepenelui. Miezul îl tăiem cuburi și îl mixăm la blender cu zeama de la o jumătate de lămâie, mierea și gheața. După ce amestecăm bine compoziția, turnăm limonada în pahare, tăiem lămâia verde rondele și punem câte o felie în pahar. Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

**INGREDIENTE:**  
400 gr de fructe de pădure (mure, zmeură, coacăze, frați, afine), miere, după gust.

**MOD DE PREPARARE:** Spălăm bine fructele, le scoatem codițele și le mixăm la blender. Adăugăm mierea și pasăm bine. Sucul obținut îl lăsam puțin la figider și îl servim în pahare.

## Suc de roșii cu busuioc

Bogate în vitamina C, fier, magneziu, calciu și potasiu, roșiile ne sunt de mare ajutor în ceea ce privește creșterea rezistenței organismului la infecțiile de sezon, inclusiv a infecțiilor pulmonare, protecția inimii în zilele cu temperaturi ridicate, prevenirea durerilor cauzate de reumatism și a alergiilor. Sucul de roșii ne asigură și o bună concentrare și întreaga energie de care avem nevoie atunci când, pe lângă căldura excesivă, suntem nevoiți să și muncim mult. Este și un remediu foarte bun împotriva celulelor canceroase. Fiind și foarte sățios, ne poate ajuta să scăpăm și de kilogramele nedorite (100 ml de suc de roșii conțin doar 25 de calorii). Cum îl preparăm?

### INGREDIENTE:

200 ml de apă plată, 50 ml de zeamă de lămâie, 1 kg de roșii.

### MOD DE PREPARARE:

Dăm roșiile prin mașina de tocat cu separator (sau le decojim întâi și le trecem prin blender). Apoi punem pulpa împreună cu zeama obținută într-un vas și adăugăm zeama de lămâie. Ar fi bine să folosim roșii cât mai dulci și cu mai multă zeamă. Totuși, dacă roșiile nu sunt suficient de zemoase, punem apă plată până ajunge la consistența necesară pentru a putea fi băut. Dacă roșiile nu sunt suficiente de dulci, putem adăuga puțină miere sau îndulcitor. Dăm sucul la frigider și îl servim rece. După preferință, pentru un plus de savoare putem adăuga și o frunzuliță sau două de busuioc.



Produsul se servește neapărat rece. Pentru ornament putem folosi felii de lămâie, frunze de mentă sau felii de pepene. Pentru o aromă și mai intensă, se poate pune și o bucată de ghimbir, cam de 2 cm lungime, tăiată în patru.

## HOROSCOP

WWW.ZODIACOL.RO

### BERBEC 21.03 - 20.04



Dispui de o energie debordantă, de-a dreptul înălțătoare iar dacă îi urmezi fluxul, te va duce exact unde vei dori să mergi. Participă activ la procesul de manevrare în locul potrivit la momentul potrivit. Succesul așteaptă sosirea ta, dacă aduci la masă un set de abilități bine lustruite.

### TAUR 21.04 - 21.05



Șansa de a-ți crește veniturile este foarte mare în această perioadă. Apar schimbări în modul de lucru, în sensul că vei lucra mai inteligent și nu mai greu, ceea ce va duce la îndeplinirea unui vis mult așteptat. Starea ta de spirit este foarte bună, te simți energic și ai poftă de aventură.

### GEMENI 22.05 - 21.06



Ai dispoziția necesară pentru a rezolva orice eroare. Vocea interioară îți spune dacă ești pe drumul cel bun și ce ai de făcut în continuare. Cere informații fiabile, în special atunci când vine vorba de afaceri, bani și realitățile dure de a câștiga prestigiu. Adevărul e hrănitor.

### RAC 22.06 - 22.07



Există puține șanse să te întorci într-un loc anume. Strategia ta este de așa natură încât, indiferent de ce mișcări face altcineva, ai tot timpul un as în mânecă. În viața personală ar putea să apară tulburări. Îndoilei legate de fidelitatea partenerului îți inspiră explorarea incertitudinii.

### LEU 23.07 - 22.08



Realitatea s-ar putea să nu corespundă așteptărilor tale, provocând o confuzie neașteptată. O înțelegere deplină a unei decizii și a motivelor sale de bază ar putea avea nevoie de timp pentru a se dezvolta, astfel încât să nu fii surprins dacă nu ești înțeles imediat.

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Știi că trebuie să-ți protejezi timpul liber, mai ales dacă există lucruri pe care aștepti cu nerăbdare să le faci. S-ar putea chiar să refuzi o invitație socială pentru a-ți rezerva cât mai mult timp. Cu toate acestea, îți poți construi o stimă de sine puternică prin menținerea unor limite clare.

### BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Îndeplinirea responsabilităților, câștigarea salariului și relaxarea cu prietenii sunt elementele principale din lista de sarcini, dar nu neapărat în această ordine. Nu ești interesat să fii în centrul atenției acum, dar, în mod clar, unii nu se simt confortabil în preajma ta.

### SCORPION 23.10 - 21.11



Toate preocupările legate de un plan mare sunt puse în așteptare pentru moment. Diversiunile sunt abundente, deși obligațiile de serviciu sunt și ele pe măsură. Ineria este primul obstacol și este nevoie de inițiativa de a sări peste el. Ești dornic să obții cât mai mult posibil.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Spiritul aventurii se strecoară mai întâi în visele tale, apoi devine o influență puternică asupra căilor tale de veghe. Adevărul este că ești gata să te eliberezi de trecut și să te îndrepti cu îndrăzneală spre viitor. Orice lucru, de la o coafură nouă la o schimbare de carieră, ar putea fi pe agenda ta.

### CAPRICORN 21.12 - 19.01



Un obiect sau un loc pe care îl frecvenzi în mod obișnuit capătă dintr-o dată un înțeles nou, deoarece se descoperă mai multe despre originile sale. Ești fascinat de o poveste interesantă și ești dornic să umpli orice lacună. Învățarea este o aventură și se poate dovedi a fi utilă.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Experiența te-a antrenat să fii sceptic. Dacă ceva pare prea bun pentru a fi adevărat, trezește-te. Asta nu înseamnă că nu trebuie să crezi în romantism. Doar că, îți protejezi foarte mult inima, deoarece ești conștient că sentimentele delicate rănesc tocmai atunci când nici nu te aștepti.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



Amânarea unor lucruri importante te poate ține ocupat. O situație jenantă te-ar putea ajuta să compensezi acel timp pierdut, dar ai grijă să nu faci greșeli din neatenție. Odată ce te afli în fața termenului limită, sentimentele de control și încredere se reîntorc la normal.