

Luni 12↑17°C | ↓7°C
Soare, nori**Marti 13**↑12°C | ↓9°C
Ploaie**Miercuri 14**↑12°C | ↓7°C
Ploaie**Joi 15**↑12°C | ↓4°C
Nori**Vineri 16**↑13°C | ↓5°C
Soare, nori**Sâmbătă 17**↑13°C | ↓6°C
Nori**Duminică 18**↑13°C | ↓7°C
Ploaie

Fortifică-ți organismul cu verdețuri primăvăratice!

Primăvara își intră în drepturi. Nu numai prin temperaturile tot mai ridicate, ci și prin varietatea de verdețuri care au început deja să abunde în piețe și grădini.

Leurda, urzica, păpădia, ștevia și unișorul, cele mai timpurii verdețuri, sunt pline de vitamine și săruri minerale care detoxifică și furnizează energie, ajutând fortificarea organismului după zilele reci de iarnă în care s-au consumat mai mult mâncăruri grase. Cum trebuie gătit pentru a le păstra aromele inconfundabile și proprietățile terapeutice?



BRIOȘE CU LEURDĂ

Ingrediente

- 500 gr de făină;
- 250 ml de lapte;
- 150 gr de cașcaval;
- 120 gr de unt;
- 80 gr de leurdă;
- 2 ouă;
- 1 linguriță praf de copt;
- 1/2 linguriță bicarbonat de sodiu ras;
- sare și piper, după gust.



Mod de preparare:

Amestecă făina cu praful de copt și bicarbonatul de sodiu. Incorporază untul rece în făină, cu degetele, până când compoziția capătă aspect de firimituri. Apoi adaugă cașcavalul și leurda tocată mărunt (fără codițe). Separat, bate ouăle cu laptele, sarea și piperul. Formează o gaură în centrul vasului cu făină și toarnă în ea ingredientele lichide treptat (păstrează 1-2 linguri de lapte cu ou, pentru uns). Presară făina pe masa de lucru și întinde aluatul într-o foaie groasă de cca 2-3 cm. Decupează cercuri cu o formă de prăjituri și dă-le deoparte. Regrupează aluatul rămas pe margini, întinde-l iar și decupează-l, repetând procedeul până când termini aluatul. Pune brioșele în tava tapetată cu foaie de copt, unge-le cu laptele păstrat, presară puțin cașcaval ras deasupra fiecăreia și dă-le la cuptor până se rumenesc. Servește brioșele unse cu unt.

DULCEAȚĂ DE PĂPĂDIE

Ingrediente:

- 365 flori de păpădie;
- 1 kg de zahăr;
- 2 portocale;
- 2 lămâi;
- 1,5 l de apă.

Mod de preparare:

Culege păpădiile cele mai înflorite, spală-le și rupe petală cu petală. Așează-le pe un prosop de bucătărie și lasă-le puțin la soare. În un vas încăpător și pune în el petalele împreună cu apa și cu citricele tăiate bucăți. Opțional, poți lăsa sau îndepărta cojile de lămâie și portocale. Lasă ingredientele la fiert, la foc mic, timp de o oră, amestecând din când în când. Apoi toarnă citricele și păpădia într-o sită fină, presând cât poți de mult pentru a obține suc. În sucul preparat adaugă zahărul și mai lasă la fiert cam 45 de minute. Cu o linguriță, ia puțină dulceată de păpădie din oală și las-o pe o farfurie rece. Dacă se întărește rapid, înseamnă că dulceata e gata și o poți lua de pe foc. Las-o să se răcească și apoi pune-o în borcane.



CIORBĂ DE ȘTEVIE

Ingrediente:

- 200 gr ștevie;
- 2 morcovi;
- 2 linguri de ulei;
- 1 felie de rădăcină de țelină mare;
- 1 ardei gras;
- 1 legătură ceapă verde;
- 1 legătură leuștean;
- 1 legătură pătrunjel;
- puțin orez.
- sare, piper, borș după gust;



Mod de preparare:

Începe prin a curăța ștevia și toate legumele, spală-le bine și toacă-le. Ceapa toacă-o rondele, morcovii și ardeiul taie-i cubulețe, la fel și țelina. Frunzele de ștevie rulează-le și taie-le fâșii. La fel, pătrunjelul și leușteanul. Într-o oală mare, călește legumele în puțin ulei, apoi toarnă apă peste ele și lasă-le la fiert vreo 15 minute. Peste legumele fierte, pune orezul și ștevia și lasă la fiert.

Morcovii se trec prin răzătoare sau se taie cuburi mici, țelina se taie mărunt, la fel și ceapa. Ardeiul se taie cubulețe sau fâșii. În oala de fiert se încinge uleiul și se călesc un pic legumele. Când s-au înmuiat, se toarnă apă și se lasă la fiert. Când legumele au fiert, se pun ștevia congelată și borșul fiert separat. Se lasă un clocot, apoi se gustă de sare și se aduce la masă, eventual cu ardei iute alături.

Horoscop

Berbec**21.03 - 20.04**

Cu toate că în ultima vreme nu ți-a mers prea grozav în plan sentimental, tu tot nu cobori standardele. La serviciu, te vei folosi de gadgeturi și de alte obiecte de înaltă tehnologie pentru a-ți ușura munca. Totuși, o plimbare în parc ți-ar îmbunătăți foarte mult starea psihică.

Taur**21.04 - 21.05**

În sfârșit, a venit și la tine perioada în care ceva te împinge de la spate să-ți asumi un nou rol în comunitate. Ai planuri mari, în special în domeniul financiar, dar încă nu reușești să vezi semnele încurajatoare. Ești confuz și temător, iar asta te face să bați pasul pe loc.

Gemeni**22.05 - 21.06**

Când începi să simți că ești epuizat, gândește-te la o persoană dragă și ai să observi cum te faci pe toate mai ușor. De obicei ești un hotărât, iar dacă nu ai uita acest aspect în cele mai importante momente, ți-ai dovedi calitățile de lider chiar și în situațiile mai dificile.

Rac**22.06 - 22.07**

Trăiești intens sentimentele. Singura ta problemă, acum, este aceea că, la serviciu, mulți colegi te cam evită pentru că nu înțeleg ce se întâmplă cu tine. Fii mai zâmbăreț! Dacă stai bine să te gândești, nu ai motive de tristețe. Detașează-te și ai să vezi că ai toate motivele să fii bine dispus.

Leu**23.07 - 22.08**

Copleșit de treburile cotidiene, tinzi să crezi că nimeni nu mai e pe aceeași lungime de undă cu tine. Ba chiar și partenerul de viață ți se pare că nu-ți mai acordă aceeași importanță. Colegii de muncă te admiră și te învidiază în sinea lor pentru toate reușitele de care te bucuri acum.

Fecioară**23.08 - 21.09**

Dacă ai în plan să-i faci partenerului o surpriză de proporții cumpărându-i un lucru de valoare, renunță la această idee. Mai mult ca sigur n-o să-ți iasă socotelile. Abia dacă vei găsi o soluție inedită pentru problemele financiare cu care te confrunți de la o vreme. Mulțumește-te cu ce ai!

Balanță**22.09 - 22.10**

Asigură-te că vei dedica ceva timp și persoanei iubite în această săptămână. Serviciul și cariera ta sunt în armonie cu restul vieții tale, deci nu trebuie să stai cu inima îndoită că vei neglija lucruri importante. vei avea beneficii de pe urma celor din echipă. Nu neglija odihna!

Scorpion**23.10 - 21.11**

Te decizi să tragi o raită prin magazine. Simți nevoia să schimbi ceva la tine, să ai ceva nou. În plan profesional, eforturile tale vor avea succes și vor fi răsplătite pe măsură. Trebuie doar să mai ai puțină răbdare. Așa că, relaxează-te și desfășoară-te după cum simți.

Săgetător**22.11 - 20.12**

Relațiile sentimentale îți oferă mari satisfacții în această săptămână. Ar fi bine să nu iei nicio inițiativă la serviciu sau în afacerea pe care o desfășori. S-ar putea să nu fii prea inspirat și să nu iei cele mai bune decizii. Ești foarte sensibil și nu îți convine nimic. Depășește irascibilitatea.

Capricorn**21.12 - 19.01**

Partenerul de cuplu îți va prezenta anumite planuri sau idei care îți vor părea prea diferite. Acum, mai mult decât oricând, îți este ușor să iei decizii înțelepte, să găsești drumul bun și să avansezi când e vorba de carieră și de succes. Simți nevoia să ai grijă de tine.

Vărsător**20.01 - 18.02**

Te pricepi să beneficiezi de avantaje de pe urma schimbărilor care au loc în viața ta sentimentală. Superiorii ierarhici, asociații sau colaboratorii tăi ar putea deveni mai interesați de ceea ce poți face, de talentul și de strădania ta. Ghidează-te după propria intuiție și acționează.

Pești**19.02 - 20.03**

Iubirea te poate duce în al nouălea cer, însă în același timp se poate transforma și într-o obsesie pe care începi să o stăpânești greu. Este posibil să primești o primă pentru merite deosebite sau un stimulent pentru eforturile depuse la serviciu. Trăiești haotic și nu e bine pentru tine.