

Luni 21

↑24°C ↓11°C
Soare, nori

Marti 22

↑24°C ↓11°C
Soare, nori

Miercuri 23

↑24°C ↓10°C
Soare, nori

Joi 24

↑23°C ↓10°C
Soare, nori

Vineri 25

↑23°C ↓10°C
Soare, nori

Sâmbătă 26

↑22°C ↓9°C
Soare, nori

Duminică 27

↑24°C ↓10°C
Soare, nori

NU ESTE DOAR UN DECOR DE HALLOWEEN

Dovleacul face minuni pentru sănătatea noastră

Dovleacul este vedeta fiecărei toamne târzii. Și asta nu numai pentru că are în spate o bogată tradiție presărată cu povești fascinante pentru pasionații de mister, ci și pentru faptul că el reprezintă garanția sănătății noastre în zilele friguroase. Dovleacul conține foarte mulți nutrienți esențiali bunei funcționări a organismului, ceea ce-i atribuie multiple valențe terapeutice. Tocmai de aceea, este inclus în numeroase rețete sănătoase și apreciate.

Miezul dovleacului are în compoziția sa chimică o cantitate importantă de vitamina A, care are o capacitatea uimitoare de îmbunătățire a vederii și a protecției sănătății ochilor, dar și de vitamina C, care fortifică sistemul imunitar în zilele friguroase și combate simptomele

chinuitoare ale infecțiilor căilor respiratorii, specifice sezonului rece. O singură porție de dovleac conține suficientă vitamina E pentru protecția inimii și prevenirea obosealii excesive în timpul zilei. Tot vitamina E ne ajută să ne menținem sănătatea și elasticitatea pielii, dar



și să scăpăm de insomnii, fiind un bun calmant în stările de nervozitate. Calciul, magneziul, fosforul și potasiul, care ne asigură buna funcționare a sistemului muscular osos, nervos, a tubului digestiv, a rinichilor, a creierului și vezicii urinare, sunt, de asemenea, nelipsite din compoziția dovleacului.

Rețete pe alege, de la bucătari culese...

Sandviș cu dovleac și brânză

Ingrediente:

- 2 felii de dovleac copt (miezul),
- 2 lingurițe de brânză fină,
- 1 linguriță de miere de albine,
- 1 felie de pâine,
- 1 linguriță de peltea de fructe.

Mod de preparare: Pasăm bine miezul de dovleac, apoi amestecăm cu brânza și mierea. Piureul rezultat îl întindem pe o felie de pâine, iar deasupra turnăm o linguriță de peltea de fructe.



Chec aperitiv cu dovleac

Ingrediente:

- 400 gr de dovleac,
- 100 gr de șuncă,
- 100 gr de caș de vacă,
- 10 linguri de ulei,
- 3 căței de usturoi,
- 2 ouă,
- 2 linguri de pesmet,
- 1 morcov,
- 1 ceapă,
- ½ cană de grîș,
- ½ plic praf de copt,
- pătrunjel verde,
- sare și piper, după gust.

Mod de preparare: Dăm prin răzătoarea mare dovleacul curățat de coajă. Presărăm puțină sare și îl lăsăm 10 minute. Îl stoarcem bine și-l punem într-un vas încăpător. Adăugăm șunca tăiată cubulețe mici și cașul dat prin răzătoarea mică.



Curățăm ceapa și usturoiul și le tocăm mărunt, iar morcovul îl dăm prin răzătoarea mică. Apoi punem și aceste ingrediente peste caș, șuncă și dovleac. După ce amestecăm bine, punem gălbenușurile, uleiul, pesmetul, grîșul, praful de copt și pătrunjelul verde tocat. Amestecăm și condimentăm cu sare și piper, după gust. La final încorporăm albușurile bătute spumă și turnăm compoziția într-o tavă de chec, tapetată cu hârtie de copt. Dăm checul aperitiv cu dovleac la cuptor, pentru aproximativ o oră. Se poate servi când este rumenit frumos.

Sarmale cu semințe de dovleac

Ingrediente:

- semințe de dovleac,
- 1/2 sfeclă roșie,
- 1 morcov,
- 1 ceapă;
- 1 lingură de făină,
- 1 cească de orez,
- mărar,
- cimbru,
- foi de dafin,
- sare,
- piper,
- foi de varză acră.

Mod de preparare: Măcinăm semințele și le amestecăm cu orezul, făina, condimentele și legumele spălate sub jet de apă și tocate mărunt. Apoi, învelim sarmăluțele, le așezăm într-o oală și le punem la fiert. Cam un sfert de oră le lăsăm la fiert pe aragaz și circa o jumătate de oră la cuptor.

Plăcintă cu dovleac

Ingrediente:

- 1 pachet de foi pentru plăcintă (putem să le preparăm acasă),
- 1 dovleac plăcintar,
- zahăr,
- scorțișoară,
- unt topit sau ulei pentru uns foile.

Ingrediente foi:

- 200 ml de apă,
- 200 ml de ulei,
- un praf de sare,
- făină cât cuprinde.

Mod de preparare: Curățăm dovleacul și dăm miezul prin răzătoarea mare. Dovleacul ras îl punem la călit. Apoi, îl adăugăm peste zahăr și scorțișoară (pregătite după gust), într-o cratiță, și lăsăm ingredientele la înmuiat. Între timp pregătim tava și foile de plăcintă. Punem prima foaie în tava tapetată cu hârtie de copt. Ungem această foaie cu unt topit sau ulei și punem umplutura. Procedăm astfel și cu următoarea foaie, iar pe ultima o ungem și o lăsăm așa. La capete punem mai puțină umplutură și îndoim ca să nu curgă la coacere. Dacă vrem să facem foile acasă, într-un bol, amestecăm bine apa cu uleiul și praful de sare, apoi adăugăm făină până când aluatul începe să se formeze. Când devine greu îl scoatem din bol și-l punem pe blatul de bucătărie, continuând să turnăm făină și să frământăm. Începem să întindem foile când aluatul devine tare și nelipicios.



HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

Berbec

21.03 - 20.04



Pe acasă sunt multe de făcut, dar nu este cazul să exagerezi cu activitățile în această direcție. Energia ta, îndreptată înspre rezolvarea chestiunilor de serviciu, se va dovedi mai eficientă. Colaborarea cu cei din jur îți permite să rezolvi chiar mai multe decât ți-ai propus.

Taur

21.04 - 21.05



Te frământă problemele pe care le ai de ceva vreme, dar acestea nu sunt atât de grave cum ți se pare. Încearcă să iei lucrurile mai ușor și vei vedea că va fi bine pentru toată lumea. O surpriză plăcută te va ajuta să vezi viața în culori mai vesele. Până la urmă, tot răul este spre bine.

Gemeni

22.05 - 21.06



Vei avea controverse cu apropiații, dar acestea se vor finaliza într-un mod care te favorizează. N-ar fi exclus ca partenerul de viață să se confrunte cu o situație dificilă la serviciu, care îl indispuie. Sensibilitatea de care dai dovadă îți dă posibilitatea de a-ți consolida relația cu acesta.

Rac

22.06 - 22.07



Farmecul personal îți dă ocazia să te faci remarcat oriunde te duci. Dacă ești implicat într-o relație stabilă, ți-ai putea dori o mare schimbare. Acceptă cu încredere colaborările ce ți se propun. Unul din proiectele actuale e la un pas de a prinde contur și de a deveni realitate.

Leu

23.07 - 22.08



Ești agitat, neliniștit și nu prea ai stare pentru nimic. Pe cât posibil, nu te implica în activități riscante. Sunt o mulțime de făcut, dar cum muncești cu plăcere efortul nu te va obosi. Este posibil ca o activitate începută de mai mult timp să necesite un efort suplimentar.

Fecioară

23.08 - 21.09



Este posibil să se producă o stricăciune acasă. Discuțiile în contradictoriu cu rudele nu vor face decât să-ți accentueze starea de iritare care te caracterizează în ultimele zile. Vei avea ocazia să participi la o activitate socială, ceea ce te va ajuta să privești totul cu mai multă încredere.

Balanță

22.09 - 22.10



Nu ești în forma ta cea mai bună, iar activitățile în care ești implicat te solicită mai mult decât în mod obișnuit. Totuși, intuiția te va ajuta să te descurci. Și comunicarea cu prietenii nemulțumește. Fii prudent și nu accepta orice doar de dragul schimbării. Vei cheltui o mulțime de bani.

Scorpion

23.10 - 21.11



Va trebui să revii asupra unor lucrări de care aproape ai și uitat. Pentru ceea ce ai de întreprins este nevoie de perseverență. Dacă ai de luat decizii, încearcă să privești situația în ansamblu și nu zăbovi asupra detaliilor. Nu te implica în activități mari consumatoare de energie.

Săgetător

22.11 - 20.12



Vei avea o perioadă mai lejeră, în care vor predomina activitățile de rutină. Este posibil să ți se facă o ofertă aparent avantajoasă, dar nu te grăbi cu răspunsul. Fă-ți un program în care să alternezi eforturile cu odihna. Evită să te implici în discuții contradictorii.

Capricorn

21.12 - 19.01



Relația cu ființa iubită evoluează cum nu se poate mai bine. Din punct de vedere mental funcționezi la limita superioară. Nici starea fizică nu te va dezamăgi. Totuși, suprasolicitarea poate genera probleme de sănătate, pe fond nervos. Încearcă să-ți faci timp și pentru relaxare.

Vărsător

20.01 - 18.02



Sprijină-ți partenerul în problemele cu care se confruntă. Nu duci lipsă de energie, dar nu o folosești într-un scop concret. Verifică bine actele și în general documentele oficiale și nu îți pune semnătura pe nimic din ceea ce nu ai apucat să studiezi cu deosebită atenție.

Pești

19.02 - 20.03



Nemulțumirile pe care le ai pot genera discuții oboșitoare care mai sunt și exagerate. Ar fi mai simplu dacă ai fi mai înțelegător, mai tolerant. Vei avea cheltuieli pentru partenerul de cuplu. Dacă vrei să pleci într-o călătorie, atenție, ai putea avea o surpriză mai puțin plăcută.