

<b>Luni 02</b> ↑14°C   ↓4°C Soare, nori	<b>Marti 03</b> ↑10°C   ↓7°C Soare, ploale	<b>Miercuri 04</b> ↑14°C   ↓7°C Soare, ploale	<b>Joi 05</b> ↑14°C   ↓4°C Soare, nori	<b>Vineri 06</b> ↑12°C   ↓7°C Soare, nori	<b>Sâmbătă 07</b> ↑13°C   ↓5°C Soare, nori	<b>Duminică 08</b> ↑13°C   ↓5°C Soare, nori
---	--	---	--	---	--	---

# Dovleacul, sursă de vitamine în sezonul rece

■ **IATĂ CUM NE PROTEJĂM INIMA ȘI CUM NE ÎMBUNĂTĂȚIM SISTEMUL IMUNITAR ÎN ZILELE FRIGUROASE!**

Dovleacul este leguma pe care trebuie să o includem neapărat în dietă, în sezonul rece. Este o reală sursă de vitamine și sănătate, ajutându-ne să prevenim și să tratăm multe tulburări ale organismului. Cu un conținut extrem de scăzut de calorii, dovleacul ne oferă sațietate fără costul kilogramelor în plus. Iată câteva dintre beneficiile lui asupra sănătății noastre!

Miezul dovleacului are în compoziția sa chimică o cantitate importantă de vitamina A, care are o capacitate 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 oboselii 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.

## Cura detoxifiantă

Dovleacul este și un puternic antioxidant și detoxifiant. Pentru a obține aceste efecte trebuie să ținem o cură timp de o săptămână, perioadă în care să consumăm doar suc de dovleac, supă de dovleac, o mână de semințe de dovleac prăjite (când ni se face foame) și dovleac copt. Sucul îl preparăm din jumătate de kilogram de miez fiert bine și pasat. Iar pentru supă, punem la fiert o jumătate de kilogram de miez de dovleac, un morcov, o ceapă și o țelină. Când ingredientele sunt fierse bine, le pasăm. Luăm supa de pe foc, adăugăm 200 de ml de smântână, sare și piper după gust.

## Dieta pentru combaterea cistitei

Una dintre cele mai frecvente probleme de sănătate ale reprezentantelor sexului frumos este cistita, o inflamație a vezicii urinare cauzată de pătrunderea bacteriilor în uretră (canalul prin care se elimină urina), care cauzează nevoia frecventă și urgentă de a urina și durere la urinare. Dovleacul poate fi un bun adjuvant în ameliorarea simptomelor acestei afecțiuni. Din 200 gr de



semințe pisate adăugate la 500 ml apă clocotită și lăsate la infuzat timp de 8-10 ore, obținem o infuzie pe care trebuie să o consumăm fierbinte – câte 100 ml, de patru ori pe zi, între mese. Dieta trebuie să o urmăm până când resimțim o îmbunătățire semnificativă a stării de sănătate.

## Rețete pe alese, de la bucătari culese...

### SUPĂ ÎN DOVLEAC

#### Ingrediente:

- 1 dovleac mic,
- 100 ml ulei de măsline,
- 4 căței de usturoi,
- 2 morcovi,
- 2 cartofi,
- 1 l de apă,
- 1 legătură de pătrunjel,
- țelină,
- 1 ceapă,
- sare și piper, după gust.

**Mod de preparare:** Începem prin a tăia capacul dovleacului. Apoi curățăm dovleacul de semințe și scoatem cu mare grijă miezul legumei pentru că avem nevoie de ea pe post de oală. Miezul îl tăiem cubulețe. Dacă este prea mult, o parte îl folosim de supă, iar cealaltă parte o păstrăm pentru a găti o prăjitură. Ceapa, morcovul, usturoiul, cartofii și dovleacul tăiate gros, le călim în ulei. Acoperim cu apă, condimentăm și punem jumătate din verdeață. Mai lăsăm să fiarbă cam 20-30 de minute. Mixăm totul cu ajutorul blenderului până când obținem un piure pe care îl lăsăm să fiarbă. La final, servim supa în dovleac, cu restul de verdeață deasupra. Căpăcelul îl putem folosi pe post de capac.

### DOVLEAC GRATINAT CU BRÂNZĂ ȘI NUCI

#### Ingrediente:

- 500 gr de dovleac tăiat cuburi de mărime potrivită,
- 25 gr de nuci,
- 100 gr de brânză (telemea de vacă sau după preferințe),
- 3 ouă,

- 2 linguri de ulei de măsline,
- 2 linguri de pesmet,
- 2 căței de usturoi,
- parmezan ras,
- 1 linguriță de unt,
- sare și piper, după gust,
- 1 praf de nucșoară (opțional).

**Mod de preparare:** Dovleacul tăiat în cuburi potrivite îl călim aproximativ 3-4 minute în uleiul de măsline. Într-un vas încăpător batem ouăle cu sare și piper, apoi adăugăm parmezanul și usturoiul pisat. Punem ouăle peste dovleac și amestecăm până se omogenizează compoziția. Tapetăm o tavă cu unt și pesmet și adăugăm amestecul peste care punem brânza și nucile tăiate sau rupte bucățele, după preferințe. Dăm la cuptor pentru aproximativ 30-40 de minute. Se servește cald.

### BUDINCĂ DE DOVLEAC

#### Ingrediente:

- 200 gr de dovleac plăcintar,
- 200 ml de lapte,
- 50 gr de zahăr,
- 50 ml smântână pentru frișcă,
- 2 ouă,
- o jumătate de lingură esență de rom,
- esență de vanilie, după gust.

**Mod de preparare:** Tăiem dovleacul cubulețe și îl fierbem în apă până când miezul devine ușor de pătruns cu furculița. Scoatem dovleacul și îl pasăm cu blenderul până când capătă consistența piureului. Adăugăm laptele, smântâna pentru frișcă, zahărul, ouăle și esențele. Apoi turnăm compoziția în forme de budincă termorezistente și le așezăm într-un vas întins și cât mai încăpător. Pe lângă forme turnăm apă, cam până la jumătatea înălțimii lor. Acoperim vasul cu un capac pus într-o parte pentru a permite aburului să iasă. Le lăsăm la foc mic, câteva minute. Când se solidifică, le luăm de pe foc. O servim rece, cu frișcă deasupra, presărată cu scorțișoară sau cu un sirop, după gust.

## HOROSCOOP

WWW.ZODIACCOOL.RO

### BERBEC 21.03 - 20.04



Veți avea o perioadă mai lejeră. Este posibil să și 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 implicii în discuții contradictorii, altfel accentuezi neînțelegerile.

### TAUR 21.04 - 21.05



Sprrijină-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.

### GEMENI 22.05 - 21.06



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.

### RAC 22.06 - 22.07



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.

### LEU 23.07 - 22.08



Veți 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 îndispune. Sensibilitatea de care dai dovadă îți dă posibilitatea de a-ți consolida relația cu acesta.

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



E 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. Veți 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 nemulțumeste. Fii prudent și nu accepta orice, doar de dragul schimbării. Veți 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 în această perioadă este nevoie de perseverență. Dacă ai de luat decizii, încearcă să privești situația în ansamblu și nu zăbovi asupra detaliilor.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



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 dintre proiectele actuale e la un pas de a prinde contur și de a deveni realitate.

### 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, suprasolicitația poate genera probleme de sănătate, pe fond nervos. Încearcă să-ți faci timp și pentru relaxare.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



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.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



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