

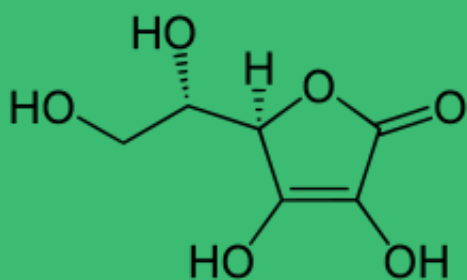
ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Totul despre fructe și legume

Nr. 1/2021
Apariție anuală



Vitamina C



BUCUREȘTI
2021

Publicație anuală editată de Colegiul Economic "Viilor" și
Liceul Teoretic "Dimitrie Bolintineanu", București, sector 5



An școlar
2020-2021

Colectivul de redacție:

Redactor șef: Nechifor Lucreția
Redactor șef : Scoipan Carmen
Redactor: Stoica Mariana Lavinia
Redactor: Mușat Nicoleta
Redactor: Tutunaru Carmen

Proiect educativ realizat de :

- Colegiul Economic "Viilor"
- Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară "Dimitru Moțoc"
- Liceul Teoretic "Dimitrie Bolintineanu"
- Școala Gimnazială Luceafărul,,
- Școala Gimnazială Nr. 188

<https://colegiulviilor.ro/>
<http://www.bolintineanu.ro/>
<http://colegiuldumitrumotoc.ro/>
<http://www.scoalaluceafarul.ro/>

În parteneriat cu:

- Grădina Botanică "Dimitrie Brândză" a Universității din București
- InfoCons - Organizație de Protecția Consumatorului
- Radio România Antena Satelor

<https://gradina-botanica.unibuc.ro/>
<https://infocons.ro/>
<https://www.antenasetelor.ro/>



Tipărit Editura&Tipografie
"Amurg sentimental", București
Director: scriitorul Ion Machidon
Tel. 0744 11 32 18
amurg_sentimental@yahoo.com

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Totul despre Fructe și Legume



Anul 2021 - Anul Internațional al Fructelor și Legumelor

Anul 2021 a fost declarat de către Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite (ONU), drept "Anul internațional al fructelor și legumelor".

Cinci instituții de învățământ din sectorul 5 al Municipiului București, Colegiul Economic „Viilor”, Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară ”Dimitru Moțoc”, Liceul Teoretic ”Dimitrie Bolintineanu”, Școala Gimnazială ”Luceafărul”, Școala Gimnazială Nr.188 au organizat în semestrul II al anului școlar 2020-2021, în perioada aprilie-iunie 2021, Proiectul educativ: ”Alimentația sănătoasă - Totul despre fructe și legume”.

Partenerii și susținătorii proiectului au fost: InfoCons - Organizația de Protecție a Consumatorilor, Grădina Botanică ”Dimitrie Brândză” a Universității din București și Radio România Antena Satelor.



MĂNÂNC SĂNĂTOS, CA SĂ CRESC FRUMOS!

Scopul proiectului a fost creșterea gradului de conștientizare a elevilor privind necesitatea consumului de fructe și legume și adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat.

Elevii din ciclul primar, gimnazial și liceal au fost implicați în activități practice, jocuri de rol, simulări, dezbateri și discuții libere, ateliere de lucru, pentru a înțelege importanța fructelor și legumelor, sursa de vitamine, minerale, fibrele de care au atâta nevoie.

Au învățat în cadrul proiectului despre creșterea, dezvoltarea și recoltarea culturilor de legume, creșterea, dezvoltarea livezilor de pomi fructiferi și recoltarea fructelor.

Au primit informații de la specialiști privind reducerea pierderilor și a risipei de alimente, securitatea alimentară și sănătate, au învățat să citească corect conținutul etichetelor de pe alimente.



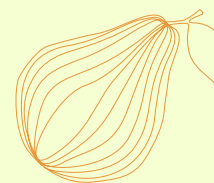
Mănâncă sănătos ca să creșe frumos!

Activitățile desfășurate în cadrul proiectului

Ciclul primar:

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „LUCEAFĂRUL”

- Șezătoarea fructelor și legumelor: Ghicitori ”costumate”, ”Fructul zilei”, ”Legumele preferate”;
- ”Cearta fructelor și legumelor” – joc de rol;
- Salata preferată – joc de rol;
- Expoziție de lucrări artistice;



ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 188

- Fructe și legume în culorile curcubeului. Lucruri interesante și neștiute despre fructe;
- Dramatizare „Gâlceava fructelor și legumelor”;
- Calendarul fructelor și legumelor;

COLEGIUL ECONOMIC „VIILOR”

- Pe înțeles despre fructe și legume (grupele de fructe și legume)
- De ce să mâncăm legume și fructe proaspete?
- Ce se poate întâmpla într-o bucătărie?

COLEGIUL TEHNIC DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ „DUMITRU MOȚOC”

- Conservele din fructe și legume (congelate, pasteurizate/ sterilizate, murate, concentrate);
- Bio pe înțelesul celor mici-planșe cu fructe și legume organice și non-organice
- 5 ghicitori și proverbe despre fructe și legume;

LICEUL TEORETIC „DIMITRIE BOLINTINEANU”

- Fructele și legumele - joc interactiv;
- Reguli de comportament la masă.

Ciclul gimnazial:

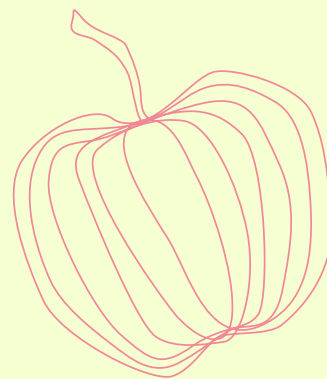
COLEGIUL ECONOMIC „VIILOR”

- Valoarea energetică a fructelor și legumelor;
- Armonia din farfurie!
- Ce trebuie să știm despre calorii și diete;
- Beneficiile consumului de fructe și legume;
- Măiestrie și artă în bucătărie;



COLEGIUL TEHNIC DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ „DUMITRU MOȚOC”

- Fructe și legume: natural vs conservat;
- Totul despre produsele organice vs non-organice. Ce alegi?
- Curiozități despre fructe și legume;
- Piramida fructelor și legumelor;



LICEUL TEORETIC „DIMITRIE BOLINTINEANU”

- O sămânță = O viață!
- Atlas botanic – prezentare;
- Un altfel de ierbar! Atelier de colaje folosind plante presate (felicitări, semne de carte);
- Cireșar, luna cireșelor (Concordanță fructe/legume și luna calendaristică)

Ciclul liceal:

COLEGIUL ECONOMIC „VIILOR”

- Consumul fructelor și legumelor ca factor terapeutic;
- Rețete alese pe gustul tuturor din legume sau din fructe;
- Scurtă incursiune în bucătăria modernă – fructe și legume modificate genetic

COLEGIUL TEHNIC DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ „DUMITRU MOȚOC”

- Păstrarea fructelor și legumelor proaspete: beneficii în timp;
- Conservele de fructe și legume-dublă doză de sănătate;
- Conserve bio vs modificate genetic

Parteneri:

GRĂDINA BOTANICĂ „DIMITRIE BRÂNDZĂ” A UNIVERSITĂȚII DIN BUCUREȘTI

- Creșterea, dezvoltarea plantelor; cultivarea legumelor;
- Creșterea pomilor fructiferi; plantare, tăiere, altoire, rodire.

INFOCONS - ORGANIZAȚIE DE PROTECȚIA CONSUMATORILOR

- Siguranța alimentară





De ce să mâncăm fructe și legume?

Dragi copilași, fructele și legumele sunt foarte bune, deoarece conțin multe vitamine și săruri minerale ce contribuie la o alimentație sănătoasă și echilibrată. Dacă nu mâncați fructe și legume zilnic, cheful de joacă și puterea de concentrare la lecții vor scădea. Cu cât consumul lor este mai variat, cu atât mai bine. Consumați-le crude, pentru ca organismul vostru să poată beneficia de toată forța lor.



*Cu cât sunt mai coapte,
cu atât sunt mai dulci și numai bune
pentru sănătatea voastră!*

VITAMINELE!

- **Vitamina A** - îmbunătățește vederea;
- **Vitamina D** - este importantă pentru sănătatea oaselor;
- **Vitamina C** - ne apără împotriva răcelilor.



MINERALELE!

- **Calciul** - intră în compoziția oaselor și dinților și este esențial pentru creșterea organismului și buna funcționare a sistemului nervos și a mușchilor.
- **Magneziu** - îl găsim în semințe și legume verzi. Este important pentru buna funcționare a organismului-sistemul nervos, mușchi.
- **Fierul** - este o parte importantă din alcătuirea globulelor roșii (căraușii oxigenului în sânge). Pentru a avea destul fier în organism este important să consumăm legume.

JOC INTERACTIV CINE SUNT EU?



COLEGIUL ECONOMIC "VIILOR"

Fieraru Maria Cristina IX G
 Handra Andreea IX C
 Ozturk Sureyya IX K
 Nibu Andrei IX K
 Bardici Ioana Izabela IX G
 Yazdani Tabaei Daria Yassmin X E
 Voicu Eduard-Georgian XE
 Tudorache Jasmine Florentina IX G
 Berceanu Maria Mădălina X E
 Anghel Gabriela X E
 Dragomir Ionuț X E
 Oprea Daniel X E

COLEGIUL TEHNIC DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ „DUMITRU MOȚOC”

Butnaru Valentina Daniela XI A I.P.
 Bălosu Ramona Andreea XI A I.P.
 Matei Nicușor Marian XI A I.P.
 Picu Adriana Gabriela XI A I.P.
 Damian Adriana XI B
 Manole Ioana Beatrice XI B
 Stanciu Daniel Alexandru XI B
 Timiș Tamaș Daniel Dumitru XI B
 Chiricuță Ana Maria Anișoara XI A
 Lixandru Mădălina XI A
 Novăcescu Samuel XI A
 Vlad Andrei XI A

LICEUL TEORETIC "DIMITRIE BOLINTINEANU"**Clasa a V-a A**

Ancu Emilia-Andreea
 Bogdan Alexandru Ionuț
 Ciculescu Triana-Maria
 Ciurea Roberta-Sara-Maria
 Cristea Daria-Mihaela
 Dionise Mircea-Mihai
 Dragomir Elvira-Ioana
 Dumitrescu Ioana-Alexandra
 Frigură Dumitru-Darius
 Ghițiu David-Andrei
 Haită Valentin-Gabriel
 Ilie Matei-Lexandru
 Ioniță Bianca-Elena
 Mușat Elena-Gabriela
 Nanciu Alexandru Rareș-Mihai
 Nicolae Maria-Alexandra
 Oancea David-Gabriel
 Penea Alexandra Maria
 Pene Cezar-Gabriel
 Poenaru Sabina-Maria
 Rauca Ana-Bendis
 Stoian Paul-Andrei
 Tudorache Darius-Ionuț
 Voicu Issa
 Voicu Tudor Octavian

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "LUCEAFĂRUL"**Clasa a I-a A**

Băltoi Lorena Amalia
 Beldie David Ionuț
 Bocea Ionuț Tudor Giani
 Drăgan Daria Alexandra Maria
 Fica Mihai Cristian
 Filote Luca - Andrei
 Ganea Matei Alexandru
 Ganțu Luca Mihai
 Gheorghe M. Anastasia
 Gheorghe M. Luca
 Lemnaru Daniel Florin
 Pavel Matei Cristian
 Preda Cristina Florentina
 Preduș Andrei Patrick
 Sindie Mateo
 Sincă Iulia Alexandra
 Stănică Matei Constantin
 Sultănescu Andrei
 Șagău Sophia Maria Isabella

Clasa a IV-a A

Bautista Radu Jeremy Nicolas
 Bărea Alexia Cristina
 Badea Rebeca Ana Maria
 Bocea David Alexandru
 Catană Geovanni Alexandru
 Costache David Ionuț
 Dumitrașcu Alexandru Sorin
 Gheorghe Nicoleta Roxana
 Ivan Constantin Andrei
 Toma Darius Cristian

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 188**Clasa a IV-a A**

Greco Carina
 Giulea Rebeca
 Mititelu Alexia
 Popescu Enola
 Măzgăreanu Raluca
 Stoica Ștefan
 Rugu Larisa

Clasa a IV-a B

Dogaru Alexandra
 Guțic Alexia
 Lungu Teodora
 Stan Mădălina
 Buzatu Erika
 Dumitrașcu Iustina
 Hudrea Diana
 Iordache Iulia
 Tuloiu Ana Maria
 Popa Loretta
 Popescu Theea
 Vișan Ana Maria
 Budai Bunceanu Ioan
 Secăreanu Rareș
 Bobaru Ștefan



*Mănânc sănătos,
 ca să cresc frumos!*



CE ÎNSEAMNĂ O PORȚIE ZILNICĂ DE FRUCTE ȘI LEGUME?!



Ca să fii sănătos trebuie să mănânci în fiecare zi 5 porții de fructe, legume sau suc de fructe. Dar ce înseamnă o porție?

Indicația de a consuma 5 porții pe zi reprezintă doar un minim necesar, însă optimul este de 3-5 porții de legume pe zi și 2-4 porții de fructe pe zi. O porție este echivalentul a aproximativ 80 de grame de fruct sau legume.

Porții de fructe

Fructe de mici dimensiuni – două sau mai multe fructe mici, de exemplu, două prune, două kiwi, trei caise, șapte căpșuni sau 14 cireșe.

Fructe de dimensiuni mijlocii – 1 bucată, cum ar fi un măr, banană, pară, portocală, nectarină.

Fructe mari – o porție este o jumătate de grapefruit, o felie de fruct de papaya, o felie de pepene galben (5 cm), o felie mare de ananas sau două felii de mango (5 cm).

Fructe uscate – o porție de fructe uscate este de aproximativ 30g, adică aproximativ o lingură cu vârf de stafide sau coacăze, o lingură de amestec de fructe, două smochine, trei prune sau un pumn de jetoane de banane uscate.

Conserve din fructe în suc natural – o porție este de aproximativ aceeași cantitate de fructe proaspete.

Porții de legume

Legume verzi – două buchete de broccoli sau patru linguri cu vârf de varză, spanac, verdețuri de primavară sau de fasole verde.

Legume fierte – trei linguri cu vârf de legume fierte, cum ar fi morcovi, mazăre sau porumb dulce, sau opt buchețelele de conopidă.

Salată de legume – trei tulpini de țelina, o bucată de 5 cm de castravete, o roșie medie sau șapte roșii cherry.

Conserve de legume congelate – aproximativ aceeași cantitate ca și legumele proaspete.

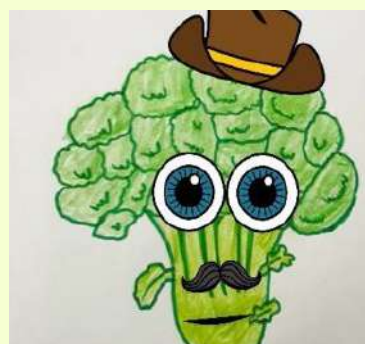
Cartofii nu sunt luați în considerare ca porție de legume, datorită conținutului mare de amidon.



Seratoarea fructelor și legumelor



Școala Gimnazială
Luceafărul, Cls a I-a A
Coordonatori: Prof. înv.
primar Sindie Mariana,
Bibliotecar Mușat Nicoleta



Ghicatori costumate

LEGUMELE PREFERATE

În rădina lui Pandele
e un pom
plin cu mărgele,
La culoare-s roșii toate
Cu codițe-mperecheate.
Ce să fie?

[cireșele]



"Un rotund puțin turtit,
În livadă găzduit,
Are frunze și codiță,
Mustăți, dar nu-i pisicuță,
Pe-o jumătate-i înfocat,
Pe cealaltă-i luminat,
Ghici, Ghicitoarea mea."

[Mărul]



Ceartă fără temeii

de Tiberiu Jugănaru



Vă povestesc, dragii mei,
nici gând să mă țin de glume,
O ceartă fără temeii
Între fructe și legume
De vină par fructele
că nu prea își văd de treabă,
iar acum legumele
revoltate se întrebă:

Legumele:

"De ce pomii din livadă,
așezați mai sus, pe coastă,
Vor să știe, vor să vadă
Tot ce-i în grădina noastră?"

Pomii din livadă:

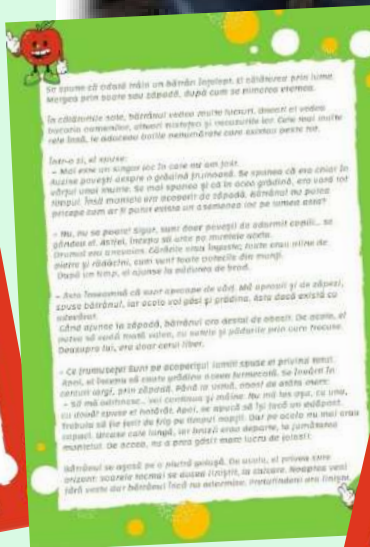
"Vă vorbim de la-nălțime
Și am vrea să țineți cont
Voi sunteți biete legume
Lipsite de orizont."

Gogoșarul:

"N-o să mai fiți certăreți
Când va bate tare vântul
Și-o să faceți, vreți nu vreți,
Cunoștință cu pământul."



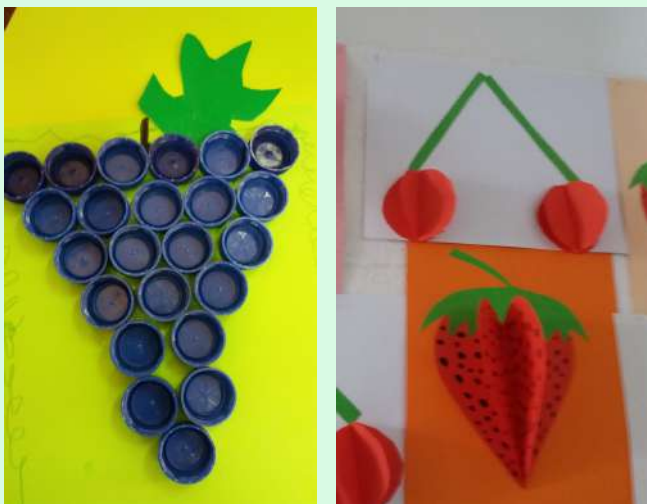
ȘCOALA GIMNAZIALĂ
LUCEAFĂRUL
ELEVII CLASEI A IV-A A
COORD: PROF. ÎNV. PRIMAR
GRIGORIE DOINA
BIBLIOTECAR MUȘAT NICOLETA



FRUCTE ȘI LEGUME ÎN CULORILE CURCUBEULUI. LUCRURI INTERESANTE ȘI NEȘTIUTE DESPRE FRUCTE CALENDARUL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR



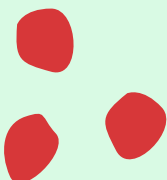
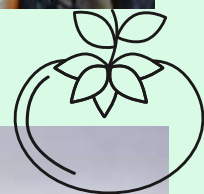
Elevii clasei a IV- a A, de la Școala Gimnazială nr. 188, au fost coordonați de doamna Prof. Înv. Primar Sfetcu Delia și împreună s-au documentat despre importanța consumului de fructe și legume, dar și despre beneficiile consumului acestora. Au încercat să cuprindă toate grupele de fructe și legume și le-au grupat în funcție de culori. Au pictat Fructe și legume în culorile curcubeului și au expus lucrările.



Elevii și a IV a B au încercat să-și exprime talentul actoricesc punând în temă Dramatizarea „Gâlceava fructelor și legumelor”. Desene și lucrări au fost expuse în sala de clasă. Au fost coordonați de doamna Prof. Înv. Prim. Vierașu Daniela.

Elevi: Popa Loretta, Iordache Iulia, Stan Mădălina, Vișan Ana-Maria, Guțic Alexia, Popescu Theea, Hudrea Diana, Dogaru Alexandra, Lungu Teodora, Grama Ștefan

La activitatea „Calendarul fructelor și legumelor” au participat elevi din ambele clase.





Gustul, savoarea și aroma alimentelor bio, dar în primul rând, beneficiile pentru sănătate, fac ca aceste produse să fie foarte apreciate de cei ce își doresc să trăiască sănătos. Studiile și cercetările referitoare la beneficiile consumului de alimente ecologice au început, încă din anii '80, în țările Europei de Vest, iar acestea au dovedit foarte clar "prin consumul de produse ecologice, pe termen lung, se reduc riscurile de apariție a bolilor". Fructele și legumele crescute organic pot conține niveluri mai ridicate de vitamine C, minerale, fitonutrienți și antioxidanți. Alimentele ecologice conțin mai puține pesticide.

Termenul „bio” se referă la modul de cultivare și prelucrare a produselor agricole. În timp ce reglementările diferă de la o țară la alta, în România, culturile ecologice nu trebuie să utilizeze pesticide sintetice, organisme modificate genetic (OMG) sau îngrășămintel chimice. În timp ce în SUA și Canada, pentru aceste alimente este folosită titulatura de "organic", în Europa sunt folosiți termenii de "ecologic", "bio" sau "organic", iar în România se utilizează termenul "Ecologic" sau "Bio".

Cum recunoști un produs bio?



PRODUS BIO

- **Produsele bio/organice conțin mai puține pesticide**
- **Agricultura ecologică protejează mediul**
- **Mâncarea bio/ecologică este adesea mai proaspătă**

În Europa, majoritatea măștrilor bucătari aleg să gătească folosind ingrediente bio, datorită faptului că sunt mult mai gustoase, mult mai hrănitoare. În toate restaurantele, hotelurile sau pensiunile care se respectă, în meniuri se găsesc întotdeauna preparate bio.

Fructele ar trebui să provină din culturi ecologice.
Dacă nu sunt bio ar trebui să reținem:



PIERSICILE

Rețin cantități însemnate de reziduri pesticide.
Se recomandă spălarea sau îndepărtarea cojii înainte de consum dacă știm că a existat posibilitatea de a fi tratate.

CĂPȘUNELE ȘI CIREȘELE

Ambele sunt importante surse de vitamina C.

MERELE

Sunt recunoscute ca surse însemnate de vitamine, fibre și nutrienți, regăsiți în mare parte și în coaja lor. Atunci când merele sunt tratate, substanțele chimice se pot regăsi ușor în coaja lor, motiv pentru care trebuie să o îndepărtăm (pierzând și aportul nutritiv oferit de aceasta). Dacă nu se specifică faptul că merele au fost cultivate ecologic, spălați-le bine cu apă sau curățați-le de coajă pentru a diminua riscul ingestiei de pesticide!

STUGURII

Sunt fructe cu un conținut însemnat în vitamina C, K și fier. Sunt recomandați în alimentație, deoarece conțin o cantitate mare de antioxidanți în coaja lor. Se recomandă consul lor din culturi ecologice!

BANANELE

Preferatele copiilor! reprezintă surse importante de vitamina C, potasiu și magneziu, precum și fibre alimentare. Se spală foarte bine banana.



ARDEII GRAȘI

sunt printre legumele care rețin cea mai mare cantitate de reziduuri pesticide.

SPANACUL ȘI SALATA VERDE

Spanacul este o sursă excelentă de proteine, vitamina A, C, E și K, vitamine din grupul B (B1, B2, B6), acid folic, calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu și cupru. Atât spanacul cât și salata verde conțin cantități însemnate de fibre alimentare. Ele furnizează puține calorii dar pot să rețină cantități mari de reziduuri pesticide. Din acest motiv este indicat ca spanacul și salata verde să provină din culturi ecologice.

CARTOFII ȘI MORCOVII

Cartofii obținuți în mod convențional, cu îngrășăminte artificiale și pesticide păstrează cantități mari de reziduuri chimice. Ar fi indicat să avem surse de cartofi din culturi ecologice. Ei sunt o sursă bună de vitamina C, B6, potasiu, magneziu și fibre alimentare. Morcovii sunt surse excelente de vitamina A și K. Ei pot reține cantități mari de pesticide. În general în rădăcinoase (țelina, pătrunjelul, păstârnac) se regăsesc cantități reziduale mari de pesticide, de aceea se recomandă varianta organică.

VARZA

Varza este o sursă importantă de vitamine: C, K și B6 dar și de acid folic și magneziu. Tăiați și aruncați întotdeauna frunzele din exterior deoarece acestea sunt de cele mai multe ori purtătoare de bacterii sau reziduuri de pesticide.



CALENDARUL LEGUMELOR ȘI FRUCTELOR ÎN FUNCȚIE DE SEZON

Ciclul
PRIMAR

Primăvara apar verdețurile perfecte după alimentele greoaie consumate pe timp de iarnă. Când temperaturile crescute din vară ne copleșesc, natura ne pune la dispoziție o mulțime de fructe delicioase și legume cu care ne putem răcori, integrându-le în rețete de salate, sucuri sau smoothie-uri.

De cum vine toamna, corpul începe să se pregătească pentru iarnă. Gama largă de legume specifice acestui anotimp îți oferă o bogăție de vitamine și minerale pentru a-ți întări imunitatea. Iar iarna poate fi la fel de plină de fructe și legume, dacă ai strâns din timp în cămară bunătați: fructe uscate, rădăcinoase, borcane cu zacuscă, compoturi și alte delicii. Ciclul naturii este în concordanță cu necesitățile organismului. Prin roadele pe care le oferă fiecare anotimp, poți să menții mai ușor echilibrul în alimentația ta.

IANUARIE, FEBRUARIE

Legumele: nap, sfeclă, morcovi, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, păstârnac, cartofi, fasole uscată

Fructele: mere, pere, nuci, ananas, banana, lămâie, clementină, rodie, kiwi, mandarină, mango, portocală, grapefruit.

MARTIE, APRILIE

Legumele: păstârnac, urzici, ștevie, spanac, frunze de pădăie, leuștean, leurdă, untișor, lobodă, salată verde, ceapă verde, usturoi verde, lăptucă, mărar, busuioc, țelină, pătrunjel, spanac, ridichi, mentă, mărar.

Fructele: prune uscate, banane, nuci, mere, kiwi, lămâi, portocale, grapefruit, ananas, corcodușe și merele verzi.

MAI, IUNIE

Legumele: fasole verde, mazăre verde, hrean, castraveți, roșii cherry, salata verde, ceapă verde, usturoi verde, spanac, lobodă, morcovi, păstârnac, gulii, cimbru, ciuperci, pătrunjel, leuștean.

Fructele: căpșuni, cireșe de mai, zmeură, afine, flori de soc, vișine, cireșe, corcodușe.

IULIE, AUGUST

Legumele: sfecla roșie, mărar, cimbru, pătrunjel, leuștean, tarhon, oregano, mentă, morcovi, salată verde, roșii, castraveți, busuioc, ardei gras, vinete, gulii, porumb dulce, ardei iute, ardei gras, ardei kapia, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, sfeclă, ciuperci, cartofi, conopidă, broccoli, păstârnac, varză, dovleac plăcintar, gulie, hrean, dovlecei

Fructele: caise, vișine, pepene galben, pepene roșu, prune, piersici, fragi, afine, zmeură, coacăze.

SEPTEMBRIE, OCTOMBRIE

Legumele: ardei gras, vinete, gulii, porumb dulce, ardei iute, ardei gras, ardei kapia, gogoșari, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi, ceapă uscată, fasole boabe, varză, conopidă, broccoli, praz, păstârnac, varză, ciuperci, cartofi, dovleac plăcintar, hrean.

Fructe: gutui, struguri, nuci, mere, pere, castane, cătina, smochine, mure.

NOIEMBRIE, DECEMBRIE

Legumele: sfeclă, morcovi, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi, ceapă uscată, păstârnac, ciuperci, varză, cartofi, dovleac plăcintar, fasole.

Fructe: gutui, mere, pere, castane, nuci, kiwi, portocale, rodii, lămâi.



Creativitate

ARTĂ CULINARĂ



TE-AI GÂNDIT CĂ FRUCTELE ȘI LEGUMELE POT FI TRANSFORMATE ÎN VERITABILE OPERE DE ARTĂ?

Există artiști care transformă produsele alimentare în opere de artă unice.

Au o imaginație și o îndemânare care merită multe aprecieri! Prin armonia formelor, armonia culorilor, aranjamentul diferitelor preparate ce urmează a fi servite, ori expuse într-o expoziție culinară, ispitesc papilele gustative.

Arta culinară merită așezată în rândul artelor frumoase. Sunt combinate cu multă grijă de către artiștii bucătari. Odată transformate aceste ingrediente nu mai sunt o simplă mâncare. Prin știința bucătarului, o simfonie de arome și gusturi se transformă în artă!

Cu ajutorul maiștrilor instructori din Colegiul Economic „Viilor” am reușit să deprindem câteva tehnici de sculptură în legume și fructe. Prin această tehnică ne putem relaxa și putem surprinde invitații.



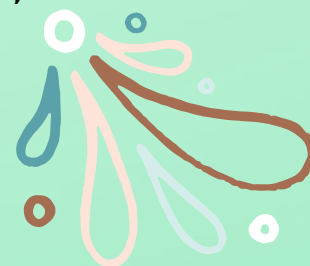


SEMNE DE POVESTE



Povești în care apar fructe și legume găsim atât în literatura universală, cât și în literatura română. Elevii din ciclul primar au putut recunoaște cu ușurință poveștile, după ce le-au fost prezentate, sub forma unor semne de carte, câteva imagini din aceste povești. "Ridichea uriașă", "Prâslea cel voinic și merele de aur" ori "Jack și vrejul de fasole" au fost doar câteva dintre poveștile în care întâlneam fructe sau legume și care au fost rezumate într-un bookmarker!

Ce aveau de făcut elevii mai departe? Să realizeze un semn de carte cu trei, patru elemente (imagini), dintre care unul trebuia să fie un fruct sau o legumă, iar după aceea să alcătuiască o scurtă poveste pornind de la acest semn de carte, prin aceasta dorindu-ne să le dezvoltăm atât îndemânarea, dar mai ales imaginația și modul de exprimare.



NATURAL VS CONSERVAT

FRUCTE ȘI LEGUME



Sunt fructele și legumele conservate la fel de sănătoase precum cele proaspete?

Legumele și fructele sunt o parte importantă a unui stil de viață sănătos și reprezintă o sursă de vitamine, minerale și fibre.

Din păcate, nu toate fructele și legumele sunt disponibile pentru consum pe tot parcursul anului și de aceea soluția este conservarea lor. Varianta conservată este la fel de sănătoasă sau conținutul de nutrienți diferă semnificativ?

Spanacul proaspăt își pierde întregul conținut de vitamina C la temperatura camerei în 7 zile, dar dacă se păstrează la frigider pierde doar 75% în aceeași perioadă de timp.

În comparație cu spanacul, morcovii stau mai bine la temperatura camerei, deoarece pierd doar 27% în aceeași perioadă.

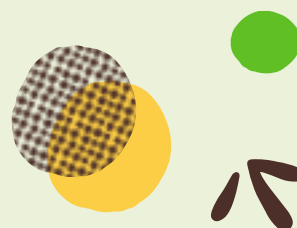
Atunci când comparăm fructele sau legumele conservate cu cele proaspete, constatăm că nu există o mare diferență între nutrienți – proteine, zaharuri și grăsimi. De exemplu, 100 g de roșii conservate conțin 1 g de proteine, 3,8 g de zaharuri și grăsimi neglijabile în comparație cu 100 g de roșii proaspete care au 0,5 g de proteine, 3 g de zaharuri și, de asemenea, grăsimi neglijabile.

Alege conservele care nu au adăos de sare sau zahăr, nu în sirop sau sosuri, pentru un conținut de zahăr cât mai scăzut, alegând mai degrabă fructe sau legume uscate sau sucuri naturale. Fructele și legumele congelate sunt aproape la fel de gustoase și hrănitoare ca și cele proaspete și sunt mai bune decât cele extra-sezoniere proaspete, care sunt culese înainte de coacere.

În ceea ce privește vitaminele și mineralele, fructele și legumele la conservă rămân o sursă alimentară valoroasă și constituie o parte importantă a unei diete echilibrate.



Cantitatea consumată este mult mai importantă în comparație cu forma în care acestea sunt consumate (crude sau preparate) sau achiziționate (proaspete, întregi sau gata porționate, în conservă, congelate).



METODE DE CONSERVARE

Conservarea reprezintă modalitatea prin care se intervine asupra alimentelor pentru a le feri de procesul de alterare și pentru a le menține proprietățile nutritive un timp cât mai îndelungat. Alimentele își păstrează timp mai îndelungat unele proprietăți organoleptice și unele substanțe nutritive pe care le au în stare proaspătă.



USCAREA

Este o metodă tradițională prin care fructele, legumele, zarzavaturile se pot așeza la soare sau la vânt pentru a se usca. Prin această metodă se evaporă apa din produse.

DESHIDRATAREA

Presupune eliminarea apei din alimente în uscătorii special amenajate, la o temperatură cuprinsă între 45° și 90 oC.

SĂRAREA

Se poate realiza prin adăugare de sare direct pe produs, prin cufundarea produsului într-o soluție de saramură sau prin injectare.

CONGELAREA

Procesul de păstrare a alimentelor la temperaturi mai mici de 0°C (-18oC) pe o perioadă mai lungă de timp. Prin această metodă se pot păstra majoritatea alimentelor, fructe și legume. Congelarea se realizează în congelator sau în combină frigorifică.



STERILIZAREA

Metoda prin care alimentele sunt așezate în borcane și sunt expuse la temperaturi mari 120°C, timp de mai multe minute (25-50 minute) sau sunt introduse în cuptorul preîncălzit unde se mențin, timp de 10 minute, la 160 o C. Se aplică la conservarea unor preparate din legume (zacuscă, zarzavat, bulion etc.), fructe (compot, nectar etc.) și carne. Prin această metodă se distrug vitaminele.

MARINAREA

Este o metodă ce se bazează pe utilizarea oțetului, în concentrații de peste 2%, împreună cu sare (2-3%), zahăr și diverse condimente. Se aplică la gogoșari, castraveți, ardei iuți, conopidă, ciuperci etc.

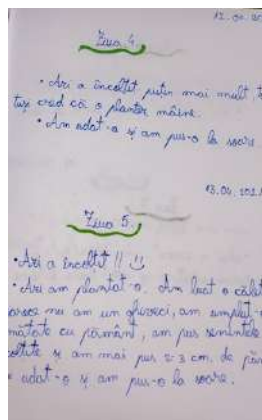
MURAREA

Metoda de păstrare a alimentelor într-un soluție de sare (saramură) la varză, castraveți, gogonele, gogoșari etc.



Fructele și legumele congelate pot conține mai multă vitamina C.

O SĂMÂNȚĂ = O VIAȚĂ



Indiferent de formele de viață de care vorbim: plante, animale, ciuperci, alge sau bacterii, toate pornesc de la un punct comun: o sămânță, ce trece prin diverse stadii de creștere și dezvoltare, prin procese de adaptare la noi medii până ajung la maturitate.

Sămânța este punctul de plecare și în proiectul nostru. Nu contează că va o fi o sămânță mică sau mare, important este să fie sămânța unui fruct sau a unei legume.

O vom lua cu grijă și o vom planta într-un pumn de pământ, udând-o, ținând-o la lumină sau la umbră și ajutând-o să crească până la ajunge o plantă desăvârșită.

După ce au primit de la doamna prof. Claudia Lazăr informații despre principalele categorii de fructe și legume, dar și despre cum acestea trebuie plantate și îngrijite, elevii de la Liceul Teoretic "Dimitrie Bolintineanu" au avut ca sarcină să planteze legume în ghivece și să țină un jurnal al plantelor cultivate. La finalul proiectului aceste răsaduri au fost replantate în lotul de pământ pus la dispoziție de Grădina Botanică din București, partenerul nostru.

- **Ziua 3**

Azi a început să încolțească!

- **Ziua 8**

Azi a apărut prima frunzuliță!

- **Ziua 26**

Azi s-a mai înălțat puțin. Am udat-o și am pus-o la soare.



Alege cât mai multe fructe și legume pe care să le transformi în ștampile creative! Morcovi, broccoli, mere, țelină și multe alte roade ale pământului sunt ceea ce îți trebuie pentru înfrumusețarea casei sau pentru a face un cadou inspirat. Ștampilează pe felicitări, ambalaje de cadouri, haine, veioze, pereți... Odată ce începi să ștampilezi este greu să te mai oprești!

ȘTAMPILE DIN FRUCTE ȘI LEGUME



Sfaturi pentru a obține cele mai bune rezultate:

- Exersează puțin înainte de a imprima pe proiectul final, pentru a determina cantitatea de vopsea și presiunea necesară.
- Alege fructe și legume ferme, bine formate ca să reziste la mai multe imprimări.
- Utilizează câte o farfurie de plastic separată pentru fiecare culoare.
- Pentru a proteja suprafața de lucru, așează sub hârtie un sac de plastic.



Indicații:

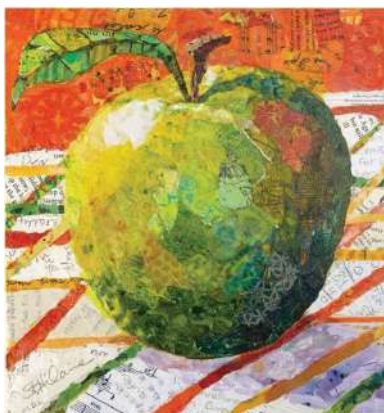
Pasul 1. După ce ai adunat materialele necesare, pregătește fructele și legumele: spală-le și apoi taie-le cu ajutorul cutter-ului. Folosește șervețele de hârtie pentru a le usca bine.

Pasul 2. Pune tempera pe farfurie și dilueaz-o cu puțină apă. Trebuie să aibă o consistență destul de fluidă – nici prea apoasă, dar nici prea groasă.

Pasul 3. Cufundă ștampila vegetală în culoare și aplică pe hârtie.

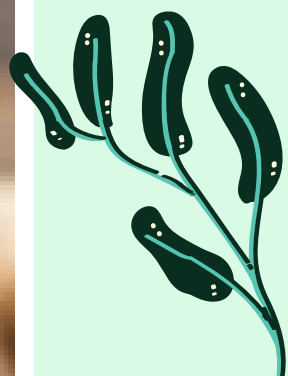
COLAJUL - CE ESTE SI CUM POTI REALIZA SI TU UNUL?

Colajul este o formă de artă care implică procesul de lipire și asamblare a unei varietăți de materiale pe o suprafața plană. Decupezi din paginile unei reviste și apoi unești bucățile într-o compoziție pe hârtie. Acesta este colajul! Artiștii care utilizează tehnica colajului folosesc pe lângă hârtie și alte materii prime precum țesături, metal sau lemn. Marele avantaj este că nu va trebui să investești sume colosale pentru a da frâu imaginației. Chiar în jurul tău vei putea găsi materialele cu ajutorul cărora să realizezi primul tău colaj.



ARTA FOTOGRAFICĂ





CONDIMENTELE sunt ingrediente care conferă preparatelor culinare, gust plăcut. Sunt utilizate condimente acide (oțet, acid citric sau sare de lămâie), condimente picante (piper, muștar, boia de ardei), aliacee (usturoi, ceapă, hrean), arome (chimen, ienibahar, cimbru, scorțișoară, vanilie, cuișoare, leuștean, pătrunjel, mărar, foi de dafin, anason) și condimente saline (sarea de bucătărie, cea mai importantă sursă de sodiu în organism).

PĂTRUNJELUL conține vitamina A, potasiu, calciu, vitamina C;

CORIANDRUL este un antibiotic natural;

USTUROIUL întărește sistemul imunitar, ceea ce îl face perfect pentru sezonul rece și gripă;

SCORTIȘOARA îmbunătățește metabolismul glucozei și al colesterolului;

GHIMBIRUL are proprietăți antiinflamatorii, întărește imunitatea și reduce greața;

CURRY și **TURMERICUL** au proprietăți antiinflamatorii;

ARDEIUL IUTE îmbunătățește starea de bine și accelerează metabolismul.



Beneficiile fructelor și legumelor



MĂRUL



Ajută la digestie, calcule la vezica biliară, constipație, tulburări hepatice.

PORTOCAL



Întărește funcțiile sistemului imunitar, reduce semnele îmbătrânirii, protejează împotriva cancerului și sporește repararea celulară.

CAISE



Bogate în vitamina A, ajută ochii și pielea. Sunt o sursă excelentă de fibre prevenind astfel constipația și problemele digestive. Sunt recomandate în procesul de slăbire. Au un nivel ridicat de cupru și fier.

LĂMÂIE



Are elemente hrănitoare precum vitamina C, vitamină B6, vitamină A, vitamină E, acid folic, tiamină și riboflavină.

CIREȘ



Cireșele sunt bune pentru inimă și pentru sistemul circulator. Consumul lor este benefic împotriva atacurilor de cord, preven formarea de cheaguri de sânge. Au efecte benefice asupra funcțiilor cerebrale, preven demența, preven atacurile de gută (artrita dureroasă), au un efect de diminuare a celulelor canceroase.

ANANAS



Bogat în potasiu, calciu, vitamina C, beta-caroten, tiamină, B6.

PEPENE VERDE



Ajută la prevenirea tulburărilor renale, tensiune ridicată, prevenirea cancerului, diabet.

GUTUI



Gutuile sunt pline de zaharuri sănătoase, vitaminele A, B și C și conțin doze importante de calciu, sodiu, fier, magneziu și seleniu. O gutuie, mâncată dimineața, pe stomacul gol, întărește gingiile și remineralizează dinții. Ajută la eliminarea toxinelor din organism. Sucul de gutui protejează împotriva infecțiilor de sezon, răceli și gripă, și ajută ficatul în caz de hepatită, probleme hepatobiliare și în bolile pulmonare.

PERE



Perele sunt fructe ce conțin apa în proporție de 80%, fibre, acizi organici liberi potasiu, fier și vitamina C. Consumul lor mențin ochii sănătoși, tratează inflamația mucoaselor, tulburările cronice, artrita și guta, reduce febra și calmează durerile în gât.

PRUNE



Au conținut bogat de vitamine, minerale și fibre, aport sărac de calorii. Stimulează imunitatea, preven cancerul, combat artrita reumatoidă, osteoporoza, preven apariția diabetului.



Beneficii după culori



Culorile legumelor pot fi un indiciu util asupra beneficiilor lor. Legumele conțin vitamine, minerale și o mulțime de alte substanțe nutritive. Fiecare culoare indică diferite feluri de nutrienți.



Fructe și legume roșii

- Mențin sănătatea inimii
- Scad tensiunea sangvină
- Protejează pielea
- Ajută la reînnoirea celulelor
- Ajută la prevenirea cancerului



Fructe și legume portocalii

- Conțin beta-caroten(provitamina A)
- Ajută ochii, oasele și sistemul imunitar
- Puternic antioxidant



Fructe și legume galbene

- Mențin sănătatea inimii
- Scad colesterolul
- Asigură sănătatea articulațiilor/țesuturilor
- Susțin vederea
- Previn cancerul



Fructe și legume mov

- Mențin sănătatea inimii
- Asigură refacerea vaselor de sânge
- Îmbunătățesc memoria
- Asigură buna funcționare a sistemului urinar



Fructe și legume albe

- Stimulează imunitatea
- Asigură sănătatea colonului
- Previn ulcerul
- Scad colesterolul
- Mențin sănătatea inimii



Fructe și legume verzi

- Îmbunătățesc digestia
- Susțin vederea
- Întăresc oasele
- Stimulează imunitatea
- Ajută la prevenirea cancerului



**CU CÂT MÂNCAREA ESTE MAI COLORATĂ,
CU ATÂT ESTE MAI BOGATĂ ÎN NUTRIENȚI VALOROȘI.
ÎNCEARCĂ SĂ AI PUȚIN, DIN FIECARE CULOARE, ZILNIC!**



VARZA ROȘIE CONȚINE VITAMINA B,
VITAMINA C, VITAMINA K,
ANTIOXIDANȚI,
CALCIU, MAGNEZIU,
MANGAN ȘI ALTE MINERALE
IMPORTANTE.



VARZA ROȘIE

Beneficii

- Luptă împotriva bolii Alzheimer;
- Ajută inima și aparatul cardiovascular;
- Întărește imunitatea și luptă împotriva gripei;
- Previne cancerul și luptă împotriva acestuia;
- Reglează flora intestinală;
- Crește densitatea minerală osoasă;
- Previne îmbătrânirea prematură a pielii;
- Prin efectul antiinfecțios și antiinflamator, ajută la o vindecare mai rapidă și estetică a arsurilor, previne formarea cicatricilor.



ROȘIILE

ROȘIILE REPREZINTĂ O SURSĂ
DE ANTIOXIDANȚI, DE FIBRE,
DE VITAMINE ȘI DE MINERALE.
PRINTRE VITAMINELE PE CARE LE CONȚIN
PUTEM ENUMERAMĂ: VITAMINA A,
COMPLEXUL DE VITAMINE B
(B1, B2, B5, B6),
VITAMINA C, VITAMINA E.

Beneficii

- Reduc colesterolul și protejează inima;
- Mențin sănătatea ochilor;
- Mențin pielea sănătoasă;
- Previn infecțiile urinare;
- Mențin sistemul digestiv sănătos;
- Reduce riscul de hipertensiune arterială;
- Sursă abundentă de antioxidanți, vitamine și minerale;
- Crește imunitatea;
- O singură roșie pe zi poate oferi aproximativ jumătate din necesarul de vitamina C.

MORCOVII CONȚIN FIBRE, VITAMINA K, POTASIU,
ACID FOLIC, MANGAN, FOSFOR, MAGNEZIU,
VITAMINELE A, B, C, E ȘI ZINC.
ANTIOXIDANTUL BETA-CAROTEN DĂ MORCOVULUI
CULOAREA PORTOCALIE.
ACESTA ESTE ABSORBIT ÎN INTESTIN ȘI
TRANSFORMAT ÎN VITAMINA A
ÎN TIMPUL DIGESTIEI.



MORCOVUL

Beneficii

- Consumul de morcovi îmbunătățește vederea;
- Menține sănătatea inimii;
- Reglează tranzitul intestinal;
- Elimină paraziții intestinali;
- Curele de morcov luptă împotriva cancerului;
- Au efect antirid;
- Influențează sănătatea pielii;
- Scade colesterolul;
- Mențin sănătatea dinților;
- Sucul de morcovi ajută în curele de slăbire.

MĂESTRIE ȘI MULȚUMIRE SALATELE DIN FRUCTE, IZVOR DE SĂNĂTATE



Salata de fructe, desertul perfect!



Principiul de bază pentru o alimentație sănătoasă constă în cinci porții de fructe și legume pe zi, în mod ideal împărțite în trei porții de legume și două porții de fructe. Indiferent dacă sunt proaspăt culese, refrigerate, gătite sau sub formă de suc: trebuie să fie în total aproximativ de la 500 până la 800 de grame. În cazul fructelor, la micul dejun puteți tăia în bucăți un măr sau o banană în musli și după-amiaza puteți mixa un shake de fructe.



BENEFICIILE PE CARE SALATELE DIN LEGUME LE ADUC SĂNĂȚĂII

Salatele din fructe vin cu o gamă variată de beneficii pentru consolidarea sănătății, tocmai aceasta fiind și cauza pentru care oamenii le iubesc. Datorită conținutului bogat în fibre pot aduce mai repede senzația de sațietate cu mai puține calorii. Pentru unii este un fel de desert iar pentru alții este micul dejun.

Alegeți fructele din care doriți să faceți combinația magică! Combinații gustoase veți obține dacă amestecați fructe de pădure cu pepene (verde, galben), mere, banane, struguri, grapefruit, kiwi, mango, nectarine, caise, rodii, ananas, portocale, pere și piersici.

Spălați toate fructele!

Fructele mici se pun direct în vas iar cele mari se taie cubulețe. Amestecați toate fructele. Aranjați-le pe un platou, sau în boluri individuale.

Serviți la temperatura camerei sau ușor rece. Adăugați sau nu toppinguri salatei. Iată și câteva sugestii: frișcă, înghețată, miere, sirop de ciocolată, mentă proaspătă, migdale, stafide.

Vă recomandăm să alegeți combinații diferite de culori. Rezultatul va fi delicios dar și mult mai atrăgător.

Poftă bună!



SALATELE



Salatele sunt în general din legumele, zarzavaturile, fructele sezonului respectiv, tocate, date prin răzătoare, sau mixate, care se amestecă cu plante aromate și condimente, care nu contribuie doar din punct de vedere decorativ, ci și la gustul acestora.

Cele mai folosite arome recomandate pentru salate: piper, enibahar, foaie de dafin, coriandru, cuișoare, școrțișoară, nucșoară, ghimbir, cimbru, boia de ardei dulce sau iute, curry, pătrunjel, țelină, leuștean, mărar, mentă, tarhon, măghiran sau oregano, salvie, rozmarin.



MÂNCARE GRATINATĂ DE LINTE ȘI SPANAC
pentru 4 porții

Nimic nu poate fi mai nutritiv și mai bun la gust decât acest fel de mâncare. Dacă la acesta mai adăugați și calciu, vitaminele A și B din linte și fierul din spanac, atunci puteți fi siguri că este o mâncare de neînlocuit.

1 cană linte, gătită
300 g spanac proaspăt, gătit
1/2 linguriță coriandru
1/2 linguriță chimion
2 linguri pătrunjel, tocat mărunt
sare, piper după gust
2 lingurițe de ulei de măsline

Se încălzește cuptorul, se amestecă linte, spanacul, coriandrul, chimionul, pătrunjelul, sarea și piperul. Se pune compoziția într-o tavă și se strepește cu ulei de măsline. Se ține la cuptor 15-20 minute. Se scoate și se servește imediat.

1 porție conține: 120 calorii; 7,9 g proteine; 16,5 g carbohidrați; 3,1 g grăsimi; 0 mg colesterol; 120 mg sodiu.

Staturi pentru păstrarea bogăției de vitamine a alimentelor

1. Folosiți produsele cele mai proaspete, evitând alimentele care au fost stocate deja câteva zile;
2. Cumpărați, pe cât posibil, legume în fiecare zi;
3. La preparare (spălat, înmuiat) folosiți cât mai puțină apă;
4. Preferați fructele și legumele crude;
5. Evitați fierberea îndelungată;
6. Păstrați apa de la fiert pentru a face din ea supă, conține vitamine solubile;
7. Pentru legume, preferați, în locul fierberii în apă, fierberea în abur;
8. Produsele congelate sunt mai bogate în vitamine decât conservele.

MĂESTRIE ȘI ARTĂ

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ
TOTUL DESPRE FRUCTE ȘI LEGUME



Salata de crudități

Când vă așezați la masă în beneficiul sănătății voastre "înfulecați" mai întâi o salată de legume proaspete. Evitați astfel, reacția iritantă - "stres digestiv" - constând în indigestii, balonări, disconfort psihic. Ce se întâmplă de fapt? Organismul nu recunoaște hrana fiartă și declanșează o reacție de răspuns ca și cum ar fi năvălit un agresor. În numai 30 de minute, globulele albe din sânge urcă de la 6000 - 8000/mm la 30000/mm. După 90 de minute, digestia revine la normal, moment în care leucocitele scad la valoarea inițială.

Fenomenul este cunoscut sub numele de "leucocitoză de digestie".

Câți părinți nu interzic copiilor să mănânce un morcov sau o ridiche înainte de masă? În felul acesta, enzimele recunosc hrana sănătoasă, având "undă verde" pentru digestie.

De aceea se recomandă legumele verzi ca aperitiv, fiind compatibile cu orice aliment. Ele aduc prospețimea, culoarea și curățenia alimentației sănătoase.



Salatele - esența sănătății

Fragede și colorate, stropite cu sosuri delicioase și plante aromate proaspete, salatele îmbogățesc orice masă, fie ca gustare sau garnitură, fie ca fel principal de mâncare, pur și simplu. Posibilitățile sunt diverse și pline de culoare în toate privințele - plate sau crețe, delicate sau fibroase, amare sau dulci.

Spectrul culorilor este aproape la fel de variat ca formele și aromele lor.

Marea diversitate a tipurilor de salate verzi poate fi împărțită în două grupuri mari: salata romană și cicoarea. Grupul salatelor romane include toate tipurile de salată verde de grădină familiare nouă, cum ar fi clasică lăptucă, aisberg și romană, plus alte varietăți recente, cum ar fi Lollo Biondo, Red Oak- cea cu frunze verzi roșcate.

Salatele din grupul cicorii nu produc un lichid lăptos, însă au un gust pregnant amar. În acest grup se găsesc andivele, cicoarea și radicchio, care au un gust mult mai agresiv, acid și pronunțat amar. Asta se datorează conținutului sporit de vitamine și minerale.

Săruri minerale

Calciu - necesar pentru formarea scheletului și a dinților (fructe uscate, ouă, brânzeturi, drojdie de bere, ape calcaroase);

Magneziu - reechilibrează sistemul nervos, normalizează contracția musculară (ciocolată, soia, leguminoase, pâine integrală);

Fier - necesar pentru păstrarea imunității, combaterea anemiei, oboselii și infecțiilor (praf de cacao, ficat, drojdia de bere, midii, carne roșie);

Zinc - reglează absorbția de glucide, acționând asupra insulinei, rol antioxidant.



SALATELE

Salatele se prepară cu ușurință și reperițiunea noastră cu natura. Pe lângă faptul că au gust bun, ele reperițiunea sursa principală de enzime, vitamine, minerale, acizi grași. Spălate prea mult în jetul de apă, legumele pierd o bună parte din uleiurile aromatice. Vitaminele B și C se dizolvă rapid în apă. Operațiunile de tăiere, răzuire, curățare de coajă, tăiere în felii să dureze cât mai puțin, pentru a reduce astfel, acțiunea distructivă a oxigenului și a luminii asupra vitaminelor.

Ordinea corectă a ingredientelor

Pentru ca salata să-și mențină aprecierile, e nevoie ca uleiul să se adauge primul în bolul cu crudități. Se amestecă de câteva ori, se presară condimentele preferate, se mai "rostogolesc" de câteva ori, apoi vine rândul sosului să orneze și să definească gustul, coloritul, "ținuta" acestui fel de mâncare demn de toată admirația și pofta noastră de verde crocant aromat.

Prepararea unei salate constituie o probă de imaginație, cunoștințe.

PROVOCARE!

Numește fructul sau leguma



- Este consumat în principal în stare crudă, deoarece are gust bun, iar miezul crocant și hrănitor conține multe vitamine.
- Are formă lunguiață de culoare verde deschis, iar semințele mici și alungite sunt comestibile și moi la momentul recoltării pentru consum.
- Se pot păstra pentru a fi consumați și iarna doar în recipiente închise ermetic (borcane) în soluții de apă, sare și diverse condimente.

Sfaturi pentru păstrarea bogăției de vitamine a alimentelor

- Folosiți produsele cele mai proaspete, evitând alimentele care au fost stocate deja câteva zile;
- Cumpărați, pe cât posibil, legume în fiecare zi;
- La preparare (spălat, înmuiat) folosiți cât mai puțină apă;
- Preferați fructele și legumele crude;
- Evitați fierberea îndelungată;
- Păstrați apa de la fiert pentru a face din ea supă, conține vitamine solubile;
- Pentru legume, preferați, în locul fierberii în apă, fierberea în abur;
- Produsele congelate sunt mai bogate în vitamine decât conservele.

Salată de mango cu ardei gras și morcovi



- 600 g de mango
- 200g de morcovi
- 250 g de ardei grași
- 100 ml ulei de măsline extravirgin
- suc de la o lămâie
- sare

Timpe de pregătire : 20 minute

Spălați, curățați de coajă și tăiați fructul mango în formă de bastonașe. Spălați ardeii grași și tăiați-i în formă de bastonașe. Curățați morcovii și tăiați-i julienne. Amestecați o pătrime de mango cu sare, suc de lămâie și ulei. Amestecați mango, morcovii și ardeii grași și turnați uleiul. Serviți!

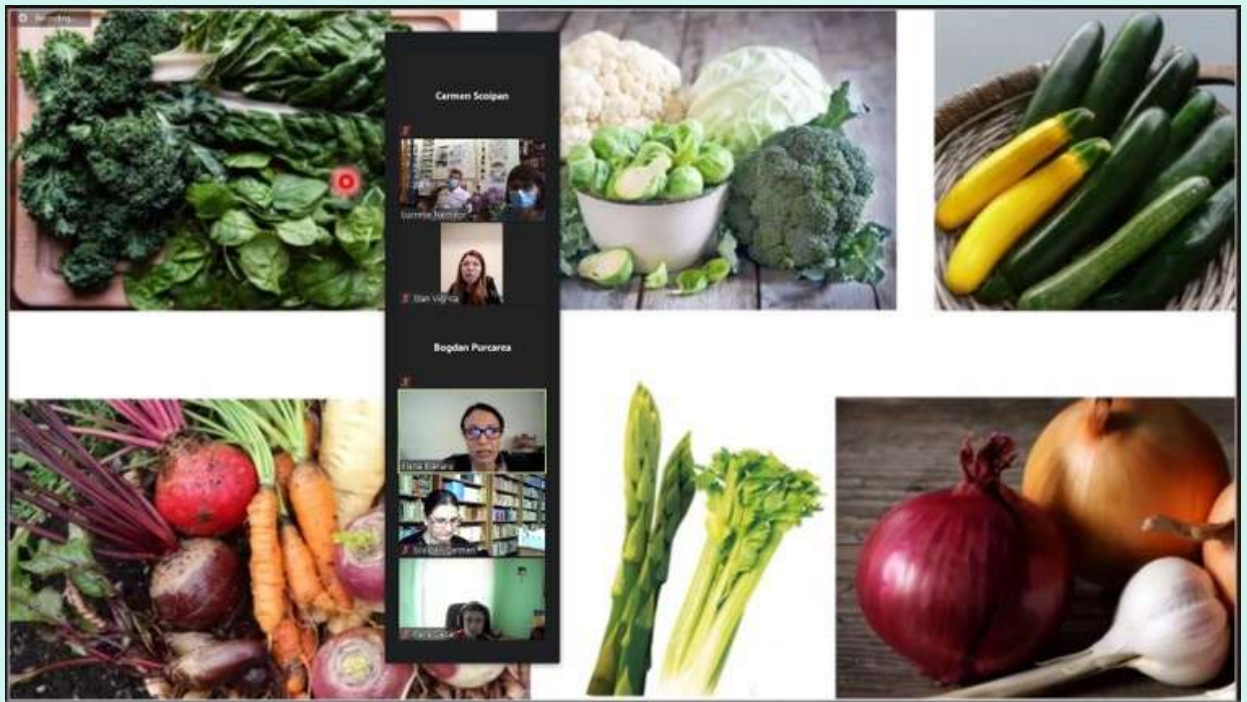


*"Alimentele trebuie să fie medicamente,
iar medicamentele să fie alimente."*



REGULI ÎN ALIMENTAȚIE!

- Enzimele sunt însăși viața noastră. Ele se găsesc numai în produsele alimentare proaspete, crude (legume, zarzavaturi, fructe, cereale, gălbenuș de ou, germenii, etc). Enzimele se distrug începând de la 38 grade celsius, iar la 54 grade celsius dispar complet.
- Vreți să trăiți sănătoși, frumoși, consumați numai hrană vie, care conferă sănătate, suplețe, frumusețe, fără nici un fel de dureri. Provoacă în permanență o bună dispoziție și dragoste de muncă, de viață.
- Fructele se consumă numai pe stomacul gol;
- Micul dejun trebuie să fie alcătuit numai din fructe, sucuri de fructe sau vegetale ca: ardei, roșii, castraveți, ceapă, napi, varză, țelină;
- Carnea se consumă numai cu salate de crudități, și nu cu cartofi, orez, macaroane, brânză, pâine;
- Fructele sau sucul lor se pot consuma numai proaspete. Dacă se coc sau fierb, nu mai furnizează substanțe nutritive și nici apă necesară curățării corpului.



"Cât să mâncăm?" una dintre întrebările elevilor la care a răspuns doamna **Elena Blănaru** - **biolog specialist în nutriție și siguranță alimentară**. Răspunsul nu a fost ușor de formulat; ba mai mult, nu a avut o singură variantă de răspuns. Nevoia de hrană este diferită de la o persoană la alta, depinde de gen, de vârstă, de nivelul de activitate fizică și intelectuală, de perioada din an și din lună, de starea emoțională și sufletească, de starea de sănătate.



(OMG - ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC)

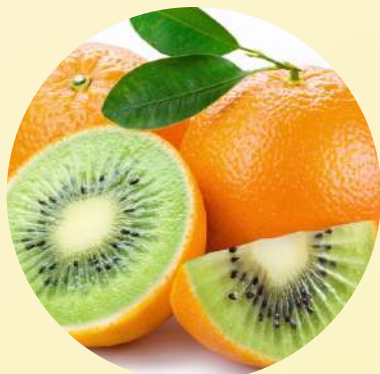


Alimentele modificate genetic sunt o sursă inepuizabilă pentru dezbaterile din prezent. Unele persoane încearcă pe cât posibil să evite acest tip de produse în timp ce alții chiar le preferă. Însă multe persoane nu realizează că fructele și legumele din prezent nu ar fi existat fără încrucișarea selectivă a speciilor de plante. O bună parte dintre legumele și fructele din trecut sunt de nerecunoscut astăzi.

Morcovii au început să fie cultivați în secolul X în Anatolia și Persia. Înainte de a fi domesticit, morcovul sălbatic creștea în majoritatea regiunilor de pe glob. Semințe vechi de aproximativ 5.000 de ani au fost descoperite în Europa. Aspectul inițial al rădăcinoasei era complet diferit în trecut. Dimensiunile sale erau mult mai reduse, avea o culoare albicioasă, iar oamenii din trecut o utilizau pentru producerea amestecurilor medicinale. Transformarea legumei în cea roșiatică și dulceagă la gust s-ar fi produs pe parcursul multor secole.



Roșiile erau cât boabele de fasole. Pentru prima oară, planta a început să fie cultivată în timpul erei precolumbiene. În timp, roșiile au început să fie cultivate și în Europa și America de Nord. Azi, o roșie de jumătate de kilogram nu mai este o noutate.



În ceea ce privește hrana modificată genetic, efectele pe termen lung asupra publicului sunt necunoscute.

Primele produse alimentare din organisme modificate genetic au început să fie comercializate în 1994. Geneticianul David Suzuki și-a exprimat îngrijorarea asupra faptului că populația planetei este supusă unui "experiment genetic de proporții" de durată lungă, deoarece mulți oameni continuă să consume OMG.

Progresele științifice din ultimii ani în genetică au arătat că organismele pot face schimb de gene unele cu altele. Înainte de asta se credea că genele pot fi schimbate doar între membrii aceleiași specii, prin reproducere.

Principalele avantaje ale OMG-urilor țin de dimensiunea economică, nicidecum de protecția sănătății omului.

Datorită aspectului foarte plăcut, aceste produse atrag tot mai mulți clienți ducând astfel la creșterea profiturilor comercianților.





(OMG - ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC)

Fructele și legumele modificate genetic sunt prezente peste tot, de aceea trebuie să fii foarte atent când faci cumpărături. Nu există dovezi clare că anumite legume sau fructe sunt modificate genetic, dar sunt câteva indicii care te pot ajuta să iei cea mai bună alegere când faci cumpărături. În primul rând, produsele care conțin substanțe nocive sunt mai atrăgătoare, au forme perfecte și sunt mai lucioase. Dacă vrei să fii sigur că alimentele pe care le consumi nu sunt modificate genetic, cumpără-le de la fermierii care le cultivă organic. Caută târguri în care vin oameni cu legume și fructe crescute la ei în grădină, sigur vei găsi produse de calitate. Ignoră marfa care are un ambalaj atrăgător. Producătorii care modifică genetic legumele și fructele obțin câștiguri fabuloase și își permit să cheltuiască sume importante pe ambalaj. Informează-te în legătură cu țările care permit modificarea genetică a alimentelor. Aici intră SUA, Argentina, Brazilia, China sau India.

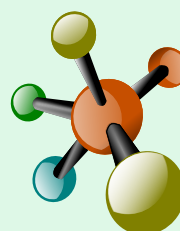


Riscurile și efectele nedorite cauzate de OMG. Includerea propriu-zisă a ADN străin în cel uman. OMG au gene marker, care conferă rezistența la antibiotice în organismul uman. Genele de interes pot ataca sistemul imunitar.

OMG - impact asupra mediului ambiant (insecte, microflora aerului și solului).

Cutia Pandorei a fost deschisă, pe listă OMG înscriindu-se: tomatele, rapița, dovleacul, lucerna, cartoful, porumbul, cerealele perene, pomi fructiferi, plante furajere.

Lista se poate prelungi până la "plopul producător de pere", care, deja, nu mai este o poveste fantastică.



PRODUSE BIO VS MODIFICATE GENETIC

Alimentele organice sau bio sunt alimente nemodificate genetic, nu conțin hormoni de creștere și nu sunt iradiate.

Fruitele, legumele și cerealele BIO sunt crescute în condiții naturale, pe terenuri care au fost ferite de orice substanță chimică în ultimii câțiva ani, iar producătorii trebuie să țină o evidență scrisă a tuturor operațiunilor efectuate zi de zi.

Sunt strict interzise organismele modificate genetic și iradierile. Începând de la cultivare, pentru acestea se folosesc, pe tot parcursul procesului de producție, doar substanțe naturale, ecologice.

BIO = NATURAL

Produs Bio= Produs din natură + nemodificat genetic + fără substanțe chimice

Alimentele modificate genetic sunt rezistente la pesticide, erbicide, ciuperci, viruși. Ele au un gust mai bun și cresc mai repede decât produsele organice.

Alimentele modificate genetic ar trebui să fie etichetate corect, vizibil, pentru ca oamenii să descopere imediat modul lor de proveniență și să poată ști dacă un produs conține sau nu ingrediente modificate genetic. Acestea scad imunitatea organismului și pot duce la tulburări gastrointestinale sau tulburări metabolice. Produsele modificate genetic pot cauza și reacții alergice. De aceea ar trebui să citești întotdeauna cu atenție informațiile de pe etichete.

Eticheta este cea mai bună garanție!

Fruitele și legumele pe care le găsim în supermarket au fie individual, fie pe ambalajul lor un sticker pe care apare un logo, dar și câteva informații prețioase despre produs. Se numesc coduri "PLU" și arată dacă produsul a fost crescut bio, cu îngrășăminte chimice sau dacă a fost modificat genetic.



Un cod de patru cifre care începe cu cifrele 3 sau 4 crescute conventional

Acest lucru înseamnă că acel produs a fost crescut în mod convențional. Asta înseamnă că s-au folosit pesticide și chimicale pentru a asigura culturi mai durabile, mai productive și mai rapide. Codul care începe cu cifra 3 ne spune că alimentele sunt iradiate.

Un cod de cinci cifre care începe cu cifra 8 modificate genetic

Bananele, pepenele galben și papaya se numără printre fructele care sunt cel mai des modificate genetic. Este bine să verifici eticheta bananelor pe care le cumperi ca să te asiguri că acel cod nu începe cu cifra 8!



Un cod de cinci cifre care începe cu cifra 9 organice

Dacă acest cod începe cu cifra 9 îți spune că produsul respectiv a fost crescut organic și este sigur pentru a fi consumat. Acest lucru înseamnă că solul pe care s-au cultivat nu conține deloc pesticide, îngrășăminte, chimicale și antibiotice.



Știi ce înseamnă codurile lipite pe fructe și legume?

ATENȚIE LA CODUL DIN 5 CIFRE

Codurile PLU sunt stabilite de Federația Internațională pentru Standardul Produselor și sunt folosite din anul 1990.



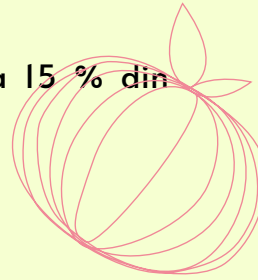
Ce trebuie să știm despre diete



Definim moștenirea genetică ca un atribut sau însușire a genomului uman AND-ul nostru pe care l-am moștenit de la strămoși, care ne oferă posibilitatea istoriei umane, migrații interacțiuni și adaptarea la mediul înconjurător.

În funcție de traiul înaintașilor noștri noi putem moșteni o sănătate mai puternică, grație modului lor de viață, o capacitate psihică mărită și o capacitate mărită de efort. Putem de asemenea să moștenim și înclinații spre o degradare mai amplă și accelerată a corpului. Vestea asta ar trebui să ne încurajeze să trăim conștient și să trăim în acord cu legile care guvernează sănătatea noastră fizică și psihică pentru a lăsa moștenire urmașilor noștri o genetică mai bună, oferindu-le astfel uneltele de care au nevoie pentru a trăi vieți mai lungi și mai însemnate.

Traiu modern este o căutare nesfârșită a plăcerii, ajungând astfel ca 15 % din populație să fie destabilizată de consumul de alcool și de tutun.



Cum rămâne cu mâncarea?

Mâncarea este una din micile plăceri ale vieții, însă omul modern vrea mai mult de atât, căutând ca fiecare masă să fie o experiență extraordinară.

Oamenii au ajuns să sacrifice funcționalitatea alimentelor (compoziția nutritivă) în favoarea gustului, alegând de cele mai multe ori alimente fast food care sunt foarte procesate, prăjite, pline de grăsimi și conservanți.

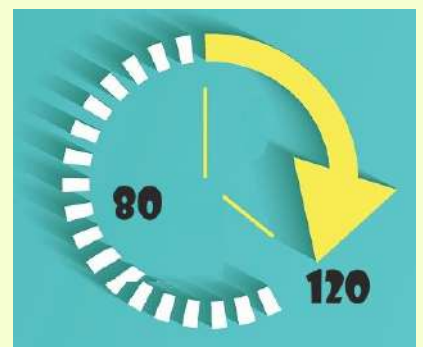
Strămoșii noștri consumau în jur de 100 de grame de fibre pe zi. În prezent cetățenilor li se recomandă un aport de 25 de grame de fibre pe zi ca fiind optim, însă nu-l ating nici pe acesta deoarece alimentele fast food nu au fibre alimentare.

Astfel am ajuns să ne gândim de două ori când vrem să mâncăm o banană din cauza fructozei conținute, dar nu stăm pe gânduri când vine vorba de meniul preferat de la restaurantul nostru preferat, fast food.



Cum rămâne cu longevitatea?

Literatura științifică ne spune că suntem proiectați pentru a trăi 120 de ani. Longevitatea era o normalitate în Antichitate. Produsele procesate nu mai dau această posibilitate. Însă e din ce în ce mai rar ca o persoană să ajungă la 100 de ani, majoritatea luând în considerare doar 80. Cum ne putem bucura de viață? De la 80 la 120!



Ce să mănânci ca să trăiești mai mult și mai sănătos

Dieta protejează împotriva multor boli cronice, cum ar fi bolile de inimă, diabetul și cancerul. Mâncarea variată și consumul redus de sare, zaharuri și grăsimi sunt esențiale pentru o alimentație sănătoasă. Până la sfârșitul secolului XX, aceste diete constau aproape în totalitate din alimente neprocesate pe bază de plante – în mare parte cereale integrale, salate din legume, nuci, tuberculi și fasole.



Mâncați legume și fructe!

Știu că auziți foarte des acest lucru, dar consumul de legume și fructe este unul dintre cele mai importante și de impact obiceiuri pe care le puteți adopta. Și ghiciți ce: majoritatea oamenilor sunt departe de a ajunge la cantitatea recomandată. Doar unul din 10 adulți mănâncă suficiente legume și fructe. Cercetătorii au descoperit că cel mai mare beneficiu a venit din consumul a 10 porții de fructe și legume pe zi.

ANTRENAMENT MENTAL = VIAȚĂ FERICITĂ = PUTERE ȘI VOINȚĂ

- Faceți mișcare!
- Odihniți-vă mai mult!
- Mâncați multe FRUCTE ȘI LEGUME !
- Nu mâncați în fața televizorului sau a telefonului!
- Consumați apă!
- Cunoaște-ți scopul vieții voastre!
- Nu invidiați, nu faceți comparații, nu vă judecați !
- Fiți generoși cu cei din jur!



Nu putem schimba genele cu care ne-am născut, dar putem împiedica și inversa evoluția bolilor cronice, cu ajutorul alegerilor pe care le facem privind alimentația și stilul de viață, activând astfel genele bune și dezactivându-le pe cele rele. Ne putem păstra organismul sănătos și funcțional dacă vor fi mai responsabili!





- **Varza de Bruxelles** crește pe tulpini lungi și seamănă cu un băț care are în vârf un clopot.
- **Roșiile** își păstrează substanțele nutritive chiar dacă sunt preparate termic.
- **Morcovii** cei mai cultivați până în secolul al XVII-lea aveau culoare mov. Morcovul portocaliu a fost cultivat pentru prima dată în secolul al XVI-lea, de către olandezi. În prezent sunt cunoscuți și consumați morcovi portocalii, mov, albi și galbeni.
- **Ananasul** crește pe o plantă scundă, aproape de sol.
- **Fructele de Kiwi** cresc ca strugurii.
- **Lămâia** nu provoacă aciditate gastrică.
- **Rodiile și avocado** cresc în copaci.
- **Țelina** este o plantă cu flori și frunze mari. Țelina cultivată în România poate fi consumată în întregime, atât rădăcina, cât și tulpina și frunzele. Această legumă are un nivel scăzut de calorii, în schimb este bogată în minerale.
- **Prazul** are o floare mov în vârf.
- **Căpșunele** au mai multă vitamina C decât portocalele.
- **Mărul** este cel mai consumat fruct din Europa.

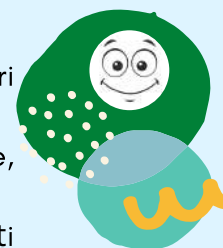
Alimente despre care nu știi că sunt fructe!

Botaniștii definesc fructele drept partea plantei care se dezvoltă dintr-o floare și secțiunea plantei în care se regăsesc semințe. Ceea ce înseamnă că toate cele 10 alimente de mai jos sunt fructe, nu legume:

- **Castravetele** - nu trebuie decât să tăiem castravetele pentru a descoperi numeroasele semințe pe care le conține. Deci, avem de-a face cu un fruct, nu cu o legumă.
- **Avocado** - este unul dintre cele mai atipice fructe din lume. În timp ce majoritatea fructelor sunt compuse din carbohidrați și zahăr, avocado este compus din grăsimi vegetale sănătoase și are un procentaj aproape insignifiant de zaharuri.

De asemenea, sâmburele din mijloc este dovada incontestabilă că avem de-a face cu un fruct.

- **Fasolea** - fructe (sub forma de păstăi).
- **Roșiile** - chiar dacă nu sunt folosite în deserturi, ci în salate și mâncăruri serioase, roșiile sunt fructe dezvoltate din flori și purtătoare de semințe.
- **Păstăile de mazăre** - boabele de mazăre pe care le mâncăm sunt semințe, iar păstăia este fructul în care se găsesc aceste semințe.
- **Ardeii** - cresc din flori, iar în interior au semințe. Acest lucru face ca toți ardeii să fie fructe, nu legume.

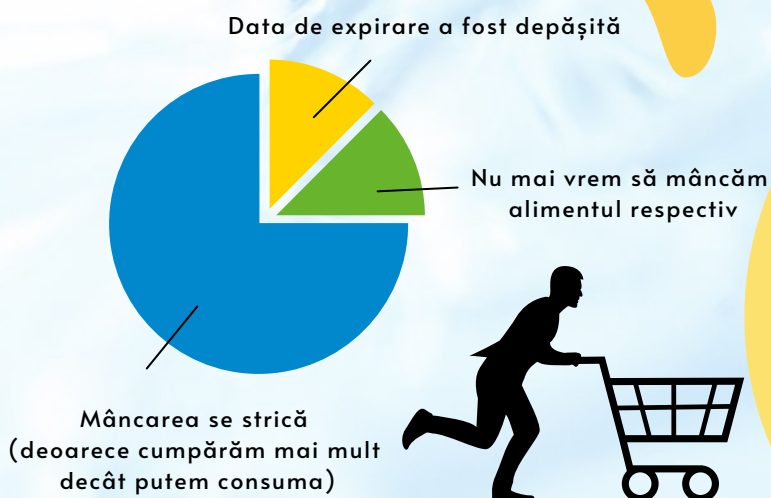




Mâncarea este viață. Iubim mâncarea atât de mult, încât uneori ajungem să cumpărăm în exces, să comandăm mai mult decât avem nevoie. Unele produse alimentare sunt risipite mai des decât altele. De exemplu, cea mai mare cantitate de produse alimentare risipite la nivel global sunt rădăcinoasele, fructele și legumele, unde aproximativ 45% din producție este risipită. Bananele sunt printre cele mai risipite produse alimentare.

Prin risipirea mâncării, risipim și resursele care au fost folosite pentru a o produce: pământul, apa, energia și chiar propria noastră muncă grea. Din nefericire, alegerile noastre afectează sănătatea planetei noastre și calitatea vieții pentru generațiile actuale și viitoare. Risipa alimentară este o problemă la nivel global și fiecare dintre noi joacă un rol în ea. Schimbarea stă în mâinile noastre, și împreună putem evita risipa alimentară.

Principalele motive ce stau în spatele risipei alimentare sunt:



Mai puțină mâncare risipită

Mai mulți oameni fericiți

Risipa alimentară este și o problemă a egalității sociale, deoarece țările cu venituri ridicate aruncă mâncare, în timp ce oamenii din țările cu venituri scăzute suferă datorită lipsei acesteia. Nu numai distribuția inegală a mâncării constituie o problemă, ci și faptul că o cantitate mare a acesteia este produsă în țări în care oamenii nu au ce mânca. De exemplu, cele mai multe păstăi de fasole verde de pe piețele Uniunii Europene sunt produse în Kenya - o țară unde apa este limitată.

Un bine adus mediului înconjurător

Apa, în special cea proaspătă, este o resursă importantă în producția alimentelor. Fiecare aliment are nevoie de o cantitate diferită de apă pentru a fi produs, transformat în aliment consumabil.

Cantitatea de apă consumată pentru producerea alimentelor:

- 1 kg mere - 822 l;
- 1 kg cartofi - 287 l;
- 1 kg roșii - 214 l.

Cumpără inteligent!

- Planificați înainte pentru a găti exact cantitatea necesară;
- Cumpără ce ai nevoie;
- Păstrează în mod corect;
- Mănâncă tot sau păstrează resturile pentru mai târziu;
- Reciclează ce nu poți consuma.

Asociația InfoCons - Asociație de Consumatori a fost înființată în anul 2003 pentru a veni în întâmpinarea nevoilor consumatorilor din România. Până în prezent a desfășurat și desfășoară o activitate neîntreruptă, bucurându-se de recunoaștere națională și internațională, fiind membră în diferite organizații, comisii consultative ale autorităților, grupuri de lucru, parteneră în programe naționale și internaționale.

Obiectivele asociației sunt de a proteja drepturile și interesele legitime ale consumatorilor; de a conștientiza consumatorii asupra drepturilor pe care le au, de a proteja consumatorii împotriva riscului de a achiziționa și folosi produse de calitate îndoielnică, de a informa consumatorii despre produsele care le-ar putea pune în pericol sănătatea, de a încuraja consumatorii să aibă dreptul de a alege, de a încuraja competiția loială, de a rezolva sesizările consumatorilor.



Sfaturi de păstrare a fructelor, legumelor și ierburilor

Păstrează fructele și legumele separat. Majoritatea fructelor produc foarte mult gaz, numit etilen, în timpul procesului de coacere. Foarte multe legume sunt sensibile la etilen, ceea ce poate grăbi alterarea. Dacă vrei să le prelungiți viața fructelor și legumelor, păstrați produsele sensibile la etilen cât mai departe de cele care îl produc. Gândiți-vă și la locul potrivit pentru păstrarea alimentului - în frigider sau la temperatura camerei.

- Nu păstrați fructele și legumele în saci de plastic închiși etanș - acestea au nevoie de aer. Faceți găuri în sacii în care le păstrați, dacă alegeți opțiunea plasticului, sau optați pentru pungi din hârtie sau plase.

- Frunzele de salată și ierburile se vor menține mai mult dacă le stropiți cu apă, le împachetați în prosoape de bucătărie sau dacă le puneți într-o pungă sau o caserolă și le păstrați la frigider.

- Puneți ierburile, precum busuiocul, pătrunjelul sau menta în apă (la fel ca în cazul florilor). Le puteți păstra direct în frigider sau la temperatura camerei, departe de lumina soarelui. Astfel, își vor prelungi durata de viață.



Ce înseamnă?

- **A se consuma de preferință înainte de** - această dată se referă la calitatea alimentului, nu la siguranța lui. Mâncarea în cauză poate fi consumată și după această dată, însă e posibil să nu mai fie de cea mai bună calitate. Aroma și textura pot fi ușor alterate. Acest tip de marcare a datei de expirare apare pe o varietate largă de produse, inclusiv mâncăruri congelate, uscate sau la conservă.
- **A se folosi până la** - înscrierea de pe produse care se referă la siguranța lor. Data trecută aici este cea mai importantă de ținut minte. Alimentele pot fi consumate până la data respectivă, dar nu după. Acest tip de marcare a datei de expirare se găsește pe alimentele perisabile, care se strică repede.

GRĂDINA BOTANICĂ

"Dimitrie Brândză" a Universității din București

Grădina Botanică adăpostește colecții de plante prin care vizitatorul să poată percepe amploarea diversității lumii vegetale, iar specialistul să le folosească în activitatea de cercetare și conservare. Prima grădină botanică din București a fost întemeiată în 1860, pe lângă Facultatea de Medicină și Farmacie, de către Carol Davila. Alexandru Ioan Cuza a semnat memorabilul Decret de înființare al unei grădini botanice în București, instituție de învățământ și cultură, care s-a inaugurat pe data de 5 noiembrie 1860.

Își începe dezvoltarea ca o grădină botanică mică (7 ha), sub conducerea profesorului univ. dr. Ulrich Hoffmann primul său director, care o organizează pe principiul unei baze didactice și de cercetare, asociată Facultății de Medicină și Farmacie din București.

Grădina botanică are o istorie zbuciumată, cu etape de dezvoltare și momente de cumpănă, concretizate printr-o serie de mutări succesive. Grădina a fost avariată în timpul Primului Război Mondial, când a fost folosită de trupele de ocupație germane, și în al Doilea Război Mondial, când a fost atinsă de bombardamentele anglo-americane de la 4 aprilie 1944.





Cel care a organizat grădina botanică pe actualul său amplasament și a condus această instituție timp de 21 de ani (1874-1895) a fost prof. univ. dr. Dimitrie Brândză. Spre cinstirea și memoria marelui botanist, grădina botanică a primit în anul 1994 numele ctitorului său, devenind Grădina Botanică “Dimitrie Brândză”.



Grădina Botanică este organizată în sectoare în aer liber și în spații acoperite, adăpostește colecții remarcabile de plante, pe care le pune la dispoziția studenților, cercetătorilor și vizitatorilor. Dintre sectoarele în aer liber se remarcă sectoarele Decorativ, Plante rare, Flora Dobrogei, Rozarium, Iridarium, Flora mediteraneeană, Munții Carpați și Colina Coniferelor. Rozarium a fost reamenajat începând cu anul 2006, ocupând o suprafață de 1 ha și adăpostește 4100 de exemplare de trandafiri. Deosebit de semnificative sunt și sectoarele cu valențe recreative, precum Grădina Italiană, Lacul și cascada din sectorul Colina Coniferelor.



Sera de expoziție ocupă o suprafață de 2500 mp și adăpostește în cele opt compartimente ale sale plante din cele mai diferite zone geografice grupate în colecții, asociate condițiilor ecologice ale mediului lor natural de viață: colecția de palmieri, de ficuși, de filodendroni, de orhidee, azalee, citrice, ferigi exotice, plante subtropicale, plante carnivore, plante tropicale, plante suculente, cactuși și bromelii.

Grădina botanică se naște greu și se menține cu efort, pasiune și perseverență, dar mai ales cu multă, multă dragoste de natură. Prin preocupările sale Grădina Botanică bucureșteană se alătură celorlalte grădini botanice românești, grădinilor botanice din alte țări ale lumii și structurilor implicate în protecția și conservarea plantelor, care de-a lungul timpului au continuat în liniște și cu multă răbdare să adăpostească și să mențină o “Istorie Vie a Lumii Vegetale”.

GRĂDINA BOTANICĂ



GRĂDINA BOTANICĂ "DIMITRIE BRÂNDZĂ" A UNIVERSITĂȚII DIN BUCUREȘTI

Grădina Istorică

Specialiștii reconstituie o grădină de acum câteva sute de ani. Pe panourile de prezentare întâlnim cuvinte vechi: alac, calomfir, hăsmățui, iarbă-grasă, negrilică, pur, șovârf, tîgvă, baraboi un fel de morcov scurt și gras care creștea necultivat, rădăcinoasă pe care cartofii au înlocuit-o și de la care au moștenit numele de barabule. Ideea grădinii istorice e refacerea unei grădini medievale, să aflăm ce mâncau oamenii înainte de porumb, de roșie, de cartof, de fasole, de dovleci, toate plante venite din Lumea Nouă, care au ajuns la noi târziu.

Grădina istorică este împrejmuită de garduri frumoase de nuiete, un colț de vreo 2.000 de metri pătrați nou-amenajat în Grădina Botanică a Universității din București.



Altoirea citricelor

Inginer horticultor, Raicu Maria



Altoirea reprezintă operația prin care se unesc doi parteneri, altoiul și portaltoiul, din a căror sudare se formează un organism unic (o plantă), însă fiecare partener își păstrează identitatea genetică.

Metoda ca și tehnica de altoire este aceeași ca în pomicultură. Deși în condiții de seră citricele se pot altoi tot timpul anului, totuși perioada optimă este primăvara, în aprilie-mai, când circulația sevei în plantă este mai mare și scoarța se desprinde ușor de tulpină. Voi prezenta în cele ce urmează metoda de altoire prin alipire. Pentru altoire avem nevoie de foarfecă de butași, briceag de altoit, rafie și pungă dintr-un plastic mai rigid.



Portaltoi

Portaltoi (plante care se altoiesc) sunt plante obținute din semințe și pentru a fi apte altoirii trebuie să aibă cel puțin 2 ani și grosimea unui creion, scoarța ușor lemnificată.

Portaltoiul se scurtează la 25-30 cm (se taie tot ce înseamnă lăstar cu frunze), se are grijă ca tăieturile să rămână netede și curate.

Pe portaltoi se realizează o incizie transversală de 1-2 cm și desprinderea scoarței de lemn cu ajutorul briceagului, în partea inferioară a inciziei se intră mai adânc, chiar în lemn pentru a obține pana de îmbinare.



Altoi

Altoi re recoltează de la plante sănătoase, care au fructificat, cu puțin timp înainte de operația de altoire și reprezintă un fragment din ramura de 1 an, cu 2 sau 3 ochi (muguri). Sub mugure se curăță ușor scoarța de sus în jos cu briceagul de altoit (aproximativ 1 cm) iar pe partea opusă se face o incizie sub formă de pană. Frunzele altoiului se reduc 3/4 (rămâne pețiolul și 3-4 mm din limbul frunzei), pentru a reduce procesul de evapotranspirație și a împiedica deshidratarea altoiului.

Ramura altoi se introduce în incizia creată pe portaltoi, prin împingerea de sus în jos, ajutându-ne de spatula briceagului. Trebuie avut grijă ca scoarța altoiului să se întâlnească cu cea a portaltoiului pentru a avea loc sudarea celor doi parteneri.

Legarea cu rafie (sau bandă de altoit) a zonei de altoire se face cu multă grijă pentru a nu deplasa ramura altoi.

Aplicarea pe capul de altoire a unui tampon cu vată care să absoarbă apa rezultată în urma procesului de evapotranspirație și acoperirea cu o pungă transparentă a elementelor altoite pentru a păstra umiditatea în jurul acestei zone.



Altoirea citricelor

Se verifică permanent ca de pe zona portaltoiului să nu pornească creșteri noi, orice încercare de creștere se suprimă. La o lună de la altoire pot apare primele semne de prindere, încep să crească lăstarii de pe ramura altoi, prilej cu care se va proceda la înlăturarea treptată a pungii de protecție (se taie punga într-un colț, apoi câte puțin până se renunță la ea de tot). Fiecare ramificație când are 30-40 cm se reduce la jumătate pentru a stimula ramificarea.

La un an de la altoire, când sunt semne vizibile de calusare se va înlătura și banda de altoit (până atunci se verifică periodic să nu se degradeze punctul de altoire, se slăbește legătura pe măsură ce punctul de altoire se îngroașă). Citricul altoit va fructifica după 2-4 ani de la altoire, atunci când planta va avea formate ramurile de ordin 4.



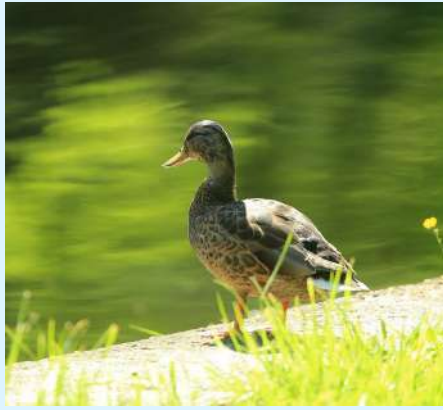
Curiozități!

- Portocalele au fost cultivate prima dată în China, în jurul anului 2500 î.Hr.
- Romanii au adus prima dată portocali din India, în primul secol d.Hr
- Columb a adus portocali din Insulele Canare în Haiti, în anul 1493. În anul 1518, portocalele au ajuns în Panama și Mexic, iar mult mai târziu în Brazilia.
- În fiecare an sunt produse peste 70 de milioane de tone de portocale. Brazilia este cel mai mare producător de portocale din lume (17.8 milioane de tone pe an).
- Aproximativ 85% din portocalele recoltate sunt folosite pentru obținerea sucului.
- Cele mai comune varietăți de portocale sunt Navel și Valencia.
- Portocalii fac tot timpul anului flori și fructe.
- Cu cât este mai mare codița portocalei, cu atât aceasta va fi mai dulce.
- Coaja de portocală conține uleiuri parfumate, care sunt utilizate în aromoterapie și în industria de parfumuri.
- Portocalul poate supraviețui 50 de ani în condiții climatice propice.



Grădina Botanică

"DIMITRIE BRÂNDZĂ"



*Vizitați grădina botanică!
Culoare, zâmbet și sănătate!*



Grădina Botanică "Dimitrie Brândză"
a Universității din București

Proiect educativ
FRUCTE ȘI LEGUME
aprilie - iunie 2021





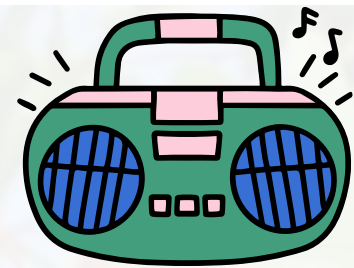
VIAȚA , LA ȚARĂ

CU
VIOLETA
ANGHEL



În cadrul emisiunii "Viața la țară" de la Radio România Antena Satelor, moderată de Violeta Anghel, d-na Lucreția Nechifor - bibliotecar școlar, coordonator al Proiectului "Totul despre fructe și legume", organizat în Anul Internațional al Fructelor și Legumelor, a prezentat publicului ascultător informații despre activitățile organizate în cadrul proiectului, în perioada aprilie- iunie 2021. Elevii din ciclul primar, gimnazial și liceal au fost implicați în activități practice, jocuri, simulări de rol, ateliere de lucru pentru a înțelege importanța fructelor și legumelor, dar și modul de creștere, dezvoltare, recoltare, precum și calitățile nutritive ale acestora. Elevii au fost informați cu privire la consumul fructelor și legumelor ca factor terapeutic. Au fost prezentate aspecte privind risipa alimentară, securitatea alimentelor și adoptarea unui stil de viață sănătos.

Ascultătorii au adresat la rândul lor întrebări privitoare la consumul de fructe și legume.



Radio România Antena Satelor este al treilea post de radio al Societății Române de Radiodifuziune, fondat pe 25 decembrie 1991. Se adresează exclusiv mediului rural prin dezbateră problemelor reale ale satului românesc. Este cunoscut ca fiind singurul post de radio din Europa de acest tip.

www.antenasetelor.ro





VIAȚĂ spectacol SĂNĂTATE

Grădina Botanică premiere bucurie

LEGUME PLANTE FRUCTE

Întâlnirea de final a participanților din cadrul Proiectului "Totul despre fructe și legume", a avut loc la Grădina Botanică „Dimitrie Brândză”, în data de 5 iunie 2021, o frumoasă zi de sâmbătă.

Toate întâlnirile de până acum au avut loc pe platforma zoom, ceea ce a permis prezentarea de materiale variate, pliante, planșe, afișe, jurnalul elevului, filme. Au avut posibilitatea să învețe ce înseamnă o alimentație corectă, un stil de viață sănătos, cumpărături inteligente.

Toate lucrările realizate împreună cu elevii au fost expuse în spațiul dedicat evenimentului, în zona Grădinii Istorice. Elevii de la Liceul Teoretic "Dimitrie Bolintineanu" au plantat în spațiile amenajate plantele crescute în ghiveci, cu sprijinul doamnelor Maria Raicu, inginer horticultor și Camen Comănescu Petronela, dr. biolog.

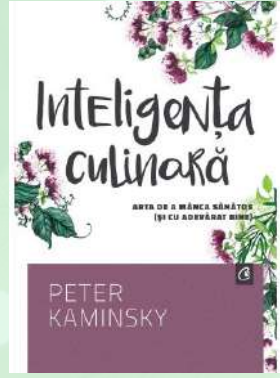
Elevii claselor primare au susținut un minunat spectacol, "Gâlceava fructelor și legumelor" costumați în fructe și legume.

Elevii de liceu au ambalat într-un mod inedit fructe, acestea fiind însoțite de o etichetă ce cuprindea informații despre proprietățile nutritive ale acestora.

La finalul spectacolului elevii au primit diplome și premii pentru efortul depus în cadrul proiectului.

La eveniment au participat atât elevii, profesorii implicați în proiect, partenerii educaționali cât și părinții elevilor.





Daruri oferite elevilor la finalul activității

Din cartea "Inteligența culinară" de Peter Kaminsky aflăm, în câțiva pași concreți, cum să procedăm în privința meniurilor de fiecare zi: gândind înainte de a mânca, alegând ingrediente de calitate, înțelegând rolul jucat de arome și făcând efortul de a găti. Pe de altă parte, autorul ne avertizează la ce trebuie să renunțăm (mai cu seamă la preparatele de tip fast-food).

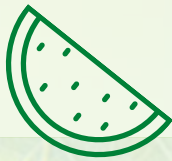




*Mănâncă sănătos
fructe și legume,
totul e așa gustos
sunt cele mai bune!*



5 Iunie 2021





Mănânc sănătos, ca să cresc frumos!





Calorii mere Golden - 100 de grame

- Calorii: 49
- Proteine: 0
- Lipide: 0
- Carbohidrați: 11,2
- Fibre: 0,1



Un măr mare furnizează 20% din aportul zilnic recomandat de fibre alimentare. Fibrele ajută la îmbunătățirea procesului digestiv. Consumul regulat de fibre din mere ajută la prevenirea constipației, a sindromului intestinului iritabil și a altor afecțiuni ale stomacului.

Merele conțin pectina, un tip de fibre care acționează ca un probiotic. Sunt utile pentru tratarea anemiei, deoarece conțin o cantitate considerabilă de fier, sunt bogate în vitamina C, ajută la reglarea și întărirea sistemului imunitar, îmbunătățește tonusul muscular. Merele contribuie la scăderea riscului de accident vascular cerebral și a altor boli cardiace. Consumul de mere face ochii să fie mai puternici, sănătoși și îmbunătățesc vederea.

Fructele pot fi consumate în formă crudă, pot fi adăugate în salate de fructe sau gustări delicioase și sănătoase. O altă formă de consum al merelor este sub forma de suc natural.



Colegiul Economic „Viilor”, București, sector 5



5 Iunie 2021

Liceul Teoretic „Dimitrie Bolintineanu”, București, sector 5



Școala Gimnazială Nr. 188, București, sector 5



Școala Gimnazială "Luceafărul", București, sector 5



Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară "Dumitru Moțoc", București, sector 5





5 Iunie 2021

Putine activități se pot face de unul singur. De obicei, e nevoie de efortul conjugat al mai multor oameni pentru realizări de amploare. Am fost o echipă puternică, implicată, care a înțeles obiectivul principal al proiectului, având clar o viziune amplă asupra activităților. Fiecare a știut cum să coordoneze echipa astfel încât, la întâlnirile de grup, fiecare a reușit să se încadreze în timpul alocat, respectând programul ales. Fiecare membru al echipei a avut una sau mai multe aptitudini pe care le-a putut pune în valoare. Acest lucru a permis echipei să își maximizeze rezultatele. Am îmbunătățit raporturile și relațiile dintre elevi.

Spiritul de echipă și echipa în sine au fost extrem de importante. Am creat un mediu nou de lucru, stimulând creativitatea, abilitatea și talentul fiecăruia. A fost o provocare și o șansă pentru elevi, dar și pentru profesori să evidențiem importanța fructelor și legumelor. Am avut posibilitatea să cunoaștem mai bine partenerii. Un proiect care a sprijinit îmbunătățirea procesului de predare - învățare prin activități extracurriculare. Am folosit altfel tehnologia și audio vizualul. La final, după ce ne-am informat, am lucrat, am gustat putem afirma că totul a devenit realitate!



ECHIPA DE PROIECT



- **Colegiul Economic "Viilor"**

1. Nanu Petre, director
2. Dorin Viorica Bella, director adjunct
3. Diaconu Gabriela Cristina, director adjunct
4. Nechifor Lucreția, bibliotecar școlar
5. Dinu Monica Gabriela, profesor de alimentație publică
6. Sandu Sorin Marius, profesor de alimentație publică
7. Călușeriu Daniela, laborant

- **Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară "Dumitru Moțoc"**

1. Șoană Ion Jănel, director
2. Șărbăn Carmen, director adjunct
3. Stoica Mariana Lavinia , profesor documentarist
4. Bojoga Mirela Gabi, profesor de specialitate industrie alimentară
5. Dumitriu Nela, profesor de specialitate industrie alimentară

- **Liceul Teoretic "Dimitrie Bolintineanu"**

1. Pușchin Eduard, director
2. Mihai Pincu, director adjunct
3. Mijache Viorel, director adjunct
4. Scoipan Carmen, bibliotecar școlar
5. Lazăr Claudia, profesor de biologie
6. Purcărea-Ciulacu Valeria, profesor de biologie

- **Școala Gimnazială "Luceafărul"**

1. Petcu Steliana, director
2. Filip Mihaela, director adjunct
3. Mușat Nicoleta, bibliotecar școlar
4. Sindie Mariana, prof. învă. primar
5. Grigorie Doina, prof. învă. primar

- **Școala Gimnazială nr. 188**

1. Dumitrescu Luminița, director
2. Neagu Adina Ruxandra, director adjunct
3. Tutunaru Carmen, bibliotecar școlar
4. Vierașu Daniela, prof. învă. primar
5. Sfetcu Delia Carmen, prof. învă. primar

- **Grădina Botanică a Universității din București**

1. Anastasiu Paulina, prof. univ. dr. - coordonator Grădina Botanică
2. Raicu Maria, ing. horticultor
3. Camen Comănescu Petronela, dr. biolog

- **InfoCons - Organizație de Protecția Consumatorilor**

1. Mirlea Sorin, președinte
2. Petrea Ioana, director de comunicare

- **Radio România Antena Satelor**

1. Anghel Violeta, realizator emisiune "Viața la țară"

- **Artist fotograf**

1. Roza Zah (Zaharia Romică)



2021 - Anul Internațional al Fructelor și Legumelor



 **Radio
România**
Antena Satelor

**Mănâncă sănătos,
ca să crești frumos!**



InfoCons
protectia-consumatorilor.ro



Grădina Botanică
„DIMITRIE BRANDZA” A UNIVERSITĂȚII DIN BUCUREȘTI