Prof. Cornelia Todor **Prof. Diana Maria Ştefan**

Alimentația sănătoasă promovată prin proiectul Erasmus+

"Un homme sain dans un environnement sain"

Rețete şi informații utile pentru un mod de viață sănătos



Alba Iulia

EDITURA UNIVERSUL ŞCOLII

2019

ISBN 978-606-005-036-0

Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conţinutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenţia Naţională şi Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conţinutul informaţiei va fi folosit.

CUPRINS

1. Cele mai bune cocktailuri / 4

1.1. Shake de mango și banane / 4

1.2. Grappa cu mure / 5

1.3. Smoothie de banane și ghimber / 6

1.4. Suc pentru imunitate / 6

1.5. Smoothie de zmeură și ceai verde / 7

1.6. Smoothie de fructe / 8

2. Cele mai bune preparate din peşte / 9

2.1. Cod cu cartofi și turtă de mălai / 10

2.2. File de somon cu sos de portocale și miere / 11

2.3. Salată de ton / 12

2.4. Pachețele de somon / 13

2.5. Rulouri cu peşte spadă / 15

2.6. Kulibiac de somon / 17

3. Reţete pe bază de legume / 18

3.1.Pastă de ardei (pentru adăugat în mâncăruri) / 18

3.2. Vinete cu ceapă şi cu maioneză – pastă tartinabilă / 19

3.3. Tartă de legume (cu dovlecei și ardei) / 20

3.4. Salată de vinete « à la caprese » / 21

3.5. Salată de roșii « à la calabraise » / 22

3.6. Micul deliciu : Bruschetele / 23

4. Cele mai bune deserturi / 24

4.1. Brioșe sănătoase cu afine / 24

4.2. Tartă cu mure / 25

4.3. Bomboane sănătoase cu miez de migdale / 27

4.4. Îngheţată de casă / 28

4.5. Tiramisu / 29

4.6. Eclere (ecleraşe) / 30

5. Cele mai bune sfaturi pentru adolescenţi pentru a duce o viaţă sănătoasă / 31

5.1. "Suntem ceea ce mâncăm" / 32

5. 2. Sfaturi pentru a fi sănătoși / 33

5. 3. Când este cel mai bun moment pentru a mânca fructe? / 34

5. 4. Cum să ne mărim imunitatea într-un mod natural în timpul iernii / 35

5. 5. Micul dejun în viața de zi cu zi a elevilor / 35

5. 6. Importanța sportului / 36

6. Cele mai bune articole despre ecologie şi Dezvoltarea Durabilă / 37

6.1. Efectele schimbărilor climatice / 38

6. 2. Cum putem preveni poluarea mediului? / 40

6. 3. Trebuie să ne salvăm lumea! / 41

6. 4. Cum putem limita poluarea mediului? / 42

7. Rețete cu plante sălbatice comestibile / 43

7.1. Mauve omelette / 44

7. 2. Bresaola cu rucola sălbatică / 46

7. 3. Mămăligă cu planta « limba mielului » / 47

7. 4. Risotto cu (flori de) margarete / 48

Anexă / 50

Bibliografie / 51

Argument:

Acest CD conține traducerea celor mai bune rețete şi materiale publicate pe blogul proiectului de către elevii din cele patru licee implicate în proiect :

Istituto d'Istruzione Superiore "E. Fermi", Catanzaro, Italia

Liceum Ogólnokształcące im. J.Bytnara, Kolbuszowa, Polonia

Agrupamento de Escolas A. Cabrita, Barreiro, Portugalia

Colegiul Naţional Lucian Blaga Sebeș, România

Din cele 329 de articole publicate pe blog, elevii, în grupe internaționale, au selectat articole şi au realizat un număr de șase e-book-uri, folosind aplicația Issuu. Fiecare dintre ele conține între patru şi șase articole, grupând cele mai bune cocktailuri, mâncăruri de peşte, de legume, deserturi, mâncăruri folosind plante sălbatice comestibile, precum şi sfaturi pentru adolescenți pentru a duce o viață sănătoasă sau articole despre ecologie si dezvoltarea durabilă. Două dintre acestea, „ Cele mai bune deserturi" şi „ Cele mai bune articole despre ecologie şi dezvoltarea durabilă" au fost create folosind conturile elevilor români Radu-Todor Alexandru si Zdrenghea Iulia, restul fiind create de pe conturile elevilor străini. La sfârșitul fiecărui articol apare numele autorului, şi, unde au fost formulate, întrebări adresate lectorilor.

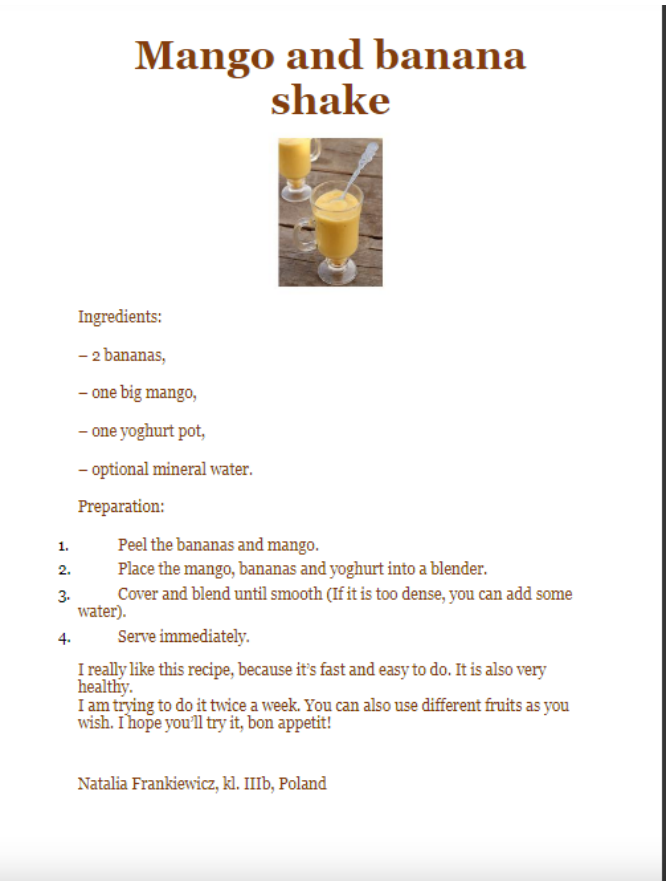
CD-ul reuneşte imaginile acestor e-book-uri, (în limbile franceză sau engleză), precum şi articolele pe care le conțin, traduse in limba română.

1.CELE MAI BUNE COCKTAILURI

Selecţia celor mai bune coctailuri a fost realizată de echipa formată din Dominika Szczur (Polonia), Julia Skowrońska (Polonia), Ola Rudny (Italia), Mattia Focaccio (Italia), Irene Migliarese (Italia), Maria Roman (România), Daniel Florea (România), Laura Cristea (România), Carolina Almeida (Portugalia), Lícia Campos (Portugalia). Materialul în care s-a concretizat munca lor este un ebook online:

https://issuu.com/carolinasantos638/docs/ebook.docx

1.1. Shake de mango și banane



Mango and banana shake

Ingredients:

– 2 bananas,

– one big mango,

– one yoghurt pot,

– optional mineral water.

Preparation:

1. Peel the bananas and mango.
2. Place the mango, bananas and yoghurt into a blender.
3. Cover and blend until smooth (If it is too dense, you can add some water).
4. Serve immediately.

I really like this recipe, because it's fast and easy to do. It is also very healthy.
I am trying to do it twice a week. You can also use different fruits as you wish. I hope you'll try it, bon appetit!

Natalia Frankiewicz, kl. IIIb, Poland

Cred că shake-ul de mango și banane este una dintre cele mai ușoare și delicioase idei pentru un mic dejun sau un desert ușor.

Ingrediente:

- 2 banane,

- un mango mare,

- o cutie de iaurt,

- opțional, apă minerală.

Mod de preparare:

1. Decojiți bananele și mango-ul.

2. Puneți mango-ul, bananele și iaurtul într-un blender.

3. Acoperiți și amestecați până se face cremos (dacă este prea dens, puteți adăuga niște apă).

4. Serviți imediat.

Îmi place foarte mult această rețetă, pentru că este rapidă și ușor de făcut. Este, de asemenea, foarte sănătoasă.

Încerc să o prepar de două ori pe săptămână. De asemenea, puteți utiliza diferite fructe după cum doriți. Sper că o să încercați. Poftă bună!

Natalia Frankiewicz, kl. IIIb, Polonia

1.2. Grappa cu mure

Grappa with blackberries



Ingredients for ½ l

- 100 g of blackberries
- 4 dl of natural grappa
- 20 g of sugar

PROCEDURE

Male sure the blackberries are ripe(black) ame hard.

Wash them carefully ,let them drain into a narrow mesh strainer, and dry them with kitchen paper towels.

Take a hermetically sealed glass container ,18 cm high and 9 cm wide.

Put in the blackberries, pour the grappa and add the sugar.

Close and allow to rest in the open air for 8 days.

Margherita Riey IVE Istituto di Istruzione Superiore E.Fermi

Banana Ginger Smoothie



Soothe digestion, heartburn, nausea, and other stomach trouble with the fresh ginger in this natural remedy smoothie recipe.

Ingridients:

- 1 banana, sliced
- ¾ c (6 oz) vanilla jogurt
- 1 tablespoon honey
- ½ teaspoon freshly grated Ginger

Preparation

Combine the banana, yogurt, honey, and ginger. Blend until smooth.

Bon Appetit!

Grzegorz Wilk, kl. IIIa, Poland

Ingrediente pentru ½ l

• 100 g de mure

• 4 dl de grappa natural

• 20 g de zahăr

PROCEDURĂ

Asigurați-vă că murele sunt coapte (negre) și tari. Spălați-le cu grijă, lăsați-le să se scurgă într-o strecurătoare îngustă și uscați-le cu prosoape de hârtie de bucătărie. Luați un recipient din sticlă închis ermetic, de 18 cm înălțime și 9 cm lățime. Puneți murele, turnați grappa și adăugați zahărul. Închideți și lăsați-le timp de 8 zile.

Margherita Riey IVE Istituto di Istruzione Superiore "E.Fermi"

1.3. Smoothie de banane și ghimbir

Ajută digestia, calmează arsuri la stomac, greață și alte afecțiuni stomacale cu ghimbirul proaspăt în această rețetă-remediu naturală.

Ingridiente:

• 1 banană, feliată

• iaurt de vanilie ¾ c (6 oz)

• 1 lingură de miere

• ½ lingurita de ghimbir proaspăt rasă

Mod de preparare

Amestecați banana, iaurtul, mierea și ghimbirul până se înmoaie.

Poftă bună!

Grzegorz Wilk, kl. IIIa, Polonia

1.4. Suc pentru imunitate

Reţetă:

- 3 mere

- o țelină

- o mână de varză

Puneți totul într-un storcător și amestecați-l.

Contine:

- vitaminele A, C, B, K

- acid folic

- beta caroten

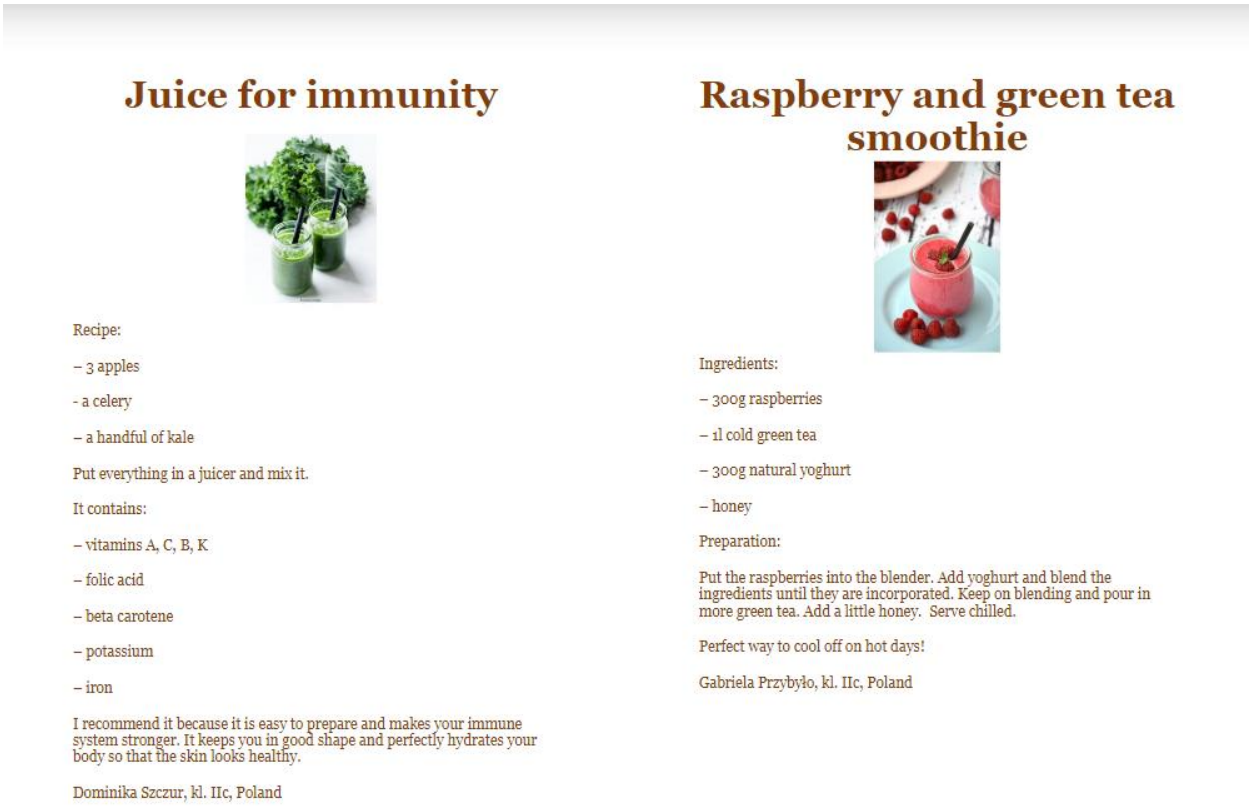
- potasiu

- fier

- magneziu

Îl recomand deoarece este ușor de preparat și vă face sistemul imunitar mai puternic. Vă menține în formă și vă hidratează perfect corpul, astfel încât pielea să fie sănătoasă.

Dominika Szczur, kl. IIc, Polonia



Juice for immunity

Recipe:

– 3 apples

- a celery

– a handful of kale

Put everything in a juicer and mix it.

It contains:

– vitamins A, C, B, K

– folic acid

– beta carotene

– potassium

– iron

I recommend it because it is easy to prepare and makes your immune system stronger. It keeps you in good shape and perfectly hydrates your body so that the skin looks healthy.

Dominika Szczur, kl. IIc, Poland

Raspberry and green tea smoothie

Ingredients:

– 300g raspberries

– 1l cold green tea

– 300g natural yoghurt

– honey

Preparation:

Put the raspberries into the blender. Add yoghurt and blend the ingredients until they are incorporated. Keep on blending and pour in more green tea. Add a little honey. Serve chilled.

Perfect way to cool off on hot days!

Gabriela Przybyło, kl. IIc, Poland

1.5. Smoothie de zmeură și ceai verde

Ingrediente:

- 300g zmeură

- 1 l de ceai verde rece

- 300g iaurt natural

- Miere

Mod de preparare:

Puneți zmeura în blender. Adăugați iaurtul și amestecați ingredientele până când acestea sunt încorporate. Continuați să amestecați și turnați mai mult ceai verde. Adăugați puțină miere. Serviți rece.

O modalitate perfectă de a vă răcori în zilele fierbinți!

Gabriela Przybyło, kl. IIc, Polonia

1.6. Smoothie de fructe

Timp: 15 minute

Porții: 2

Ingrediente:

- 400 g de fructe congelate sau proaspete: căpșuni, afine și zmeură

-400 ml de lapte de nucă de cocos sau lapte normal

- 2 linguriță de miere

Este foarte ușor de făcut! Se amestecă fructele cu laptele. Apoi, adăugați miere și amestecați-le pe toate. Noroc! Este bine de știut ... căpșunile proaspete și afinele conțin antioxidanți. De asemenea, au acțiune antibacteriană și antivirală.

Anna Sobolewska, kl. Ic, Polonia

Fruity smoothie



Ingredients:

– 400g of frozen or fresh fruits: strawberries, bluberries and raspberries

-400ml of coconut or normal milk

-2 tsp of honey

It is very easy to do!

Mix fruits with milk.

Next add honey and mix all together.

Cheers!

Fresh strawberries and bluberries contain antioxidants. They also have antibacterial and antiviral activity.

Anna Sobolewska, kl. Ic, Poland

2. CELE MAI BUNE PREPARATE DIN PEŞTE

Acest ebook a fost creat în cadrul celei de-a doua grupe, formată din următorii elevi: Sylwia Lis (Polonia), Iga Pastula (Polonia), Julia Preneta (Polonia), Anna Torchia (Italia), Chiara Miniaci (Italia), Constantina Mircea (România), Sorana Cibu (România), Tiago Tavares (Portugalia), Daniela Francisco (Portugalia).

https://issuu.com/daniulz/docs/fish_recipes

2.1. Cod cu cartofi și turtă de mălai

Codfish with potatoes and corn bread

Ingredients

-1 pad of cod soaked
-1 slice of corn bread
-1 medium potato
-1 onion
-1 lettuce
-Parsley
-1 minced garlic clove
-2 spoons of olive oil
-1 bay leaf
-Salt



Preparation

-Boil the potatoes and the cod in a pan;
-After baking the cod and the potatoes, remove them from the heat;
-Cut the onion in half-moons, chop the garlic, add the bay leaf and add the olive oil;
-When the onion is transparent add the shredded cod, some pepper and mix it;
-Sprinkle the slices of bread and mix it with some chopped parsley and a string of olive oil;
-Put the potatoes on the bottom of an oven tray and add the cod;
-Spread the corn bread over the cod and bake it until the corn bread is toasted;
-Make a lettuce salad and season it with olive oil, some salt and vinegar;
-Serve the cod with a lettuce salad.

Tiago Tavares, Portugal

Salmon filets with orange sauce and honey

Ingredients

-Salmon filet (500g)
-Rosemary (2 twigs)
-Extra virgin olive oil (just enough)
-Garlic (a clove)
-Salt (just enough)

For orange sauce

-2 Biological oranges
-Honey (1 spoon)
-Pepper (just enough)
-Lime or Lemon 1/2
-Salt (just enough)



Procedure

-Prepare salmon filets with orange sauce and honey, remove salmon skin.
-Rinse the salmon quickly and then dry with paper towel.
-Wash oranges, grate the peel and squeeze the juice. Squeeze lime juice too. Put aside.
-Warm up in a non-stick pan with two oil spoons, put two twigs of rosemary and garlic sliced in 2-3 pieces.
- Add salmon and let it cook on high heat for about 3 minutes each side.
-Add salt.
-Take off salmon,garlic and rosemary from the pan and put it in a plate.
-In the same pan ,squeeze orange and lime juice and join honey. Mix and let honey melt,then add salt.
-Cook on high heat for a few minutes, in order to get a thicker sauce
-Put salmon filets into the sauce and let them warm for a few minutes.

Francesca Ciambrone , Italy

Beneficii

• Un pește ușor de digerat care protejează sistemul cardiovascular;

• Este bogat în proteine cu valoare biologică ridicată, minerale precum iod, fosfor, sodiu, potasiu, fier, calciu și vitaminele B și D;

• Este foarte util în prevenirea unor serii de boli.

Ingrediente :

• 1 jumătate de cod crud tăiat pe lungime

• 1 felie de turtă de mălai

• 1 cartof mediu

• 1 ceapă

• 1 salată verde

• pătrunjel

• 1 cățel de usturoi măcinat

• 2 linguri de ulei de măsline

• 1 frunză de dafin

• Sare

Mod de preparare:

• Se fierb cartofii și codul într-o tigaie;

• Tăiați ceapa în formă de semilune, mărunțiți usturoiul, adăugați frunza de dafin și adăugați uleiul de măsline;

• Când ceapa este transparentă, adăugați codul mărunțit, puțin piper și amestecați;

• Se presară felii de pâine și se amestecă cu puțin patrunjel mărunțit și un pic de ulei de măsline;

• Puneți cartofii în partea inferioară a unei tăvi și adăugați codul;

• Puneți turta de mălai peste cod și coaceți-o până când turta este prăjită;

• Faceți o salată și o asezonați cu ulei de măsline, puțină sare și oțet;

• Serviți codul cu salată.

Tiago Tavares, 11ºE Portugalia

2.2. File de somon cu sos de portocale și miere

Ingrediente

- file de salmon (500g)

-rozmarin (2 crenguțe)

-Ulei de măsline extra virgin (după gust)

-Usturoi (un cățel)

-Sare (după gust)

Pentru sosul de portocale

-2 portocale bio

- Miere (1 lingură)

-Piper (după gust)

-Lime sau Lămâie 1/2

-Sare (după gust)

Mod de preparare:

Pregătiți fileurile de somon cu sos de portocale și miere, îndepărtați pielea de somon. Clătiți rapid somonul și apoi uscați cu prosop de hârtie. Spălati portocalele, radeți coaja şi stoarceti sucul. Stoarceți și suc de lime. Puneți-l deoparte.

Încălziți o tigaie neaderentă cu două linguri de ulei, puneți două crenguțe de rozmarin și usturoi tăiat în 2-3 bucăți. Adăugați somonul și lăsați-l să se facă la foc mare timp de aproximativ 3 minute pe fiecare parte. Adăugaţi sare. Scoateți somonul, usturoiul și rozmarinul din tigaie și puneți-le într-o farfurie. În aceeași tigaie, stoarceți sucul de portocale și de lime și adăugați miere. Se amestecă și se lasă mierea să se topească, apoi se adaugă sare. Gătiţi la foc mare timp de cateva minute, pentru a obţine un sos mai gros. Apoi, puneţi fileurile de somon în sos şi lăsaţi-le să se încălzească timp de câteva minute. Serviţi fileurile de somon cu sos de portocale şi adăugaţi rozmarin.

Am ales această reţetă deoarece somonul are multe beneficii, inclusiv omega 3, portocala are vitamina C şi ne poate ajuta să prevenim răceala, bolile de sezon şi să întărim sistemul imunitar. Și, nu în ultimul rând, mierea este bună pentru inimă și sânge, poate vindeca rănile prezente pe piele, poate lupta împotriva tusei etc.

Francesca Ciambrone, Institutul de Istruzione Superiore "E. Fermi"

2.3. Salată de ton

Beneficii:

- În primul rând, este o rețetă simplă pe care oricine o poate face în mai puțin de douăzeci de minute.

-Este proaspătă şi tonul conţine vitamina C, zinc şi magneziu. Acestea sunt considerate antioxidante care sunt esențiale pentru mecanismul nostru de apărare a organismului împotriva radicalilor liberi și a oxidanților, care pot să fie dăunători.

Ingrediente

-300g de paste

-350g de ton tăiat

-lămâie

-porumb

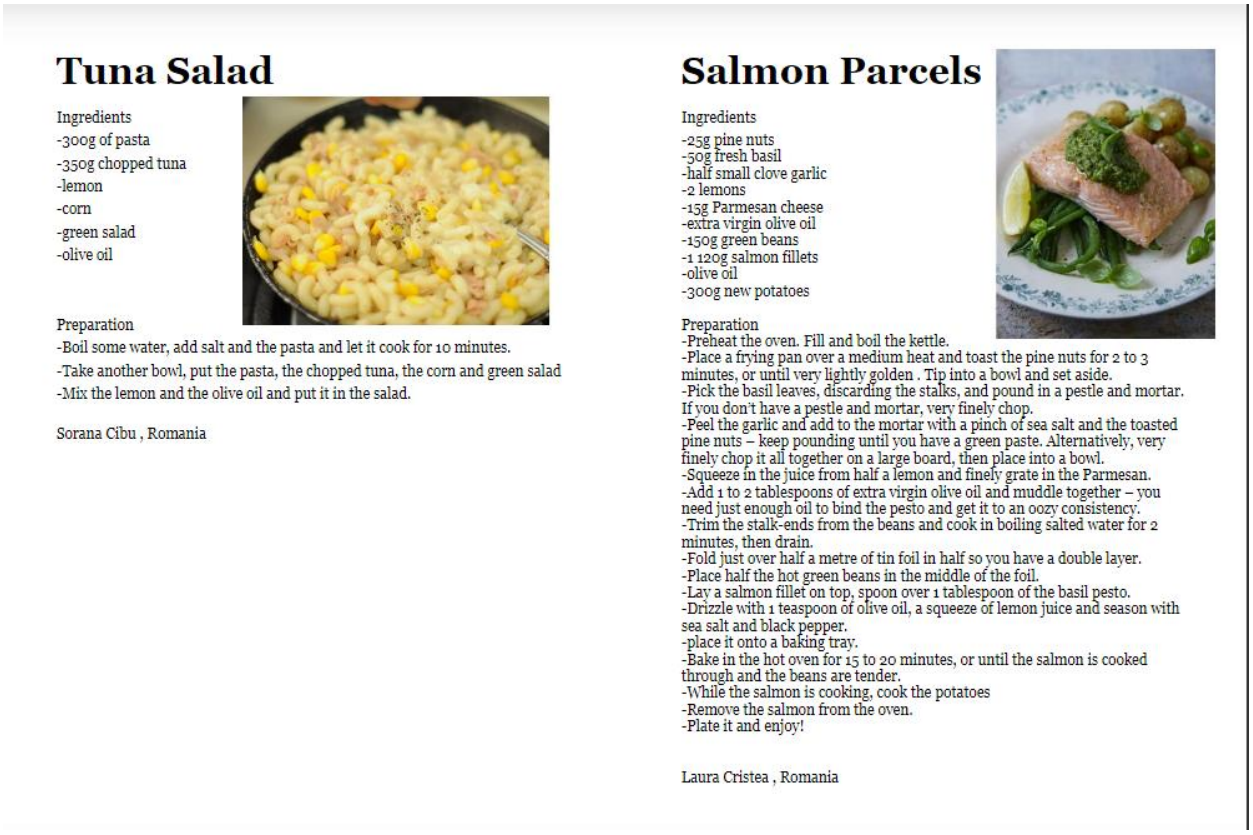
-salată verde

-ulei de măsline

Se fierbe puțină apă, se adaugă sare și paste și se lasă la foc timp de 10 minute. Apoi adăugaţi tonul tocat, porumbul și faceți salata verde, dacă doriți. Apoi amestecați cu lămâie și ulei de măsline și puneți-le în salată.

Sper că o veți încerca!

Sorana Cibu, 11C, România



Tuna Salad

Ingredients
-300g of pasta
-350g chopped tuna
-lemon
-corn
-green salad
-olive oil

Preparation
-Boil some water, add salt and the pasta and let it cook for 10 minutes.
-Take another bowl, put the pasta, the chopped tuna, the corn and green salad
-Mix the lemon and the olive oil and put it in the salad.

Sorana Cibu , Romania

Salmon Parcels

Ingredients
-25g pine nuts
-50g fresh basil
-half small clove garlic
-2 lemons
-15g Parmesan cheese
-extra virgin olive oil
-150g green beans
-1 120g salmon fillets
-olive oil
-300g new potatoes

Preparation
-Preheat the oven. Fill and boil the kettle.
-Place a frying pan over a medium heat and toast the pine nuts for 2 to 3 minutes, or until very lightly golden . Tip into a bowl and set aside.
-Pick the basil leaves, discarding the stalks, and pound in a pestle and mortar. If you don't have a pestle and mortar, very finely chop.
-Peel the garlic and add to the mortar with a pinch of sea salt and the toasted pine nuts – keep pounding until you have a green paste. Alternatively, very finely chop it all together on a large board, then place into a bowl.
-Squeeze in the juice from half a lemon and finely grate in the Parmesan.
-Add 1 to 2 tablespoons of extra virgin olive oil and muddle together – you need just enough oil to bind the pesto and get it to an oozy consistency.
-Trim the stalk-ends from the beans and cook in boiling salted water for 2 minutes, then drain.
-Fold just over half a metre of tin foil in half so you have a double layer.
-Place half the hot green beans in the middle of the foil.
-Lay a salmon fillet on top, spoon over 1 tablespoon of the basil pesto.
-Drizzle with 1 teaspoon of olive oil, a squeeze of lemon juice and season with sea salt and black pepper.
-place it onto a baking tray.
-Bake in the hot oven for 15 to 20 minutes, or until the salmon is cooked through and the beans are tender.
-While the salmon is cooking, cook the potatoes
-Remove the salmon from the oven.
-Plate it and enjoy!

Laura Cristea , Romania

2.4. Pachețele de somon

Somonul este o sursă excelentă de vitamina D, de care corpul tău are nevoie ca să absoarbă calciu pentru a-ți mentine oasele şi dinții sănătoși, iar gătitul în acest mod îl face foarte crocant.

Ingrediente:

• 25g semințe de in

• 50 g de busuioc proaspăt

• o jumătate de cățel de usturoi

• 2 lămâi

• 15 g parmezan

• ulei de măsline extra virgin

• 150 g fasole verde

• 1120g file de somon, cu piele, fără solzi și fără oase

• ulei de măsline

• 300 de cartofi noi

Cum se prepară:

1. Preîncălziți cuptorul. Umpleți și fierbeți apă într-un ceaininc sau ibric

2. Așezați o tigaie la foc mediu și prăjiți semințele de pin timp de 2-3 minute, sau până când devin foarte ușor rumenite - mențineți-le în mișcare pentru a nu se arde. Puneți-le într-un castron și lăsați-le deoparte.

3. Luați frunzele de busuioc, aruncați tulpinile și mărunțiți folosind mojar și pistil. Dacă nu aveți mojar și pistil, tăiați foarte mărunt.

4. Curățați usturoiul și puneți-l în mojar cu un vârf de sare de mare și semințele de pin prăjite - continuați să bateți până când aveți o pastă verde. Alternativ, se taie foarte bine tot pe o placă mare, apoi se pune într-un castron.

5. Stoarceți sucul din jumătate de lămâie și radeți parmezan.

6. Adăugați 1 până la 2 linguri de ulei de măsline extra virgin și amestecați - aveți nevoie de ulei suficient pentru a lega pestoul și pentru a-i da o consistență mai groasă.

7. Îndepărtați capetele de la fasolea verde și gatiți-le timp de 2 minute în apă sărată ce fierbe, apoi scurgeți-le.

8. Împăturiți puțin peste jumătate de metru de folie de aluminiu în două, pentru a avea un strat dublu.

9. Puneți jumătate din fasole verde fierbinte în mijlocul foliei.

10. Puneți un file de somon pe partea cu piele și puneți peste o lingură de pesto de busuioc.

11. Puneți 1 linguriță de ulei de măsline, stoarceți lămâie și asezonați cu sare de mare și piper negru.

12. Trageți marginile foliei și strângeți-le pentru a sigila pachetul.

13. Repetați pașii de la 8 la 12 pentru a face pachetul rămas, apoi așezați-le pe o tavă de copt.

14. Coaceți în cuptorul fierbinte timp de 15 până la 20 de minute sau până când somonul este gătit și fasolea este făcută.

15. În timp ce somonul se face, reumpleți și fierbeți ceainicul/ibricul. Tăiați cartofii mai mari în jumătate, puneți-i într-o tigaie mică, acoperiți cu apă sărată fiartă și gătiți timp de 15 minute sau până când se înmoaie. Se scurge și se pun înapoi la tigaie pentru a se menține calzi până când se pot servi.

16. Când timpul necesar pentru somon s-a scurs, scoateți tava din cuptor și lăsați-o să stea timp de 1 minut.

17. Deschideți cu grijă fiecare pachetc(atenție la abur!) și tăiați fiecare file de somon pentru a verifica dacă sunt gătite, apoi puneți-le pe farfurie și serviți cu cartofii fierți.

18. Tăiați lămâia rămasă felii și așezați-le pe margine pentru a putea fi stoarse.

Laura Cristea, 11 C România

2.5. Rulouri cu peşte spadă

În timpul iernii sistemul nostru imunitar lucrează foarte mult pentru a ne proteja de viruși și bacterii care sunt obișnuite în acest sezon. Este un mecanism foarte complex, care nu funcționează întotdeauna perfect și datorită obiceiurilor noastre proaste care ne afectează viața.

Unul dintre alimentele sănătoase care este bun pentru creșterea sistemului nostru imunitar sunt fructele de mare, mai presus de toate lufarul, pentru că este bogat în Omega 3 și grăsimi nesaturate. Am ales peștele spadă deoarece este un pește care are o mulțime de calități importante pentru sănătatea umană, cum ar fi vitaminele A, B12 și sărurile minerale importante cum ar fi calciu, fosfor și potasiu.

Vitamina A protejează vederea şi facilitează dezvoltarea oaselor şi creşerea dinţilor în timp ce vitamina B12 este foarte importantă pentru producerea de celule roşii din sânge; fosforul și calciul sunt importante atât pentru oase, cât și pentru dinți, în timp ce potasiul reduce pierderea țesutului osos în timpul procesului de îmbătrânire.

Dar peștele-spadă poate conține și substanţe toxice prezente în mediu din cauza poluării apei. Mai mult decât atât, este important să gătești peștele spadă înainte de a-l mânca, pentru că gătitul distruge substanțe toxice precum Anisakis, un parazit foarte răspândit în Marea Mediterană.

INGREDIENTE (pentru patru persoane) - pentru rulouri:

Ø 4 felii de 50 g de pește-spadă

Ø 8 frunze de busuioc

Ø 100 g de roșii

Pentru umplutura:

Ø pulbere de ardei iute

Ø ½ cățel de usturoi

Ø 3 frunze de busuioc

Ø 20 g de măsline verzi

Ø capere sărate

Ø 40 g pesmet

Ø 140 g de roșii

Ø 30 g ulei de măsline extra virgin

Ø sare de masă

Procedură:

Ø Pentru a face rulouri, începeți cu pregătirea umpluturii: tăiați măslinele și caperele cu un cuțit, tăiați roșiile în două jumătăți, scoateți semințele și tăiați roșiile cubuleţe. Se amestecă pesmetul, caperele, măslinele, cățelul de usturoi, busuiocul proaspăt într-un castron, sărați și asezonați cu puțin ulei de măsline. Apoi tăiați felii de pește-spadă pe jumătate și amestecați-le cu aproximativ 16 g amestec; pliați marginile laterale ale felilor pentru a nu lăsa umplutura să curgă, rulați-le și blocați rulourile de pește-spadă cu niște bețișoare. Puneți o felie de roșie într-o parte a ruloului și o frunză de busuioc într-alta. Înainte să le coaceți, presărați peste rulourile de pește-spadă niște pesmet și asezonați cu ulei de măsline. Coaceți-le la 180 ° C timp de 10 minute. Atunci când rulourile arată rumene pe suprafață, scoateți-le și serviți-le.

Sfaturi:

Ø Se recomandă să mănânceți rulourile de pește imediat, dar puteți să le păstrați o zi în frigider acoperit de o folie de aluminiu.

Ø Aceste rulouri pot fi preparate și cu doradă sau cu biban

Ø Puteți înlocui roșiile cu dovlecei, ardei sau vinete.

Irene Migliarese – IV A – Liceo Linguistico E. Fermi

Swordfish rolls

Ingridients for the rolls

-4 slices of 50 g of swordfish
-8 leaves of basil
-100 g of tomatoes



For the stuffing:

-chilli powder
-½ clove of garlic
-3 leaves of basil
-20 g of green olives
-salted capers
-40 g of bread crumb
-140 g of tomatoes
-30 g of extra virgin olive oil
-table salt

Preparation

-Start with the stuffing : chop the olives and the capers with a knife, cut the tomatoes in two halves, remove the seeds and cut the tomatoes in dices. Mix the bread crumb, the capers, the olives, the clove of garlic, the fresh basil in a bowl, salt and season with a drizzle olive oil.
-Cut the slices of swordfish halfway and stuff them with about 16 g of the mixture
-Fold the lateral edges of the slices not to let out the stuffing, roll them up and block the swordfish rolls with some sticks.
-Put a slice of tomato in a side of the rolls and a leaf of basil in another one.
-Before baking them, sprinkle the swordfish rolls with some bread crumb and season them with olive oil.
-Bake them at 180°C for 10 minutes.
-When the rolls look golden on the surface, pop them out and serve them.

Irene Migliarese , Italy

Salmon koulibiac

Ingredients

-1 kg of brioche dough
-3 eggs
-1 lemon
-1/2 bottle of dry white wine
-1 cube of meat broth
-1 dl of cream
-600 gr of frozen salmon
-300 gr of any other fish
-250 gr of rice
-4 boiled eggs
-500 gr of boiled spinach
-salt and pepper



Preparation

-Dissolve the cube of meat broth with the wine and the same quantity of water;
-Add salt and pepper and then the salmon;
-Put it on the stove until the water shivers, not letting it boil, and hold it for 15 to 20 minutes;
-Remove the salmon, remove the skin and pimples, add it to the broth with the 300 gr of fish and let it cook for about 20 minutes;
-Pass the broth, and crush the fish and bones (except from the salmon) to absorb the sauce;
-Prepare the white rice with half of this last broth and, if necessary, add boiling water;
-After cooling add 2 tablespoons of cream, 2 egg yolks and the juice of 1 lemon.
-Extend the dough with a roll, leaving it with 1 cm thick;
-In the middle add the filling (first a layer of rice, then a layer of fish and salmon, then a layer of cooked spinach, and in the middle the cooked eggs);
-Wrap the dough and glue the edges with egg white, then brush it with egg yolk;
-Finally, bake it in a preheated oven for about 40 minutes.

David Anim, Portugal

2.6. Kulibiac de somon

Ingrediente pentru opt persoane:

1 kg de aluat de brioșe

3 ouă

1 lămâie

1/2 sticlă de vin alb sec

1 cub de bulion de carne

1 dl de smântână

600 de grame de somon congelat

300 de grame de orice alt pește

250 gr de orez

4 ouă fierte

500 g spanac fiert

sare şi piper

Cum se prepară:

Se dizolvă cubul cu vinul și aceeași cantitate de apă; Adăugați sare și piper și apoi somonul; Puneți la foc până când apa se mișcă, nelăsând-o să fiarbă și menținând-o timp de 15-20 de minute; Luați somonul, îndepărtați pielea, adăugați-l în bulion cu cele 300 grame de pește și lăsați-l să se facă timp de aproximativ 20 de minute; Puneți deoparte supa și zdrobiți peștele și oasele (cu excepția somonului) pentru a absorbi sosul; Pregătiți orezul alb cu jumătate din ultimul bulion și, dacă este necesar, adăugați apă fiartă; După răcire se adaugă 2 linguri de smântână, 2 gălbenușuri și sucul de la 1 lămâie. Întindeți aluatul cu o rolă, lăsându-l cu o grosime de 1 cm; În mijloc se adaugă umplutura (mai întâi un strat de orez, apoi un strat de pește și somon, apoi un strat de spanac gătit, iar în mijloc ouăle fierte); Înfășurați aluatul și lipiți marginile cu albuș de ou, apoi ungeți-l cu gălbenușul de ou; În cele din urmă, coaceți-l într-un cuptor preîncălzit timp de aproximativ 40 de minute.

Proprietățile mâncării:

Atracţia principală a acestui fel de mâncare este, desigur, somonul datorită omega 3 care întărește sistemul imunitar, dar și spanacul care acționează ca un antioxidant. Am ales acest fel de mâncare, nu numai pentru proprietățile sale nutriționale, ci și datorită istoriei sale, deoarece era un fel de mâncare preferată de nobilimea rusă.

David Anim 11ºE Portugalia

3. REŢETE PE BAZĂ DE LEGUME

3.1. Pastă de ardei (pentru adăugat în mâncăruri)



Ingrediente:

3 kg de ardei

200 ml de ulei

o linguriță de sare

400 ml bulion

Mod de preparare:

Ardeii sunt spălați, curățați, tăiați, puşi într-un robot de bucătărie, pentru a obține o pastă. Se pune într-o cratiță și se lasă să fiarbă până când sucul pe care îl conțin se evaporă. Se adaugă bulion, ulei, sare, o foaie de dafin. Se lasă să fiarbă până când uleiul se ridică la suprafață. Pentru a se conserva peste iarna, se adaugă o linguriță de salicilat, se toarnă în borcane şi se sterilizează (borcanele se fierb cate 15 minute, in 3 zile consecutiv)

Cîndroi Raluca, XII F, România

3.2. Vinete cu ceapă şi cu maioneză – pastă tartinabilă



Maioneza:

- un gălbenuș de ou

- un pic de muștar fin

- două căni de ulei de floarea-soarelui

sare după gust

Vinete: două vinete

- o ceapă

Prepararea vinetelor: Se coc vinetele, se decojesc, se toacă mărunt cu tocătorul din lemn.

Prepararea maionezei: Se amestecă gălbenușul de ou cu mușțarul și se adaugă treptat uleiul.

Finalizarea pastei: Se toacă ceapa și se amestecă cu vinetele. Se adaugă maioneza și sarea. Totul este gata pentru degustare.

Adela Iancu, 12 C, România

3.3. Tartă de legume (cu dovlecei și ardei)



Ingrediente:

6 dovlecei (în funcție de dimensiune)

2 cepe

2-3 ardei grași

piper

200 g smântână (opțional)

100 g de făină

1 ou

2 linguri de parmezan (opțional)

Tăiați ceapa si ardeiul in felii subțiri și adăugați piperul. Căliţi într-un pic de grăsime, până ceapa devine sticloasă. Tăiați dovlecelul în cuburi și adăugați-l în amestec. Fierbeți-le suficient, astfel încât legumele să se moaie bine.

Pentru cremă: amestecați făina cu smântâna, ou, parmezan și curry și adăugați sare și piper. Adăugați in legume după ce le-ați luat de pe foc. Puneți amestecul, cu sau fără cremă, în tavă și presărați brânză rasă.

Se da la cuptor timp de aproximativ 30 de minute.

Cristina Suciu, 12C, România

3.4. Salată de vinete « à la caprese »



Expresia italiană "caprese" înseamnă ”din insula Capri”. Aceasta este o insulă din Golful Napoli, una dintre perlele Mării Mediterane.

Acest fel de mâncare poate fi servit și ca aperitiv, dar și ca garnitura cu o farfurie de pește sau carne la grătar.

ingrediente:

-1 mozzarella

-1 vinete

-1 roșii

-ulei de măsline extravirgin

-sare

-piper

-busuioc

Mod de preparare:

Tăiați vinetele în felii și coaceți-le pe grătar pe ambele părți; asezonați cu ulei de măsline extra virgin și sare. Între timp, tăiați mozzarella în fileuri și tăiați roșiile în bucăți.

Într-un bol de sticla puneți vinetele, roșiile și mozzarella. Se amestecă și se adaugă busuiocul pentru a decora.

Întrebări :

Vouă ce fel de salată vă place?

Francesca Ciambrone, Liceo Lingvistică 3, IIS "E. Fermi", Catanzaro, Italia

3.5. Salată de roșii « à la calabraise »



INGREDIENTE

-roșii

-ceapă roșie

-oregano

-busuioc

-ulei de măsline extra virgin

- ardei iute roșu proaspăt

-sare

PREPARAREA

Această rețetă, de obicei italiană, dar fără condimente, nu lipsește niciodată din dieta locuitorilor din regiunea noastră, Calabria. Este foarte rapid și ușor de preparat și gustoasă, să o mănânci proaspăta cu pâine de casă.

Tăiați roșiile într-un castron și amestecați cu ceapa, oregano, ulei de măsline, un vârf de cuţit de sare, 3 frunze de busuioc și ardei iute tăiat în bucăți mici.

Aceasta este rețeta pe care prefer să o pregătesc și să o mănânc în timpul verii, când este foarte cald și nu vrem să facem nimic!

Ce rețetă preferați în timpul verii?

Ați gustat vreodată ceapă roșie Tropea?

Chiara Pirrò 3B IIS "E. Fermi", Catanzaro, Italia

3.6. Micul deliciu : Bruschetele



Aţi auzit vreodată de bruschetta?

Inițial, bruschetta era o "mâncare proastă" servită țăranilor ca să se folosească pâinea veche. În Italia, puteți mânca faimosul sandwich la ora aperitivului sau ca aperitiv.

Există mai multe rețete, astfel încât acest fel de mâncare este consumat în toată Italia, exista variații cu pește, ouă, șuncă, dar și cu porumb.

Rețeta tradițională este aceasta și ea are ca ingrediente:

pâine;

ulei de măsline extra virgin

roșii coapte

busuioc

mozzarella (opțional)

Pentru a pregăti o bruschetta italiană, tăiați pâinea în felii de 2 cm grosime. Încălziți o tigaie neacoperită și prăjiți pâinea pe ambele părți până când devine crocantă. Între timp, se spală roșiile și se taie în cuburi mici. Aranjați-le într-un castron cu busuioc (şi mozzarella dacă doriți), ulei de măsline extra virgin și sare.

Acesta este preparatul tău sănătos și delicios! Simplu, nu-i așa?

Erika Paparo, 3E, IIS "E. Fermi ", Catanzaro, Italia.

4. DESERTURI

https://issuu.com/allextodor/docs/e_book.docx_ff08bb80b97c81

Selecţia celor mai sănătoase şi în acelaşi timp delicioase deserturi a fost realizată de către grupa numărul 4, formată din: Magdalena Haldas (Polonia), Anna Sobolewska (Polonia), Justyna Czajkowska (Polonia), Margherita Riey (Italia), Denisa Cunţan (România), Adela Iancu (România), Alexandru Radu-Todor (România), Carina Simoes (Portugalia), Ines Portugal (Portugalia).

4.1. Brioșe sănătoase cu afine

HEALTHY BLUEBERRY MUFFINS

Muffins are a great snack, which you can take to school or work. They are an excellent option for lunch. A muffin can also be a tasty addition to your morning coffee. Here is a recipe for healthy wholegrain muffins with blueberries.

Ingredients:



- Wholegrain flower (230 grams)
- Oatmeal (90 grams)
- Cane sugar (100 grams)
- Oil (½ of a glass)
- Milk (1 glass)
- Eggs (2)
- Baking powder (1 1/2 teaspoon)
- Vanilla flavor (1 teaspoon) but you can also use fresh vanilla
- Blueberries (1 glass)

Preparation:

1. Put the flour, oatmeal, cane sugar and baking powder into a bowl and mix them all together.
2. Put the milk, oil, eggs and vanilla into another bowl and mix them together as well.
3. Add the content of one bowl to the other and mix everything thoroughly.
4. Add the blueberries to the mixture.
5. Pour the mixture into muffin forms.
6. Bake the muffins for 20-25 minutes in the hot oven preheated to 180 degrees.

Enjoy!!
E.Bogacz, kl. 2c

Briosele sunt o gustare bună, pe care o puteți lua la școală sau la lucru. Sunt o opțiune excelentă pentru masa de prânz. O brioșă poate fi, de asemenea, o opțiune gustoasă la cafeaua dvs. de dimineață. Iată o rețetă pentru brioșe sănătoase din făină integrală, cu afine.

Ingrediente:

• Făină integrală (230 grame)

• Făină de ovaz (90 grame)

• Zahăr din trestie de zahăr (100 grame)

• Ulei (½ de pahar)

• Lapte (1 pahar)

• Ouă (2)

• Praf de copt (1 1 / 2 linguriță)

• Esență de vanilie (1 linguriță), dar puteți folosi și vanilie proaspătă

• Afine (1 pahar)

Paşi de urmat:

• Puneți făina, fulgi de ovăz, zahărul și praful de copt într-un castron și amestecați-le.

• Puneți laptele, uleiul, ouăle și vanilia într-un alt vas și amestecați-le de asemenea.

• Adăugați conținutul unui castron în celălalt și amestecați bine totul.

• Adăugați afinele în amestec.

• Turnați amestecul în forme de brioșe.

• Coaceți briosele timp de 20-25 de minute în cuptorul fierbinte, preîncălzit la 180 de grade.

Poftă bună !!

E.Bogacz, kl. 2c. Polonia

4.2. Tartă cu mure

Ingrediente:

300g de mure

biscuiți shortbread

270g de făină din grâu având conținut redus de gluten

135g de unt

100 g de zahăr

1 ou

150 g de boabe uscate

2 g de sare

20 ml de apă minerală/ sifon rece

cremă

500 ml de lapte

3 gălbenușuri

70g de făină din grâu având conținut redus de gluten

100 g de zahăr

1 lămâie netratată

Pregătirea biscuiților shortbread:

1. Se amestecă 250g de făină, zahăr, sare, untul și oul. Apoi, adăugați treptat apa minerală/sifon.

2. Faceți o minge, puneți-o într-un castron și lăsați-o în frigider timp de 2 ore.

3. Puneți restul de făină pe un blat de lucru și rulați aluatul până ajunge la 28 cm grosime.

4. Luați o tigaie de bucătărie, ungeți-o cu unt și făină și puneți aluatul. Pentru a nu se umfla aluatul, puneți o bucată de hârtie de copt pe aluat. Coaceți la 180 ° C timp de 30 de minute. Apoi, luați hartia și lăsați-o să se răcească.

Prepararea cremei

1. Luați o oală și adăugați gălbenușurile și zahărul. Se amestecă și se adaugă treptat făina. Adăugați laptele și coaja de lămâie și continuați să amestecați timp de 30 de minute (apoi pentru încă 5 minute cu căldură scăzută).

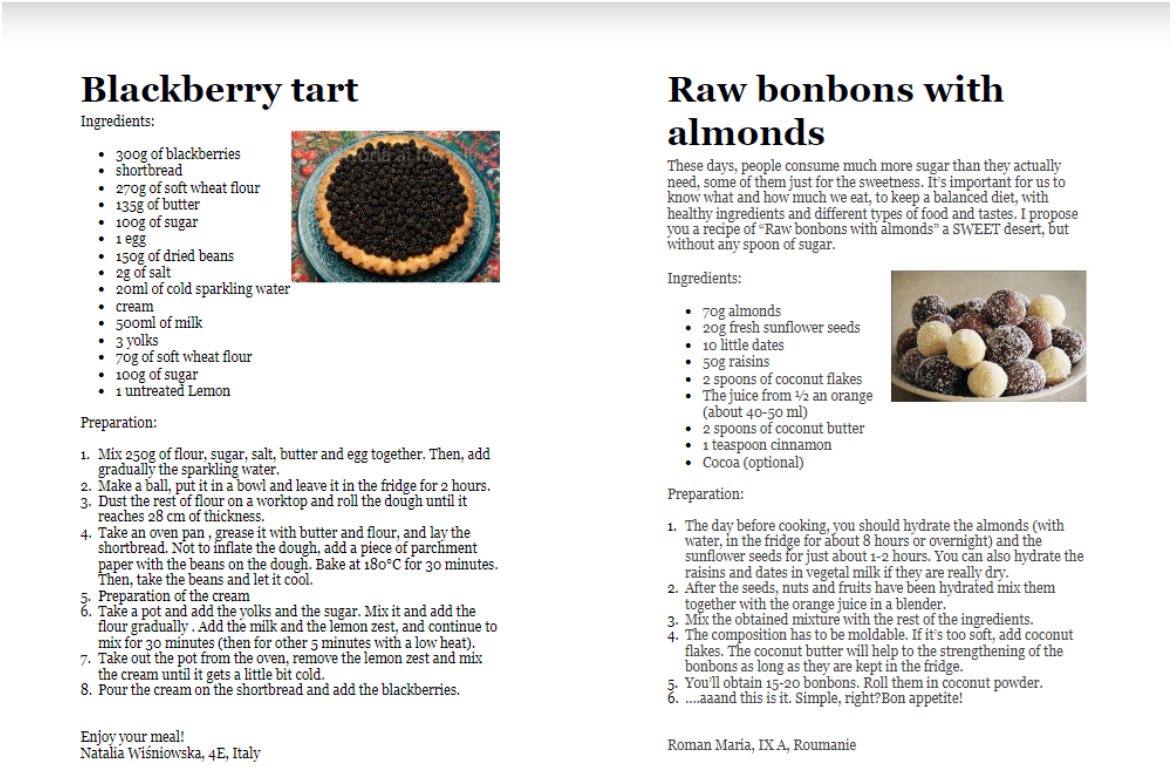
2. Scoateți vasul din cuptor, scoateți coaja de lamaie și amestecați crema până când se răcește puțin.

3. Turnați crema pe biscuiții shortbread și adăugați murele.

Poftă bună!

Îți plac murele?

Natalia Wiśniowska, 4E, Italia



Blackberry tart

Ingredients:

- 300g of blackberries
- shortbread
- 270g of soft wheat flour
- 135g of butter
- 100g of sugar
- 1 egg
- 150g of dried beans
- 2g of salt
- 20ml of cold sparkling water
- cream
- 500ml of milk
- 3 yolks
- 70g of soft wheat flour
- 100g of sugar
- 1 untreated Lemon

Preparation:

1. Mix 250g of flour, sugar, salt, butter and egg together. Then, add gradually the sparkling water.
2. Make a ball, put it in a bowl and leave it in the fridge for 2 hours.
3. Dust the rest of flour on a worktop and roll the dough until it reaches 28 cm of thickness.
4. Take an oven pan , grease it with butter and flour, and lay the shortbread. Not to inflate the dough, add a piece of parchment paper with the beans on the dough. Bake at 180°C for 30 minutes. Then, take the beans and let it cool.
5. Preparation of the cream
6. Take a pot and add the yolks and the sugar. Mix it and add the flour gradually . Add the milk and the lemon zest, and continue to mix for 30 minutes (then for other 5 minutes with a low heat).
7. Take out the pot from the oven, remove the lemon zest and mix the cream until it gets a little bit cold.
8. Pour the cream on the shortbread and add the blackberries.

Enjoy your meal!
Natalia Wiśniowska, 4E, Italy

Raw bonbons with almonds

These days, people consume much more sugar than they actually need, some of them just for the sweetness. It's important for us to know what and how much we eat, to keep a balanced diet, with healthy ingredients and different types of food and tastes. I propose you a recipe of "Raw bonbons with almonds" a SWEET desert, but without any spoon of sugar.

Ingredients:

- 70g almonds
- 20g fresh sunflower seeds
- 10 little dates
- 50g raisins
- 2 spoons of coconut flakes
- The juice from ½ an orange (about 40-50 ml)
- 2 spoons of coconut butter
- 1 teaspoon cinnamon
- Cocoa (optional)

Preparation:

1. The day before cooking, you should hydrate the almonds (with water, in the fridge for about 8 hours or overnight) and the sunflower seeds for just about 1-2 hours. You can also hydrate the raisins and dates in vegetal milk if they are really dry.
2. After the seeds, nuts and fruits have been hydrated mix them together with the orange juice in a blender.
3. Mix the obtained mixture with the rest of the ingredients.
4. The composition has to be moldable. If it's too soft, add coconut flakes. The coconut butter will help to the strengthening of the bonbons as long as they are kept in the fridge.
5. You'll obtain 15-20 bonbons. Roll them in coconut powder.
6. ....aaand this is it. Simple, right?Bon appetite!

Roman Maria, IX A, Roumanie

4.3. Bomboane sănătoase cu miez de migdale

În aceste zile, oamenii consumă mult mai mult zahăr decât au nevoie. Este important pentru noi să știm ce și cât de mult mâncăm, să păstrăm o dietă echilibrată, cu ingrediente sănătoase și diferite tipuri de hrană și gusturi. Vă propun o rețetă de "Bomboane sănătoase cu miez de migdale", un desert dulce, dar fără nici o lingură de zahăr.

Ingrediente:

• 70g migdale

• 20g de semințe de floarea soarelui proaspete

• 10 curmale mici

• 50g stafide

• 2 linguri de fulgi de nucă de cocos

• Sucul de la o jumătate de portocală (aproximativ 40-50 ml)

• 2 linguri de unt de nucă de cocos

• 1 linguriţă scorţişoară

• Cacao (opțional)

Mod de preparare:

1. Cu o zi înainte de gătire, trebuie să hidrateze migdalele (cu apă, în frigider timp de aproximativ 8 ore sau peste noapte) și semințele de floarea soarelui timp de aproximativ 1-2 ore. Puteți, de asemenea, să hidrataţi stafidele și curmalele cu lapte vegetal dacă acestea sunt într-adevăr uscate.

2. După ce semințele, nucile și fructele au fost hidratate, amestecați-le împreună cu sucul de portocale într-un mixer.

3. Se amestecă amestecul obținut cu restul ingredientelor.

4. Compoziția trebuie să fie solidă. Dacă este prea moale, adăugați fulgi de nucă de cocos. Untul de nucă de cocos va ajuta la întărirea bomboanelor atâta timp cât acestea sunt păstrate în frigider.

5. Veți obține 15-20 de bomboane. Rotiți-le în pudră de nucă de cocos.

... și, asta este. Simplu, nu?

Poftă bună!

Roman Maria, IX A, România

4.4. Îngheţată de casă

În primul rând nu trebuie să uităm că tot ce este dulce se consumă cu moderație (o dată pe săptămână sau la fiecare 15 zile), dar din când în când ne putem bucura de o înghețată bună, fără aditivi dăunători!

Ingrediente (pentru 4 persoane)

-frişcă proaspătă 250 ml

-zahăr granulat 150 ml

- lapte integral proaspăt 250 ml

Preparare:

Se toarnă laptele, smântâna și zahărul într-o cratiță și se pun pe aragaz; se încălzesc timp de trei minute pentru a topi zahărul.

Compoziția se lasă să se răcească la temperatura camerei și apoi se răcește în frigider timp de o oră.

Între timp,se pune un recipient în congelator, care va fi folosit ulterior pentru înghețată.

Se ia amestecul și, pentru a-l face cremos, se toarnă amestecul de lapte, smântână și zahăr într-un recipient mare și se amestecă cu un blender sau cu un mixer electric.

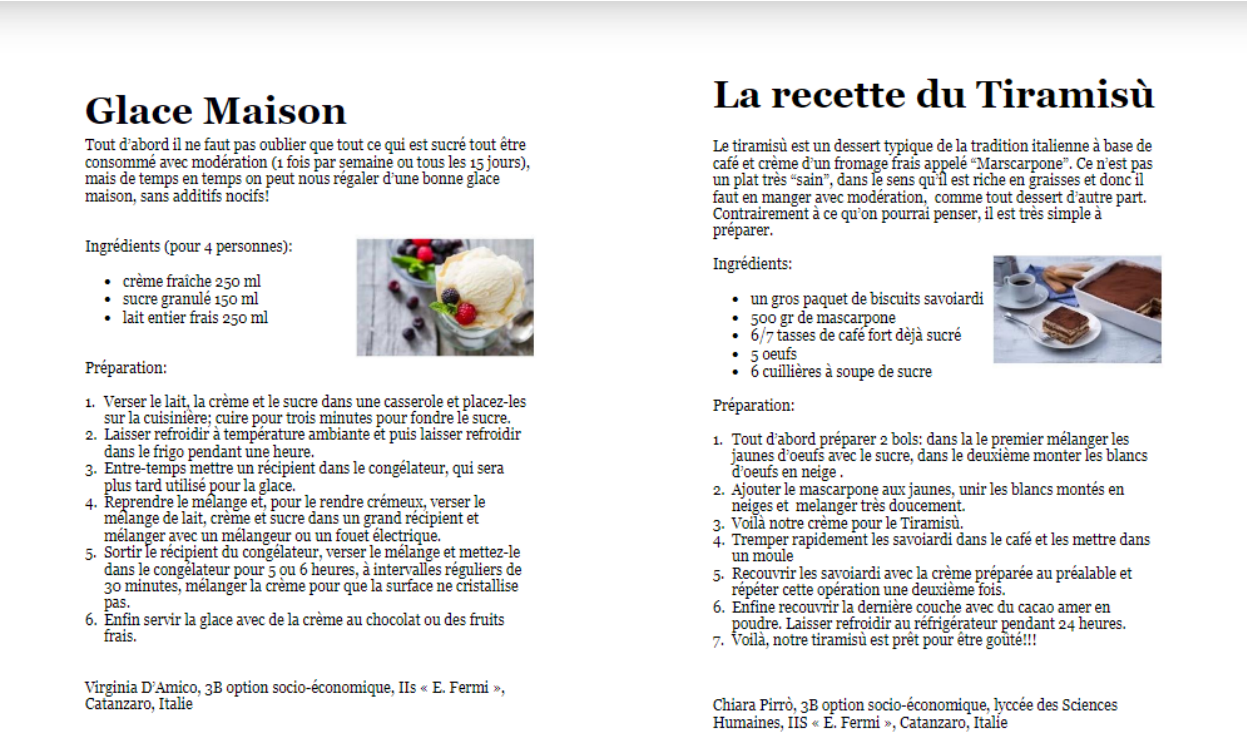
Se scoate recipientul din congelator, se toarnă amestecul și se lasă în congelator timp de 5 sau 6 ore; la intervale regulate de 30 de minute, se amesteca astfel încât suprafața să nu cristalizeze. Se va servi această înghețată cu cremă de ciocolată sau fructe proaspete.

Întrebări:

De câte ori pe săptămână mâncați produse dulci?

La ce fel de mâncare nu ați putut renunța?

Virginia D'Amico, opțiunea socio-economică 3B, II "E. Fermi", Catanzaro, Italia



Glace Maison

Tout d'abord il ne faut pas oublier que tout ce qui est sucré tout être consommé avec modération (1 fois par semaine ou tous les 15 jours), mais de temps en temps on peut nous régaler d'une bonne glace maison, sans additifs nocifs!

Ingrédients (pour 4 personnes):

- crème fraiche 250 ml
- sucre granulé 150 ml
- lait entier frais 250 ml

Préparation:

1. Verser le lait, la crème et le sucre dans une casserole et placez-les sur la cuisinière; cuire pour trois minutes pour fondre le sucre.
2. Laisser refroidir à température ambiante et puis laisser refroidir dans le frigo pendant une heure.
3. Entre-temps mettre un récipient dans le congélateur, qui sera plus tard utilisé pour la glace.
4. Reprendre le mélange et, pour le rendre crémeux, verser le mélange de lait, crème et sucre dans un grand récipient et mélanger avec un mélangeur ou un fouet électrique.
5. Sortir le récipient du congélateur, verser le mélange et mettez-le dans le congélateur pour 5 ou 6 heures, à intervalles réguliers de 30 minutes, mélanger la crème pour que la surface ne cristallise pas.
6. Enfin servir la glace avec de la crème au chocolat ou des fruits frais.

Virginia D'Amico, 3B option socio-économique, IIs « E. Fermi », Catanzaro, Italie

La recette du Tiramisù

Le tiramisù est un dessert typique de la tradition italienne à base de café et crème d'un fromage frais appelé "Marscarpone". Ce n'est pas un plat très "sain", dans le sens qu'il est riche en graisses et donc il faut en manger avec modération, comme tout dessert d'autre part. Contrairement à ce qu'on pourrai penser, il est très simple à préparer.

Ingrédients:

- un gros paquet de biscuits savoiardi
- 500 gr de mascarpone
- 6/7 tasses de café fort déjà sucré
- 5 oeufs
- 6 cuillières à soupe de sucre

Préparation:

1. Tout d'abord préparer 2 bols: dans la le premier mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre, dans le deuxième monter les blancs d'oeufs en neige .
2. Ajouter le mascarpone aux jaunes, unir les blancs montés en neiges et melanger très doucement.
3. Voilà notre crème pour le Tiramisù.
4. Tremper rapidement les savoiardi dans le café et les mettre dans un moule
5. Recouvrir les savoiardi avec la crème préparée au préalable et répéter cette opération une deuxième fois.
6. Enfine recouvrir la dernière couche avec du cacao amer en poudre. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 24 heures.
7. Voilà, notre tiramisù est prêt pour être goûté!!!

Chiara Pirrò, 3B option socio-économique, lyccée des Sciences Humaines, IIS « E. Fermi », Catanzaro, Italie

4.5. Tiramisu

Tiramisu este un desert tipic al tradiției italiene bazat pe cafea și cremă de brânză proaspătă numită "Marscarpone". Aceasta nu este o fel de mâncare foarte "sănătoasă", în sensul că este bogată în grăsimi și deci trebuie să o consumați cu moderație, ca pe orice alt desert.

Contrar a ceea ce s-ar putea crede, este foarte simplu să de preparat.

INGREDIENTE

- un pachet mare de biscuiți tip savoiardi (pișcoturi)

-500 gr mascarpone

-6 / 7 cești de cafea tare deja dulce

-5 ouă

- 6 linguri de zahăr

Mai întâi de toate, pregătiți 2 boluri: în primul amestecați gălbenușurile de ou cu zahărul, în cel de-al doilea bateți albușurile. Adăugați mascarponele la gălbenuș, adăugați albușurile bătute spuma și amestecați foarte ușor.

Asta e crema noastră pentru Tiramisù.

Înmuiați puțin jumătate din pișcoturile savoiardi în cafea și așezați-le unul lângă altul intr-un vas plat, dreptunghiular.

Acoperiți pișcoturile cu crema preparată anterior și repetați această operație după ce ați așezat cealaltă jumătate din pișcoturi. La sfârșit acoperiţi ultimul strat cu pulbere de cacao amară. Se răcește în frigider timp de 24 de ore.

Asta e, tiramisu-ul nostru este gata să fie gustat!

Întrebări:

Și voi, ați gustat vreodată? În caz contrar, încercați să vă pregătiți singuri!

Chiara Pirrò, Opțiunea socio-economică 3B, Liceul de Științe Umane, IIS "E. Fermi", Catanzaro, Italia

4.6. Eclere (eclerașe)

Des éclairs

Ingrédients:



- 200 g d'eau
- 150 g d'huile
- 250 g farine
- 6 œufs

Préparation:

1. Préchauffez le four à 190°C. Portez à ébullition l'eau avec l'huile dans une casserole sur feu doux. Dès ébullition et hors du feu, incorporez la farine d'un seul coup puis mélangez bien avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte forme une boule qui se détache des parois. Incorporez ensuite un à un les œufs en mélangeant bien. Versez la pâte dans une poche à douille et réalisez les éclairs sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enfournez 20 min.
2. La crème pâtissière : 1 litre de lait, 5 œufs, 300 g de sucre, 7 cuillères à soupe de farine, vanille.
3. Chauffez le lait dans une casserole avec la moitié du sucre et l'arôme vanille. Fouettez les jaunes d'œufs et le reste de sucre dans un saladier. Versez le lait chaud sur les œufs. Mélangez et remettez le tout dans la casserole sur le feu et laissez épaissir en mélangeant continuellement. À la fin, mélangez doucement avec les blancs d'œuf en mousse.
4. Coupez les éclairs en longueur. Garnissez. Ornez avec du chocolat fondue.

Denisa Cuntan, XI A, Roumanie

Made by: Magdalena Hałdaś, Anna Sobolewska, Justyna Czajkowska, Amelia De Pace, Margherita Riey, Denisa Cuntan, Adela Iancu, Alexandru Radu-Todor, Carina Simões, Inés Portugal.

All the articles presented were taken from the website: unhommesaindansunenvironnementsainblog.wordpress.com

Aluatul: 200 g de apă, 150 g de ulei, 250 g de făină, 6 ouă

Preîncălziți cuptorul la 190 ° C. Se pun la foc apa cu uleiul într-o cratiță. Când începe să fiarbă se oprește focul, se adaugă făina și se amestecă bine cu o lingură de lemn, până când aluatul formează o minge care se desprinde de pereți. Apoi adăugați ouăle unul câte unul, amestecând bine. Se toarnă aluatul într-o pungă de patiserie și se fac eclerele pe o tavă de copt acoperită cu hârtie de copt. Coaceți 20 de minute.

Crema de patiserie: 1 litru de lapte, 5 oua, 300 g zahar, 7 linguri de fainã, vanilie.

Se încălzește laptele într-o cratiță cu jumătate de zahăr și zahărul vanilat. Separat, se freacă gălbenușurile cu zahărul rămas într-un castron. Se toarnă laptele fierbinte peste ouă. Se amestecă și se pune totul într-un vas pe foc și se lasă să se îngroașe amestecând continuu. La sfârșit, se adaugă albușurile bătute spumă şi se amestecă ușor.

Tăiați eclerul în lungime. Se decorează cu ciocolata topită.

Denisa Cunțan, XI A, România

5. CELE MAI BUNE SFATURI PENTRU ADOLESCENŢI PENTRU A DUCE O VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ

https://issuu.com/mccnkind/docs/ebookgroup6.docx

Aceste sfaturi au fost sintetizate de către echipa formată din Gabriela Przybylo (Polonia), Emilia Bogacz (Polonia), Ewa Czarnecka (Polonia), Frederica Rossi (Italia), Erika Paparo (Italia), Jasmine Forciniti (Italia), Anamaria Dreghiciu (România), Sarah Brădilă (România), Evander Freitas (Portugalia), David Santos (Portugalia).



5.1. "Suntem ceea ce mâncăm"

Servirea meselor consumă o mare parte din timpul nostru. Ceea ce mâncăm are efecte asupra sănătății și corpului nostru. Din păcate, obiceiurile noastre alimentare nu sunt întotdeauna bune pentru noi. Nu acordăm atenție ingredientelor și substanțelor nutritive. De ce ar trebui să mâncăm sănătos și cum putem face asta?

În primul rând, influențele nutriționale asupra stării noastre fizice. Conform cercetării științifice, majoritatea bolilor sunt cauzate de lipsa de mișcare și de o dietă insuficientă. Corpul nostru nu obține suficiente vitamine și minerale. De exemplu, boli precum diabetul, bolile de inimă și anumite tipuri de cancer au fost direct legate de o dietă săracă. Deci, dacă nu oferiți un flux constant de substanțe nutritive, sănătatea dumneavoastră poate avea de suferit.

Mai mult, o dietă sănătoasă ajută la menținerea unei greutăți ideale, la prevenirea obezității și la îmbunătățirea aspectului nostru. Dacă mâncăm frecvent alimente cu conținut ridicat de grăsimi saturate, grăsimile și zahărul pot duce la supraponderalitate. Ar trebui să alegem produse echilibrate în calorii și nutrienți. Acest lucru poate ajuta organismul să furnizeze combustibilul necesar pentru a funcționa, evitând în același timp creșterea în greutate. Alimentele grase și zaharoase pot cauza și pielea uscată, unghiile fragile și părul lipsit de strălucire. Pe de altă parte, alimentele mai nutritive vă pot oferi o strălucire tinerească și vă pot menține mai tânără.

Iată sfaturile mele pentru a ne forma obiceiuri alimentare sănătoase:

- să se mănânce regulat, 5 mese pe zi,

- încercați să consumați produse lactate de două ori pe zi,

- să limitați cantitatea de grăsimi din dieta dvs.,

- alegeți carne slabă,

- reducerea sării,

- beți cantitatea potrivită de apă,

- să mâncaţi produse bogate în nutrienți,

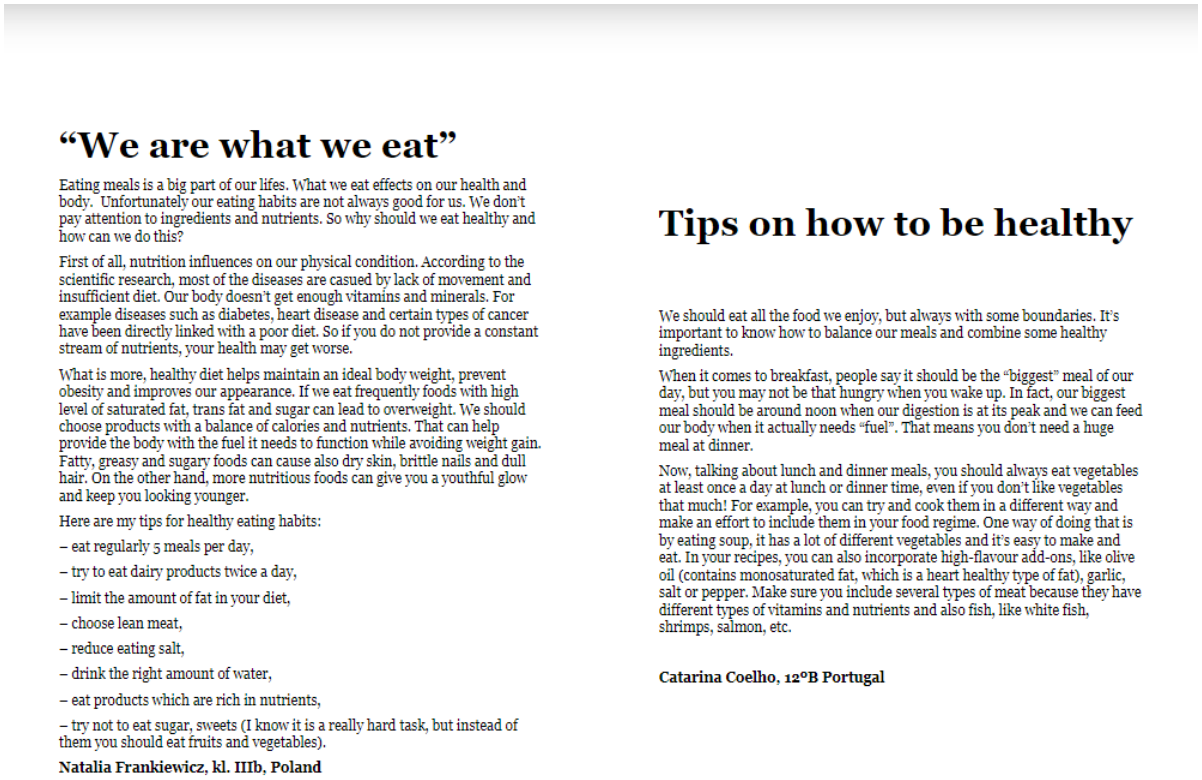
- încercați să nu mâncați zahăr, dulciuri (știu că este o sarcină foarte dificilă, dar în locul lor să consumați fructe și legume).

Sper că v-am convins să vă schimbați obiceiurile alimentare proaste și că veți încerca sfaturile mele. Într-adevăr merită să mănânci sănătos, să beneficiezi de o viață mai sănătoasă, o stare de bine și o siluetă mai frumoasă.

Mâncați sănătos sau doriți să faceţi asta? În caz afirmativ, care sunt preferințele dvs. de hrană?

Spuneți-mi despre asta, mi-ar plăcea să vă citesc ideile.

Natalia Frankiewicz, kl. IIIb, Polonia



“We are what we eat”

Eating meals is a big part of our lifes. What we eat effects on our health and body. Unfortunately our eating habits are not always good for us. We don’t pay attention to ingredients and nutrients. So why should we eat healthy and how can we do this?

First of all, nutrition influences on our physical condition. According to the scientific research, most of the diseases are casued by lack of movement and insufficient diet. Our body doesn’t get enough vitamins and minerals. For example diseases such as diabetes, heart disease and certain types of cancer have been directly linked with a poor diet. So if you do not provide a constant stream of nutrients, your health may get worse.

What is more, healthy diet helps maintain an ideal body weight, prevent obesity and improves our appearance. If we eat frequently foods with high level of saturated fat, trans fat and sugar can lead to overweight. We should choose products with a balance of calories and nutrients. That can help provide the body with the fuel it needs to function while avoiding weight gain. Fatty, greasy and sugary foods can cause also dry skin, brittle nails and dull hair. On the other hand, more nutritious foods can give you a youthful glow and keep you looking younger.

Here are my tips for healthy eating habits:

– eat regularly 5 meals per day,

– try to eat dairy products twice a day,

– limit the amount of fat in your diet,

– choose lean meat,

– reduce eating salt,

– drink the right amount of water,

– eat products which are rich in nutrients,

– try not to eat sugar, sweets (I know it is a really hard task, but instead of them you should eat fruits and vegetables).

Natalia Frankiewicz, kl. IIIb, Poland

Tips on how to be healthy

We should eat all the food we enjoy, but always with some boundaries. It’s important to know how to balance our meals and combine some healthy ingredients.

When it comes to breakfast, people say it should be the “biggest” meal of our day, but you may not be that hungry when you wake up. In fact, our biggest meal should be around noon when our digestion is at its peak and we can feed our body when it actually needs “fuel”. That means you don’t need a huge meal at dinner.

Now, talking about lunch and dinner meals, you should always eat vegetables at least once a day at lunch or dinner time, even if you don’t like vegetables that much! For example, you can try and cook them in a different way and make an effort to include them in your food regime. One way of doing that is by eating soup, it has a lot of different vegetables and it’s easy to make and eat. In your recipes, you can also incorporate high-flavour add-ons, like olive oil (contains monosaturated fat, which is a heart healthy type of fat), garlic, salt or pepper. Make sure you include several types of meat because they have different types of vitamins and nutrients and also fish, like white fish, shrimps, salmon, etc.

Catarina Coelho, 12ºB Portugal

5. 2. Sfaturi pentru a fi sănătoși

Ar trebui să mâncăm toată mâncarea care ne place, dar întotdeauna cu anumite limite. Este important să știm cum să echilibrăm mesele și să combinăm unele ingrediente sănătoase.

Când vine vorba de micul dejun, oamenii spun că ar trebui să fie "cea mai consistentă" masă din cursul zilei, dar poate că nu ne este așa de foame când ne trezim. De fapt, cea mai consistentă masă ar trebui să fie în jurul prânzului, când digestia noastră este la vârf și ne putem hrăni corpul; atunci când are de fapt nevoie de "combustibil". Asta înseamnă că nu este nevoie de o masă consistentă la cină.

Acum, vorbind despre mesele de prânz și de cină, ar trebui să consumăm mereu legume, cel puțin o dată pe zi, la prânz sau cină, chiar dacă nu ne plac legumele atât de mult! De exemplu, putem încerca să le preparăm într-un mod diferit și să depunem eforturi pentru a le include în regimul nostru alimentar. O modalitate de a face acest lucru este de a mânca supă (sau ciorbă), are multe legume diferite şi este ușor de preparat şi de consumat. În rețetele folosite putem include și suplimente cu aromă de mare valoare, cum ar fi uleiul de măsline (conține grăsimi monosaturate, care sunt un tip de grăsimi sănătoase), usturoi, sare sau piper. Să ne asigurăm că includem mai multe tipuri de carne deoarece acestea au diferite tipuri de vitamine și substanțe nutritive, precum și pește, cum ar fi peștele alb, creveții, somonul etc.

Din punctul meu de vedere, mâncarea sănătoasă ar trebui să fie unul dintre scopurile principale ale vieții, deoarece are un impact profund, fie că alegem să mâncăm sănătos sau nu.

Catarina Coelho, 12ºB Portugalia

5. 3. Când este cel mai bun moment pentru a mânca fructe?

Există o mulțime de opinii despre fructe. Toată lumea știe că fructele sunt sănătoase, dar niciunul dintre noi nu știe când este timpul cel mai potrivit pentru a le mânca și pentru a obține cele mai mari beneficii.

Este extraordinar să consumăm fructe de dimineață, pe stomacul gol. Dar de ce? Fructele sunt unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem mânca pentru a ne asigura energia necesară zilei. Consumul de fructe pe stomacul gol stimulează o transformare mai bună a tuturor nutrienților, fibrelor și zaharurilor simple din organism.

- Consumul de fructe între mese este, de asemenea, o idee perfectă datorită digestiei rapide.

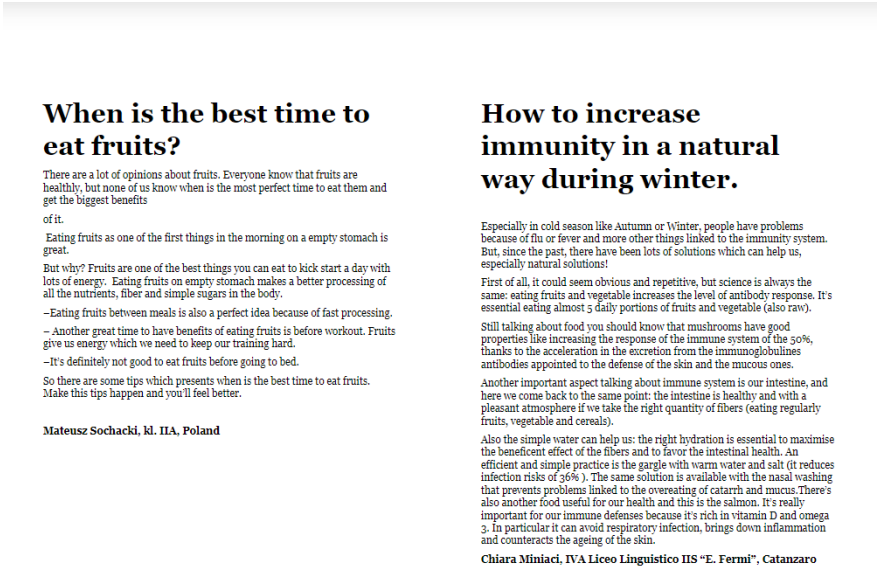
- Un alt moment excelent pentru a avea beneficii din consumul de fructe este înainte de activităţi fizice sau antrenamente. Fructele ne dau energia de care avem nevoie pentru a susţine chiar antrenamente grele.

- Cu siguranță nu e bine să mâncăm fructe înainte de a merge la culcare.

Deci, există câteva sfaturi care ne orientează când este cel mai potrivit moment pentru a mânca fructe. Respectați aceste sfaturi și vă veți simți mai bine☺

Și tu, când mănânci fructe?

Mateusz Sochacki, kl. IIA, Polonia



When is the best time to eat fruits?

There are a lot of opinions about fruits. Everyone know that fruits are healthly, but none of us know when is the most perfect time to eat them and get the biggest benefits

of it.

Eating fruits as one of the first things in the morning on a empty stomach is great.

But why? Fruits are one of the best things you can eat to kick start a day with lots of energy. Eating fruits on empty stomach makes a better processing of all the nutrients, fiber and simple sugars in the body.

–Eating fruits between meals is also a perfect idea because of fast processing.

– Another great time to have benefits of eating fruits is before workout. Fruits give us energy which we need to keep our training hard.

–It's definitely not good to eat fruits before going to bed.

So there are some tips which presents when is the best time to eat fruits. Make this tips happen and you'll feel better.

Mateusz Sochacki, kl. IIA, Poland

How to increase immunity in a natural way during winter.

Especially in cold season like Autumn or Winter, people have problems because of flu or fever and more other things linked to the immunity system. But, since the past, there have been lots of solutions which can help us, especially natural solutions!

First of all, it could seem obvious and repetitive, but science is always the same: eating fruits and vegetable increases the level of antibody response. It's essential eating almost 5 daily portions of fruits and vegetable (also raw).

Still talking about food you should know that mushrooms have good properties like increasing the response of the immune system of the 50%, thanks to the acceleration in the excretion from the immunoglobulines antibodies appointed to the defense of the skin and the mucous ones.

Another important aspect talking about immune system is our intestine, and here we come back to the same point: the intestine is healthy and with a pleasant atmosphere if we take the right quantity of fibers (eating regularly fruits, vegetable and cereals).

Also the simple water can help us: the right hydration is essential to maximise the beneficent effect of the fibers and to favor the intestinal health. An efficient and simple practice is the gargle with warm water and salt (it reduces infection risks of 36%). The same solution is available with the nasal washing that prevents problems linked to the overeating of catarrh and mucus.There's also another food useful for our health and this is the salmon. It's really important for our immune defenses because it's rich in vitamin D and omega 3. In particular it can avoid respiratory infection, brings down inflammation and counteracts the ageing of the skin.

Chiara Miniaci, IVA Liceo Linguistico IIS "E. Fermi", Catanzaro

5. 4. Cum să ne mărim imunitatea într-un mod natural în timpul iernii?

Mai ales în sezonul rece cum ar fi toamna sau iarna, oamenii au probleme din cauza gripei sau febrei, precum și multe alte probleme legate de sistemul imunitar. Dar, în vremurile trecute, existau multe soluții care ne pot ajuta şi acum, în special soluții naturale!

În primul rând, ar putea părea evident și repetitiv, dar știința este întotdeauna aceeași: consumul de fructe și legume mărește nivelul răspunsului la anticorpi. Este esențial să mănânci aproape 5 porții zilnice de fructe și legume (de asemenea crude).

Vorbind despre hrană, trebuie să știm că ciupercile au proprietăți bune, cum ar fi creșterea răspunsului sistemului imunitar cu până la 50%, datorită accelerării secreției de imunoglobuline, realizând apărarea pielii și a mucoaselor.

Un alt aspect important care se referă la sistemul imunitar este legat de intestinul nostru, iar aici revenim la același punct: intestinul este sănătos și cu o stare generală bună dacă luăm cantitatea potrivită de fibre (consumând regulat fructe, legume și cereale). De asemenea, apa simplă ne poate ajuta: hidratarea corectă este esențială pentru a maximiza efectul benefic al fibrelor și pentru a favoriza sănătatea intestinală. O practică eficientă și simplă este gargara cu apă caldă și sare (reduce riscul de infectare de 36%). Aceeași soluție este eficientă şi pentru spălatul nazal, prevenind problemele legate de inflamaţia cataralã.

• Ce faceți, de obicei, atunci când aveți gripă?

• Cunoașteți orice altă soluție naturală?

Chiara Miniaci, IVA Liceo Lingvistică IIS "E. Fermi ", Catanzaro

5. 5. Micul dejun în viața de zi cu zi a elevilor

De ce micul dejun este atât de important?

Micul dejun este considerat, pe drept cuvânt, cea mai importantă masă a zilei, deoarece în prima parte a zilei ne străduim cel mai mult, astfel încât organismul are nevoie de nutrienți pentru a funcționa corect. Privarea organismului de hrană la începutul zilei înseamnă o eficiență redusă în activitatea zilnică.

Ce ar trebui să mâncăm?

Sănătatea și silueta necesită un mic dejun echilibrat și nutritiv. Sentimentul de foame care apare în mijlocul zilei, în absența micului dejun, duce întotdeauna la lăcomie și îngrășare. Nutriționiștii recomandă mulţi carbohidrați, fibre și proteine și, în același timp, mai puțin zahăr și grăsimi. Carbohidrații oferă energie pentru întreaga și activitatea lor este completată de proteine. Fibrele dau senzația de sațietate, așa că nu trebuie să mâncăm mai mult decât este necesar. Dincolo de sațietate, fibrele susțin digestia în combinație cu lichide. Este important să avem un echilibru între nutrienții din care ne hrănim. Aici sunt câteva exemple:

• Fructe bogate în carbohidrați și fibre

• Cereale bogate în carbohidrați și fibre

• Legume bogate în carbohidrați

• Nuci și semințe - bogate în proteine

• Ouă bogate în proteine

• Miere bogată în carbohidrați

• Produse lactate (lapte, brânză, iaurt) bogate în proteine

• Carne slabă bogată în proteine

Am intervievat 10 elevi despre rutina lor de dimineața în timpul anului școlar si statistica este următoarea: 6/10 de elevi mănâncă de obicei micul dejun, o statistică bună, în ciuda obstacolelor zilnice: timp scurt, lipsa apetitului şi multe alte motive

Tu ce crezi? Sper că mănânci cât de des poți micul dejun sănătos!

Maria Roman 9 A România

Breakfast in the daily life of students

Why is breakfast so important?

Breakfast is called and has the right to be called so, the most important meal of the day, because in the first part of the day we strive the most, so the organism needs nutrients to function correctly. The deprivation of the organism of food at the beginning of the day means reduced efficiency in the daily activity.

What should we eat?

Health and the silhouette need a balanced and nutritive breakfast.The sensation of hunger which appears in the middle of the day, in the absence of the breakfast, always leads to gluttony and fattening. The nutritionists recommend many carbohydrates, fibers and proteins and, at the same time, less sugar and fat. Carbohydrates offer energy for the entire day real quickly and their activity is completed by the proteins. Fibers give the sensation of satiety, so we do not have to eat more than necessary. Beyond satiety, fibers support the digestion in combination with liquids. It's important to have a balance between the nutrients from which we feed ourselves. Here are some examples:

- Fruits-rich in carbohydrates and fibers
- Cereals-rich in carbohydrates and fibers
- Vegetables-rich in carbohydrates
- Nuts and seeds-rich in proteins
- Eggs-rich in proteins
- Honey –rich in carbohydrates
- Dairy products(milk, cheese, yoghurt)-rich in proteins
- Lean meat-rich in proteins

Maria Roman, 9 A, ROUMANIE

The importance of sports

Through the course of our lives we bide our time doing particular tasks that helps us relax after a hard day at work. These tasks have changed over the past thirty years, people choosing a more sedentary way of living. Still the importance of physical activities cannot be denied as an essential factor in our development as human beings, even though nowadays it is being neglected.

Unfortunately, in these modern days we seem to forget that these kinds of activities can not only keep you fit and healthy, but also break the monotony of a daily routine. It is vital to raise awareness about the significant impact a nutritionally balanced diet has in someone's life.

As for me, I try to lead a healthy lifestyle by spending my free time doing a large variety of exercises outside as much as possible in the tranquility of nature. Also, I make an effort to avoid food that lacks nutritional values and make informed dietary choices.

To conclude, sports should be mandatory in all schools around the world so that we can grow harmoniously. The best course of action would be to try to achieve a balance between the busy schedule at work and the other chores in order to keep in shape and to clear your mind. So, in the end the real dilemma remains how to practice at least four times a week a sport and still keep up with work and social life?

Amina Mucenicu, 12 F, Romania

5. 6. Importanța sportului

În cursul vieții noastre, încercăm să ne gestionăm cât putem de bine timpul și facem anumite activităţi care ne ajută să ne relaxăm după o zi grea la serviciu. Aceste activităţi s-au schimbat în ultimii treizeci de ani, oamenii alegând un mod mai sedentar de trai. Totuși importanța activităților fizice nu poate fi negată căci este un factor esențial în dezvoltarea noastră ca ființe umane, chiar dacă în prezent este neglijată.

Din nefericire, în aceste zile moderne, părem să uităm că aceste tipuri de activități nu numai că ne pot menține în formă și sănătoşi, dar ele schimba monotonia unei rutine zilnice. Este vital să se sporească gradul de conștientizare cu privire la impactul semnificativ pe care îl are o dietă echilibrată din punct de vedere nutrițional în viața cuiva.

În ceea ce mă privește, încerc să duc un stil de viață sănătos, petrecându-mi timpul liber făcând o mare varietate de exerciții, cât mai mult posibil în liniștea naturii. De asemenea, depun eforturi pentru a evita alimentele care nu au valori nutriționale și pentru a face alegeri dietetice în cunoștință de cauză.

În concluzie, sportul ar trebui să fie obligatoriu în toate școlile din întreaga lume, astfel încât să putem crește armonios. Cel mai bun mod de acțiune ar fi încercarea de a realiza un echilibru între programul de la locul de muncă și alte treburi pentru a ne menține forma și pentru a ne limpezi mintea. În cele din urmă, adevărata dilemă rămâne cum să practicăm de cel puțin patru ori pe săptămână un sport și în același timp să ținem pasul cu viața socială și cu munca.

Amina Mucenicu, 12 F, România

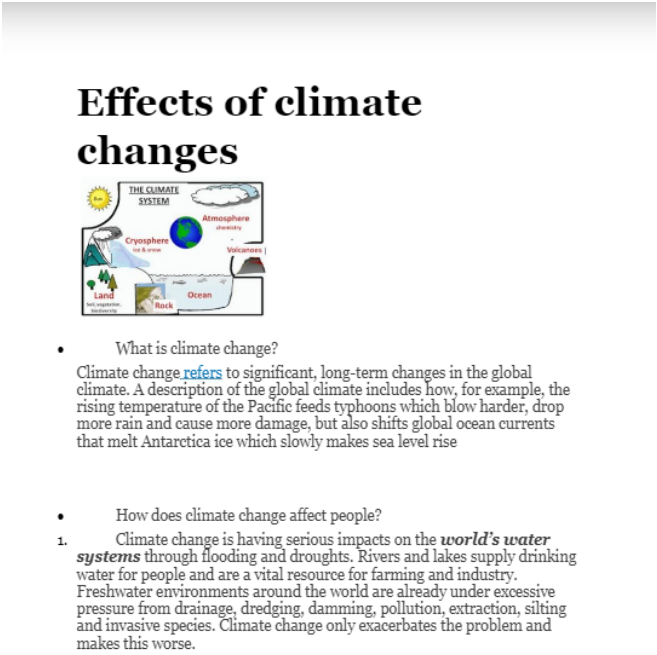
6. CELE MAI BUNE ARTICOLE

DESPRE ECOLOGIE ŞI DEZVOLTAREA DURABILĂ

https://issuu.com/iuliazdrenghea/docs/erasmus_grupa_7__1_.docx_53c4878b19ebbe

Grupa care a selectat cele mai bune articole despre ecologie şi dezvoltare durabilă a avut în componenţă următorii elevi: Marcelina Karkut (Polonia), Kinga Cesarz (Polonia), Beata Stochla (Polonia), Frederica Colao (Italia), Benedetta Genlise (Italia), Alice Ombrella (Italia), Iulia Zdrenghea (România), Alexandru Mihai Sandu (România), Rareş Hîndorean (România), Goncalo Lanca (Portugalia), David Anim (Portugalia)

6.1. Efectele schimbărilor climatice



Effects of climate changes

- What is climate change?

Climate change refers to significant, long-term changes in the global climate. A description of the global climate includes how, for example, the rising temperature of the Pacific feeds typhoons which blow harder, drop more rain and cause more damage, but also shifts global ocean currents that melt Antarctica ice which slowly makes sea level rise

- How does climate change affect people?

1. Climate change is having serious impacts on the ***world's water systems*** through flooding and droughts. Rivers and lakes supply drinking water for people and are a vital resource for farming and industry. Freshwater environments around the world are already under excessive pressure from drainage, dredging, damming, pollution, extraction, silting and invasive species. Climate change only exacerbates the problem and makes this worse.

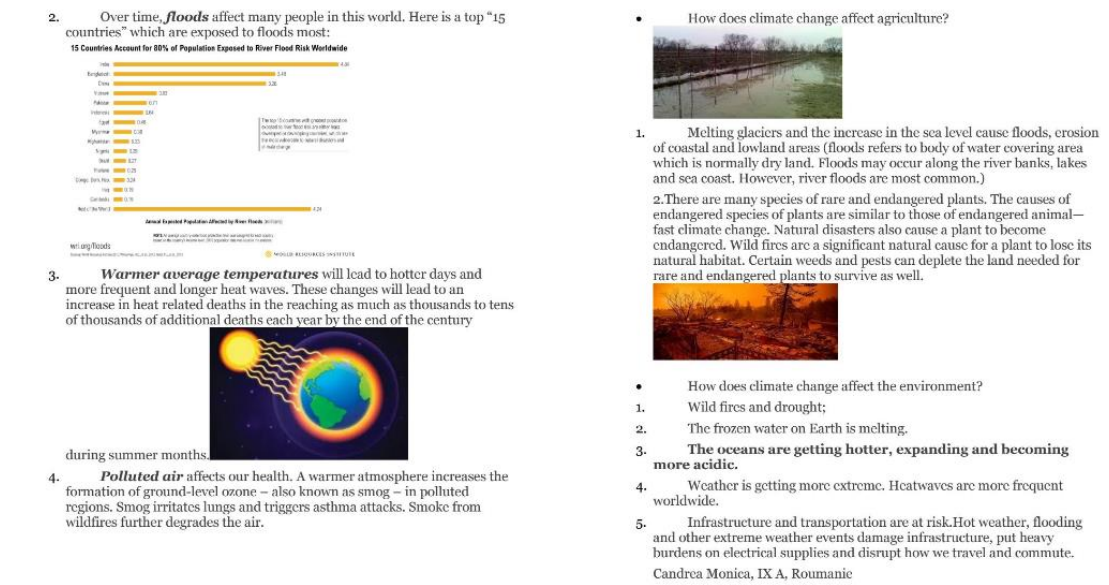
• Ce este schimbarea climei?

Schimbările climatice se referă la schimbări semnificative și pe termen lung în climatul global. O descriere a climatului global include, de exemplu, temperatura în creștere a Pacificului . Aceasta « hrănește » taifunele care lasă mai multă ploaie și provoacă mai multe daune, dar schimbă și curenții oceanici globali care topesc gheața în Antarctica

• Cum influențează schimbările climatice oamenii?

1. Schimbările climatice au un impact grav asupra sistemelor de apă din lume prin inundații și secetă. Râurile și lacurile furnizează apă potabilă pentru oameni și reprezintă o resursă vitală pentru agricultură și industrie. Mediile de apă dulce din întreaga lume se află deja sub presiune excesivă datorită drenajului, dragării, barajelor, poluării, extracției, înnamolirii și speciilor invazive. Schimbările climatice exacerbează problema și agravează aceste lucruri.

2. În timp, inundațiile afectează mulți oameni din lume. Iată un top "15 țări", care sunt expuse la inundații cel mai mult:



2. Over time, ***floods*** affect many people in this world. Here is a top "15 countries" which are exposed to floods most:

15 Countries Account for 80% of Population Exposed to River Flood Risk Worldwide

3. ***Warmer average temperatures*** will lead to hotter days and more frequent and longer heat waves. These changes will lead to an increase in heat related deaths in the reaching as much as thousands to tens of thousands of additional deaths each year by the end of the century during summer months.

4. ***Polluted air*** affects our health. A warmer atmosphere increases the formation of ground-level ozone – also known as smog – in polluted regions. Smog irritates lungs and triggers asthma attacks. Smoke from wildfires further degrades the air.

- How does climate change affect agriculture?

1. Melting glaciers and the increase in the sea level cause floods, erosion of coastal and lowland areas (floods refers to body of water covering area which is normally dry land. Floods may occur along the river banks, lakes and sea coast. However, river floods are most common.)

2.There are many species of rare and endangered plants. The causes of endangered species of plants are similar to those of endangered animal—fast climate change. Natural disasters also cause a plant to become endangered. Wild fires are a significant natural cause for a plant to lose its natural habitat. Certain weeds and pests can deplete the land needed for rare and endangered plants to survive as well.

- How does climate change affect the environment?

1. Wild fires and drought;
2. The frozen water on Earth is melting.
3. **The oceans are getting hotter, expanding and becoming more acidic.**
4. Weather is getting more extreme. Heatwaves are more frequent worldwide.
5. Infrastructure and transportation are at risk.Hot weather, flooding and other extreme weather events damage infrastructure, put heavy burdens on electrical supplies and disrupt how we travel and commute.

Candrea Monica, IX A, Roumanie

3. Temperaturile medii mai calde vor duce la zile mai fierbinți și valurile de căldură mai frecvente și mai lungi. Aceste schimbări vor duce la o creștere a numărului de decese cauzate de căldură, atingând până la mii sau chiar la zeci de mii de decese în fiecare an până la sfârșitul secolului în timpul lunilor de vară.

4. Aerul poluat ne afectează sănătatea. O atmosferă mai caldă crește formarea ozonului la nivelul solului - cunoscut și ca smog - în regiuni poluate. Smog irită plămânii și declanșează atacuri de astm. Fumul cauzat de incendii degradează aerul în continuare.

• Cum afectează schimbările climatice agricultura?

1. Înmulțirea ghețarilor și creșterea nivelului mării provoacă inundații, eroziunea zonelor de coastă și a câmpiilor joase (inundațiile se referă la o acoperire cu apă a unei suprafeţe care este în mod normal uscată) pot apărea inundații de-a lungul malurilor, lacurilor și coastelor, râurile sunt cele mai des afectate.)

2. Există multe specii de plante rare pe cale de dispariție. Cauzele acestui fenomen se regăsesc şi în schimbările climatice. Dezastrele naturale determină, de asemenea, o plantă să ajungă în pericol. Incendiile sălbatice reprezintă o cauză naturală semnificativă pentru pierderea habitatului natural al unei plante. Anumite buruieni și dăunători pot epuiza terenul necesar pentru plantele rare și pe cale de dispariție, pentru a supraviețui și ei.

• Cum influențează schimbările climatice mediul înconjurător?

1. Incendii sălbatice și secetă;

2. Apa înghețată de pe Pământ se topește.

3. Oceanele devin mai calde, se extind și devin mai acide.

4. Vremea devine din ce în ce mai extremă. Undele de căldură sunt mai frecvente în întreaga lume.

5. Infrastructura și transporturile sunt în pericol. Vremea, inundațiile și alte fenomene meteorologice extreme dăunează infrastructurii, pun poveri grele asupra proviziilor electrice și perturbează modul în care călătorim.

Bibliografie:

- https://warmheartworldwide.org
- https://www.wri.org
- https://www.wwf.org.uk/effectsofclimatechange
- https://19january2017snapshot.epa.gov
- https://www.eea.europa.eu
- https://www.enotes.com
- https://www.edf.org

Candrea Monica, IX A, România

6. 2. Cum putem preveni poluarea mediului?

De mulți ani auzim vorbindu-se despre excesul de poluare din natură. Acest lucru este cauzat de omul însuși, care încă nu știe că este necesar să păstrăm natura pentru a primi cele mai bune lucruri pe care ea ni le oferă, începând cu aerul pe care îl respirăm cu toții.

Dar cum putem preveni poluarea mediului? Există mulți pași pe care îi putem face pentru a realiza acest lucru, de exemplu:

- Separați gunoiul pentru a putea fi reciclat;

- Nu aruncați gunoi direct pe pământ - Fiecare obiect / bucată de gunoi pe care o aruncați jos durează ani să se descompună. (De exemplu, o gumă de mestecat durează aproximativ cinci ani ca să se descompună!);

- Călătoriţi, folosind în principal transporturi publice sau biciclete, pentru a reduce emisiile de gaze poluante care contaminează aerul pe care îl respiram cu toții;

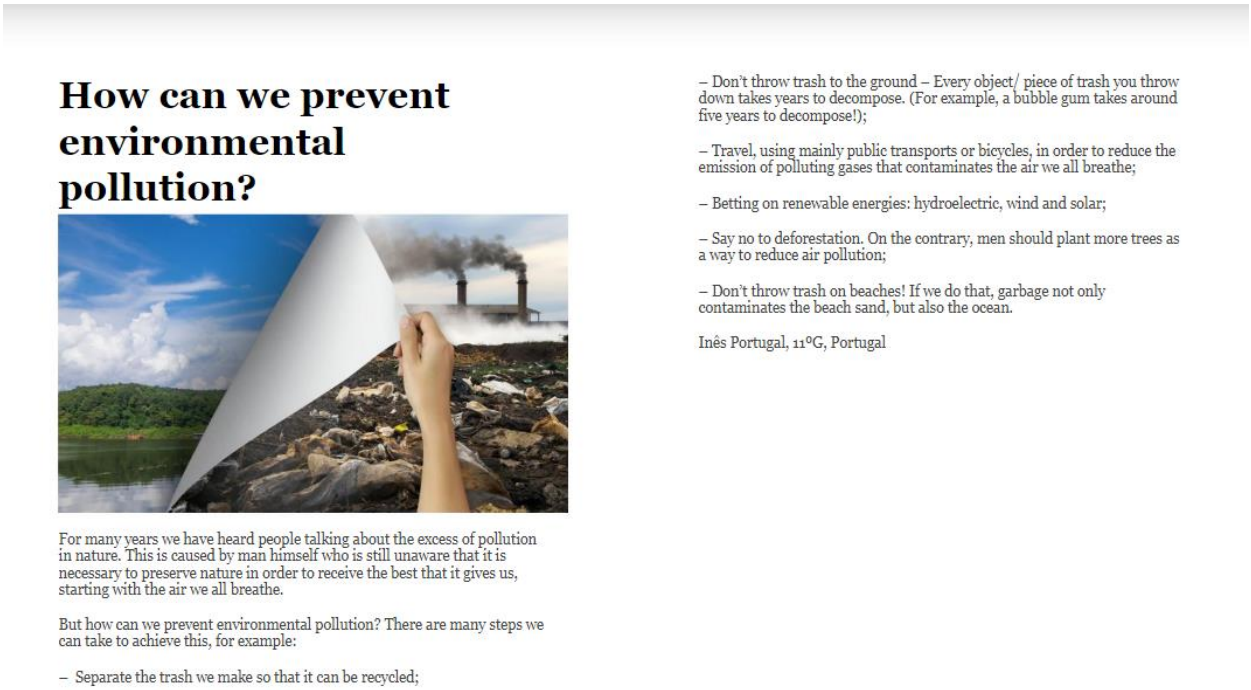
- Pariați pe energii regenerabile: hidroelectrice, eoliene și solare;

- Spuneți NU defrișărilor. Dimpotrivă, ar trebui să plantați copaci ca o modalitate de a reduce poluarea aerului;

- Nu aruncați gunoi pe plaje! Dacă facem asta, gunoiul nu numai că contaminează nisipul de pe plajă, dar și marea.

Dacă toată lumea urmează acești pași, este deja un ajutor mare! Cu tine cum rămâne, când vei începe?

Inês Portugalia, 11ºG Portugalia



How can we prevent environmental pollution?

For many years we have heard people talking about the excess of pollution in nature. This is caused by man himself who is still unaware that it is necessary to preserve nature in order to receive the best that it gives us, starting with the air we all breathe.

But how can we prevent environmental pollution? There are many steps we can take to achieve this, for example:

– Separate the trash we make so that it can be recycled;

– Don't throw trash to the ground – Every object/ piece of trash you throw down takes years to decompose. (For example, a bubble gum takes around five years to decompose!);

– Travel, using mainly public transports or bicycles, in order to reduce the emission of polluting gases that contaminates the air we all breathe;

– Betting on renewable energies: hydroelectric, wind and solar;

– Say no to deforestation. On the contrary, men should plant more trees as a way to reduce air pollution;

– Don't throw trash on beaches! If we do that, garbage not only contaminates the beach sand, but also the ocean.

Inês Portugal, 11ºG, Portugal

6. 3. Trebuie să ne salvăm lumea!

În zilele noastre una dintre cele mai mari probleme pe care o întâmpinăm este poluarea mediului. Uzinele, automobilele, utilizarea de substanțe chimice și chiar rasa umană sunt unele dintre principalele motive pentru poluarea mediului.

Există multe modalități de a reduce poluarea mediului, cum ar fi:

• Reciclare;

• Instalarea de dispozitive catalitice în fabrici pentru a păstra gazele toxice, care pot fi apoi folosite ca surse de energie;

• Înlocuirea substanțelor chimice periculoase, ca Aerosol, cu altele care au un impact minor asupra mediului;

• Investiții în energie durabilă, cum ar fi panouri solare și energie eoliană;

• Reducerea utilizării materialelor plastice, înlocuind, de exemplu, pungile de plastic cu pungi de hârtie;

• Reducerea utilizării autoturismelor, înlocuirea cu bicicletele sau chiar cu mersul pe jos, ori de câte ori este posibil.

Aceste și multe alte opțiuni sunt unele dintre măsurile care pot contribui la reducerea poluării mediului. Aceste măsuri ne pot ajuta să salvăm lumea. Dacă urmăm toate aceste măsuri în fiecare zi, lumea ar fi un loc mai bun pentru noi toți. Ce zici despre tine, ce ai face pentru a salva lumea noastră?

Carina Simões, 11º G, PORTUGALIA

We must save our world!



Nowadays one of the biggest problems that our world is going through is the pollution of the environment. Factories, automobiles, use of chemicals and even human race are some of the main reasons for the pollution of the environment.

There are many ways to decrease environmental pollution, such as:

- Recycle;
- Install catalytic devices in factories in order to retain toxic gases, which can then be used as energy sources;
- Replacement of dangerous chemicals, as Aerosol, by others of minor environmental impact;
- Investing in sustainable energy, such as solar panels and wind energy;
- Reduction of the use of plastics, replacing, for example, plastic bags for paper bags;
- Reduce the use of cars, replacing them by bikes or even walk, whenever it's possible.

These and many other options are some of the measures that can help to reduce environmental pollution. These measures can help us to save our world. If we all follow these measures everyday, the world would be a better place for all of us.

Carina Simões, 11º G, PORTUGAL

6. 4. Cum putem limita poluarea mediului?

How can we limit the pollution of the environment?



There are many ways to reduce your negative impact on the environment. If we all use renewable energy, transports and other goods and services more carefully, we can reduce harmful emissions to our air, land and water. Everyday choices have the power to make a difference, and help to protect our environment for a clean and sustainable future.

We all can be a part of the solution to pollution. The choices that we make every day can help to make a difference. In order to limit the pollution of the environment, we can:

– Use electric vehicles with zero emissions instead of vehicles that use diesel and gasoline. Motor vehicle emissions remain the most significant source of most common air pollutants.

– Stop using fossil fuels such as coal, oil and natural gas and replace them by renewable energy such as solar, wind, hydro, geothermal, biomass, wave and so on.

– Start moving by public transports, bicycle or on foot instead of driving.

– Install emission control systems for polluting gases in industries.

– Collaborate for the recycling system.

– Use natural lighting in domestic environments.

– Use environmentally friendly cleaning products. Never pour chemicals or fertilizers down the drain if they are brought to rainwater, rivers or even to the ocean.

– Not shoot down forests. On the contrary, more trees should be planted as a way to reduce air pollution.

– Use clean and advanced techniques in agriculture to avoid carbon emissions.

– Implement systems that save energy in the construction of buildings (use of solar energy for water heating and cooling).

- It is our responsibility to protect the world and end all pollution of the environment and we can all help with simple acts.

Miguel Patornilo, 11ºC, Portugal

Există multe modalități de a reduce impactul negativ asupra mediului. Dacă vom folosi cu mai multă atenție energia regenerabilă, transporturile și alte bunuri și servicii, putem reduce emisiile care sunt nocive aerului, pământului și apei. Opțiunile de zi cu zi au puterea de a face diferența și contribuie la protejarea mediului nostru pentru un viitor curat și durabil. Cu toții putem face parte din soluția la poluare. Pentru a limita poluarea mediului, putem:

- Utiliza vehicule electrice cu emisii zero în loc de vehicule care utilizează motorină și benzină. Emisiile de autovehicule rămân cea mai importantă sursă de poluanți atmosferici.

- Opri utilizarea combustibililor fosili, cum ar fi cărbunele, petrolul și gazele naturale înlocuindu-le cu energii regenerabile, cum ar fi energia solară, eoliană, hidroelectrică, geotermală, biomasă, forţa valurilor și așa mai departe.

- Începe să călătorim cu transportul public, cu bicicleta sau pe jos în loc să folosim autoturismul personal.

- Instala sisteme de control al emisiilor pentru gazele poluante în industrii.

- Colabora pentru sistemul de reciclare.

- Utiliza iluminatul natural în medii domestice.

- Folosi produse de curățare ecologice. Să nu aruncăm niciodată substanțele chimice sau îngrășămintele în canalizare, dacă acestea ajung în apa de ploaie, râuri sau chiar până în mare.

- Să nu tăiem pădurile. Dimpotrivă, mai mulți copaci ar trebui plantați ca o modalitate de a reduce poluarea aerului.

- Utiliza tehnici curate și avansate în agricultură pentru a evita emisiile de carbon.

- Implementa sisteme care economisesc energie în construcția clădirilor (utilizarea energiei solare pentru încălzirea și răcirea apei).

• Este responsabilitatea noastră să protejăm lumea și să încetăm orice poluare a mediului, astfel putem ajuta cu toții făcând gesturi simple.

Ce vei face pentru ca planeta noastră să fie un loc mai bun?

Miguel Patornilo, 11ºC Portugalia

7. REŢETE CU PLANTE SĂLBATICE COMESTIBILE

https://issuu.com/cherrywska/docs/ebook.docx

Rețetele cu plante sălbatice comestibile au fost selectate de echipa formată din următorii elevi: Magdalena Liss (Polonia), Anna Kosiorowska (Polonia), Alicja Blicharz (Polonia), Natalia Wisniowska (Italia), Francesca Ciambrone (Italia), Maria Liguori

(Italia), Maria Virca (România), Alecsandra Muha (România), Miguel Angelo (Portugalia), Ines Portugal (Portugalia)



7.1. Mauve omelette

Câte ceva despre Mauve:

Există patru tipuri de Mauve: cea "pitică", cea franceză, verbena și cea "anuală".

Proprietățile sale au fost controversate întotdeauna: de exemplu, s-a spus este otrăvitoare și cauzează melancolie și vedere încețoșată. Mai mult, în cartea lui Iov este scris că oamenii care mănâncă Mauve sunt în pragul disperării și al mizeriei.

Pe de altă parte, Dioscorides a crezut că lăstarul este bun pentru vezică și împotriva înțepăturii de albine. De asemenea, el a spus că folosită ca decoct ameliorează durerea abdominală și neutralizează efectele înțepăturii de păianjen și a mușcăturilor de șerpi. Cel mai bun moment pentru a culege planta este din noiembrie până în mai.

Rețetă

Ingrediente (pentru 4 persoane):

Ø 200 g frunze

Ø 4 ouă

Ø 10 g de brânză rasă pecorino sau parmezan

Ø 1 g piper negru măcinat

Ø 20 g de sare de masă

Ø 0,2 dl ulei de măsline extra virgin

Procedură:

Ø Se toarnă 2 litri și jumătate de apă într-o oală care trebuie să aibă o înălțime de 13 cm și o lățime de 24 cm. Se pune la foc, se acoperă și se lasă să fiarbă. Când apa fierbe, se adaugă sarea și planta, care trebuie să fi fost spălată cu mare grijă. Se lasă să fiarbă timp de cinci minute și apoi se răstoarnă intr-o sită . Se stoarce si se taie. Într-un alt castron, se bat ouăle cu o furculiță timp de cel puțin un minut și se adaugă sarea de masă, piperul negru și brânza de pecorino (sau parmezan). Apoi se toarnă uleiul într-o tigaie neaderentă (6 cm înălțime și 23 cm lățime) și se pune peste o flacără medie. Atunci când uleiul este fierbinte, se toarnă conținutul vasului, se acoperă și se lasă la o flacără foarte scăzută timp de 10 minute. Se întoarce omleta în tigaie și se lasă la flacără scăzută timp de 15 minute. A doua oară trebuie să fie descoperită tigaia. Apoi se oprește focul și se servește. Această omletă poate fi mâncată și la rece.

Întrebări

Ø Ați mâncat vreodată această plantă?

Ø Credeți că această rețetă va fi ușor sau dificil de făcut?

Ø Îți plac preparatele făcute cu plante?

Irene Migliarese IV A, Liceo lingvistică II "E. Fermi", Catanzaro, Italia

Mauve omelette (eng)

Ingredients (for 4 people):

- 200 g of mauve leaves
- 4 eggs
- 10 g of grated pecorino cheese or parmesan
- 1 g of ground black pepper
- 20 g of rock salt
- 2 g of table salt
- 0,2 dl of extra virgin olive oil



Procedure:

Pour 2 liters and a half of water in a steel pot that must be 13 cm high and 24 cm wide. Put it over an open flame, cover it and let it boil. When the water boils, add the rock salt and the mauve that must have been washed with great care. Let it boil for five minutes and drain it well with a pierced sieve. Squeeze the mauve and cut it. In another bowl, beat the eggs with a fork for at least one minute and add the table salt, the black pepper and the pecorino cheese (or parmesan), making sure that everything is amalgamated. Then pour the oil in a non-stick pan (6 cm high and 23 cm wide) and put it over a medium flame. When the oil is hot, pour in the pan the content of the bowl (mixed with the mauve), cover it and leave it over a very low flame for 10 minutes. Turn the omelette in the pan and leave it over a low flame for 15 minutes. This second time the pan must be uncovered. Then turn off and serve it. This omelette can be eaten cold, too.

Irene Migliarese IV A, Liceo Linguistico IIs « E. Fermi », Catanzaro, Italy

Bresaola à la roquette sauvage (fr)

Ingrédients:

– 50g de roquette sauvage
– 200g de Bresaola de la Valtellina
– 50g de parmesan-reggiano en écailles
– poivre noir moulu à plaisir
– jus de citron à plaisir
– sel à plaisir
– huile d'olive extra-vierge à plaisir



Procédure:

1. Disposez les tranches de bresaola sur un plat
2. Mettez la roquette et les écailles de parmesan sur un autre plat
3. Prenez la quantité que vous voulez et assaisonnez à volonté avec le poivre et le sel, l'huile et le jus de citron préalablement mélangés ensemble jusqu'à former une vinaigrette un peu épaisse.

Federica Colao, 4E, Liceo linguistico IIS « E. Fermi », Catanzaro, Italie

7. 2. Bresaola cu rucola sălbatică

Ingrediente:

- 50 de rucola sălbatică

- 200 g de carne de vită Valtellina (bresaola)

- 50g Parmezan - Reggiano ras

- piper negru

- suc de lămâie după gust

- sare după gust

- ulei de măsline extra-virgin

Procedură:

Aranjați feliile de bresaola pe o farfurie. Puneți rucola și fulgii de parmezan deasupra

Luați cantitatea dorită și asezonați cât doriți cu piper și sare, uleiul și sucul de lămâie amestecate până când se obține o pasta mai groasă.

* Bresaola della Valtellina este o delicatesă italiană din provincia Sondrio din Lombardia (nord-vestul Italiei, nu departe de Elveția). Este singurul preparat din carne rece italiană

(carne de vită). Carnea este degresată, marinată, uscată și condimentată. Maturarea după uscare durează între 2 și 4 luni.

Bresaola este una dintre cele mai sărace în carne, dar una dintre cele mai bogate în proteine.

** Arugula sălbatică (Diplotaxis tenuifolia numită și rucola) poate fi de asemenea cultivată. Creşte sporadic în diguri, terenuri necultivate, la malul mării. Gustul său este mai puternic decât al rucolei cultivate și are virtuțile legumelor familiei sale: antioxidanți, vitamina B9 , vitamina C și K. Este ușor diuretică, facilitează digestia

Federica Colao, 4E, Liceo lingvistică IIS "E. Fermi", Catanzaro, Italia

7. 3. Mămăligă cu planta « limba mielului »

Limba mielului (de la Borago officinalis latină) este o planta anuală erbacee sălbatică. Are frunze ovale eliptice (pețiolate, de asemenea). Florile sale au 5 petale, aranjate la stea, cu culoarea albastru-violet. Fructele sale conțin diferite boabe mici. Această plantă poate fi folosită în bucătărie datorită frunzelor sale tinere. De asemenea, este importantă pentru uleiul extras din boabe, bogat în acid gama-linolenic. Are multe calități nutriționale, dietetice, dar și cosmetice.

Ingrediente (4 persoane):

-800g de boabe

-300g de făină integrală

-70 g de ceapa

-40 g de brânză rasă

-15 g de sare

-3 g de piper

-1,5dl ulei de măsline extra virgin

Mod de preparare:

Curățați frunzele plantei și spălați-le cu grijă. Într-un vas se toarnă uleiul și se încălzește timp de un minut. Adăugați ceapa (tăiată subțire) și fierbeți timp de 15 minute. După ce ați tăiat planta, adăugați-o și amestecați. Adăugați un pic de sare și amestecați din nou (repetați de două ori). Apoi adăugați piperul. Acoperiți vasul timp de 2/3 minute. Adăugați apoi 1 litru și jumătate de apă în timp ce amestecați. Acoperiți din nou și, când apa fierbe, adăugați făina. Acum amestecați mai puternic, pentru a evita cheagurile. Lăsați la foc timp de 50 de minute, dar nu uitați să amestecați. Când este gata, stingeți focul și adăugați brânza, astfel încât să fie bine amestecată.

Știți cum să recunoașteți această plantă?

Ați găsit vreodată sau ați gustat produse care conțin boabe?

Chiara Miniaci, IV A, Liceo lingvistică, IIS "E. Fermi", Catanzaro, Italia

7. 4. Risotto cu (flori de) margarete

Ingrediente (pentru 4 persoane):

* 110g de margarete (flori);

* 350 g orez de tip "Vialone Nano";

* 2 roșii;

* 1 țelină;

* 1 morcov;

* 1 ceapă;

* 15 g pătrunjel;

* 50 g unt;

* 40 g brânză parmezan rasă;

* 0,5 dl vin alb uscat;

* 13 g sare grosieră;

* 0,4 dl ulei de măsline extra virgin;

Preparare:

Preparați un bulion de legume cu 2 roșii (îndepărtați semințele) și puneți-le într-o tavă de oțel de 11 cm înălțime și 16 cm lățime, adăugați 2 litri de apă. Se adaugă amestecul de țelină și morcov tăiate, 1 ceapă (tăiată în jumătate), sarea și pătrunjelul legat cu un fir de aţă. Lăsați tigaia pe căldură medie-mare timp de 80 de minute. Se prăjește ceapa timp de 5 minute. Se adaugă orezul la grătar, se adaugă vinul și se fierbe până se evaporă. Adăugați bulion puțin câte puțin. După 15 minute se adaugă petalele de margarete (spălate anterior) și se amestecă timp de 3 minute. Opriți focul și adăugați brânza de parmezan și untul. Lăsați sa se odihnească timp de 5 minute si apoi serviți.

* Margareta este o floare mică de sezon atât de comuna încât nu-i acordăm multă atenție. Această plantă perenă, a cărei flori albe sau roz rar depășesc înălțimea de 12 cm, este o plantă originară din pășuni, peluze, maluri de apă și locuri călcate în picioare. Margareta, floarea norocoasă este comestibilă. Florile au o aromă care amintește de morcovi. În bucătărie pot fi folosite "crude" pentru a decora feluri de mâncare, salate, precum și mâncăruri dulci și "gătite" în supe.

Erika Paparo, a IV-a liceo lingvistică IIS "E. Fermi ", Catanzaro, Italia

Polenta with borage (eng)



Ingredients (4 people):

–800g of borage

-300g of wholegrain flour

-70g of onions

-40g of grated cheese

-15g of salt

-3g of pepper

-1,5dl of extra virgin olive oil

Preparation:

Clean the foliage of the borage and wash it carefully. In a pot pour the oil and get it warm for a minute. Add the onions (cut thin) and brown for 15 minutes. After having cut grossly the borage, add it and mix. Add a bit of salt and mix again (repeat it twice). Then add the pepper. Cover the pot for 2/3 minutes. Undercover it and add 1 and a half liter of water while mixing. Cover it again and, when the water boils, add the flour. Now mix harder to avoid clots. Leave it on the gas for 50 minutes but don't forget to mix it. When it's ready, close the gas and add the cheese so it can be good amalgamated.

Chiara Miniaci, IV A, Liceo linguistico, IIS « E. Fermi », Catanzaro, Italie

Risotto aux paquêrettes (fr)



Ingrédients (pour 4 personnes):

* 110g de paquêrettes;
* 350 g de riz type « Vialone Nano »;
* 2 tomates;
* 1 céleri;
* 1 carotte;
* 1 oignons;
* 15 g de persil;
* 50 g de beurre;
* 40 g de parmesan râpé;
* 0,5 dl de vin blanc sec;
* 13 g de gros sel;
* 0,4 dl d'huile d'olive extra vierge;

Préparation:

Preparez un bouillon végétal avec 2 tomates (levez les graines) et mettez-les dans une casserole en acier haute de 11 cm et large de 16 cm, ajoutez 2 litres d'eau. Ajoutez le céleri et la carotte coupés, 1 oignon (coupé en deux), le sel et le persil lié avec une pointe de coton. Laissez la casserole sur le feu à flamme moyenne pour 80 minutes. Avec un écumoire levez les végétaux. Faites rissoler l'oignon pour 5 minutes. Ajoutez le riz pour le faire griller, ajoutez le vin et faites-le évaporer. Ajoutez petit à petitle bouillon au riz. Après 15 minutes ajoutez les pétales des marguerites (précédemment lavés) et melangez pour 3 minutes. Arrêtez le feu et ajoutez le parmesan et le beurre. Laissez reposer pour 5 minutes et puis servez.

Erika Paparo, 4E Liceo Linguistico IIS "E. Fermi", , Catanzaro, Italie

Anexă

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	**E-BOOK sur ISSU - groupes internationaux**							
2	Groupe	1	2	3	4	5	6	7
3	**PAYS**	**Groupe 1**	**Groupe 2**	**Groupe 3**	**Groupe 4**	**Groupe 5**	**Groupe 6**	**Groupe 7**
4	**POLOGNE**	Dominika Szczur	Sylwia Lis	Joanna Mytych	Magdalena Hałdaś	Magdalena Kołodziej	Gabriela Przybyło	Marcelina Karkut
5	**POLOGNE**	Julia Skowrońska	Iga Pastuła	Emilia Pacyna	Anna Sobolewska	Oliwa Wilk	Emilia Bogacz	Kinga Cesarz
6	**POLOGNE**	Ola Rudny	Julia Preneta	Barbara Ptaś	Justyna Czajkowska	Magdalena Wilk	Ewa Czarnecka	Beata Stochla
7	**POLOGNE**							
8	**ITALIE**	Mattia Focaccio	Anna Torchia	Catia De Giorgio	Amelia De Pace	Souhail Nadir	Federica Rossi	Federica Colao
9	**ITALIE**	Irene Migliarese	Chiara Miniaci	Francesca Critelli	Margherita Riey	Gianmarco Santoro	Erika Paparo	Benedetta Genise
10	**ITALIE**			Rosamaria Gravino		Chiara Pirrò	Jasmine Forciniti	Alice Ombrella
11	**ITALIE**							
12	**ROUMANIE**	Maria Roman	Constantina Mircea	Claudia Cata	Denisa Cuntan	Alexandra Bitiu	Anamaria Dreghici	Iulia Zdrenghea
13	**ROUMANIE**	Daniel Florea	Sorana Cibu	Ionut Radu	Adela Iancu	Alexandru Dobra	Sarah Bradila	Alexandru Mihai S
14	**ROUMANIE**	Laura Cristea		Petru Lazar	Alexandru Radu-Todor			Rares Hindorean
15	**ROUMANIE**							
16	**PORTUGAL**	Carolina Almeida	Tiago Tavares	Catarina Ribeiro	Carina Simões	Ricardo Milheiro	Evander Freitas	Gonçalo Lança
17	**PORTUGAL**	Lícia Campos	Daniela Francisco		Inês Portugal		David Santos	David Anim
18	**PORTUGAL**							

	C	D	E	F	G	H	I	J
1	**J - groupes internationaux**							
2	2	3	4	5	6	7	8	
3	**Groupe 2**	**Groupe 3**	**Groupe 4**	**Groupe 5**	**Groupe 6**	**Groupe 7**	**Groupe 8**	
4	Sylwia Lis	Joanna Mytych	Magdalena Hałdaś	Magdalena Kołodziej	Gabriela Przybyło	Marcelina Karkut	Magdalena Lis	
5	Iga Pastuła	Emilia Pacyna	Anna Sobolewska	Oliwa Wilk	Emilia Bogacz	Kinga Cesarz	Anna Kosiorowska	
6	Julia Preneta	Barbara Ptaś	Justyna Czajkowska	Magdalena Wilk	Ewa Czarnecka	Beata Stochla	Alicja Blicharz	
7							Eryk Konefał	
8	Anna Torchia	Catia De Giorgio	Amelia De Pace	Souhail Nadir	Federica Rossi	Federica Colao	Natalia Wiśniowska	
9	Chiara Miniaci	Francesca Critelli	Margherita Riey	Gianmarco Santoro	Erika Paparo	Benedetta Genise	Francesca Ciambrone	
10		Rosamaria Gravino		Chiara Pirrò	Jasmine Forciniti	Alice Ombrella	Maria Liguori	
11								
12	Constantina Mircea	Claudia Cata	Denisa Cuntan	Alexandra Bitiu	Anamaria Dreghici	Iulia Zdrenghea	Maria Virca	
13	Sorana Cibu	Ionut Radu	Adela Iancu	Alexandru Dobra	Sarah Bradila	Alexandru Mihai S	Alecsandra Muha	
14		Petru Lazar	Alexandru Radu-Todor			Rares Hindorean		
15								
16	Tiago Tavares	Catarina Ribeiro	Carina Simões	Ricardo Milheiro	Evander Freitas	Gonçalo Lança	Miguel Ângelo	
17	Daniela Francisco		Inês Portugal		David Santos	David Anim	Inês Portugal	
18								

Bibliografie

1. https://wordpress.com/view/unhommesaindansunenvironnementsainblog.wordpress.com

2. https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_ro

3. http://cnlb.ro/articol.php?art=23

4. https://twinspace.etwinning.net/44344/home

5. https://padlet.com/magdalena_m/ebh8lo1q3g02