

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox:
†) Sf. Ier. Atanasie și Chiril,
arhiepiscopii Alexandriei
Calendar greco-catolic:
Sf. aep. Atanasie și Chiril.
Începe Octava de rugăciune
pentru unitatea creștinilor.

Soarele răsare la ora: 08.12
Soarele apune la ora: 17.14

1821: Începutul Revoluției de la 1821. Marii boieri: Grigore Brâncoveanu, Grigore Ghica și Barbu Văcărescu, membri ai Comitetului de Oblăduire, dar și ai Eteriei, încheie o înțelegeră cu Tudor Vladimirescu prin care îi făgăduiesc slugerului, să-i acorde tot sprijinul pentru ridicarea poporului la luptă.

1844: La Iași se joacă, în premieră, comedia lui Vasile Alecsandri „Iorgu de la Sadagura”, prima scriere dramatică originală a lui Alecsandri, considerată ca piatră de temelie a dramaturgiei românești.

1847: Franz Liszt concertează la Iași, în casa vistiernicului Alecu Balș, unde face cunoștință cu Vasile Alecsandri, Gheorghe Asachi, Costache Negri.

1878: Spiru Haret își ia doctoratul în matematici la Sorbona cu o teză de mecanică ce rească devenită celebră.

1879: La Teatrul Național din București are loc premiera comediei „O noapte furtunoasă”, de Ion Luca Caragiale. În distribuție: Grigore Manolescu, Ion Panu, Mihail Mateescu, Anicuța Popescu, Aristița Romanescu.

Terapii

Cartoful violet scade tensiunea arterială

Cartofii violeti, originari din Peru, sunt din ce în ce mai căutați de restaurantele din toată lumea datorită aspectului frumos, dar și pentru că au fost declarați cea mai sănătoasă legumă din lume.

Ca și cartoful obișnuit, cartoful violet este bogat în vitamina C, potasiu, calciu, fier, proteine, fibre și carbohidrați. În schimb cartoful violet față de cel obișnuit este mult mai bogat în antioxidanți. Culoarea mov a cartofului este dată de cantitatea mare de antocianine care, fiind antioxidanți puternici, protejează organismul de diferite forme de cancer.

Un alt beneficiu important adus corpului este scăderea tensiunii arteriale. Dat fiind faptul că nu conțin grăsimi, cartofii violeti pot fi consumați chiar și în dietele de slăbire dacă nu sunt combinați cu unt, margarină sau smântână. Datorită antioxidanților puternici, cartofii violeti ajută la dezvoltarea și întărirea sistemului imunitar și protejează celulele de eventuale boli cauzate de radicalii liberi. Cartoful violet are această culoare atât la coajă cât și în interior.

Caperele conțin substanțe nutritive esențiale

În arta culinară, caperele reprezintă un condiment, de obicei murat, fiind făcute din bobocii florilor imature ale tufelor de capere (Capparis spinosa). Acestea se regăsesc în regiunile mediteraneene.

Aceste mici ingrediente sunt utilizate pe scară largă în procesul preparării sosurilor, salatelor, precum și ca garnituri aromatice sau condimente. Caperele sunt frecvent utilizate în combinație cu lămâile. De

aceea, fac echipă bună în combinație cu somonul, mai ales cu somonul afumat. Caperele adaugă o aromă îndrăzneată preparatelor, deoarece bobocii florilor murate conțin ulei de muștar, așa că e nevoie de un număr redus de capere pentru un gust pregnant.

Adăugarea acestor ingrediente în preparate adaugă aromă, dar nu și calorii. Fiecare lingură de capere conține doar două calorii. Caperele oferă câteva beneficii sănătoase or-



ganismului uman, vă vor ajuta să atingeți aportul zilnic recomandat al câtorva substanțe nutritive esențiale - fibre, vitamine și minerale.

■ Doina A. NEAGOE



Este indicat să se aleagă cartofi fără urme de lovituri sau cu pete ce indică un produs vechi. Cartoful violet se consumă întocmai ca celelalte specii de cartof. Poate fi fiert sau copt, făcut sub formă de piure sau tăiat în salate pentru un aspect deosebit. Pentru a păstra cât mai multe dintre substanțele nutritive ale cartofului violet (valabil pentru orice tip de cartof), se recomandă fierberea cartofului în coajă, aceasta urmând a fi înlăturată la final. ■ Doina A. NEAGOE

Ruladă cu afine

Blat:

- 5 ouă
- 100 gr zahăr
- 1 lingură lapte cald
- 50 ml ulei
- 80 gr făină albă
- 10 gr amidon
- 1/2 linguriță praf de copt
- 1 priză sare
- 1/4 păstaie de vanilie (sau coaja de la 1/2 lămâie)

Umplutura:

- 300 gr mascarpone
- 3 linguri cu vârf dulceață de afine (sau mere)
- 4 linguri smântână pentru frișcă
- zahăr pudră (opțional)

Preparare:

Se cerne făina, cu amidonul, praful de cop și sarea. Ouăle se separă. Gălbenușurile și jumăte de zahăr se freacă cu mixerul până obțineți o cremă galben pal (cca 4 minute). Se adaugă uleiul în fir subțire în timp ce continuați să mixați. Adăugați apoi laptele și miezul de vanilie și mixați încă 30 secunde. În alt bol bateți albușurile spumă moale. Începeți să adăugați restul de zahăr treptat, pe marginea vasului, în timp ce continuați să mixați. Bateți bine până obțineți o spumă tare, care stă pe tel.

Adăugați jumătate din mișul de făină în crema de gălbenușuri, amestecând ușor cu telul. Adăugați apoi 1/3 din spuma de albușuri, amestecând ușor cu telul, cu mișcări de jos în sus. Adăugați restul de făină. Adăugați 1/2 din spumă de albușuri rămasă și apoi restul. Tot tim-

pul amestecați ușor să nu se lase albușurile. Puneți hârtie de copt în tava cuptorului. Înmuiați un servetel în ulei și ungeți hârtia. Turnați aluatul în tavă și nivelați-l ușor cu dosul unei linguri. Coaceți foaia la 180C timp de 10 minute. Dacă marginile sunt uscate e în regulă, le puteți decupa acum sau vor fi tăiate după rulare. Trageți foaia cu tot cu hârtie de copt afară din tavă. Rulați foaia caldă (pe latura lungă) ajutându-vă de hârtia de dedesubt. Lăsați foaia rulată (în hârtie de copt sau un prosop umed) până se răcește complet. În acest timp amestecați mascarpone cu dulceața de afine. În funcție de cât de moale e dulceața voastră, adăugați doar atâta smântână cât să devină tartinabil amestecul, să nu fie prea țepan. Gustați și adăugați zahăr pudră dacă e cazul (în funcție de cât e de dulce dulceața folosită). Desfaceți foaia ușor și ungeți-o pe toată suprafața cu cremă de mascarpone și afine. Rulați la loc. Învârtiți rulada în hârtie de copt ca să fiți siguri că stă rulată. Dați la frigider măcar 30 minute, apoi se poate felia. ■



horoscop

Berbecul



Intrați de azi într-o perioadă bună pentru a pregăti planuri de afaceri. Aveți șanse mari să vă îmbunătățiți situația financiară. Întârziați puțin cu prietenii, ceea ce poate duce la discuții în familie. Sănătatea este excelentă.

Taurul



Este posibil să nu vă puteți face înțeles(easă) de către cei dragi, dar încercați să nu vă enervați. Astele vă sfătuiesc să vă exprimați clar, pentru a evita eventualele neînțelegeri. Sănătatea este bună.

Gemenii



Partenerul de viață vă reproșează că neglijați problemele familiei. Încercați să detensionați atmosfera! După-amiază, aflați că o afacere în care ați investit mult începe să meargă.

Racul



Primiți o sumă considerabilă de bani din partea unei rude. Vă ocupați să faceți cumpărături pentru cei dragi, poate chiar cumpărați un obiect de valoare cu rol decorativ. După-amiaza o dedicați odihnei.

Leul



O zi destul de agitată, cu multe drumuri de făcut. Este posibil, însă, să intrați în posesia unei frumoase sume de bani, poate un premiu de la locul de muncă.

Fecioara



Se impune mai multă prudență în tot ceea ce faceți. Nu vă apucați să vă faceți planuri, lăsați lucrurile să curgă firesc. Altfel, nu veți duce nici măcar unul singur la bun sfârșit. Atenție!

Balanța



Puteți avea mari satisfacții financiare cu prilejul unei călătorii. Este posibil să cunoașteți o persoană care vă face o propunere financiară. Nu vă grăbiți să o acceptați, zilele nu au intrat în sac.

Scorpionul



Se pare că amânați plecarea în afara localității, dar nu vă faceți griji, zilele nu au intrat în sac! Pe plan sentimental treceți printr-o perioadă favorabilă și vă înțelegeți excelent cu partenerul de viață.

Săgetătorul



Ar fi bine să acordați mai multă atenție activităților casnice. Pe plan sentimental, perioada este bună, probabil că vi se pregătește o surpriză plăcută. Financiar, nu vă așteptați la noutăți, căci nu vor fi.

Capricornul



Multe sarcini gospodărești de dus la îndeplinire, poate chiar un scurt drum în afara localității. Acasă, pot interveni unele neînțelegeri cu persoana iubită, atenție! Sănătatea trage și ea mici semnale de alarmă.

Vărsătorul



Sunteți într-o formă bună, vă ies bine planurile financiare. Ar fi bine să vă ocupați și de problemele familiei, partenerul(a) de viață dă semne de nerăbdare și, mai ales, nervozitate.

Peștii



Apar noutăți în relațiile de afaceri, evident - bune! Sentimental, vor apare câteva momente mai dificile, din fericire vor dispărea mai repede decât ați fi crezut. Sănătatea este bună.

■ ARIADNA

SUDOKU

		1	6	2	5		
		8			4		
5	6			3		1	9
7			5	4	9		1
		6	2	7	9		
2			3	6	1		5
6	2			7			4
		4			3		
		7	1	4	2		

Careul de 9x9 este divizat în nouă careuri de 3x3. Sunt trei reguli care trebuie respectate concomitent: cifre diferite pe fiecare linie, cifre diferite pe fiecare coloană și cifre diferite în fiecare pătrat de 3x3. Fiecare rând, coloană sau regiune nu trebuie să conțină decât o dată cifrele de la unu la nouă. Formulată altfel, fiecare ansamblu trebuie să conțină cifrele de la unu la nouă o singură dată. Dificultatea veritabilă a jocului rămâne totuși în a găsi suita exactă a cifrelor rămase.

Maxima zilei

„Omul drept nu este cel care nu nedreptățește pe nimeni, ci cel care, putând să facă rău, înăbușă voința de a-l face”.

PITAGORA