

Scoti ușor cojile de ou !



Ți s-a întâmplat vreodată când ai spart ouă pentru omlete, prăjituri sau gratinări să scapi mici rămășițe de coajă în albuș și gălbenuș? Cu siguranță da. Acesta este un lucru extrem de enervant deoarece bucățelele se lasă cu greu scoase, scăpând mereu dintre degete sau alunecând de pe lingură sau furculiță. Din fericire există o modalitate simplă de a remedia problema. Pentru a scoate o coajă de ou ai nevoie de o altă coajă de ou. Folosește-o pe post de linguriță și vei vedea că va atrage restul ca un magnet. Foarte simplu!

Cum să cureți usturoiul în doar câteva secunde!



Pregatești o masă copioasă pentru cei dragi cu multe feluri de mâncare care toate necesită și usturoi. Să cureți fiecare cățel în parte ar dura o vesnicie dar nu ai de ales. Gresit! Iată o metodă interesantă pentru a curăța usturoiul în doar câteva secunde. La căpătâna așază-l pe masă și apasă cu podul palmei astfel încât căteii să se despartă. Alege căteii și pune-i într-o farfurie metalică adâncă. Folosește o a doua farfurie pentru a o acoperi pe prima (gură peste gură). La acest mini OZN cu amândouă mâinile și agită-l bine timp de 10-20 de secunde. Când vei ridica capacul vei constata cu uimire că pulpa s-a despărțit de coajă.

Cum să redai fermitatea roșiilor !



Tuturor ne plac roșiile proaspete și ferme dar după câteva zile ele se moaie și devin neapetisante. Există acum însă o modalitate foarte simplă de a le reda prospetimea și fermitatea. Introdu roșiile seara într-un vas cu apă foarte rece și adaugă apoi câteva linguri de sare. Lasă-le peste noapte și dimineața te vei bucura de legume proaspete la micul dejun.

De ce să mănânci piersici



Sunt atât de delicioase și sănătoase ne-am gândit să îți prezentăm cele mai bune motive pentru care ar trebui să mănânci mai multe piersici. Ca orice fruct, piersicile sunt pline de vitamine. Ele au un conținut ridicat de vitamina A foarte importantă pentru piele și ochi. Consumate regulat, piersicile reduc colesterolul și au astfel un efect pozitiv asupra circulației sanguine scăzând, de exemplu, tensiunea. Piersicile sunt 80% apă, de aceea sunt ideale pentru sistemul digestiv și combat afecțiunile renale iar, ca un bonus, te ajută să slăbești.

Ce nu știi despre piperul negru !



Piperul negru este un ingredient „bun la toate” și cel mai comercializat condiment din lume. Încă de la descoperirea sa, a devenit de nelipsit atât din bucătăriile gospodinelor cât și din cele ale restaurantelor de lux, deoarece amplifică aroma mâncărilor.

Știai însă că piperul este benefic și pentru sănătatea consumatorului?

El scade tensiunea și îmbunătățește circulația sanguină, este un excelent digestiv și ajută corpul la absorbirea vitaminelor din alimente. Piperul este în același timp antioxidant și antibacterian și este folosit încă din cele mai vechi timpuri împotriva oboselii și pentru a spori concentrarea. Ce zici, ești pregătit pentru o masă piperată?

Slabeste vara cu vinete !



Usor de procurat in sezonul cald, vinetele pot fi o solutie practica si simpla pentru o cura de slabire, atata vreme cat prepararea lor nu implica prajirea. Cu un continut caloric scazut (24 kcal la 100 de grame), vinetele sunt o importanta sursa de antioxidanti, continand o multime de vitamine, potasiu, magneziu, fosfor, dar mai ales avand un continut ridicat de apa - 93 %.

Cum poti afla dacă un ou este proaspăt!



Ti-e poftă de o portie de ochiuri sau de o omletă si ai găsit câteva ouă rătăcite prin frigider de care nu-ti mai amintesti când au fost cumpărate sau pur si simplu vrei să te asiguri că ele sunt încă potrivite pentru consum? Iata câteva semne care te vor ajuta să decizi dacă locul oului este in tigaie sau in cosul de gunoi:

- Tine oul in mână si agită-l usor. Dacă simti o miscare in interior, acesta nu este foarte proaspăt.
- Asează oul intr-o cratită cu apă. Dacă pluteste nu mai este bun.
- Dacă spargi oul in tigaie si albusul rămâne compact in jurul gălbenuşului, acesta este proaspăt, dacă se scurge inseamnă că e vechi.
- Cu cât coaja oului este mai lucioasă, cu atât el este mai vechi. Produsele proapete au coaja opacă.
- Mirosul si culoarea oului spart spun multe despre starea acestuia hidratată.

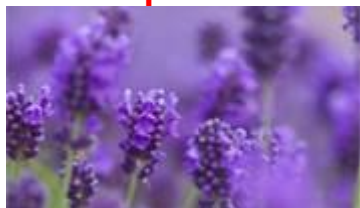
Cum să fierbi scoicile !



Scoicile, odinioară o raritate, au devenit din ce in ce mai folosite in retetele exotice sau de vară. Desi le putem gasi pre-fierate, ideal este sa folosim numai scoici proaspete, cumpărate in ziua respectivă, dar pe care trebuie să le fierbem acasă. Următorii pasi iti vor arata cât de simplu este să le fierbi chiar tu:

1. Scoicile pe care le alegi trebuie sa fie proaspete si sa stea inchise, iar daca nu se inchid rapid, la un simplu bobarnac, inseamna ca nu trebuie sa intre in punga ta de cumparaturi.
2. Spala foarte bine scoicile sub jet de apa rece si cu o perie de bucatarie, pentru a fi sigur ca ai eliminat orice fir de nisip.
3. Asaza scoicile in cratita pentru fiert, in sa cu marginile cochiliei indreptate in jos. Acopera-le cu apa, pune-le un capac si lasa-le pe foc pana cand li se deschid cochiliile; dupa aproximativ 15 minute, cand majoritatea s-au deschis, e timpul sa le iei de pe foc si sa le arunci pe cele care au ramas inchise.
4. Extrage carnea din cochilie sau desprinde cele doua parti ale scocii si pregateste o gustare rafinata!

5 lucruri pe care nu le știai despre lavandă



Micuțele floricele violet sunt folosite de majoritatea dintre noi pentru parfumarea încăperilor sau în scopuri decorative. Puțini știu însă că lavanda, sau levănțica după cum este mai bine cunoscută la noi, are și o mulțime de proprietăți terapeutice, fiind foarte folosită în medicina naturistă. Iată 5 beneficii ale acestei plante frumos mirositoare:

1. **Ajută în cazuri de insomnie:** atât uleiul de levănțică cât și florile uscate te ajută să dormi mai bine. Adaugă câțiva stropi de esența de lavandă la baie și pune flori în dormitor, în apropierea patului pentru un somn liniștit.
2. **Calmează sistemul nervos:** în perioade foarte agitate și tensionate o cură de aromaterapie cu esență de lavandă poate face minuni.
3. **Reduce căderea părului:** clătirea părului cu o soluție pe bază de flori de levănțică întărește firul capilar.
4. **Vindecă arsurile și rănilor:** datorită efectului său antiinflamator și dezinfectant, o tinctură pe bază de ulei de lavandă ajută la cicatrizarea rănilor și se poate folosi și la curățirea lor.
5. **Ameliorează reumatismul:** o cură de aproximativ 10 zile cu ceai pe bază de levănțică și soc poate avea efecte antireumatice de excepție.

Cum păstrăm ghimbirul



Ghimbirul proaspăt este excelent pentru aromarea preparatelor în tigaie, în combinație cu usturoi, ardei iute sau ceapă verde. De asemenea, îmbunătățește gustul cărnii, orezului, pastelor, peștelui sau fructelor de mare. Rădăcinile de ghimbir sunt însă destul de mari și nu le folosim integral într-o rețetă. Pentru a depozita resturile, folosește o pungă de plastic pentru congelator pe care o poți păstra în sertarul de legume al frigiderului, timp de câteva săptămâni. Dacă vrei să păstrezi ghimbirul mai mult timp, îl poți congela.

Cum să fierbi corect pastele !



Deși pare un lucru foarte simplu există totuși câteva lucruri de care trebuie să ții cont atunci când fierbi pastele pentru a te bucura de un produs final savuros. Iată câteva sfaturi pe care ti le dau experții în bucătărie.

- Folosește un recipient destul de mare și destulă apă la fierbere. Evită aglomerarea pastelor pentru o fierbere uniformă și fără lipire. Pentru 500 g de paste recomandăm o oală de cel puțin 9 litri, dar una de peste 10 litri este și mai bună. Pentru aceeași cantitate de paste trebuie să folosești cel puțin 6,5 litri de apă.
- Adaugă sare la fierbere ea va da un gust mai bun produsului final. Recomandată este aproximativ 1 lingură de sare/litru de apă.
- Nu introduce pastele în apă decât atunci când aceasta fierbe. Contactul pastelor cu apa rece este motivul principal pentru care ele se lipesc.
- Fierbe timp de 8-10 minute pe flacără mare. Nu reduce temperatura pe parcurs. Amestecă de cel mult 2-3 ori în acest timp.
- Nu adăuga ulei la fierbere. Acesta se va depune pe paste și ele nu se vor amesteca omogen cu sosul la prepararea ulterioară.
- Nu clătește pastele după fierbere. Făcând asta, "speli" practic toți nutrienții și gustul specific pastelor.

Echipa verde-crud a sănătății



Leurda și urzica sunt două dintre plantele ce dau gust primăverii încă de la primele raze de soare. Datorită conținutului bogat de vitamine și minerale, urzicile sunt folosite încă din cele mai vechi timpuri, atât ca aliment, cât și ca medicament. Detoxifică și regenerează, conțin vitaminele A, B2, C, K și fier, calciu, magneziu, siliciu și clorofilă.

Le poți utiliza și extern, pentru a întări firul de păr sau pentru a combate mătreața, clătind părul cu ceai de urzică după fiecare spălare. Leurda, cu aroma sa fină de usturoi, detoxifică, are efecte benefice asupra inimii și este plină de vitaminele A și C, calciu, fier, fosfor și cupru. Frunzele sunt bogate și în sulfură de alil, ce îi oferă gustul și mirosul caracteristic, savuros în salate, ciorbe, piureuri sau sendvișuri.

Cum refaci mierea zaharisită !



Mierea naturală, de bună calitate, se zaharisește cu timpul. Deși nu își pierde din beneficii și este foarte bună pentru consum, ea nu mai este pe gustul multora care o

preferă în starea ei mai lichidă și omogenă. Iată o metodă simplă prin care poți readuce delicioasa dulceată aurie la stadiul inițial.

1. Așează borcanul într-un vas cu apă.
2. Pune recipientul la încălzit la foc mic. Odată cu încălzirea mierii, cristalele se vor dizolva.
3. Amestecă din când în când pentru a omogeniza.
4. Fă acest lucru până când mierea a ajuns la consistența dorită. De obicei durează aproximativ 30 de minute.
5. Atenție să nu supraîncălzești !
6. Acest proces se poate repeta ori de câte ori este nevoie.

Pentru a evita zaharisirea, mierea se păstrează într-un loc cald, pe un raft în apropierea aragazului, în niciun caz în frigider.

Cum cureți ușor ouăle fierte !



Dacă te-ai săturat să te tot chinui curățând ouă fierte de coaja de care nu vor să se despartă, de-acum ai scăpat: este foarte simplu și rapid să cureți ouăle, dacă în apa de fierbere pui un praf de sare și câteva picături de otet, iar după fierbere arunci apa în care s-au preparat și torni peste ouă apă rece, în care să le ții cam zece minute. Dacă apa se încălzește în acest interval datorită ouălelor, trebuie să o schimbi. Vei vedea apoi cât de ușor se despreinde coaja de albus.

Cum fierbi ușor fasolea !



Fasolea uscată este o sursă importantă de proteine și fibre, fiind totodată una dintre cele mai vechi legume cultivate. Poate părea descurajant faptul că trebuie să o fierbi mult timp, însă dacă o înmoi în apă înainte, vei reduce timpul de fierbere și, în plus, vei elimina mare parte din substanțele ce cauzează balonarea. De obicei, se lasă la înmuiat într-un vas cu apă, timp de 8 ore sau peste noapte, la temperatura camerei (dacă e prea cald în casă, vasul se lasă la frigider, pentru a evita fermentația).

O metodă mai rapidă de înmuiere este aceea de a pune fasolea într-un vas cu apă și de a o fierbe rapid 2 - 3 minute; se ia de pe foc și se lasă deoparte, acoperită, timp de o oră. Se scurge și se clătește, apoi poți prepara ușor mâncărurile preferate.

Cum facem aluatul să crească ?



Pâinea sau prăjiturile făcute în casă sunt delicioase, mai ales dacă aluatul este pufos. Ghidează-te după câteva reguli simple pentru a-l face să crească. Drojdie îi plac mediile umede și călduroase, temperatura ideală fiind de 38 grade. Fierbe puțină apă într-un vas apoi pune-l pe etajul inferior al cuptorului, iar mai sus pune recipientul cu aluat, închide ușa și așteaptă ca aluatul să crească. Dacă nu crește, poți încerca să adaugi mai multă făină (un procent de 60% făină la 40% lichid este ideal pentru pâine). Astfel, se activează drojdia destul de repede. Folosește un vas mic, altfel aluatul nu are de ce să se sprijine când crește și se va turti. Ține cont că scortisoara inhibă dezvoltarea drojdiei, la fel și fructele uscate care au fost tratate chimic împotriva daunătorilor.

Sfaturi pentru un piure delicios !



Piureul de cartofi este una dintre cele mai apreciate garnituri și merge de minune atât cu fripturi și grătare cât și cu mâncăruri cu sos, precum tocănițele.

Iată câteva trucuri pentru a obține un piure savuros:

- dacă îți dorești un piure mai cremos, trebuie doar să adaugi puțină smântână
- pentru un plus de aromă poți adăuga un gălbenuș de ou;

Cum speli corect căpșunile



Căpșunile sunt fructele reprezentative ale primăverii. Mulți fac însă o greșală mare atunci când le spală, și anume le scot codițele. De ce este acest lucru greșit? Pentru că prin gaura codiței se scurge la spălare sucul și astfel se pierde o mare parte din vitamine. Cel mai bine este, deci, să înlături codițele doar înainte de a consuma fructul pentru a te putea bucura de toate beneficiile.

Prepară ușor remedii antituse



Plantele sunt cunoscute pentru puterea lor de a ajuta organismul să se refacă mai repede. Dă-le și tu o mână de ajutor, preparând următoarele remedii acasă:

- Pune o lingură de cimbru uscat într-o cană de apă fierbinte; strecoară și bea (pentru dureri în gât, poți face gargară).
- Aducă o linguriță de busuioc într-o cană de apă fiartă, lasă la infuzat, strecoară și aduă o lingură de miere.
- Fierbe ceapă tocată în apă, până devine moale, apoi amestecă ceapa cu miere și mănâncă din preparatul obținut la fiecare 4 ore. O altă opțiune e ca după fierberea cepei timp de 15 minute, să strecoari și să pui sucul într-o sticlă – bea-l ori de câte ori e nevoie.
- Amestecă ½ linguriță de ghimbir măcinat cu o linguriță de miere sau combină ½ linguriță oțet de mere cu ½ linguriță miere și bea.
- Un amestec calmant și liniștitor obții adăugând o lingură de miere în ceai de măceșe. Prepară ceaiul din 2 lingurițe de măceșe uscate la o cană de apă fiartă și lasă totul la infuzat 10-15 minute.

Sănătate, savoare... susan!



O planta folosita de zeci de secole, susanul este o reală sursă de beneficii pentru organismul tău, așa cum au demonstrat numeroase studii. Disponibile într-o gamă variată de culori, corespunzătoare proprietăților substanțelor continute, semintele de susan reprezintă o opțiune sanatoasă, naturală și plăcută de a asimila vitamine (A, B, E) și minerale (magneziu, calciu, fier, cupru, fosfor, potasiu, zinc), reducând nivelul colesterolului, dacă sunt consumate cu atenție, și nu în combinație cu preparate prajite sau bogate în grăsimi.

Au de asemenea efect antioxidant și antiinflamator, motiv pentru care și consumul uleiului de susan este recomandat, acesta putând fi folosit inclusiv în scopuri curative, pentru tratarea infecțiilor și inflamațiilor gâtului (prin badijonare) sau calmarea durerilor articulare și musculare (prin masaj).

De susan te poți folosi cu încredere și în perioada posturilor, datorită conținutului său bogat în proteine, cu 50 % mai ridicat decât al carni

Iata de ce este apreciat de vegetarieni si de ne lipsit in bucatariile veganilor!

Cum se curăță mai ușor peștele !



Peștele proaspăt este un element esențial al unei diete sănătoase. Prepararea lui poate da însă adesea bătăi de cap. Una dintre cele mai neplăcute activități este curățarea lui de solzi. Pentru a ușura această muncă, trebuie doar să ții peștele timp de un minut deasupra unui vas cu apă clocotită. Curățarea va decurge mult mai simplu folosind acest truc.

Avocado – izvor de sanatate !



Străin de cultura gastronomică românească clasică, avocado este unul dintre fructele ce se pot combina atât în salate cât și în supe, sosuri sau deserturi. Acesta a fost introdus în Europa în epoca modernă și, pe măsura ce a fost studiat, a devenit o recomandare negresită a specialiștilor. Foarte bogat în fibre – atât insolubile cât și solubile – vitamine și potasiu, avocado reprezintă unul dintre cei mai buni antioxidanți pe care îi ai la îndemână, totodată oferindu-ți și un aport de grăsimi monosaturate ce ajută la scăderea nivelului colesterolului și glicemiei. Cel mai interesant aspect al fructului de avocado este însă gustul: neobisnuit la început, vei ajunge să îl apreciezi mai mult cu fiecare degustare!

Cum păstrezi legumele și fructele proaspete mai mult timp !



Cu toții avem un program încărcat și ajungem foarte rar să facem piața.

Cu toate acestea, pentru o viață sănătoasă, este recomandat să consumăm zilnic fructe și legume. Pentru a putea face acest lucru există o modalitate de a le păstra mai mult timp proaspete.

Ele se împachetează individual în ziar și se țin în frigider.

Astfel, poti cumpara fructele si legumele preferate mai rar, dar te poti bucura de ele mai mult timp.

Atentie doar sa le speli bine inainte de consum!

Zeama de varză si beneficiile ei



O masă de sărbători fără sarmale este de neconceput în țara noastră. Puțin știu însă cât de sănătoasă este varza murată și mai ales zeama de varză. Aceasta tonifică și revitalizează organismul, ba chiar ajută la prevenirea diferitelor boli. **Zeama de varză are un conținut foarte ridicat de vitamina C**, chiar mai ridicat decât varza proaspătă și este plină de antioxidanți. Pe lângă aceasta, este și singurul aliment de natură vegetală în care se regăsește vitamina B12, care încetinește procesul de îmbătrânire și protejează sistemul nervos. Moarea de varză, cum mai este numită zeama, este un dușman al ulcerului și al multor alte boli de digestie, datorită vitaminei U, care în același timp grăbește arderea grăsimilor, devenind un aliat important al curelor de slăbire. Efectele benefice se extind și asupra circulației sangvine. Persoanelor cu probleme cardiace li se recomandă zilnic un pahar de zeamă de varză, deoarece acesta stabilizează tensiunea.

Nu arunca apa după ce ai fiert cartofii !



Iată un sfat puțin mai ciudat. După ce ai fiert cartofii sau pastele nu arunca apa! Precizez-te întrebă acum la ce se poate folosi ea. Iată și răspunsul: la udatul plantelor! Fie că este vorba de ficusul de apartament sau florile din grădina, plantele vor savura apa deoarece e plină de nutrienți. Atenție doar să nu fie prea sărată și să o lași să se răcească bine înainte de a o turna în ghivece.

Kiwi-ul, campionul fructelor !



Conform ultimelor studii, kiwi-ul a fost desemnat "campionul fructelor". Asta înseamnă că fructul verde și pufos conține mai multe vitamine și minerale per calorie decât orice alt fruct. Consumând kiwi, primești o doză puternică de vitamina C, vitamina E, potasiu, caroten, antioxidanți și multe altele fără un aport caloric ridicat. Astfel, fructul este o adevărată comoară nutritivă.

Cum sa păstrezi bananele proaspete !



Bananele se numără printre cele mai consumate fructe din lume. Ele sunt hranitoare și satioase dar în același timp foarte gustoase. Pentru a te putea bucura însă de gustul lor unic ele trebuie mâncate când au atins pragul optim de coacere. Acesta se poate afla pipăind fructul dar mai ales după culoarea cojii. Banana perfectă are coaja galbenă și fără pete. Când a atins acest stadiu, ea se păstrează așa mai mult timp printr-un truc foarte simplu și anume se desparte de ciorchine. Bananele păstrate individual au un proces de coacere mult mai lent. Dacă ai cumpărat însă fructe crude și verzi ține-le în manunchi și împachetate în hartie, în 2-3 zile ele se vor coace.

Cum folosim diverse tipuri de făină



Ca să prepari bunătați așa cum îți dorești, folosește tipul de făină potrivit fiecăreia în parte:

- făina de grâu tip 405 - pentru prăjituri, torturi și alte deserturi;
- făina de grâu tip 550 – pentru pâine albă, chifle, prăjituri din aluat cu drojdie și cozonaci;
- făina din grâu tip 1050 – pentru preparate picante și pâine în amestec;
- făina de grâu integral – pentru preparate aromate, cu gust de semințe;
- făina de secară tip 997 și tip 1150 – pentru pâine, în amestec cu făina de grâu;
- făina din secară integrală tip 1800 – pentru prepararea pâinii de secară.

Cum sa cureti usor vasele de fonta !



Vasele de fonta sunt folosite de sute de ani în bucătărie, fiind apreciate pentru calitățile lor, datorate proprietăților metalului din care sunt fabricate. După o folosire îndelungă însă, vasele de fonta pot prinde un aspect neplăcut la exterior, formându-se un strat inestetic.

Pentru a îndepărta această peliculă nedorită trebuie doar să frezi vasul de fontă cu sare și un prosop de hârtie curat și uscat, insistând atât cât este nevoie pentru a reda vasului aspectul inițial. Vei putea astfel folosi vasul în continuare pentru mult timp.

Ce să faci când te arzi la gătit ?



Oricât de atent ești, în bucătărie accidentele se mai întâmplă. Ce poți face însă dacă te-ai ars la gătit? **Soluția este o linguriță de muștar!** Aplică pasta pe zona vătămată și acesta va calma durerea numaidecât. Pe lângă aceasta, muștarul previne și formarea bășicilor. Pentru a preveni însă astfel de incidente neplăcute, se recomandă însă mereu folosirea mănușilor de bucătărie și a instrumentelor adecvate când lucrezi cu recipiente sau alimente fierbinți.