

Activitatea educativă

„Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day!”

A. Fișa activității

Numele și adresa unității de învățământ aplicante: Școala Gimnazială Nr.1 Slobozia , jud. Giurgiu

Nivelurile de învățământ: preșcolar, primar și gimnazial

Numărul elevilor din școală: 190;

Numărul cadrelor didactice din școală: 16 cadre didactice

Coordonatorul activității: prof. Țone Georgeta, director, tel.0728834642;

Colaboratori : prof. Rădoi Ion , prof. Frăsineanu Zorița , prof. Țone Gheorghe, prof. Țăranu Niculina , prof. Leșanu Cătălin , prof. Stoica Cornelia

Consilier educativ:Prof. pt. înv. primar Ancu Florentina

1. **Titlul activității:** European Cooking Day
2. **Domeniul în care se încadrează:** Educația pentru sănătate și stil de viață sănătos .
3. **Scopul activității:**

Scopul acestei activități este de a-i învăța pe elevi și pe părinții lor să se alimenteze sănătos și să adopte tradițiile culinare ale altor țări.

4. **Obiectivele educaționale ale activității:**

- Să cunoască rolul unei alimentații sănătoase în dezvoltarea fizică , psihică precum și dezvoltarea unor abilități practice în realizarea produselor propuse;
- Să cunoască tradițiilor culinare din diferite țări europene;
- Să se stabilească o colaborarea strânsă între familie și școală;
- Să cultive spiritului de echipă ,valorizarea creativității elevilor în situații de concurs și creșterea stimei de sine și a încrederii în propriile forțe;
- Să încurajeze colaborarea eficiente în realizare unei activități și să identifice talentelor culinare la elevii mai puțin comunicativi;

5.Elevii participanți: 78 elevi, 16 părinți și bunici, 8 cadre didactice.

6.Durata și locul de desfășurare a activității:

Activitatea s-a desfășurat marți, 19 aprilie 2016 în Școala Gimnazială Nr.1 Slobozia, pe parcursul a 4 ore.

7.Descrierea activității

MOTTO: “Oamenii se roagă zeilor să le dea sănătate, fără să știe că stă în puterea lor s-o mențină și că luptând împotriva ei prin lipsa de măsură, o trădează prin goana lor după plăceri”. (Democrit)

Elevii participanți, alături de cadrele didactice coordonatoare și de părinți sau bunici, au pregătit rețete tradiționale. Fiecare grupă de lucru a primit câte o rețetă, a pregătit din timp ingredientele și, în cadrul programului “Să știi mai multe, să fii mai bun!”, a realizat-o.S-a urmărit formarea unei atitudini pozitive față de tot ce este tradiție și facilitate prin intermediul acestor activități menite să consolideze deopotrivă și relații interumane. Caracterul interdisciplinar al activității este dat de obiectivele propuse care vizează mai multe arii curriculare: matematică , științe și tehnologii. La final, fiecare echipă a prezentat produsul realizat, a explicat cum l-a gătit și i-a servit pe ceilalți participanți.

8. Descrierea rezultatelor obținute în urma activității:

1. Rezultate cantitative:

- Elevii au realizat în echipe produse inovative dovedind creativitate și originalitate;
- S-au realizat 12 produse și o expoziție cu aceste produse culinare cu degustare sub jurizarea unor profesori și elevi;
- Elevii dar și părinții au primit diplome atât pe echipe cât și individuale;
- Cu materialele foto s-a realizat un panou.

2. Rezultate calitative:

- Au realizat importanța consumării unor produse gătite, fără aditivi alimentari;
- S-au familiarizat cu tradiții culinare din diferite spații europene;
- Ș-au dezvoltat unele abilități practice legate de arta culinară;
- S-au implicat activ și părinții în derularea acestei activități, așadar în viața școlii;
- Considerăm că s-a cultivat spiritul de echipă și de fair-play.

9. Sustenabilitatea activității:

Elevii, cadrele didactice și părinții s-au arătat deosebit de încântați de tot ceea ce au realizat împreună și și-au manifestat dorința de a relua astfel de activități. Au propus realizarea anual a unui “Festival al plăcintelor” și să-i dăm un caracter european festivalului, incluzând și produse alimentare, gătite în casă, specifice altor țări.

10. Motivația propunerii activității

Propunem această activitate ca fiind cea mai relevantă din cadrul Programului “Să știi mai multe, să fii mai bun!” deoarece a întrunit un număr mare de participanți, a avut un impact deosebit asupra tuturor, a trezit interesul elevilor și al părinților, și-a atins obiectivele propuse și a fost unanim votată în cadrul unității noastre școlare ca fiind cea mai interesantă.

Părinții s-au declarat foarte mulțumiți de felul în care au fost cooptați la această activitate, și-au oferit constant sprijinul și s-a creat o strânsă legătură între cei mari și cei mici.

Copii au învățat lucruri noi, au conștientizat cât de utile sunt activitățile cu caracter practic, au descoperit că arta culinară poate fi făcută cu multă plăcere și s-au bucurat de gustoasele produse realizate, considerate benefice pentru sănătatea lor.

11. Mediatizare

- Prezentarea proiectului în cadrul Comisiilor metodice, Consiliul Profesorat, Consiliul de Administrație, Consiliul elevilor;
- Popularizare la avizierul școlii;
- Popularizarea proiectului în rândul părinților la ședințele cu aceștia;
- Popularizare pe site-ul școlii de pe didactic.ro;
- Popularizare pe facebook;

12. Modalități de evaluare

- ateliere de lucru
- expoziție culinară, album foto
- popularizarea activității la panoul școlii și pe site-ul școlii .

13. Rezultate așteptate:

-  -descoperirea unor copii cu un talent în domeniul culinar;
-  -educarea calităților morale, a esteticii, a spiritului de echipă;

- ✚ -intereseul crescut de a cunoaște rețete culinare românești și din țările europene;

14.Rezultate înregistrate:

- stimularea spiritului de echipă;
- elevii au dat dovadă de seriozitate și preocupare pentru desfășurarea activității;
- preocuparea părinților(Rainea Steluța, Mălăiș Mihaela , Mălăiș Adriana, Cojocar , Bealcu Rodica , Crăciun Ioana) pentru procurarea ingredientelor și sugestiilor pentru rețete, pentru aparatura necesară.

- derularea pregătirii rețetelor în fața unui public eterogen (părinți, cadre didactice , elevi de liceu – voluntari-bunici, reprezentanți ai instituțiilor partenere, elevi ai altor școli) a avut ca impact înlăturarea inhibițiilor, controlul emoțiilor, dezinvoltură, creșterea stimei de sine și a încrederii în propriile forțe.

15. Feed-back-ul activitatii

Părinții, elevii și cadrele didactice participante si-au manifestat dorința de a participa și în viitor la astfel de activități.

16. Motivatia propunerii activitatii ca fiind cea mai reusita

Am propus proiectul: „**Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day**” ca fiind cea mai reușită activitate din Saptămâna „Școala altfel” datorită numărului mare de participanți și a feed-back-ului pe care l-am avut din partea partenerilor implicați, a părinților și elevilor. Activitatea a permis manifestarea creativității fiecărui copil. Aceștia s-au simțit liber să se exprime în moduri diferite. Cadrele didactice consideră că această activitate antrenează copii de la grădiniță până la liceu valorificând potențialul culinar și creativ al tuturor. De asemenea, acesta este un prilej de dezvoltare a relațiilor de parteneriate între clase, o încununare a efortului depus de fiecare copil în parte la activitățile extracurriculare desfășurate pe parcursul întregului an școlar. Cu acest prilej, elevii au avut ocazia să participe ca veritabili gastronomi la un spectacol în adevăratul sens al cuvântului, fiind recompensați cu aplauze, cadouri și diplome din partea organizatorilor și a partenerilor. Părinții s-au declarat foarte mulțumiți de felul în care au fost cooptați la această activitate, și-au oferit constant sprijinul și s-a creat o strânsă legătură între cei mari și cei mici (clasa aV-a-clasa aVIII-a) . Copii au învățat lucruri noi, au conștientizat cât de utile sunt activitățile cu caracter practic, au descoperit că arta culinară poate fi făcută cu multă plăcere și s-au bucurat de gustoasele produse realizate. Această activitate reprezintă o modalitate de valorificare a competențelor dobândite de copii pe termen lung și o recunoaștere a talentului manifestat din perspectivă creativă.

B. MĂRTURII ALE ELEVILOR/PROFESORILOR/PĂRINȚILOR REFERITOR LA ACTIVITATEA DESFĂȘURATĂ

Activitatea organizată de școala noastră contribuie în mod direct la dezvoltarea imaginii noastre ca instituție, atât la nivel local, cât și județean. Activitatea se distinge prin numărul mare de participanți din școală. Performanțele elevilor participanți confirmă efectele formative ale activității. Desfășurându-se ca o competiție, evidențiază activitatea continuă din școală unde elevii supervizați de cadre didactice și părinți își identifică, dezvoltă și manifestă potențialul creativ-inventiv, învățând să atingă performanța și excelența.

Profesor de Ed. tehnologică Rădoi Ion –Școala Slobozia

Manifestarea formativ-practică,și-a propus ca elevii participanți la activitatea propriu-zisă să-și exprime și afirme inventivitatea și talentul culinar.

Profesor Tăranu Niculina- Școala Slobozia

În fața sălii de clasă au evoluat micii gastronomi. Participarea elevilor cu mintea, inima și mâinile în acest demers a reprezentat o experiență de natură să-i facă conștienți față de problemele de sănătate și de datoria lor de a deveni activi, implicați și responsabili;

Profesor Leșeanu Cătălint-Școala Gim. Nr.1 Slobozia

Mulțumim cadrelor didactice și părinților care au știut să sădească în sufletul copiilor plăcerea de a participa la astfel de activități.

Aceste activități sunt educative iar elevii învață lucruri noi și frumoase. Acestea sunt foarte stimulative și merită toată admirația. Te ajută să descoperi nu numai noi cunoștințe ci și noi prieteni, îi ajută să se obișnuiască totodată și cu atmosfera examenelor, să-și stăpânească emoțiile, să citească mai mult și să prindă mai multă încredere în ei. Mulțumim cadrelor didactice pentru efortul depus în vederea organizării concursurilor.

Părinte Mălăiș Adriana- Șc. Slobozia

Școala Altfel este genul de activitate complexă care oferă copiilor oportunitatea de a-și valorifica potențialul creativ în contexte practice. Faptul că în cadrul acestei activități copiii s-au confruntat cu diverse provocări și

experiențe inedite este o modalitate de a explora varietatea și infinitatea de forme pe care o poate manifesta în realizarea unor sarcini de lucru. În general, competiția este cea care asigură performanțele fiecăruia dintre noi.

Bealcu Rodica –părinte elev cls. aVII-a Șc. Slobozia

A fost o activitate reușită la care elevii au avut șansa de a intra în contact cu elevi din școală, fiind o bună organizare, de a le dezvolta spiritul competitiv. Comunitatea școlară va deveni mai unită prin faptul că realizarea acestui gen de activități presupune colaborarea membrilor ei;

Dingă Cătălina -reprezentant Primăria Slobozia

A fost o activitate reușită la care elevii au avut șansa de a intra în contact cu elevi de diferite vârste, conștientizarea lor, a părinților și cadrelor didactice privind efectele benefice ale unei alimentații sănătoase fără snacksuri și produse de fast-food;

Mihaela Mălăiș –părinte elev cls.aVII-a

Manifestările prilejuite cu această ocazie au oferit tuturor participanților ocazia de a-și etala talentul, fiecare după aptitudinile personale. Toți copiii au fost entuziasmați și mulțumiți că munca lor a fost răsplătită pe măsura efortului depus.

Rainea Steliana –președinta Consiliului Consultativ al Părinților Șc. Slobozia

Pentru cei mici a fost deosebit de antrenant, întrucât au evoluat sub privirile emoționante ale părinților și bunicilor ca niște adevărați bucătari. Copiii au reușit să-și depășească emoțiile și să dea dovadă că bucătăria le poate deveni familiară, asemenea unui loc de joacă. Acest spectacol cu siguranță va lăsa amintiri plăcute în memoria tuturor, concurenți sau simpli spectatori.

Mălăiș Andrei elev cls. aV-a –președintele CE Șc. Slobozia

În cadrul desfășurării proiectului: „**Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day**“, noi, cei din Consiliul elevilor, am avut ocazia de a experimenta noi activități, cum ar fi pregătirea alimentelor respectând rețete , aranjarea produselor , pregătirea explicațiilor și multe altele. Pentru desfășurarea acestei activități, toți cei din clasele V-VIII, de la cei mai mici până la cei mai mari, și-au adunat toate forțele pentru a vă putea oferi un spectacol de neuitat. Știm că în spatele fiecărui moment se ascund multe ore de muncă, dedicație și pasiune, de aceea îi admirăm pentru curajul de a se lansa în această competiție. În concluzie, acest concurs este unul foarte reușit, primind foarte multe aplauze și laude, fiecare participant fiind apreciat cu bunătățile pregătite de ei și cu diplome.

Brașoveanu Ramona-elev Școala Slobozia

În timpul pregătirilor pentru activitate, toate cadrele didactice, alături de elevi, s-au implicat trup și suflet pentru ca acesta să fie de neuitat. Munca depusă de fiecare a fost răsplătită cu ropote de aplauze, toate momentele au fost peste așteptări, unele surprinzându-ne chiar și pe noi.

Ancu Florentina –Consilierul educativ al Școlii Slobozia

Activitatea copiilor a fost cea mai deosebită, însă pentru noi, cadrele didactice, a fost extraordinar să avem posibilitatea de a ne vedea copiii și în alte ipostaze decât acelea în care îi vedem în mod obișnuit. Astfel, activitățile de astăzi ne-au dezvăluit și alte laturi ale personalității copiilor noștri: lucrul în echipă, creativitatea, ingeniozitatea, abilitățile de exprimare verbală, îndemânarea și chiar talentul. Cu siguranță, fiecare își cunoaște copilul – sau ar trebui să-l cunoască –, însă a fost interesant pentru mine, să văd cum se manifestă elevii școlii în cadrul unor grupuri de lucru.

B. Dovezi ale activității

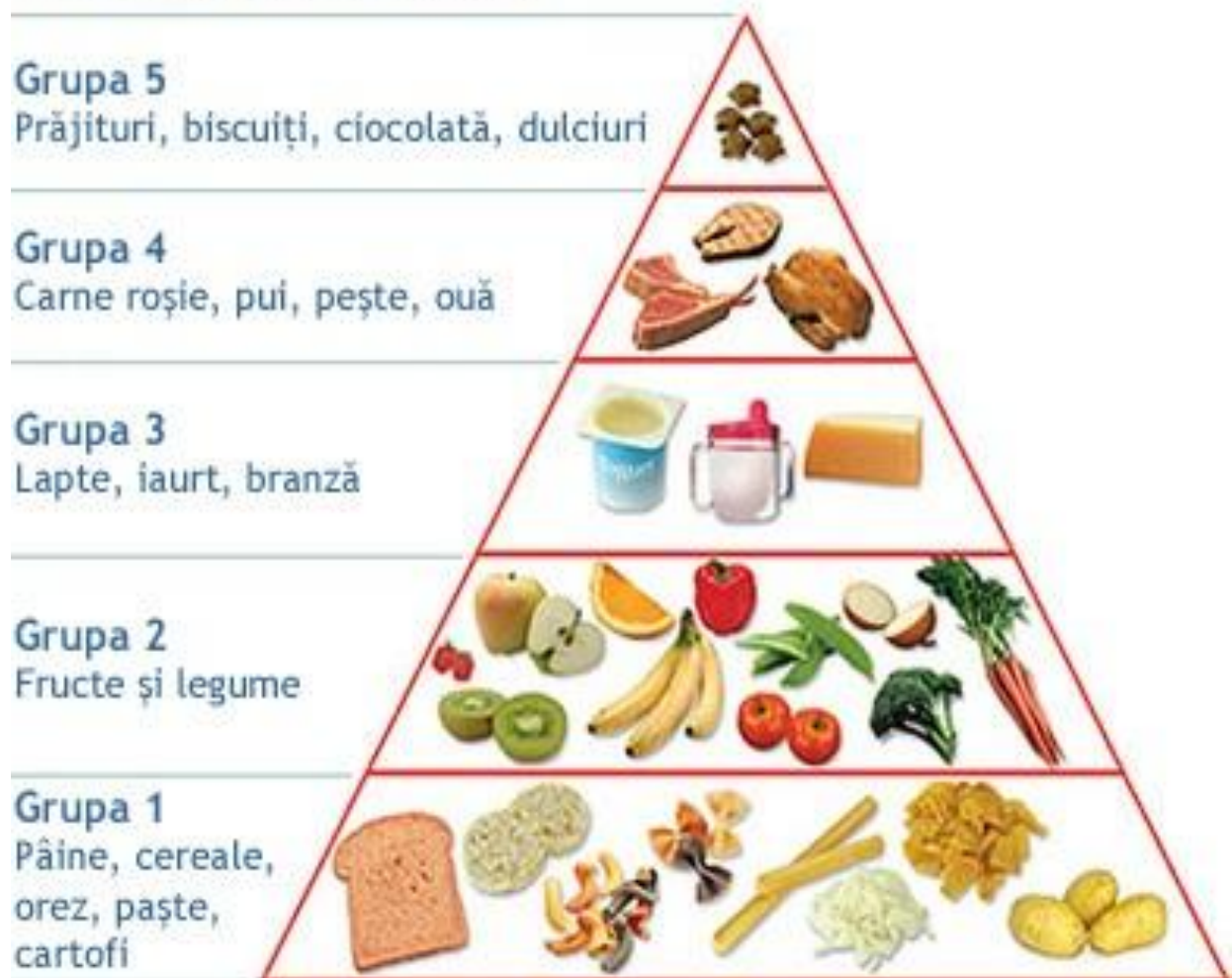
Anexăm istoricul , rețetele găsite, cu ingredientele necesare și cu modul de preparare pe care participanții l-au respectat, precum și fotografiile.

Sfaturi pentru o alimentație rațională

- ❖ Cerealele, fructele, oleaginoasele (nuci, alune, semințe) și legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase și mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistență și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și mai stimulatoare nu le poate da. Este de preferat ca în locul produselor rafinate (pâine albă), să consumați produse din cereale integrale: pâine neagră, graham, cu secară, paste integrale, orez integral. Pâinea **nu** îngrașă! O felie de pâine furnizează la fel de multe calorii cât un măr. Dimpotrivă, o dietă corectă include consumul de cereale ca strategie importantă pentru scăderea în greutate.
- ❖ Consumați o varietate cât mai mare de legume, zarzavaturi, rădăcinoase. Se pot consuma proaspete sau preparate termic. Culoarea vie (verde închis, portocaliu, roșu) pare să fie un indicator al bogăției în vitamine și substanțe benefice. Există convingerea greșită că sursele animale de proteine sunt cele mai bune. Oamenii au impresia falsă că nu s-au hrănit bine dacă nu au mâncat la o masă un produs de proveniență animală, în special carne sau brânză. Realitatea este că sursele vegetale de proteine (categoria I) sunt net superioare celor de animale, deoarece aceste alimente nu conțin colesterol, au grăsimi polinesaturate și fibre alimentare din abundență.
- ❖ În general, oleaginoasele (nucile, alunele și semințele) sunt privite mai mult ca desert. Ele sunt, de fapt, foarte hrănitoare (30 g de nuci au la fel de multe proteine ca și 60 g de carne) și ar trebui consumate mai des (bineînțeles, cu respectarea cantității din acest ghid, deoarece excesul poate da indigestii).
- ❖ Un gălbenuș conține 220 mg colesterol. Nu depășiți 3-4 ouă pe săptămână. Alimentele din categoria III (carnea și peștele) trebuie consumate cât mai rar. Pentru o sănătate bună se pot exclude complet din alimentație. Folosiți cantități cât mai mici de uleiuri vegetale (floarea soarelui, măsline, etc.) - nu depășiți 7 lingurițe/zi. Exclueți grăsimile de proveniență animală (untură, slănină, seu, unt) și cele hidrogenate (margarina).

- ❖ Folosiți cantități mici de zahăr și miere. Puteți folosi ca desert: nuci, semințe, halva, batoane de susan, batoane cereale, fructe proaspete sau uscate (stafide, prune uscate, curmale, smochine etc.), gem sau compot.
- ❖ Nu consumați alimente ce conțin combinații lapte+zahăr sau ouă+zahăr (ciocolată, înghețată, frișcă, budinci, cozonac, chec, etc.)
- ❖ Nu consumați desert dulce după o masă la care ați mâncat legume.

Piramida alimentară



DULANGACI-ROMÂNIA (SLOBOZIA)



POVESTEA DULANGACIULUI

Se spune că pe vreme de iarnă, când Dunărea îngheța, flăcăii slobozeni mergeau pe târâmurile din stânga fluviului pentru a răpi fete, cu care întemeiau apoi familii. Despre originea bulgară a unor locuitori consemnează și recensămintele realizate în Slobozia, atât înainte, cât și după Revoluția din 1989.

Chiar și astăzi mai există familii cu porecla „Bulgaru”, iar în exprimarea oamenilor bătrâni se mai aude expresia „*guleamă mare*”, adică *încurcătură, lucru greu de realizat*.

Cert este că, în conștiința locuitorilor de astăzi, originea mixtă a unei părți reprezentative a slobozenilor nu mai este cunoscută în comunitate, dar se pare că a lăsat *urme...culinare*.

Îmi aduc aminte cum bunicii ne povesteau că, în copilăriile domniilor lor, le auzeau pe bunicile, străbunicile, mătușile lor vorbind un grai străin în case, atunci când se întâlneau în zile de sărbătoare sau la clacă. Este lesne de înțeles că femeile vorbeau bulgărește.

Dar soții femeilor, neînțelegând ceea ce discutau consoartele lor, le-au interzis să mai vorbească acest grai sau să-și învețe pruncii.

Porunca a fost respectată de acestea pentru a nu crea discordie în casele lor.

Așa se face că locuitorii de astăzi nu mai cunosc aceste referințe din trecutul strămoșilor lor, mai ales că în perioada comunistă, odată cu marea industrializare, s-a produs o fuziune cu cetățenii proveniți mai ales din Moldova.

Se pare că *dulangaciul*, așa cum este cunoscută această plăcintă tradițională, a ajuns în Slobozia odată cu fetele răpite de peste Dunăre.

În Bulgaria există această plăcintă cu numele de *dolongaci*, rețeta și modul de preparare fiind, în mare parte, identic.

Dulangaciul a fost preluat și de alte comunități, dar numai la cel preparat de slobozence el are un gust aparte, aproape inexplicabil, pentru că, pe lângă ingrediente, de altfel simple, nesofisticate, ceea ce avea tot săracul în bătătura sa (lapte, brânză, ouă și foi preparate în casă din apă, sare, făină și o lingură de untură de porc), ele mai adaugă ceva...poate *spiritul strămoșelor bulgăroaice*.

Așadar, **TRADIȚIA DULANGACIULUI MERGE MAI DEPARTE ! ACUM, AICI ȘI ORIUNDE PE ACEASTĂ PLANETĂ! POATE ȘI ÎN UNIVERS!**

După ce-au ascultat „Povestea DULANGACIULUI” spusă de d-na prof. pt. învățământ primar Ancu Florentina, curiozitatea, cum se prepară această plăcintă specifică slobozenilor, i-a determinat să devină „mici reporteri.”

S-au dus la o bătrână din sat căreia i-au luat un interviu în legătură cu modul de preparare a *dulangaciului*.

Iată rețeta dată de Gheța Ecaterina

Ingrediente pentru cocă:

- -drojdie cât o nucă
- -puțină sare
- -un ou
 - puțină apă caldută



5-6

Se fământă o cocă potrivit de tare. Se împarte în gogosele mai mici din care se întind foi foarte subțiri. Aceste foi se lasă la uscat 10-15 minute.

După ce s-au uscat foile, se așează pe masă și se pune pe toată foaia brânză, nu prea multă, (fărâmitată). Se încrețește foaia și se pune în tava unsă cu ulei.



După ce se așează în tavă toate foile, se toarnă peste ele următoarea compoziție formată din :

10 ouă 1 litru de lapte cald 1 cană cu zahăr coaja rasă de la o lămâie

Ouăle se bat și se pun peste lapte, zahăr, coaja de la lămâie. Această compoziție se pune peste foile de plăcintă din tavă. Se pune din loc în loc puțin ulei. Se lasă la foc aproximativ o oră.

După ce se scoate din cuptor, se lasă să se răcească, apoi se pune peste ea zahăr de vanilie.



SALATĂ BOEUF-FRANȚA



Istoric

Versiunea originală a acestei salate a fost inventată în 1860 de francezul Lucien Olivier, bucătarul restaurantului Hermitage, unul dintre cele mai celebre din Moscova. Acest fapt explică atât termenul „boeuf” (francez) din denumire, cât și originea rusească.

Salata Boeuf e binecunoscută oricărui român și este considerată o specialitate românească, care se pregătește cam la orice masă festivă. Italienii o numesc salată rusească (**insalata russa**), în schimb, în Rusia, este numită **Salată Olivier** sau, mai simplu, salată de iarnă. În timpul sovieticilor, o numeau “**Salat Stolichny**”, care înseamnă “salată capitoliu”.

Astăzi, Salat Stolichny se găsește în meniurile restaurantelor sovietico-nostalgice, unde este obligatorie evocarea timpurilor trecute, în ambiente întunecate și neprimitoare. Acum vreo două secole, aristocrația rusească angaja doar bucătari francezi, din simplul motiv că așa era la modă., așa cum arhitecții trebuiau să fie neapărat italieni. Prin **1860**, un anumit **Lucien Olivier**, *chef* francez, faimos pentru abilitățile sale culinare, a deschis în centrul Moscovei **restaurantul Hérmitage**. De multe ori, era invitat în casele bogaților, pentru a se ocupa de banchete și recepții. El a fost inventatorul salatei noastre, care în origine era cu totul altceva, dar ne-am învățat deja cu idea că, în bucătărie, din greșeli se poate crea ceva nou.

Specialitatea lui Olivier se numea “Vânat în maioneză”, era făcut din piept de potârnică, cubulețe de gelatină făcute din supă cu mirodenii, în care fiersele vânatul, cozi de creveți gătiți la vapor, maioneză făcută cu ulei de Provența, totul decorat cu trufe negre, iar, în mijloc, pentru un scop doar scenografic, se construia o piramidă de cartofi fierți, felii de ou și castraveți în oțet. Era un spectacol culinar și se bucura de un mare succes. Până când un bogătan rus, cam mârlan, nu a amestecat ingredientele și le-a mâncat cu poftă. Olivier, scandalizat de maltratarea creației sale, a decis să se răzbune și a început, de a doua zi, să o servească în formă de amestecătură. Dar culmea, amestecătura a câștigat din ce în ce mai multă popularitate, ceea ce pe Olivier l-a supărat într-atât încât nu a dezvăluit niciodată secretele rețetei sale și, după moartea lui, nimeni n-a mai reușit să o reproducă, chiar dacă toate ingredientele erau cunoscute.

În cartea “Arta culinară” din 1899, se găsește rețetă foarte fidelă a rețetei Salatei Olivier, așa cum era odată. După moartea lui Olivier și timpurile s-au schimbat rapid. Clienții restaurantului Hérmitage au fost înlocuiți de alții noi: medici, jurnaliști, comercianți îmbogățiți datorită reformelor lui Alexandru III. Și ei voiau salata Olivier, dar nimeni nu știa s-o reproducă. În 1904, cineva a reușit să reconstruiască caracteristicile salatei și a luat naștere **salata Olivier-bis**. Dar, pe lângă potârniche, s-a adăugat limba de vițel, salata verde și castraveții proaspeți; creveții, din 15, câți erau în rețetă originală, au devenit 25, murăturile (capere, măslina verde și castraveci în oțet) s-au înmulțit în cantitate, trufe au fost înlocuite de caviar, iar gelatina a dispărut. Totul era acoperit de maioneză. După revoluția din 1917, restaurantul a fost închis, iar pomenirea potârnicilor și a caviarului era periculoasă, pentru că erau considerate mâncarea capitaliștilor, deci a dușmanilor poporului sovietic.

Dar, ca în orice societate, și în cea sovietică s-a format o elită, compusă din politicieni, care și-a pretins propriul status simbol, bineînțeles, cel culinar inclus. Și așa, pe la începutul anilor '30, un bucătar al unui restaurant prestigios din Moscova, care pretindea că ar fi făcut ucenicie la Olivier, a inventat **salata Stolichny**, inspirată de cea faimoasă a lui Olivier, care este actuala salată rusească. Potârnicile au fost înlocuite de carne de pui, caperele și murăturile în oțet au dispărut, au apărut mazărea la cutie și pulpa de creveți. Până când un bucătar șmecher s-a gândit să înlocuiască pulpa de creveți – cam scumpă - cu mai ieftinul morcov fiert, contând pe faptul că, la beție, clienții nu ar fi observat diferența. Uneori se puneau crenvurști, în loc de carne de pui, sau carne de vită, iar cantitatea enormă de cartofi dădea mai mult impresia unei salate de cartofi nemțești...

Cu toate acestea, salata rusească a rezistat în timp. În ziua de azi, există numeroase variante ale salatei rusești, pe care noi, românii, o facem cu **carne de pui fiartă și o numim salată boeuf**. Dar există și varianta cu carne de pui sau cu ton, așa cum exista varianta italiană, care nu conține nici un fel de carne.

. Iată și o rețetă:

Ingrediente salată boeuf cu piept de pui

- 1 kg cartofi
- 1 piept de pui
- 300 g morcovi
- 200 g țelină
- 400 g castraveți murați



- 100 g mazare fiartă (optional)
- 1 lingură de muștar
- sare, piper
- maioneză

Mod de preparare salată boeuf cu piept de pui

Se fierb cartofii în coajă, după care se lasă la răcit. Se fierb și celelalte legume împreună cu carnea pentru un gust intens, sau separat după cum se dorește.

După ce au fiert toate ingredientele se taie mărunț, se pun într-un caston încăpător și se pune puțină sare, piper dacă doriți, și se adaugă muștarul, apoi maioneza. Se ornează cu maioneză și se decorează după înclinațiile artistice.



SANDWICH- ANGLIA

ISTORIC

Cuvântul „sandviș” poartă numele lordului englez **Sandwich** (1718-1792), care era un pasionat cartofor, adică un om ce căzuse în patima jocului de cărți. Și-atât de prins era de joc încât nu își întrerupea partidele nici măcar să mănânce. Așa că, în timp ce juca, mânca repede câte o bucată de carne pusă între două felii subțiri de pâine. De fapt, sandviciul de astăzi.

Sandwich-urile existau cu mult timp înainte ca prezenta lor să fie înregistrată. Cea mai veche înregistrare despre combinația dintre felii de pâine și umplutura între ele a fost în anul 100 înainte de Cristos, când rabinul Hillel a combinat felii de matzo cu feliute de mar și nuci pisate pentru a-l mânca cu ierburile amare în timpul postului pastelui.

Prima mențiune a cuvântului "sandwich" a fost făcută în anul 1726 când un reporter a publicat un articol în Daily News despre John Montague, cel de-al patrulea conte de Sandwich. Contele fiind un jucător impatimit petrecea ore întregi

la masa de joc si singurele lucruri pe care le cerea erau bauturile spirtoase, apa, paine, feli de branza si carne. Si pentru ca nu avea decat o mana libera pentru a manca deoarece in cealalta tinea cartile de joc a pus carnea si branza intre feliile de paine. Ceilalti jucatori au vazut noua inventie a contelui si au cerut si ei acelasi fel de mancare ca si Sandwich'.

In 1827, o populara carte de bucate a timpurilor Instructiunile Domnisoarei Leslie pentru gatit a publicat o reteta de sandwich cu sunca si a introdus acesta reteta in mod oficial in categoria de feluri de mancare principale. Acest lucru a condus la adoptarea in masa a sandwich-urilor in intreaga SUA. In 1900, bucati de paine alba moale si nefeliata a inceput sa fie comercializata in bacanii.

Incepand cu anii '20 parintii au ... inceput sa foloseasca sandwich-urile pentru pachetele de mancare ale copiilor, cea mai populara umplutura fiind sunca si ouale.

Prima paine alba feliata a fost comercializata in anii 1930 de catre Wonder Bread (Painea Minunata).

Sandwich-ul preferat in America este bineinteles cel cu unt de arahide si jeleu, creat de catre soldatii care luptau in cel de-al doilea razboi mondial. Acestia au combinat painea, untul de arahide si jeleul din ratiile lor. Acest tip de umplutura s-a raspandit in intreaga armata Americana si apoi ideea a fost transmisa si familiilor de acasa.

Un alt sandwich la fel de cunoscut este favoritul lui Elvis Presley, acesta continea unt de arahide prajit si bucati de banana. In ziua de astazi pentru realizarea sandwich-urilor se pot folosi o gama larga de tipuri de paine (neagra, graham, secara etc), dar si derivate din paine precum tortilla, focaccia, matzo, pita si multe altele.

Se pare ca fiecare cultura si-a creat propria versiune de sandwich acesta fiind ideal pentru valorificarea ramasitelor si drept masa in timpul calatoriilor.

Sandvis cu mozzarella, salata, condimente si salam

Ingrediente

- Pâine cu semințe - 12
- Rama Clasic - 12 linguri
- Cârnați - cârnați, șuncă, salam sau mușchiuleț 360 g
- Brânză - 12 felii
- Maioneză Hellmann's Original - 12 linguri
- Hellmann's sos de piper verde - 12 linguri
- Roșii - 6 buc
- Castraveți verzi - 6 buc
- Salată verde - 24 frunze



Taie pâinea ciabatta pe lung și unge feliile cu Rama Classic. Taie în felii cârnații, șunca sau mușchiulețul, ca și roșiile și castraveții.

Pe stratul de margarină așază câteva frunze de salată verde, apoi brânză, șuncă, cârnații, roșiile și castravetele. La final, aplică maioneza amestecată cu sosul Hellman's și acoperă cu a doua felie de tip sandwich.

APERITIV -ITALIA

Istoric

Se spune ca aperitivul ar fi aparut prima data in anul 1786, cand Antonio Benedetto Carpano a inventat vermutul, in Torino. Bautura a fost vanduta secolele urmatoare de companii precum Martini, Cinzano, Gancia si multe altele. In Europa, aperitivul a devenit cu adevarat popular la sfarsitul secolului al XIX-lea. Prin 1900, a servi un aperitiv inainte de masa era ceva obisnuit si in Statele Unite ale Americii. In orice caz, nu se stie o data concreta a originii aperitivului, unii spunand ca a bea o cantitate mica de alcool inainte de masa dateaza inca din timpul Egiptului Antic.

Musafirilor invitati la cina li se va deschide apetitul in compania unui aperitiv, fiind in masura astfel, sa aprecieze cu adevarat valoarea piesei de rezistenta intr-o atmosfera de convivialitate si buna-dispozitie.

Cuvantul aperitiv provine din latinescul *aperire* si inseamna "a deschide". Ca termen de specialitate, aperitivul este intotdeauna o bautura alcoolica servita inainte de masa pentru deschiderea apetitului, dar si pentru crearea unui ambient relaxant.

INGREDIENTE

-
- cantitati variabile in functie de cati invitati aveti
 - Platou cu
 - salam de sibiu
 - cascaval
 - sunculita afumat
 - branza
 - oua umplute
 - salata icre
 - rulada de carne
 - masline
 - ceapa verde
 - castraveti
 - ardei gras
 - rosii chery
- Poftă bună!



BACLAVA- TURCIA

Originea baclavalei este disputata de catre mai multe popoare. Se pare ca ar fi de origine asiriana. Inca din secolul 8 i. c. baclavaua se pregatea insa numai la ocazii speciale si numai de catre cei bogati.

Civilizatiile care s-au perindat prin Orientul Apropiat si Mijlociu au raspandit reteta de baclava in toate aceste teritorii, astfel incat fiecare dintre aceste tari ofera cite o varietate a acestei retete si mai mult decit atat fiecare considera ca tara vecina le-a furat reteta.

Desi cind mancam o baclava ne gandim ca este o prajitura din gastronomia greaca, originea ei este mult mai indepartata. Fie ca este o reteta greceasca, turceasca, libaneza sau armeneasca, baclavaua este un desert delicios.

Ingrediente

Ingrediente pentru cocă:

- -drojdie cât o nucă
- -putină sare
- -un ou
 - puțină apă caldută

Se fământă o cocă potrivit de tare. Se împarte în gogoșele mai mici din care se întind foi foarte subtiri. Aceste foi se lasă la uscat 10-15 minute.

- ✓ 400 g de miez de nucă
- ✓ 100g unt topit
- ✓ 1 baton vanilie sau zahăr vanilat 3 plicuri
- ✓ 400 ml apă
- ✓ 150 g miere
- ✓ 250 g zahăr
- ✓ 2 lingurițe de praf de scorțișoară

Mod de preparare

- ❖ Se macină nucile în mașina de tocat;
- ❖ Se împart foile în patru părți.
- ❖ Apoi se amestecă nucile cu praful de scorțișoară și se împarte în 3 părți.



- ❖ Se iau primele 3 foi și se așează în tavă, ungând fiecare foaie după ce a fost pusă în tavă și punând peste ea următoarea foaie;
 - ❖ Se pune prima parte din amestecul de nuci și scorțișoară peste foi.
 - ❖ Se continuă cu următoarele 3 foi care se așează peste nuci, repetând procedeul anterior.
 - ❖ Se pune foaie de foaie, adăugând unt topit peste foi.
 - ❖ Se continuă până la terminarea foilor și a nucilor. Ultimul strat de foi se unge bine cu unt. Apoi se împarte prăjitura prin tăieturi orizontale și verticale în porții pătrate egale, sau după preferință.
 - ❖ După porționare, se pune tava la cuptorul preîncălzit la 180gC pentru 30 minute;
 - ❖ Se verifică dacă s-a rumenit, apoi se scoate.
 - ❖ În acest timp, se fierb la foc mic apa și zahărul.
 - ❖ După ce au dat în clocot apa și zahărul se micșorează focul, se adaugă mierea și se lasă să dea din nou în clocot.
 - ❖ Se stinge apoi focul și se adaugă vanilia.
- . Atunci când baclavaua este gata se scoate de la cuptor și se toarnă siropul preparat din miere, zahăr și apă peste ea, în mod uniform și se mai lasă la cuptor până se absoarbe siropul.

Se servește rece. Iar cine preferă poate adăuga nucă de cocos sau fistic mărunțit.
Pofta Buna!



TIRAMISU

S-ar putea sa stii deja, dar iti reamintim: “tiramisu” inseamna “ridica-ma”, in italiana – acest lucru fiind asociat, de regula, cu cafeina pe care o contine si care te energizeaza.

Sunt multe povesti despre originea prajiturii tiramisu. Fiind un tort in straturi, cel mai probabil provine din Toscana, unde e faimos alt tip de tort in straturi, numit “Zuppa Inglese” (“supa englezeasca”).

O poveste haioasa spune ca prajitura Tiramisu era consumata de curtezanii venetieni intre partide de... amor, pentru a prinde puteri, datorita continutului energetic al prajiturii, bogate in cafeina. S-ar putea ca acest lucru sa nu fie complet adevarat, dar trebuie sa recunoastem ca e o poveste simpatica.

Alta istorie spune ca aceasta prajitura a fost creata in timpul Primului Razboi Mondial. Atunci, femeile din nordul Italiei preparau aceste deserturi pentru barbatii lor, ca sa le ia atunci cand plecau la razboi. Se pare ca prajitura trebuia sa le aminteasca de dragostea pe care le-o purtau, iar continutul puternic de cafeina le-ar fi dat energie pentru lupta.

Oricare ar fi povestea adevarata, trebuie sa recunoastem ca Tiramisu e o prajitura foarte fina si un desert delicios pentru orice ocazie. Iata si o reteta:

Ingrediente

- 4 oua
- 7 linguri de zahar
- o cutie de mascarpone de 250 gr
- o cutie de smantana de 300 gr
- 5 cesti mari de cafea dulce si racita
- 2 pachete mari cu piscoturi pentru sampanie
- 2-3 linguri coniac

Mod de preparare

-
- Crema :
- Se bate usor smantana cu mascarpone si cu 3 linguri de zahar pana se obtine o crema uniforma.
- 4 galbenusuri se freaca cu 4 linguri de zahar.
- Se bat albusurile spuma.
- Peste prima compositie se adauga galbenusurile si apoi albusurile spuma si se amesteca usor .
- Se da la rece.



Se fac 5 cesti mari de cafea dulce in care se pune , dupa ce se raceste, 2-3 linguri de coniac bun.

Se desfac piscoturile din pachet si se inmoaie putin in cafea, apoi se pun in vasul gata pregatit.

Se toarna peste piscoturi din crema preparata, apoi alt rand de piscoturi asezate invers, apoi crema si tot asa , cat de inalta vrem sa iasa prajitura.

Peste ultimul rand de piscoturi se pune crema peste care se presara cacao.

Se da la rece si se serveste a doua zi.

Prajitura se poate prepara astfel incat sa poata fi transportata usor (in cutii) sau pe platou.

Pofta buna!



CLĂTITE

Istoric

Suntem obisnuiti sa servim clatitele la desert, umplute cu diverse gemuri sau cu ciocolata. In lume insa, clatitele sunt considerate aperitive, uneori chiar si fel principal de mancare, in functie de umplutura. Din aceasta cauza au devenit populare in intreaga lume, inca din secolul al XV-lea. De atunci dateaza cea mai veche reteta de clatite, redactata in limba engleza.

DIN LUME. Pentru prepararea clatitelor, in majoritatea tarilor este folosita faina de grau, insa in Polonia sau Germania se prepara si clatite din cartofi. De asemenea, in Egipt, Canada sau Statele Unite ale Americii sunt folosite drojdia sau praful de copt, pentru a face clatitele mai pufoase.

In Franta s-a dezvoltat o adevarata industrie a clatitelor, aici existand restaurante specializate, unde se pot consuma aceste preparate cu cele mai diverse si mai sofisticate umpluturi, de la dulceata la fructe de mare.

In Canada si Statele Unite ale Americii, clatitele sunt servite la micul dejun si pot avea diverse umpluturi. Pentru olandezi, clatitele sunt foarte populare la cina, existand chiar si restaurante specializate care le servesc la masa de seara.

CLATITE CU PUI. Reteta propusa de noi este specifica Frantei. Deoarece preparatul este servit ca aperitiv, in compozitia clatitelor nu va intra zahar, iar laptele va fi inlocuit cu apa. Ingredientele necesare prepararii compozitiei pentru clatite sunt urmatoarele: doua oua, faina cat cuprinde, apa si un praf de sare. Pentru umplutura avem nevoie de 50 g piept de pui taiat julien, 50 g ciuperci taiate julien, 30 g porumb fiert, 20 g ardei gras rosu, 50 g smantana dulce, 50 g cascaval ras. Clatitele se prepara in mod obisnuit. Se bat ouale cu putina sare pana devin spuma, apoi se adauga faina alba putin cate putin pana se ingroasa compozitia, dupa care se toarna apa si se obtine compozitia lichida.

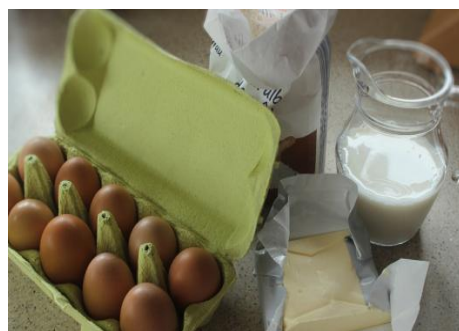
Pentru umplutura se amesteca pieptul de pui, ciupercile, porumbul si ardeiul gras rosu. Cu aceasta compozitie se umple clatita. Deasupra se presara cascavalul ras si smantana. Clatita se pune intr-o tavita si se baga in cuptorul incins la 200°C. Se lasa pentru cinci minute, dupa care se scoate si se serveste fierbinte. Alaturi se poate servi un pahar cu vin alb sec..

FESTIVAL LA MONEASA

In fiecare an in localitatea Moneasa, din judetul Arad, are loc un Festival al Clatitelor unde vizitatorii pot degusta o mare varietate de clatite. De asemenea, organizatorii pregatesc multe concursuri atractive. Una dintre aceste competitii a fost alegerea celui mai bun aruncator de clatite. Unul dintre participanti a aruncat clatita atat de sus, incat s-a oprit intr-unul dintre cei mai inalti brazi. De asemenea, ca si in celelalte editii, va fi ales cel mai bun bucatar care prepara clatite.

INGREDIENTE

- 3 oua
- 300 de grame de faina
- 300 de ml. de lapte
- 250-300 de ml. de apa minerala
- 3 linguri de unt topit (optional)
- 1 praf de sare
- optional: 1-3 (maximum) linguri zahar
- arome (numai daca faceti clatite cu umplutura dulce): 1 lingurita extract de vanilie sau 1 plic de zahar vanilat, coaja rasa de lamaie (daca va place)



- in plus: aproximativ 50 de ml. de ulei pentru prajit
- PREPARARE CLATITE:**

Inainte de toate, vreau sa subliniez faptul ca aluatul de clatite e foarte adaptabil: nu aveti lapte? Nu-i nimic, faceti clatitele doar cu apa minerala, vor iesi poate chiar mai fragede decat cele cu lapte, diferenta de gust va fi minima, doar ca vor fi ceva mai poroase clatitele, cu o textura spongioasa.



Salata greceasca - GRECIA



Ingrediente Salata

- 2 rosii mari taiate cubulete
- 1 castravete decojit si taiat cubulete
- 1 ceapa verde taiata felii
- 1 ardei gras sau unul iute taiat felii
- 10 masline negre
- niste branza feta (optional)

Sosul

- 1/4 de ceasca cu ulei de masline 2 linguri cu otet
- Sare, piper



- niste oregano uscat
- Se amesteca toate ingredientele pentru salata, cu exceptia
- branzei, intr-un bol mare
- Se toarna sosul
- Se pune branza deasupra si se serveste

POTICA - Slovenia



Rulada cu nuca - Potica este cel mai popular desert in Slovenia care se serveste la Craciun, Paste etc.

Ingrediente	ingrediente pentru umplutura
600 g - faina de grau	600 g - miez de nuca
40 g - drojdie	200 g - zahar
80 g - zahar	20 g - zahar vanilat
3,5 dl - lapte (350 ml)	coaja de lamaie
40 g - unt	3 linguri de rom
100 g - ulei de floarea soarelui	2,5 dl - smantana dulce
coaja de lamaie rasa	varf de lingura de sare
5 galbenusuri de ou	3 albusuri de ou
2 linguri de rom	1 ou pentru ornat
un varf de lingura de sare	zahar pudra
20 g - zahar vanilat	

Instrucțiuni

- Se pune faina intr-un loc cald
 - Se pune drojdia intr-o ceasca si se adauga 1 lingura de faina, 1 lingurita de zahar
- Și 50 ml de lapte cald. Se lasa sa creasca
- Se untul si se adauga lapte cald, zahar, ulei, zahar vanilat, coaja de lamaie rasa, galbenusurile, sarea si romul. Se amesteca totul dupa care se adauga faina cu drojdia
 - Se framanta aluatul impreuna pana cand este fin
 - Se acopera cu o bucata de panza calda și se lasa sa creasca
 - Dupa o jumătate de ora se framanta aluatul din nou, se acopera și se lasa iar la crescut
 - Cand aluatul a crescut, presurati niste faina pe masa și intindeti aluatul cam la un cm grosime (in forma patrata)
 - Intre timp puteti face umplutura; fierbeti smantana, saharul, zaharul vanilat, coaja de lamaie, romul, sarea si albusul de ou facut spuma.
 - Se intinde umplutura peste aluat
 - Se ruleaza strans aluatul
 - Se unge tava de copt cu ulei si se pune potica in ea. Se lasa sa creasca inca 30 de min
 - Se incalzeste cuptorul la 150-180 de grade C. Se unge prajitura cu ou batut si se pune in cuptor pentru o ora pana cand devine de culoare galben auriu
 - La sfarsit se presoara pe deasupra zahar pudra.

Dober tek! Bon appetit! - Pofta buna! - POLONIA

“Spring - Easter vegetable salad” - Salata de legume de primavara - Paste, Polonia



- Ingrediente

- 1 kg de morcov
- 5 oua fierte tari
- 3 muraturi
- 4 mere
- 1 kg de cartofi
- o cutie de mazare
- sare, piper
- multa maioneza
- salata verde, rosii și ridichi pentru salata
- **Mod de preparare**
- Se curata morcovii si cartofii de coaja si se fierb sa fie moi
- Ouale fierte tari se taie cuburi
- Merele si castravetii se curata de coaja si se taie cuburi
- Apoi se adauga o conserva de mazare, se amesteca toate ingredientele, se pune sare si piper si se adauga maioneza
- Se poate orna cu frunze de salata verde, ridichi si rosii
- Se raceste la frigider
- Pofta buna!

JOULUTORTTU- FINLANDA



O prăjitură tradițională a finlandezilor

INGREDIENTE

- un pachet de foietaj
- gem mai gros
- nuci sau nucă de cocos
- Timp de preparare: **sub 30 minute**

MOD DE PREPARARE - RETETA JOULUTORTTU

Se decongelează foietajul, se taie diverse forme, moriști, flori Poinsetia, în special, la mijloc punându-i-se gem amestecat cu nucă măcinată, zdrobită sau nucă de cocos.

SALATĂ DE FRUCTE-*Salata Macedonia*

Ingrediente

- 2 banane
- 1 para
- 1mar
- 3 clementine
- 1portocala
- 1/2 ananas
- 1mana de căpșuni
- 1mana de smochine
- 1mana miez de nuca
- 5 linguri zahar brun
- sucul de la 3 mandarine ,inghetata sau frigida pentru servit
- 1 plic de ceai de fructe de padure



Mod de preparare

Fructele proaspete curatate,taiate cubulete,le punem intr-un bol cu zahar si sucul de mandarine;fructele uscate,mai putin nuca, taiate cubulete,le punem intr-un castron iar peste ele punem 1cana de ceai fierbinte de fructe de padure,acoperim si lasam 15-20min;dupa acest timp,strecuram,fructele le lasam sa se scurga bine,apoi amestecam cu fructele proaspete si nuca;servim in boluri,deasupra frigida sau vara o cupa de inghetata



TORT

Istoric

Povestea incepe cu multi ani in urma...Acum mai bine de 2000 de ani, grecii, de fapt vechii greci faceau niste turte rotunde din grau indulcit cu miere, pe care le ofereau in dar, zeitei Artemis. Zeita, care era si zeita Lunii, avea temple in toate teritoriile locuite de ei si printre atributiile sale, intra si sarbatorirea nasterilor.

Pe aceste turte se puneau niste faclii mici care trebuiau sa lumineze precum luna. Grecii credeau ca fumul care iese din aceste faclii, ajungea la zeita si o imbuna pentru a asigura fericirea aceluia care ducea aceasta turta luminata. Si in scrierile vechi germane, din perioada medievala, se vorbeste despre niste turte care se daruiau trecatorilor de pe strada atunci cand se nastea un prunc. Purta numele de "Geburtstagorten" si era facuta dintr-un aluat de paine indulcit cu miere de albine. Avea in mijloc pusa o lumanare aprinsa care purta numele de "lumanarea vietii" si se stingea numai atunci cand turta se manca in intregime.

Forma rotunda a tortului se pastreaza tot din timpuri foarte vechi cand nu existau decat niste vase de ceramica care erau rotunde. Sau aluatul se cocea direct pe vatra, punandu-se direct pe o frunza de hrean sau de paltin, acest obicei pastrandu-se si astazi in unele sate de la munte. In perioada medievala se credea ca o prajitura in alta forma decat rotunda aduce doar nenoroc si tristete. Mai ales prajiturile pentru nunti erau toate in forma rotunda pentru a aduce fericirea celor casatoriti. Uneori in tortul aniversar se ascundea o bijuterie pentru sarbatorit. Acest obicei a fost inventat de englezi, pastrandu-se si pana azi cand se ascunde ceva in placinta cu ravase de Anul Nou. In Evul Mediu, se obisnuia sa se puna pe tortul aniversar, atatea lumanari(sau faclii, opaite) cati ani avea sarbatoritul si una in plus.

In zilele noastre s-a pastrat obiceiul cu numarul lumanarilor care corespunde cu numarul anilor impliniti si importanta stingerii lor dintr-o suflare. Forma tortului rotund aniversar,astazi insa s-a cam pierdut. Tortul astazi este in forma patrata, dreptunghilara, in forma de inimioara, floare, masina, etc.

In orice forma ar fi, tortul aniversar este o mare bucurie asteptata atat de catre sarbatorit cat si de invitatii lui si trebuie sa nu lipseasca de la nici o aniversare.

Ingrediente pentru aluat

- 1 pahar de făină
- 1 pahar de zahăr
- 5 ouă
- 1 linguriță de praf de copt



zahăr vanilat

Ingrediente pentru cremă

1 ou

1 pahar de lapte

2,5 linguri de făină

1/2 de pahar de zahăr

50 g de unt

Ingrediente pentru glazură

50 g de unt

4 linguri de zahăr

4 linguri de smântână

3 linguri de cacao

zahăr vanilat

Mod de preparare

Pentru început bateți ouăle cu zahărul și vanilia. Apoi adăugați făina, praful de copt și bateți din nou toate ingredientele. Ungeți tava de copt cu unt sau margarină. Puneți aluatul în cuptorul preîncălzit. Coaceți la temperatura medie, timp de aproximativ o oră, până când turta se va coace în interior.

Între timp pregătiți crema! Bateți zahărul cu oul, zahărul vanilat, laptele și făina. Amestecați totul și puneți la foc mic. Fierbeți crema, amestecând continuu, până se îngroașă. Când crema va fi gata luați-o de pe foc, adăugați untul și amestecați bine. Crema trebuie să se răcească.

În timp ce aluatul se coace în cuptor, aveți timp să pregătiți glazura. Puneți în cratiță bucăți de unt. Puneți cratița la foc mic pentru a topi untul. Adăugați cacao, zahărul, vanilia și smântâna. Amestecați și fierbeți până când zahărul se va dizolva. Nu trebuie să aduceți glazura la fierbere.

Când prăjitura va fi gata, tăiați-o în jumătate. Pe o jumătate distribuiți uniform toată crema și acoperiți a doua parte a pandișpanului. Turnați peste tort glazura de ciocolată. Puneți tortul în frigider pentru aproximativ 3 ore.



A urmat jurizarea :



Analizând modul de organizare ,de pregătire al produselor , modul de prezentare ,ținuta s-a stabilit clasamentul :

Locul I : Clasa a VIII-a și Clasa a VI-a

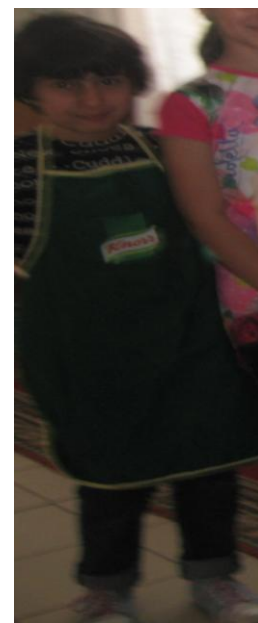
Locul II : Clasa a V-a și a VII-a

Pentru ținută individuală :

Locul I -Rainea Valentina –cls. a VIII-a

Locul II-Brașoveanu Ramona - cls. a VIII-a

Locul III- Nidelcea Natalia –cls.a V-a



Diplomă pentru părintele care s-a implicat cel mai mult la această activitate :
Mălăiș Adriana și Rainea Steliana.

Premiul pentru elevul cel mai bun organizator : Cojocar Diana –cls.a VI-a și
Cioracă Nicola –cls. aVII-a.

Premiul pentru cel mai bun bucătar în rândul băieților : Vîrban Ștefan cls.a VII-a



ROMANIA
UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.1 SLOBOZIA
LOCALITATEA SLOBOZIA
JUD. GIURGIU

„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

Premiul I

Se acorda elevilor clasei aVIII-a la
activitatea concurs „Alimentează-te cu sănătate!
sau European Cooking Day”



19 IV-20116

Director,
Prof. Țone Georgeta

Profesor pt .Jnv. Primar
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.1 SLOBOZIA
LOCALITATEA SLOBOZIA
JUD. GIURGIU

„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

Premiul I

Se acorda elevilor clasei aVI-a la
activitatea concurs „Alimentează-te cu sănătate!
sau European Cooking Day”



19 IV-20116

Director,
Prof. Țone Georgeta

Profesor pt .Jnv. Primar
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT Școala Gimnazială
LOCALITATEA: Slobozia



„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

PREMIUL II

Se acorda elevilor clasei aV-a la activitatea concurs
„Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day“

19 IV-2016

Director,
Țone Gorgeta

Profesor pt. înv. primar,
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT Școala Gimnazială
LOCALITATEA: Slobozia



„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

PREMIUL II

Se acorda elevilor clasei aVII-a la activitatea concurs
„Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day“

19 IV-2016

Director,
Țone Gorgeta

Profesor pt. înv. primar,
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT : Școala Gimnazială Nr. 1

LOCALITATEA: Slobozia

„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,
PREMIUL I

Se acorda elevei: Rainea Valentina, cls.aVIII-a pentru ținută
a la activitatea concurs „Alimentează-te cu sănătate! sau European
Cooking Day“

19.04.2016

Director,
Țone Georgeta

Profesor pt. înv. primar,
Ancu Florentina

ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT: Școala Gimnazială Nr.1
LOCALITATEA: Slobozia Giurgiu



„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

PREMIUL III

Se acorda elevei: Nidelcea Natalia cls.aV-a pentru ținută
a la activitatea concurs „Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking
Day“

19.04.2016

Director,
Țone Georgeta

Profesor pt. înv. primar
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT:...Școala
Gimnazială
LOCALITATEA Slobozia-Giurgiu



„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

DIPLOMA

Pentru părintele care s-a implicat cel mai mult la activitate
concurs **„Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day“:**
Mălăiș Adriana

19.04.2016

Director,
Prof. Țone Georgeta

Profesor,pt. înv. primar
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT:...Școala
Gimnazială
LOCALITATEA Slobozia-Giurgiu



„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

DIPLOMA

Pentru părintele care s-a implicat cel mai mult la activitate
concurs **„Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day“:**
Rainea Steliana

19.04.2016

Director,
Prof. Țone Georgeta

Profesor,pt. înv. primar
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT : Școala Gimnazială Nr. 1

LOCALITATEA: Slobozia

„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

DIPLOMA

Se acordă elevei Cojocaru Diana cls. a VI-a pentru cel mai bun organizator la activitate concurs „Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day“:

19.04.2016

Director,
Țone Georgeta

Prof. pt.înv.primar
Ancu Florentina

ROMANIA
UNITATEA DE INVATAMANT : Școala Gimnazială Nr. 1

LOCALITATEA: Slobozia

„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

DIPLOMA

Se acordă elevei Ciorică Nicola cls. a VIIa pentru cel mai bun organizator la activitate concurs „Alimentează-te cu sănătate! sau European Cooking Day“:

19.04.2016

Director,
Țone Georgeta

Prof. pt.înv.primar
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.1 SLOBOZIA
LOCALITATEA SLOBOZIA
JUD. GORGIU

„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

Diplomă

Se acordă elevului Vîrban Ștefan clasa
aVII-a pentru Cel mai bun bucătar la
activitatea concurs „Alimentează-te cu sănătate!
sau European Cooking Day“



Director, 19 IV-2016
Prof. Țone Georgeta

Profesor pt .Jnv. Primar
Ancu Florentina



ROMANIA
UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.1 SLOBOZIA
LOCALITATEA SLOBOZIA
JUD. GORGIU

„SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN !,,

Diplomă

Se acordă elevului Mălăiș Alberto clasa
aVIII-a pentru Cel mai bun bucătar la
activitatea concurs „Alimentează-te cu sănătate!
sau European Cooking Day“



Director, 19 IV-2016
Prof. Țone Georgeta

Profesor pt .Jnv. Primar
Ancu Florentina

