



# Știați că:

Unele dintre alimentele care vă mențin sănătatea sunt:

- **țelina**-conține uleiuri eterice și ajută la vindecarea tusei și a afecțiunilor căilor respiratorii;
- **porumbul**-conține vitamina B<sub>1</sub>, care favorizează creșterea;
- **portocala**-conține seleniul cu rol protector în bolile de inimă;
- **mandarina**-conține vitamina C, care întărește sistemul imunitar;
- **păstârnacul**-conține multă vitamina A, protejează țesuturile țesuturile celulare din organism;
- **prazul**-conține calciu, care are rol important în coagularea sângelui și întărește oasele;
- **alunele**-conțin vitamina E și acizi grași, care apără organismul de boli de inimă;

- ❖ În perioada Imperiului Roman, carnea era consumată foarte rar. Astfel, romanii nu mâncau decât 2 kg de carne pe an. Ea era consumată numai în zilele de sărbătoare. Romanii sacrificau animale ca să-l hrănească pe Jupiter și pe ceilalți zei, iar carnea era împărțită între zei și ceimuritori. Bineînțeles că primii erau serviți mai bine.
- ❖ Femeia preistorică a inventat oala de gătit. Ea a avut ideea de a pune la fiert, într-o piele de animal legume, carne și apă. Acest procedeu rudimentar de a găti mai este folosit și astăzi de unele triburi indiene din America.
- ❖ În Mesopotamia, în secolul II î.H., se organizau banchete somptuase. Pentru a-și sărbătorii prietenii, mesopotamienii beau bere, vin și rachiu de curmale. Sarea, folosită în timpul mesei, era simbolul unei relații amicale, iar uleiul nu era folosit la aseasonarea salatelor, ci la coafurile mesenilor. Aceștia, înainte de a se servi la masă, își ungeau părul cu ulei.

Material cules de prof. CIUCUR CONSTANTIN