



Lignum Vitae

– Primăvara 2022 –

Sănătate Armonie Tinerețe

CUPRINS

20 de ani de Lignum Vitae pagina 4-5

Să vorbim despre Detox pagina 6-9

Durerile de ureche pagina 10-11

Călțunașii (Condurașii) pagina 12-13

Să profităm primăvara de leurdă
pagina 14-15



Popa Vasile Ivlavius



**20 de ani
de
Lignum Vitae**

**2022 – an în care firma Lignum Vitae
împlinește 20 de ani de activitate
în slujba sănătății celor din jur prin produsele Energy.**

Produsele naturale Energy sunt bazate pe formule certificate științific și fabricate cu ajutorul tehnologiei ultramoderne, pe bază de extracte din plante și informații preluate din cristale, se remarcă prin calitate și efecte benefice în prevenția și păstrarea sănătății.

Compania Lignum Vitae a fost înființată în dec. 2001- ian 2002 de către d-nul Popa Vasile Ivlavius, care alături de câțiva oameni care am pus suflet la deschiderea ei pe piața românească, iar unii dintre noi am rămas fideli, umăr la umăr să contribuim și în prezent la creșterea ei.

Pare că a fost ieri, când am făcut primii pași timizi în marea noastră aventură de a aduce pe piața românească gama performantă de produse a companiei Energy din Cehia. Încerc să derulez evenimentul în memorie la acel start și îmi amintesc o multitudine de evenimente și experiențe care ne-au adus la ziua de azi... Acești 20 de ani au zburat foarte repede, dar promitem să facem tot posibilul să continuăm această muncă frumoasă și să înaintăm mai departe pe acest drum deschis de d -ul Popa Vasile Ivlavius.

Printre primele produse aduse pe rafturile noastre, a fost „pentagrama” a cărui mod de prezentare era în sticle de 200 de ml închise la culoare cu un design pe care azi îl considerăm „vintage”. Ulterior, în timp și-au schimbat atât modul de prezentare, tot mai modern și mai ușor de administrat cât și compoziția. Dacă la început erau stabilizate (conservate) pe bază de alcool, pe parcurs locul alcoolului a fost preluat de fructoză, iar în de prezent extractul de humat care deține calități mai performanțe și conferă posibilitatea ca produsul să aibă calitățile amplificate.

Portofoliul Lignum Vitae deține în prezent peste 50 de produse: suplimente destinate creșterii imunității (Vironal, Drags Imun, Imunosan, Fytomineral..), echilibrării funcțiilor organismului (Regalen, Renol, Gynex, Korolen...), produse de îngrijire personală (creme, săpunuri, șampoane) și pentru mediul ambiant (gama Spiron).

Vânzările se realizează atât prin depozitele partenere, cât și prin intermediul farmaciilor, magazinelor și cabinetelor medicale cu specific naturist.

Firma Lignum Vitae editează trimestrial o revistă cu informații și articole despre produse care poate fi citită atât în formatul pe hârtie, cât și on-line pe site-ul firmei la adresa **www.energy.sk/ro**.

Daniela Haranguș
Director Lignum Vitae

Să vorbim despre Detox



Dacă ai trăi într-un mediu curat, ai bea apă curată, ai mânca doar mâncare organică și eco, iar gândurile tale ar fi luminoase și vesele ți-aș spune că nu e nevoie să-ți faci griji pentru detoxifiere. Deși este adevărat, corpul nostru generează substanțe toxice, indiferent cât de sănătos este stilul nostru de viață, el poate face față și este capabil să scape de astfel de substanțe.

Ficatul are un rol esențial pentru sănătatea întregului corp. De la producția sucului biliar și administrarea nivelului de energie și hormoni până la eliminarea toxinelor din organism. În plus ficatul are și o capacitate uimitoare de autoregenerare, producând celule sănătoase în locul celor care au fost distruse, dar acest lucru nu înseamnă că se poate abuza de puterile pe care le are.

Corpurile noastre sunt mai inteligente decât credem. Corpul pur și simplu nu poate permite substanțelor toxice să circule prin organele sale vitale și de aceea curăță orice mizerie.

Dacă nu reușește atunci substanțele reziduale sunt „măturate sub covor” și depozitate în locuri pe care le consideră mai puțin importante.

De exemplu, metalele grele sunt depuse în țesutul adipos, ceea ce ar putea fi unul dintre motivele pentru care organismul refuză să ardă grăsimea corporală, deoarece ar avea ca rezultat eliberarea acestor metale în sânge. Alte substanțe reziduale sunt depozitate în articulații (acid uric) și ligamente, altele devin încapsulate pentru a forma chisturi. Corpul face depozite de deșeurii în interiorul său dacă nu există timp pentru a curăța corespunzător și, de îndată ce corpul are timp să facă în sfârșit munca, dă dovadă de un adevărat zel. Dar, după cum știm, timpul este întotdeauna limitat.

Metode de detoxifiere

Următoarele metode de detoxifiere ale organismului cer să dorim cu adevărat să ne ajutăm corpul. Voința puternică este singura monedă pe care o putem folosi pentru a „cumpăra” timp pentru ca corpurile noastre să se detoxifice.

1. Postul intermitent sau alte posturi.

Dacă reușiți să nu mâncați cel puțin 17 ore între mese, susțineți capacitatea naturală a organismului de a se auto-restaura, pe care experții o numesc

autofagie. Autofagia este un mecanism foarte complex, rafinat prin evoluție, prin care organismul menține condiții stabile prin descompunerea propriilor componente reziduale sau deteriorate. Omul de știință japonez Yoshinori Ohsumi a fost distins cu Premiul Nobel pentru Fiziologie și Medicină în 2016 pentru cercetările sale asupra procesului de autofagie.

Datorită autofagiei, corpul nostru poate recicla cantități uriașe de aminoacizi și poate economisi multă muncă și “materiale de construcție” pe care altfel le-ar obține din alimente. Autofagia este o strategie de câștig, în timpul căreia celulele deteriorate sunt curățate astfel li se redă capacitatea de regenerare. Autofagia explică de ce postul nu vă face neapărat să pierdeți masă musculară și de ce alimentele care nu sunt bogate în proteine nu sunt neapărat dăunătoare pentru organism.

Autofagia poate fi stimulată și în alte moduri decât postul: poate fi susținută prin restricție calorică (pur și simplu mâncați mai puțin), antrenament intensiv pe termen scurt (antrenament pe intervale de intensitate mare) sau folosind unele plante cum ar fi curcuminul care se găsește în rădăcinile de turmeric. Toate metodele menționate mai sus pentru a susține refacerea corporală sunt factori de încredere în promovarea longevității, prin urmare este cu siguranță bine pentru tine să eviți să mănânci în exces, să urmezi din când în când post, să te antrenezi în mod regulat și să apleezi la plante care susțin detoxifierea.

2. Întărirea sau curgerea energiei între foc și apă

Sauna este o metodă străveche de detoxifiere, în timpul căreia substanțele reziduale părăsesc organismul prin transpirație crescută. Desigur, acest lucru se poate realiza și sub pături, care este una dintre metodele cu adevărat eficiente de vindecare a diferitelor boli virale. Efectele combinate ale căldurii și frigului, în general, susțin fluxul de energie în corpul dumneavoastră și imunitatea generală. Cu toate acestea, nu mulți oameni acceptă că se pot obține rezultate similare utilizării unei saune prin „întărire” în apă rece. Când temperatura scade, mecanismele noastre de termoreglare încep să genereze căldură. Energia începe să curgă și se eliberează substanțe inutile și toxice. Dacă ești dispus să ieși în afara zonei tale de confort, primești o doză uriașă de endorfine, care te vor face să te simți fericit.



3. Metoda de respirație Wim Hof

Tehnica de respirație Wim Hof este realmente o metodă de respirație cu meditație similară cu cea practică de călugării din Himalaya. Aceasta constă în inspirație și expirație conștientă. Această tehnică specială de respirație poate face sângele mai alcalin și, așa cum au demonstrat studiile științifice ulterioare, poate elimina microorganismele nedorite și produsele lor toxice din organism. Deși această metodă este simplă și nu necesită foarte mult timp, din experiența mea oamenii sunt prea comози să aplice în fiecare zi această tehnică.

Curățenia o facem pentru corpul nostru!

Dacă e să completăm și cu alte terapii naturiste există suplimente naturale care vin în ajutor. Dacă e nevoie de a scăpa de tot ce a "măturat sub covor" corpul, atunci **Cytosan** este cel mai potrivit. Conține substanța extraordinară, bioactivă, numită humat, care reprezintă un amestec de acizi humici și fulvici care își au originea în depozitele de lignit și turbă din degradarea treptată a masei terțiare organice. Aceasta, în

combinație cu silimarina și acidul succinic, sprijină curățarea organismului și susține un ficat sănătos.

Ideală este combinația **Cytosan** cu **Regalen**, un concentrat din mai multe plante medicinale care stimulează capacitatea ficatului de a detoxifica organismul mai repede.

În plus nu uitați să beți multă apă, să rămâneți hidratați în tot acest timp al detoxifierii pentru că apa are puterea de a spăla tot ce trebuie eliminat.

Mgr. Tereza Viktorova

Preluat din revista Vitae- Cehia



Despre verdețuri în detox !

Frunzele de toate nuanțele verde, roz, roșu, albe și toate frunzele care aparțin unor legume sunt benefice și de introdus în alimentație mai ales în detox.

În special primăvara, ele sunt o sursă ideală de energie proaspătă un mare ajutor pentru organismul nostru în lupta împotriva asteniei de primăvară.

Putem apela la tot felul de salate - salată verde, romană, varza chinezească, rucola, spanac, cicoare, kale, praz, rubarbă, țelină, pătrunjel, macriș, lobodă, urzici, frunze de păpădie. Putem include și sparanghelul, usturoiul, ceapa verde și multe altele

Pigmentul verde al clorofilei este cel care conferă plantelor și frunzelor culoarea. Este principalul factor în procesul de fotosinteză (transformarea luminii în energie). Dar lucrurile nu se încheie aici. Mai sunt și alți pigmenți în frunze, cum ar fi carotenoidele (galben, portocaliu, roșu), dar în cantități mai mici. Combinarea acestor pigmenți cu clorofila face ca verdele frunzelor să aibă diferite nuanțe.

Clorofila este principalul pigment al vieții plantelor iar în corpul uman hemoglobina este pigmentul de culoare roșie prezent în sânge care transportă oxigen și nutrienții. Clorofila se numește și "sângele verde" deoarece compoziția ei este foarte asemănătoare cu sângele uman, diferența constă într-un element important, pentru clorofilă este magneziul, pentru hemoglobină este fierul.

Legumele cu frunze conțin o cantitate mare de clorofilă, acid folic, vitaminele A, C, E, potasiu, magneziu, calciu, zinc, sodiu, fier și alte elemente și binențeles apă.

De ce să introducem cât mai multe frunze verzi?

Clorofila din frunze ajută la creșterea nivelului de oxigen din țesuturi, la accelerarea proceselor de recuperare în țesuturile deteriorate, precum și la nutriția completă a celulelor sănătoase.

Să privim verdețurile ca pe o grupă alimentară distinctă de celelalte legume, cu un conținut scăzut de calorii, dar care sunt o sursă excelentă de proteine ușor asimilabile de către organism.

Aminoacizii care se găsesc într-un procent mai redus într-o plantă, apar într-un procent mai crescut în alta. Atunci când consumăm frunze verzi, asimilăm aminoacizii, pe care organismul nostru îi va utiliza pentru a-și construi părțile componente potrivit ADN-ului nostru unic. Aceste proteine contribuie la digestia celorlalte alimente consumate la aceeași masă stimulând secreția de enzime digestive, putând fi astfel combinate cu oricare alte alimente.

Frunzele verzi sunt o bună sursă de acizi grași omega-3, extrem de importanți atât în prevenția cât și în tratamentul bolilor cardiace, a cancerului, a tulburărilor imunitare, a obezității, a diabetului, a depresiei, a artritei și altor procese inflamatoare.

Verdețurile aduc o cantitate bună de fibre, esențiale în eliminarea reziduurilor din organism și în reducerea colesterolului. Este dovedit că fibrele previn bolile tumorale, echilibrează glicemia, mențin sănătatea intestinelor, previn formarea calculilor biliari, protejează și hrănesc microbiomul de fermentație care produce antioxidanți (bacteriile bune), ajută la scăderea în greutate și elimină starea de supraalimentare.

Frunzele verzi se pot introduce foarte ușor în dietă:

Legumele cu frunze sunt potrivite pentru suc și combinații atât în băuturi de fructe, cât și de legume.

- Sub formă de salate crude alături de mâncăruri gătite, la mesele principale ale zilei
- Sub formă de salate în combinație cu alte crudități și 1-2 alimente consistente, de exemplu fasole, năut, ouă, brânză, carne.
- Sub formă de sucuri verzi cu pulpă făcute la blender (smoothies/shakes) în combinație cu diverse fructe și semințe - este un mod delicios și simplu de a introduce frunzele verzi în dietă.
- Sub formă de sucuri proaspete prin presare la rece, în combinație cu fructe (mere, portocale, ananas, rodie) sau legume (morcovi, sfeclă roșie, țelină).

Mie personal, îmi place salata verde obișnuită cu un dressing dulce-acrișor sau salata de rucola cu gustul ei amar în combinație cu bucățele de brânză de capră prăjită și nuci de pin. O altă salată ar fi varza de Bruxelles tăiată lângă alte legume, cu un pic de cușcuș și ouă de prepeliță. Sunt multe idei de salate, eu am zis despre câteva preferate, dar în mod sigur puteți să experimentați multe alte combinații de frunze și de legume cu frunze.

Fiz. Haranguș Daniela

Durerile de ureche

Durerea de ureche anunță de cele mai multe ori începerea stagnării sistemului limfatic. Multe dintre simptomele urechii anunță de fapt, afectări de diferite grade ale rinichilor, aceștia fiind organele cele mai importante ale eliminării reziduurilor de la nivel celular – cu alte cuvinte, organele prin care întregul sistem limfatic al corpului se curăță.

Cauze emoționale și fizice

Stresul, frica, trăirile puternice, chiar și bucuria foarte intensă, pot afecta suprarenalele, ("glandele de stres" situate deasupra rinichilor) și să le afecteze funcția. Dar și cauze fizice, precum alimentația nesănătoasă, oboseala, poluarea (substanțe chimice, gaze, radiații etc) pot încetini filtrarea renală.

Durerile de ureche sunt simptome frecvent întâlnite la copii

La copii – semnalele de "înfundare" ale sistemului limfatic sunt foarte rapide și intense - de la secreții nazale, strănut și tuse care nu se mai opresc, până la dureri de ureche, ochi înroșiți și erupții pe piele. Constipația poate reprezenta una dintre cauze. Verificați la copilul care se plânge de durere de ureche dacă a ieșit sau nu cu scaunul în ziua respectivă. Adesea, veți putea trata durerea de ureche, tratând constipația cu câteva prune uscate și un pahar cu apă, plus cel mult un supozitor cu glicerină.

Datorită stagnării limfatice din zona capului orice durere în această zonă este un semn de atenționare.

O simplă otită catarală (o inflamație a țesuturilor), poate fi tratată natural cu preparate care au acțiune antiinflamatoare. Boli mai grave, precum o otită supurată (puroi în ureche) sau o complicație precum mastoidita (o afectare a osului din dreptul urechii) sunt considerate grave și periculoase și se tratează mai complex.

În zona capului există multe organe importante și vitale – dintre care amintim organele de simț, sistemul endocrin (glanda hipofiza - pituitară și epifiza – pineală) și sistemul nervos central (creierul și trunchiul cerebral) – cu tot cu vasele de sânge și nervii aferenți. Stagnarea limfatică înseamnă presiune pe oricare dintre aceste organe vitale și punerea în pericol a multor funcții ale corpului.

Durerea de ureche este o alarmă pentru oricine, atât pentru copii cât și pentru adulți

Manifestări la adulți

La adulți nu mai apar simptome precum "dureri de ureche" decât în puține situații, pentru că cei mai mulți adulți au deja o stagnare limfatică avansată (depozitele de mucus din zona capului din ce în ce mai compacte). Și atunci, cei mai mulți dintre adulți prezintă alte simptome ale urechilor – precum "zgomote în urechi" – de diferite feluri – numite medical "tinnitus".

Stilul de viață sănătos reprezintă partea esențială a refacerii sănătății. Produsele naturale sunt ajutoare inestimabile în susținerea eforturilor de detoxifiere, în ajutarea rinichilor să-și reia funcțiile blocate și în sprijinirea organismului să elimine reziduurile acumulate în perioade îndelungate de stagnare.

Dr. Soescu Sorina
Centrul Natura – Constanța

Stop durerii urechii, avem Audiron!

Inflamațiile urechii medii, frecvente, mai ales la copiii mici, care se manifestă prin dureri care epuizează atât copilul cât și părinții în special, atunci când se declanșează noaptea.

Audiron este un complex de substanțe care acționează antimicrobian, antiinflamator și are efecte în alinarea durerii intense.

În inflamațiile acute sau cronice se fac instilații în ureche cu 1-2 pic. de 2-3/zi. timp de două săptămâni după care se face o săptămână pauză.

Audironul poate fi utilizat și în rinite. După o curățire prealabilă a nasului se va face o ștergere fină a cavității nazale cu un bețișor imbibat în Audiron sau instilații nazale cu ser fiziologic în care se dizolvă câteva picături de Audiron. Substanțele active pătrund în staturile mai profunde ale nasului neavând efectele negative ale picăturilor clasice care atacă mucoasa nazală.

Stafilococcus aureus este bacteria cea mai întâlnită care duce la cronicizarea rinitei la copii mici. Audiron are calitatea de antibiotic natural eficient la multe tipuri de stafilococi.

În dureri și inflamații ale urechii (dar fără scurgeri purulente), otite, tulburări de auz, acufene

În unele afecțiuni pentru a fi mai eficient ca rezultat, se asociază cu un remediu de drenaj renal, respectiv, Renol.

Compoziția Audironului

Comparație de extracte bioinformaționale și uleiuri eterice în alcool din: floare de castan sălbatic, năpraznic, frunze de pătlăgină, rădăcină de tătăneasă, cânepa codrului, călțunași, sângele voinicului, rășină de smirnă, Vitamina E.

Alte recomandări ale Audironului ar fi antivirale și antibacteriene, eficient și în dureri de gât, afte bucale, micoze, în tratamentul herpesului, dezinfectant în eczeme, mușcăături de tântari, tăieturi. Se poate utiliza în parodontoză asociat cu pasta de dinți Diamond, în tratamentul hemoroizilor asociat cu crema Ruticelit

Mod de utilizare:

Audiron se aplică direct pe zona afectată sau folosind un tampon de bumbac de mai multe ori pe zi.

- în cazul afecțiunilor urechii: local 1-2 picături de 2 ori/zi, direct în urechi;
- herpes, afte, micoze: local, direct pe țesutul afectat, 1-2 picături de 3-5 ori/zi;
- dureri de gât: 1-2 picături direct pe locul inflamăat, de 3-5 ori/zi sau gargară cu soluție diluată de Audiron;
- afecțiuni ale mucoasei nazale: se amestecă 30 pic. diluate în 100 ml ser fiziologic. Din această diluție se utilizează 1-2 picături de 2-3 ori/zi.
- Hemoroizi: direct pe țesutul afectat, 2-3 picături de 3-4 ori/zi.

În concluzie sunt multe motive pentru care Audiron ar trebui să fie prezent în trusa medicală a fiecărei familii mai ales acolo unde sunt copii mici.

Stop durerii urechii, avem Audiron și Renol





Căltunașii (Condurașii)

(*Tropaeolum majus*)

Planta se regăsește în produsele **Vironal**, **Renol**, **Audiron**, cremele **Droserin** și **Artrin**.

Căltunașii sau Condurașii sunt plante de cultură, agățătoare, fără peri pe frunze sau tulpini, cu flori portocalii de 4-5 cm în diametru, prevăzute cu pînteni. Este frecvent cultivată în grădini sau în ghivece, în special în mediul rural.

Compoziția chimică

Planta conține izotiocianat de benzil și tropeolozid care, sub acțiunea mirozinazei, pune în libertate iztiocianat de alil. Planta mai conține acid erucic, izo-quercitrozid, camferol-glicozid, acid nitril alfa-fenil-cinamic. Florile conțin 130 mg acid ascorbic, zeaxantină, luteină, camferol sub formă de glicozid, și heleniina. Semințele conțin 26% proteine, 10% ulei care conține 72% acid erucic și 21% acid eicosenic, un amiloid și glicozidaze. Pericarpul conține acid clorogenic. Frunzele conțin 200-465 mg vitamina C, iar pețiolii 100-160 mg vitamina C. Compoziția chimică este mult mai complexă, dar nu vom intra în amănunte.

Farmacologie

După cercetări recente, această plantă este considerată ca având **acțiune similară cu cele mai moderne antibiotice. Acționează asupra enterobacteriilor pyogene, a bacilului tific și dizenteric.**

Avantajul față de antibiotice este că preparatele pe bază de Căltunași nu afectează flora intestinală normală și nu au efecte nocive asupra parenchimului renal.

Recomandări

Se recomandă în special în infecțiile uro-renale (ureterite, uretrite). I se atribuie acestei specii și acțiune antitumorală. În multe țări, planta este recomandată ca bacteriostatic, emenagog, expectorant, antifungic, laxativ, imunostimulator, având o gamă foarte largă de indicații terapeutice.

Mod de preparare și administrare

Forma cea mai simplă de administrare este cea a **frunzelor proaspete (10-15 g) în amestec cu salatele de primăvară, timp de 8-10 zile.**

Sperăm ca această noutate fitoterapeutică să aibă efect și în rândul cercetătorilor din țara noastră, care ar trebui să ia inițiativa de a prepara medicamente standardizate, bine experimentate și precis dozate din această valoroasă plantă.

Contraindicații

Respectând dozele prescrise, nu prezintă contraindicații. Nu se va utiliza în timpul sarcinii.

Prof. dr. Ovidiu Bojor

Să profităm primăvara de leurdă!

Leurda este o plantă de primăvară delicioasă, cu multiple beneficii pentru organism.

Considerată o minune a naturii, leurda poate fi folosită în numeroase rețete culinare sănătoase.

Leurda a fost numită "Planta mileniului trei" datorită proprietăților și beneficiilor sale pentru organism. Cu un gust foarte asemănător usturoiului, dar cu o prospețime aparte, leurda este numită *Allium ursinum* sau Usturoiul ursului.

Mai multe studii au ajuns la concluzia că leurda are chiar mai multe proprietăți terapeutice decât usturoiul pentru organism. Acest lucru se datorează se pare, faptului că leurda crește în mod sălbatic, păstrându-și însușirile nealterate. Modul în care poate fi recunoscută și diferențiată de alte plante toxice este dat exact de asemănarea cu usturoiul.

Frecarea frunzelor de leurdă între degete și verificarea mirosului de usturoi poate fi de ajutor.

Leurda are efecte benefice asupra inimii, a vaselor de sânge, dar și asupra digestiei (depurativă și detoxifiantă). Stimulează sistemul imunitar, deține proprietăți antiseptice și antivirale naturale. Se recomandă a se consuma crudă în salate sau preparată în diverse feluri de mâncare.

Sucul de leurdă combate reumatismul degenerativ și se obține prin macerarea frunzelor de leurdă, tăiate și puse într-un borcan peste care se pune apă caldă. Macerarea pentru a obține suc de leurdă durează 4 ore. Se filtrează și se bea imediat.

Rețete cu leurdă

Sos pesto de leurdă

Dacă iubești sosul pesto, aceasta este o alternativă delicioasă și foarte simplă de preparat. Pentru un gust aparte putem adăuga în rețeta de sos pesto de leurdă și câteva bucățele de miez de nucă.



Ingrediente:

- 100 g leurdă,
- 70 g muguri de pin,
- 60 g ulei de măsline extra virgin
- ½ linguriță de sare

Mod de preparare: Adăugăm leurda, mugurii de pin și sarea în blender și se mixează până se transformă într-o pastă. Adăugăm apoi, treptat, uleiul de măsline și sarea și totul e gata bun de servit.

Supă cremă de leurdă

Supa cremă de leurdă are un gust delicios, este plină de nutrienți și are o prospețime aparte.

Ingrediente:

- 1 ceapă mărunțită,
- 1 lingură ulei de floarea soarelui,
- 250 g cartofi tăiați în formă de cubulețe,
- 125 g leurdă tocată mărunț,
- 1 l supă de legume sau apă,
- 1 lingură de bulion, puțină zeamă de lămâie, sare și piper după gust

Mod de preparare: Călește ceapa, adăugă, apoi, cartofii, amestecă bine, după care adăugă și supa de legume în tigaie. După aproximativ 20 minute, cartofii ar trebui să fie fierți. Adăugă leurda, las-o să fiarbă câteva minute și oprește focul. Folosește blenderul pentru a transforma compoziția în supă cremă.

Servește supa aseasonată cu sare, piper, zeamă de lamie și cucrutoane de pâine prăjită.



Tartă cu leurdă

Ingrediente

Pentru aluat: 2 ouă, 50ml ulei, 250ml iaurt, 300g făină, 1 plic praf de copt

Un aluat foitaj gata preparat

Compoziție

- 250 g telemea
- 3 ouă
- 2 legături leurdă
- 150 ml smântână
- 150 ml lapte
- Sare și piper după gust

Mod de preparare: Frunzele de leurdă bine spălate se opăresc două minute în apă clocotită și se lasă la scurs. Brânza se fărâmțează și se amestecă bine cu ouăle bătute cu lapte și smântână.

Aluatul se așază în formă de copt, înlăturând marginile care trec de buza vasului. Se toacă leurda, se amestecă bine cu ouăle, brânza, sarea și piperul, se toarnă totul peste aluat și se lasă la cuptor pentru 35 de minute. **POFTĂ BUNĂ!**



SC LIGNUM VITAE SRL Importator și distribuitor unic ENERGY.

Centru de distribuție: Cluj-Napoca; str. Argeș nr. 20;

Tel/fax: 0264-430.227; E-mail: energyro.vitae@gmail.com; Web: www.energy.sk