



**Les travaux du**

**Concours de création littéraire dans la langue française**

# «Le printemps de l'écriture»

J'ai faim !!!!!!!!!!!!!!!!

J'ai faim !!!!!!!!!!!!!!!!



Bon appétit !!!!!

**Volume 1**

**2015**

**15<sup>e</sup> Édition**

ISSN-L 2601 - 3940



**Collège National « IOAN SLAVICI »**

**Satu Mare**

**Les travaux du**  
**Concours de création littéraire dans la langue française**  
**« LE PRINTEMPS DE L'ÉCRITURE »**

*« Des mets aux mots »*

**2015**

**Editeur/ Rédacteur en chef : RAMONA VAGNER**

**Les Travaux du Concours de création littéraire dans la langue française  
„Le Printemps de l’écriture” (Online)**

**ISSN 2601 - 3940**

**ISSN-L 2601 - 3940**

**Professeurs coordonnateurs du projet :**

**Pereş Laura  
Vagner Ramona  
Chioreanu Adriana  
Ardelean Silvia**

**Les professeurs** des élèves participants au concours *Le Printemps de l’écriture* :

- |                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| • Peres Laura       | Collège National « Ioan Slavici »  |
| • Ardelean Silvia   | Collège National « Ioan Slavici »  |
| • Vagner Ramona     | Collège National « Ioan Slavici »  |
| • Chioreanu Adriana | Collège National « Ioan Slavici »  |
| • Ciupac Adina      | Collège National « Doamna Stanca » |
| • Durau Cristina    | Lycée Théorique de Negresti-Oas    |

Ont participé au concours *Le Printemps de l’écriture* **les élèves** des lycées :

- Collège National « Ioan Slavici »
- Collège National « Doamna Stanca »
- Collège National « Mihai Eminescu »
- Lycée Théorique de Negresti-Oas

## CATÉGORIE POÉSIE

<b>Nom, prénom</b>	<b>Classe</b>	<b>Collège</b>	<b>Titre</b>
Gordea Antonia	XII F	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>La fraise mécontente</i>
Laver Benjamin	IXème A	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>La mer de vitamines</i>
Bulgar Marius	IXème A	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Le plaisir de cuisiner</i>
Handro Dorian	Xème A	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Venez tous à table, c'est le temps du repas!</i>
Cionca Bianca	Xème B	Col. Nat. Doamna Stanca	<i>Devinettes alimentaires</i>
Tite Daniela	Xème C		
Menegon Laura	Xème B	Col. Nat. Doamna Stanca	<i>Gâteau aux papillons</i>
Dobrescu Matei	XIème C	Col. Nat. Doamna Stanca	<i>La poupée végétale</i>
Borota Oana	XIème C	Col. Nat. Doamna Stanca	<i>Une aventure de Garfield</i>

## CATÉGORIE ESSAI

<b>Nom, prénom</b>	<b>Classe</b>	<b>Collège</b>	<b>Titre</b>
Simianu Amalia	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Les caprices du bébé
Cardos Carina	XIIème H	Col. Nat. Ioan Slavici	La recette du bonheur
Alb Alexandra Ioana	XIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	Une recette épicée
Tompa Romina	XIIème H	Col. Nat. Ioan Slavici	Manger pour vivre ou vivre pour manger ?
Preala Geanina	XIIème H	Col. Nat. Ioan Slavici	Mélange de sentiments
Malancas Marius	XIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Recette du bonheur
Silvasan Claudia	XIème F	Col. Nat. Mihai Eminescu	Penser avant de manger
Farcau Daiana	XIème G	Col. Nat. Ioan Slavici	La nourriture traditionnelle en Roumanie
Ardelean Emanuela Patricia	XIème E	Col. Nat. Ioan Slavici	La clé du bonheur c'est la bonne nourriture
Roman Sergiu	XIème C	Col. Nat. Ioan Slavici	Un coup d'œil dans la cuisine
Simoniak Denisa	Xème A	Col. Nat. Ioan Slavici	Quelques pensées sur la nourriture
Covaci Alexandra	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Idée de crise : un local peut servir des mets provenant des résidus alimentaires
Vraja Ioana	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Le gaspillage d'aliments : de centaines de milliards de dollars, jetés chaque année

## **CATÉGORIE RÉCIT**

<b>Nom, prénom</b>	<b>Classe</b>	<b>Collège</b>	<b>Titre</b>
Beres Geanina	XIIème A	Col. Nat. Mihai Eminescu	La douce saveur des mots
Lenghel Alexandra	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	La soupe aux lettres
Calimanu Mihaela	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Le rêve
Maxim Laura	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Le sel
Amota Teodora	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Un miracle
Aciu Mihaela	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Vert et sain
Lazar Natalia	IXème G	Col. Nat. Ioan Slavici	Amour éternel
Pustai Tania	XIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	Une fille jolie à croquer !
Fugel Codruta	IXème A	Col. Nat. Ioan Slavici	Cuisiner avec amour
Bota Marian	IXème A	Col. Nat. Ioan Slavici	Laissez-moi manger ...les livres !
Cadar Catalina	XIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Mon ami imaginaire
Strut Amalia	IXème G	Col. Nat. Ioan Slavici	Le Restaurant
Tuturas Madalina	XIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	Aux armes, citoyens du réfrigérateur !
Stan Sabrina	XIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	L'homme dans la cuisine
Covaci Diana	XIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	Passepartout et les tomates
Danut Ana	IXème G	Col. Nat. Ioan Slavici	Plaisirs vs. Santé
Popovici Ioana	XIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Usine de bonheur
Balaj Patricia	IXème G	Col. Nat. Ioan Slavici	La musique du verger
Kovacs Hajnalka	XIème E	Col. Nat. Ioan Slavici	Est-ce qu'on sent l'odeur de la nourriture avant qu'elle soit mise sur la table ?
Simoniak Denisa	Xème A	Col. Nat. Ioan Slavici	Un dîner en famille
Sipos Raul	XIème B	Col. Nat. Ioan Slavici	La recette du bonheur
Campan Alexandra	IXème D	Col. Nat. Ioan Slavici	Le hérisson et le renard
Grad-Birtoc Sunita	XIème C	Col. Nat. Dna Stanca	Les escaliers de l'amour

## **CATÉGORIE REPORTAGE**

<b>Nom, prénom</b>	<b>Classe</b>	<b>Collège</b>	<b>Titre</b>
Iuhas Florin	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Un rituel plein de signification
Pontoc Marian	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Une expérience culinaire
Gaspar Dominique	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	Une journée avec les Français
Achim Corina	XIIème H	Col. Nat. Ioan Slavici	La nourriture dans le pays de Maramures
Domuta Consuela	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	La cuisine roumaine
Gherman Andrada	Xème C	Col. Nat. Doamna Stanca	Un beau souvenir

## CATÉGORIE « IDÉES ...PRATIQUES »

<b>Nom, prénom</b>	<b>Classe</b>	<b>Collège</b>	<b>Titre</b>
Neamt Alexandra	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>10 conseils pour limiter le gaspillage de nourriture</i>
Fersigan Larisa	XIIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Alimentation !</i>
Sipos Raul	XIème B	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Comment bien manger ?</i>
Grigoras Ioana	XIIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Il faut manger ...</i>
Neamt Alexandra	XIIème F	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Impératifs : pour réussir un bon gâteau au chocolat</i>
Berende Monalisa	XIIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Les degrés de comparaison en 11 phrases concernant l'alimentation</i>
Roman Laura	XIIème D	Col. Nat. Ioan Slavici	<i>Petit dictionnaire de l'alimentation</i>

# CATÉGORIE POÉSIE

## La fraise mécontente

Une fraise aux taches de rousseur  
Et au petit fez verdâtre  
Se plaignait qu'au soleil  
Toutes les taches grandissaient  
Et qu'elle était très malheureuse  
D'être trop rouge dans ses joues  
Et jusqu'à ce que la lune apparaisse  
Elle se lamentait sans cesse  
Hélas ! Le bon Dieu ne m'a pas donné  
Comme au champignon  
Sur la tête... un petit chapeau.

**Gordea Antonia, XII F**

**Collège National "Ioan Slavici"**

## ***La mer de vitamines***

**- variante bilingue -**

Les fruits et les légumes,  
Des raisins et des prunes,  
Une chaîne fructueuse,  
Très saine et délicieuse.

Fructe, legume  
Struguri și prune  
Lanț fructos  
Foarte sănătos.

Pour être bien portant,  
Et avoir un esprit brillant,  
Tu dois consommer nécessairement,  
De la nourriture saine, quotidiennement.

Ca să ai un trup frumos  
Și o minte luminoasă  
Trebuie ca să consumi  
Zilnic hrana sanatoasă.

Grâce aux couleurs des pommes,  
Mes joues sont rouges en automne,  
Des légumes, je sais très bien,  
Je prends des vitamines, donc je suis sain.

Din a merelor culori  
Imi fac roșii obrăjori  
Din legume, știu prea bine,  
Iau un plus de vitamine.

**Laver Beniamin, IX A**

**Collège National « Ioan Slavici »**

## **Le plaisir de cuisiner**

Je m'appelle Marius Bulgăr!  
Et j'aime cuisiner,  
Car il paraît que je peux charmer.  
La meilleure chose du monde,



Qui a un nom spécial,  
Et c'est normal  
C'est elle, je vous assure :  
Oui, c'est la nourriture  
Douce et charmante, il est curieux,  
Comme est l'appel de Dieu.

J'ai un très bon ami de distraction  
Qui m'aide au besoin et qui s'appelle "Bol"  
Il me tient dans sa bouche  
Pour ne pas être vide  
Et le mixer m'aide aussi  
Pour obtenir le mélange que je désire.

L'école m'aide à ...  
Lire dans mon livre à moi,  
Qui s'appelle "Livre de cuisine"  
Qui tient entre ses feuilles  
Quelques choses qu'on doit essayer,  
Saler et puis manger.

**Bulgăr Marius, IX A**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

## **Venez tous à table, c'est le temps du repas!**

C'est le temps du repas,  
La nourriture est délicieuse!  
Ce n'est pas le cas de faire des grimaces,  
Autrement on reste tout petit.

Du lait, du fromage, du beurre, de la crème,  
On n'a que des spécialités.....  
Du calcium, beaucoup de protéines,  
Des minéraux, des vitamines.  
Le chaton, lui aussi veut du lait  
Pour ne pas rester petit.

Une fraise avec des taches de rousseur  
Et un petit bonnet vert,  
Se plaint qu'à cause du soleil  
Toutes ses taches de rousseur poussent plus fort  
Et qu'elle a beaucoup de tracas,  
Etant trop rouge au visage.  
Et jusqu'au couchée du soleil  
Elle continue à se plaindre  
Euh! ouf! zut alors!  
Comment pourrais-je avoir aussi, comme les champignons  
Sur leurs têtes, ..... un chapeau?

La carotte avec ses fanes,

A poussé dans le potager,  
Et ma mère l'a pris,  
Pour préparer la soupe  
Pour son petit garçon.

L'Orange ressemble un peu  
On dirait, au petit soleil.  
Le soleil se lève brillamment  
Voilà un grand orange pour vous!!!

La douce pomme, la bonne pomme  
Père Noël me la donne  
Des pommes comme ça  
On mange chez les grands-parents.

Chère mère, il n'est pas difficile.  
Permettez-moi de t'aider  
Jusqu'à ce que tu nettoies  
Je vais éplucher les légumes.

Regardes-moi comment je coupe aisément  
Les douces carottes,  
Le persil ainsi,  
Et ensuite le céleri.

Les oignons, pourtant, c'est la difficulté!  
Elles piquent les yeux et le nez,  
Et me font même pleurer  
Et je serre les yeux, je serre....  
Pour rester fier.

**Devinettes alimentaires**

1. Des parapluies toutes colorés  
Aux pieds des arbres embrumés  
Grands ou petits, tous sont jolis  
Mais certains sont interdits!  
(les champignons)



2. Si elle était verte, elle semblerait un concombre  
Mais elle est jaune comme le soleil  
Quand on la mange assis à l'ombre  
Elle est douce et sans pareil.  
(la banane)



3. Des fleurs blanches dans un bouquet  
Tout en rond, c'est très coquet  
On le met dans l'assiette  
Gratiné c'est mmmm....**chouette!**  
(le chou-fleur)



## Gâteau aux papillons

Pour créer le meilleur gâteau  
Tu dois porter le super-manteau.  
Les ingrédients que tu utiliseras  
Seront: la poudre magique, le chocolat,  
De jolis papillons,  
Et un demi kilo de sourires de licornes.  
Quand tu as tout  
Tu peux dire salut  
Aux plats ennuyants.  
Car ce plateau est le meilleur de nos temps.  
Dans la première étape, tu laves les papillons  
Si tu ne retiens pas, prend un brouillon.  
Pas d'eau....mais de la poudre magique  
Prend garde, ne sois pas trop énergique  
Sinon, ils s'enfuient et ton gâteau...  
il faudra le reprendre à zéro.  
Mélange doucement le tout  
Pour arriver jusqu'au bout.  
Ce gâteau est bon  
Pour ton imagination:  
les papillons t'apprennent à voler  
les licornes à voyager



et le chocolat, pardieu  
fera bien ouvrir tes yeux!

**Laura MENEGON, XB**  
**Collège National “Doamna**  
**Stanca”**

### **La poupée végétale**

La poupée d’Anna  
A été reconstruite!

Qui la voit sourit,  
Elle a les cheveux en spaghetti,  
Un, deux, trois, la poupée est chique!  
Pour la robe, elle porte du chou  
Ses chaussures sont faites en poires.  
Eh! Tu vois les jambes en cannelle?

Voilà! On fait le retouche!  
Elle est belle et elle grande,  
Géante comme la Tour Eiffel  
Et jolie. Une vraie Chanel.  
Toute la poupée est saine  
Anna, l’aime beaucoup!  
La poupée végétale  
Est son amie sans égal!

**Matei Dobrescu, XIC**  
**Collège National “Doamna Stanca”**

## Une aventure de Garfield

Mon nom est Garfield.

Je vous raconterai mon histoire...

Oh, c'est difficile, mais je le ferai.

Voyez vous...je suis déçu en amour:  
ma petite amie, Lasagna, m'a trompé.

Eh, oui, vous avez bien entendu...

avec le chat du voisin.

Notre histoire d'amour est inoubliable, délicieuse.

Elle me manque, j'espère qu'elle soit heureuse.

Pourtant, je trouverai une autre Lasagna

Mais elle....Garfield est unique.



**Borota Oana, XIC**

**Collège National "Doamna Stanca"**

# CATÉGORIE ESSAI

## Les caprices du bébé

Nous tous savons que la parentalité n'est pas très facile et le plus lourd fardeau incombe à la mère. Pourquoi ?

Parce que la mère est celle qui porte le bébé dans l'utérus pendant 9 mois, une tâche qui exige beaucoup de prudence. Une future mère doit être protégée de tomber ou d'être



frappée, elle doit faire attention à être confortable pour dormir à la fois pour elle et le bébé et il est important de bien prendre garde à ce que la nourriture mangée en ce moment soit saine.

Les mères doivent renoncer au mode de vie malsain qui les a conduites jusque là et adopter une approche plus saine et une alimentation pleine de protéines et de minéraux. Il est très important qu'elle consomme des nutriments précis divers, du fer, de l'iode et des vitamines. La première chose qu'elles devraient abandonner c'est le pain blanc et le remplacer avec le plein car il est riche en minéraux et vitamines.

Également dans leur régime alimentaire ne devrait pas manquer des fruits et des légumes car ils ont une teneur élevée en vitamine C qui fournit une



bonne assimilation du fer. Plus recommandé dans cette période sont les laitages, car ils ont une teneur élevée en vitamines bénéfique pour le bébé.

Une chose très importante pour les mamans est d'arrêter de fumer parce que la cigarette peut affecter la santé de l'enfant qui peut naître avec des maladies graves. Fumer excessivement peut également provoquer l'avortement.

C'est une tâche difficile, mais le résultat est magnifique parce que rien au monde ne peut vous causer un plus grand bonheur que la naissance d'un bébé.

**Simianu Amalia, XII F**

**Collège National "Ioan Slavici"**

### **La recette du bonheur**

Le bonheur est un sentiment indescriptible. Pour la plupart des gens, quand ils entendent ce mot, ils imaginent sans doute des choses différentes. Pour certaines personnes, le bonheur pourrait signifier câlins dans son couverture préférée, un jour de pluie, en lisant un bon livre et boire un chocolat chaud alors que pour d'autres, le bonheur est un moyen de sortir avec leurs amis et passer du temps dans un salon, boire une bière ou un verre de vin et rire à chaque petite chose.

Le rire est une des meilleures façons de régler votre âme libre. C'est aussi l'un des meilleurs tueurs de douleur, une bonne façon de secouer une mauvaise journée et pour obtenir plus d'un combat avec quelqu'un. Mais pour vous procurer un rire de haute qualité, vous avez besoin d'un meilleur ami ! Chaque fois que j'ai une mauvaise journée, mon meilleur ami est toujours là pour moi.

Au fil du temps, non seulement ai-je développé une méthode de preuve complète de rire: rire à chaque folle, stupide, même pas drôle de plaisanterie, mais j'ai aussi découvert une recette pour une alimentation du bonheur durable!

Le bonheur est assez difficile à mettre en mots, la plupart du temps, parce que, même si vous êtes heureux avec vos amis, vos pieds ne touchent pas le sol quand vous êtes avec celui que vous aimez, mais parce que chaque chose dans le monde a une formule ou une recette, je vais essayer de faire la recette du Bonheur.

Mais même si c'est dur, je vais encore essayer de décrire la meilleure façon d'atteindre le bonheur.

Premièrement, la pâte : vous devez commencer par ajouter deux onces d'amour et de compassion, une once de grands amis qui sont toujours là pour vous, une tasse de musique pour aider au mélange, vous pouvez chanter comme si personne n'écoutait, danser comme si personne ne voyait et dessiner comme si personne ne voyait jamais ! Il suffit de faire ce qui vous rend heureux, c'est le secret !

Ces ingrédients principaux sont ridiculement importants à avoir et vous ne pouvez pas les laisser de côté ! Ne pas en mettre des quantités incorrectes non plus, ou la recette va tourner en une catastrophe !

Maintenant, passons aux ingrédients «juste pour le goût » !

Ces ingrédients dépendent principalement de quel genre de personne vous êtes, mais fondamentalement, ce sont des choses qui vous rendent heureux.

Par exemple, si vous êtes un introverti, vous pouvez essayer de lire la plupart de votre temps, de cette façon, vous prenez deux oiseaux avec une pierre: vous êtes encore dans votre boule de hamster et vous faites quelque chose de productif pour vous-même!

Mais, d'autre part, si vous êtes un extraverti, ou une personne extrême, vous pouvez essayer d'ajouter quelques activités de camping, les saupoudrer

avec une romance d'été et de certaines activités d'adrénaline. Vous verrez, les choses ne peuvent que s'améliorer!

Mon conseil est de ne pas vous mentir à vous-même et essayez de découvrir qui vous êtes et ce que vous voulez faire de votre vie, parce que seuls vous-mêmes, vous vous entraînez au fond!

**Carina Cardos, XII H**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Une recette épicée**

Qu'est-ce que l'amour ou comment est-il?

Peut-être l'océan qui détient tous les poissons, peut-être comme la gravité qui nous maintient sur la terre. L'amour peut être tout ce que nous ne pouvons pas voir, mais nous pouvons sentir.

L'amour est comme une recette épicée.

L'amour est comme si l'on mettait tous les ingrédients dans un pot, comme si l'on mettait des étrangers dans une chambre. Lentement, le pot se réchauffe et les gens commencent à se voir l'un l'autre. Et au fur et à mesure qu'il devient plus chaud, dedans les ingrédients mélangent et les gens commencent à se connaître.

Puis le pot commence à bouillir le jus de l'amitié et tous commencent à se déshabiller des secrets et à laisser libre la saveur aigre-douce des sentiments pour donner un meilleur goût au jus de l'amitié. Tous les ingrédients deviennent pareils, ils commencent à ressembler, à se lier d'amitié, à cuire à petit feu dans ce jus orange de l'amitié qui commence à bouillir. Et si l'on enlève le couvercle ou si l'on ouvre la porte vous sentirez le vapeur, l'arôme du plaisir, car les gens se plaisent déjà de plus en plus les uns les

autres, ayant eux aussi des favoris. Les uns restent à la surface, comme des amis véritables, les autres submergent, parce qu'ils deviennent trop « lourds » pour être les amis de n'importe qui, et les autres dissolvent, parce que c'est normal, en laissant derrière eux un certain goût, agréable ou désagréable.

Tout comme les ingrédients, les gens vont ou ne vont pas très bien ensemble comme l'huile et l'eau. Certains sont meilleurs et d'autres deviennent pires. Mais il faut que les bonnes gens et les méchantes gens coexistent, comme les ingrédients dans le pot, pour que la recette soit tout aussi savoureuse. Il y aura toujours deux ingrédients, à voire deux personnes qui se marient très bien dans n'importe qu'elle recette. Mais on aura besoin d'un élément qui donne de la couleur à la recette et le goût piquant, celui qui va allumer le feu éternel. Et c'est l'amour! Le temps de cuisson de l'amour est le temps infini même si parfois tout cela déborde. Et voilà, vous avez une grande portion d'amour qui vous suffira pour l'éternité.

Alors, qu'est-ce que l'amour? Je ne sais pas. Peut-être comme un arbre qui tient toutes les pommes sur ses branches, ou la chambre protective qui tient les noyaux de noix. Ou peut-être comme la cosse qui maintient sa famille de fèves et elle sait quand laisser les fèves libres, au moment juste. Parce que c'est de cette façon que l'amour fonctionne: si vous aimez une personne, vous lui rendez la liberté, mais les sentiments restent pour toujours.

**Alb Alexandra Ioana, XI D  
Collège National « Ioan Slavici »**

## **Manger pour vivre ou vivre pour manger?**

L'homme, tout au long de sa vie, a de différents besoins, raisons, intérêts, idéaux et conceptions. Les besoins humains sont de plusieurs sortes, entre lesquels nous retrouvons les besoins biologiques: besoin pour dormir, besoin de boire, mais notamment le besoin... de manger!

La nourriture pour moi n'est pas seulement un besoin biologique nécessaire pour survivre, mais c'est un objectif dans la vie, même un idéal qui guide toute l'existence.

La nourriture signifie tout: signifie l'inspiration, la satisfaction, l'amitié, l'amour, l'art, l'énergie, la motivation, la connexion entre les hommes, le développement de la capacité d'attirer l'attention. Comment ne pas être inspiré quand tu regardes une pizza? Alors vous pouvez réaliser que tout dans ce monde est possible quand vous voyez la combinaison délicieuse des ingrédients savoureux. La nourriture signifie satisfaction parce que rien ne peut satisfaire davantage que la cuisson pendant des heures d'un plat que tu n'as pas encore préparé et qui réussit étonnement savoureux et en plus tu reçois des éloges. En fin des comptes, il y a la satisfaction de te mettre à la table et de bénéficier de la bonté.

Sachez que partager la nourriture signifie une chose très importante: l'amitié. Quand tu donnes à quelqu'un de ta nourriture, cela signifie que tu tiens vraiment à cette personne. S'il te donne de sa nourriture signifie que vous êtes de très proches amis et rien ne peut vous séparer. Mais, le plus important c'est quand vous partagez le chocolat: cela signifie le vrai amour! Tu peux savoir qui est ton véritable ami, parce qu'il te laissera toujours sans nourriture.

La nourriture peut aussi signifier motivation, parce qu'une fois qu'on me promet de la nourriture, je suis capable de tout faire, et la capacité de concentrer

mon attention augmente lorsque je mange ou si je sais qu'on m'attend avec de la nourriture.

On dit qu'on ne peut pas acheter le bonheur, mais il suffit d'acheter de la pizza et du chocolat et c'est la même chose. En plus, la nourriture est un mode de connexion entre les hommes, parce que n'importe quelles seraient les différences entre nous, nous avons ceci en commun, donc cela nous réunit.

Mais parfois elle provoque de la tristesse quand elle... manque! Je n'ai jamais été plus triste que lorsque je suis restée sans nourriture ou lorsque quelqu'un n'a pas partagé sa nourriture avec moi. Mais en même temps, je n'ai jamais été plus heureuse que pendant les deux mois de vacances d'été quand j'ai travaillé à la fabrique de chocolat. Cela a été mon paradis et ce n'est pas vrai quand on dit que « l'abus fait mal ».

Donc, la nourriture est tout ce que nous pourrions désirer: l'amour, la socialisation, le bonheur, la vie. Tout ça nous fait vivre et nous vivons pour tout ça, donc „est-ce qu'on mange pour vivre ou bien on vit pour manger”?

**Țompa Romina, XII H**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Mélange de sentiments**

Je souhaiterais trouver la recette du bonheur, mais tout d'abord il faudrait que je teste d'autres recettes avant de trouver la bonne. J'ai encore beaucoup de saveurs à associer, beaucoup d'ingrédients à acheter, de mélanger beaucoup, mais aussi d'en échouer beaucoup. A côté de ça, j'ai appris qu'il faut battre le blanc d'œuf en permanence, tu ne dois pas renoncer. Je continue et je laisse tout derrière moi : des recettes confuses, des

ingrédients consommés. Peut être que j'essayerai une nouvelle recette, mais j'ai trop peur d'échouer. J'ai investi autant d'effort, autant d'amour, autant de temps que j'ai peur qu'au finale je ressente à nouveau le même goût amer. Mais je ne dois pas partir de cette idée. Je n'ai pas le droit de me tromper. Je veux cuisiner quelque chose de nouveau. Mais quoi??

Comme si j'avais envie de quelque chose sucré ou une sucrerie, en ne supportant plus le goût salé ou amer... Mais ce n'est pas bien non plus quelque chose de très sucré, car je risque développer le diabète. Je pense qu'il serait mieux que je trouve une recette où je puisse équilibrer les goûts : pas très salé, mais très sucré non plus, pas très acide, mais très amer non plus. Je crois que c'est ça le secret: l'équilibre. C'est en vain que j'ai préparé tous les ingrédients si je n'ai pas ajouté les proportions qu'il en a fallu. Mon opinion c'est qu'il ne faut pas mettre tout d'abord tous les ingrédients sur le plateau, tu n'auras plus de place, c'est bien de filtrer un peu les ingrédients au fur et à mesure que tu applique la recette. Maintenant, quand tout est prêt, il faut que je me charge de beaucoup de patience, de calme et de persévérance. Mais au dessus tout, c'est l'amour. C'est lui qui fait la différence, c'est lui qui donne le goût au plat.

**Preală Geanina, XII H**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### ☺ **Recette du bonheur** ☺

Il existe un tas de recettes qui nous garantissent le bonheur dans la vie, mais une seule est la meilleure et surtout la plus utilisée par les gens.

Pour commencer nous avons besoin de :

- cinq œufs (pour donner de la couleur à la vie)

- un kilo de sucre (pour rendre la vie plus belle)
- une pincée de bicarbonate (pour réussir dans la vie)
- 6 cuillères à soupe de farine (pour la prospérité).
- une vanille (pour donner le goût de l'amour)
- un peu de tendresse.
- un peu d'espoir
- un peu d'ambition
- beaucoup de sourires

Battre les blancs d'œufs et mélanger tous les ingrédients, puis mettre au four pour chauffer lentement. Laisser pendant une demi-heure, puis laisser refroidir. Couper des tranches de gâteau en forme de cœur et les saupoudrer de cannelle ou de sucre en poudre.

Bien sûr, après avoir mangé le gâteau nous aurons de l'énergie. Cela a été testé par de nombreuses personnes.

Il semble un peu étrange, mais il est vrai. Une recette simple comme celle-ci est difficile à trouver. De toute façon, vous n'avez rien à perdre.

Le bonheur est non seulement une recette simple. Egalement pour que la recette soit complète, nous devons penser et jouer. La nourriture est le carburant de votre corps. Sans carburant, votre corps s'arrête. Lisez quelques citations pour vous convaincre de l'importance de la nourriture et du bonheur.

« L'homme est ce qu'il mange. »

« La faim est le condiment pour toute nourriture. »

« Ne pas manger de la neige jaune. »

« Ventre affame n'a pas d'oreilles »

« Il est facile d'être heureux, mais il est difficile d'être simple. »

En conclusion, le plus important est de trouver du plaisir avec la recette du bonheur, même si elle n'est pas celle que vous voyez au-dessus, il est important d'en « préparer » une, n'importe quelle.





PS : Pour que l'effet de la recette du bonheur dure plus longtemps, souriez tout le temps pendant la préparation.

**Malancaş Marius, XI F**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Penser avant de manger**

Le repas de chaque jour est important pour tout le monde particulièrement pour les adolescents. Un régime sain est la clé pour être en bonne santé. À l'aide d'un régime varié et équilibré on peut se sentir purs, en équilibre et avec un bon tonus. Il faut pratiquement trouver une bonne harmonie entre notre corps et notre esprit. Les deux doivent sonner à l'unisson et pour cela il faut que nous mêmes trouvions l'équilibre, en essayant de manger sain, adopter une pensée positive et bien sûr faire du sport. Vous aimerez votre corps et votre corps vous aimera si vous commencez à manger sain. Il y a tant de raisons pour lesquelles manger sain est important.

Pourquoi manger sain est si important? Pourquoi faut-il que ce soit un problème qui doit me concerner? Ce sont des questions qui nous passent par la tête quand on lit des articles dans les magazines qui concernent la nourriture et les habitudes alimentaires.

Premièrement parce que c'est très important pour notre corps. En ayant un régime équilibré on peut empêcher et contrôler des problèmes de santé. Des études ont prouvé que nos habitudes alimentaires peuvent aider et empêcher la maladie cardiaque, l'hypertension, le diabète de type 2 et même quelques cancers. Mais est-ce que tout le monde comprend ce que c'est vraiment un régime sain? Ce n'est pas de tout suivre un régime pour maigrir, pour perdre des kilos, c'est quelque chose qui concerne la bonne nutrition, la bonne administration des aliments à l'organisme. Les régimes alimentaires représentent quelque chose de provisoire et nous font manger moins de nourriture plutôt que de la nourriture saine. La diète peut priver notre corps des substances dont il a besoin pour se développer en harmonie et bien fonctionner.

Mais comment est-ce qu'on peut adopter un régime sain? Ce qui est le plus important est d'obtenir un équilibre dans les groupes alimentaires différents. Il faut aussi s'assurer d'avoir une variété pour fournir à l'organisme tous les engrais dont il a besoin, des vitamines mais aussi des minéraux. En général, on doit prêter attention à ce qu'on mange parce que ça influence aussi la qualité de notre vie, notre humeur et nous aide à mieux gérer le stress et les tâches quotidiennes.

Essayer de ne pas penser à de certains produits alimentaires comme "interdits". Quand on sait que certains produits ou certains groupes alimentaires nous sont interdits, il est naturel de vouloir ces produits alimentaires plus et cela va nous apporter un échec et finalement on va céder à la tentation. Si on aime à la folie les sucreries, les produits alimentaires salés, ou malsains, par exemple «malbouffe» ou les célèbres «fast-foods» il faut pour le début réduire la quantité des portions et ne pas les consommer aussi souvent. Si notre régime est assez équilibré et sain, manger un hamburger ou des frites une fois par semaine n'aura pas probablement un grand effet nuisible sur notre santé. En réduisant la portion des produits alimentaires malsains,

notre organisme va s'habituer à ce régime et un peu de temps après l'organisme ne va plus sentir l'absence de ces produits.

Pensez aussi à réduire les portions en plus quand on mange dans un restaurant. Les portions dans les restaurants sont assez grandes, on peut même partager le plat avec notre partenaire de repas. À la maison, il faut utiliser des assiettes plus petites, pour réduire les portions. Si à la fin du repas on est encore sur la faim il faut ajouter des légumes verts ou arrondir le repas avec un fruit frais mais il ne faut jamais bâcler un repas ou se contenter de grignoter quelque chose. Tous les repas sont très importants pour avoir une bonne hygiène de vie.

Les examens donnent le trac et souvent perturbent. Or, c'est le moment d'être au meilleur de sa forme. Il ne faut pas bâcler les repas ou se contenter de grignoter tout en révisant. Il faut profiter du temps du repas, en mangeant dans le calme, à heures régulières. Commencer par un bon petit-déjeuner complet permet de recharger les batteries qui se sont vidées pendant la nuit. On sait que sauter ce premier repas entraîne un défaut d'attention et de mémorisation dans la matinée. Il devra comporter une boisson pour se réhydrater, du pain beurré ou des céréales pour l'apport énergétique, un laitage pour le calcium et les protéines, et un fruit frais ou un jus pour les vitamines.

Certain adolescents sautent le déjeuner qui doit fournir 30 à 40% de l'énergie quotidienne. Il ne doit pas être trop copieux ou trop gras, pour éviter la somnolence postprandiale. Il sera composé d'un plat de viande ou poisson ou œuf et légumes, de laitages, de fruits et de pain.

Le goûter est l'occasion de faire la pause relaxante de l'après-midi. Il faut éviter trop de sucreries et privilégier pain, yaourt et fruit, sans oublier une boisson.

La veille au soir, il est recommandé d'éviter tout ce qui peut perturber le sommeil. Il ne faut pas prendre un dîner trop copieux et rechercher ce qui peut détendre.

L'école joue un rôle très important dans l'amélioration des comportements diététiques et physiques des enfants et des adolescents. Les écoles peuvent créer d'environnements de soutien pour les étudiants en vue de manger sain et être actif en mettant en œuvre des politiques et des pratiques qui encouragent le repas sain et l'activité physique régulière, en fournissant en même temps des occasions pour les étudiants d'apprendre et de pratiquer ces comportements.

La santé des étudiants est étroitement liée avec leur succès scolaire. Tant l'activité physique que le repas sain peuvent aider à améliorer l'accomplissement scolaire. Le repas sain et l'activité physique régulière jouent un rôle puissant dans la prévention de l'obésité et des maladies chroniques, y compris la maladie cardiaque, le cancer et l'attaque - les trois causes principales de la mort parmi les adultes.

Comme adolescent, c'est encore beaucoup plus important de manger sain parce que notre corps est encore en formation et pur cela notre corps a besoin des calories supplémentaires pour grandir. Mais attention! Un régime qui n'est pas équilibré, qui n'apporte pas à l'organisme les ressources nécessaires peut causer l'obésité. On doit faire le bon choix pour éviter l'obésité. Ce que les nutritionnistes nous recommandent est d'éviter les grains raffinés et des quantités significatives d'amidon quand on a faim et de les remplacer avec des grains entiers comme l'avoine. Il ne faut pas oublier de l'eau qui est très important pour le bon fonctionnement de notre organisme, pour être hydraté.

Un bon repas fournira les substances nutritives nécessaires pour que notre corps fonctionne bien et crée de nouvelles cellules. En plus on aura plus

de l'énergie et on deviendra plus alerte. Il faut accorder une grande importance à la manière de manger parce que la plupart de l'Amérique est déjà obèse, ce qui est assez alarmant. Adopter un régime sain c'est quelque chose qui doit nous préoccuper pendant toute la vie parce que la qualité de notre vie dépend de nos actions, des nos dispositions et pas dernièrement de notre manière de manger.

Tout le monde parle d'une nutrition saine aujourd'hui. Il y a beaucoup de livres et Émissions de télévision qui essayent de convaincre les gens de manger plus de légumes et aller à la gymnastique. Mais ces choses peuvent-elles vraiment améliorer notre qualité de la vie ?

À mon avis, un régime idéal est impossible aujourd'hui parce qu'un régime idéal suppose aussi plus de temps passé dans la cuisine et cella est presque impossible dans la société dans laquelle nous vivons. Notre société a beaucoup change, tout doit être rapide et facile, mais le corps humain a besoin de beaucoup plus pur en avoir le sentiment de plein, de satisfaction. De l'autre côté si on pense à nos ancêtres qui ont consommé que des produits alimentaires hauts-gras et ont vécu longtemps, on est de plus en plus confus et on arrive difficilement à comprendre comment ça c'est possible. En conséquence, la vie d'aujourd'hui est exactement l'opposé de celle du passé et de comment notre corps humain a été construit puisque nous ne savons plus de quoi on a besoin.

Je pense qu'il faut accorder attention à ce qu'on mange, mais à mes yeux un régime idéal est quelque chose pour lequel nous devons sacrifier notre style de vie moderne et facile. Pour moi, le sacrifice n'est pas assez grand, parce que la nourriture qui a un bon goût est aussi bonne pour l'âme et c'est peut-être le plus grand bonheur dans la vie. En plus, qui veut organiser sa vie d'après un certain régime planifié un scientifiquement inventé ?

Aujourd'hui on vit dans le siècle de la vitesse et nous devons utiliser la voiture au maximum pour rapprocher les distances. Même si on est conscient qu'il faut faire du sport, des exercices, des promenades pour faire travailler nos muscles et pour être en forme on prend la voiture ou le taxi au lieu d'aller à pied.

Je pense aussi qu'il faut arrêter les mauvaises habitudes: fumer ou boire n'est pas indiqué pour notre corps, en plus ils créent de la dépendance. Il est vrai que le café et le thé sont des stimulants, mais ils provoquent également des effets secondaires sur le sommeil. Et même s'ils donnent un coup de fouet, cela ne dure qu'un temps, plutôt court, et ils sont bien moins efficaces que les apports réguliers de glucose.

Je veux que mon âme soit contente avec mon corps et pour cela j'essaie d'avoir un régime équilibré, en ne faisant pas d'excès. Il faut trouver l'harmonie dont notre corps a besoin. Essayer de manger sain, bien choisir les produits dans les magasins et ce qu'on ne doit pas oublier, faire du sport. La restauration rapide est disponible partout, mais pour satisfaire notre faim on peut toujours acheter quelque chose d'autre, par exemple des laitages, des fruits, des céréales.

En conclusion il faut soutenir et promouvoir une vie équilibrée en mangeant sain parce que ça peut empêcher et contrôler des graves problèmes de santé. Faire de l'exercice pour s'oxygéner et se détendre, dormir suffisamment pour récupérer et aussi manger convenablement. Ça peut aussi nous aider à rester en harmonie et à améliorer notre humeur. Un régime sain est la clé pour être heureux longtemps, profiter de la vie et de ceux qui nous aiment.

**Silvășan Claudia**

**Classe XI-ème F**  
**Collège National "Mihai**  
**Eminescu"**

## **La nourriture traditionnelle en Roumanie**

La cuisine traditionnelle roumaine est, en général, un des premières choses à aborder quand on parle du potentiel touristique de la Roumanie. C'est pareille dans le cas d'autres pays, les premiers sujets à aborder restent : la cuisine, les beautés naturelles, l'hospitalité, mais aussi les richesses naturelles. Pourtant il y a très peu qui arrivent à connaître la saveur des recettes culinaires roumaines et seulement certains réussissent à nous connaître comme peuple. Le goût d'histoire et les coups de saveurs nous dévoilent la merveille d'endroits visités, chacun ayant son propre conte.

Dans la région de l'est de la Roumanie, et plus précisément en Transylvanie hongroise prédominent les recettes à partir des gâteaux jusqu'aux bouillons. Un gâteau connu serait le gâteau «Dobos», le «Baigli» avec du pavot et des noix ou le «kurtos kalacs» (gâteau traditionnel dans l'est de la Transylvanie). On peut aussi rappeler le célèbre «Bab Gulyas» et beaucoup d'autres plats spécifiques pour cette région.

Dans le nord-est de la Roumanie les repas spécifiques sont la polenta avec du fromage, de la crème fraîche et des saucissons. Comme gâteau, on peut servir «mucenici», et aussi de la soupe «radauteana» avec du «bors moldovenes».

Pendant l'été et l'automne, les marchés sont bourrés de fruits frais et de légumes, apportés par les paysans ou les petits producteurs locaux. Les radis, les oignons, les pommes de terre, l'ortie, l'épinard, la salade, les tomates et les concombres bondissent les marchés en avril et mai. À partir de la fin du mois de mai jusqu'à la fin du mois du septembre, il y a une large variété de fruits: des cerises, d'abricots, des fraises, des framboises, des prunes, des



poires, du melon, des pêches, des groseilles, des pommes, des raisins et des noix.

L'apiculture est dès le passé l'une d'occupations principales des paysans en Roumanie. Les produits à base de miel sont très bien vendus sur le marché et non pas seulement, et cela, grâce aux bienfaits du miel et aux produits à base de miel qui sont devenus de plus en plus connus. Ses propriétés curatives sont devenues de plus en plus célèbres.

Si on va plus loin, dans le domaine de la cuisine le plat le mieux connu est le chou farci, aussi connu comme «sarmalute», préparé avec du riz, de la viande et du chou. On peut aussi servir des ragoûts, préparés avec des divers assortiments de viande, d'habitude du poulet et du porc avec des légumes ou des différentes soupes. La soupe de tripes servie avec de l'ail, du piment rouge et du vinaigre est parmi la favorite des Roumains. Le porc préparé dans des différentes manières est très commun et les restaurants servent des côtelettes de porc avec des frites et de la salade. Il y a beaucoup de plats pour les végétariens, malgré le fait que les Roumains considèrent qu'un plat sans viande est très faible. Parmi la nourriture végétarienne on rencontre les légumes, les poivrons farcis au riz, des œufs remplis et divers types de fromage.

À la maison, les paysans travaillent et préparent le pain connu comme "le pain du paysan". La légende dit qu'il y a quelques siècles, quand la Roumanie a été divisée dans deux groupes sociaux, les nobles et les paysans, le pain a été consommé seulement par ces premiers. De nos jours, la situation est différente, le pain étant le produit traditionnel qui ne manque jamais des maisons des Roumains. D'habitude ce pain traditionnel est servi dans beaucoup de maisons et notamment à la campagne avec un peu de lard, de l'oignon ou de l'ail et un verre d'eau-de-vie de prune. Cette image rappelle de

l'image du berger au milieu des moutons, isolé dans le camp pour protéger ses moutons et pour finalement valoriser le lait, le fromage de ceux-ci.

Comment est-ce que les Roumains célèbrent en Roumanie ?

Les Pâques représentent pour les Roumains l'une des fêtes religieuses la plus importante de l'année, consacrée à la famille. Dans toutes les maisons on fait le ménage tout d'abord et ensuite on commence la préparation de la nourriture traditionnelle. La nuit des Pâques on va à l'église pour célébrer la résurrection de Jésus Christ. On sert du jambon, des saucissons, de l'agneau et des œufs.

Une autre grande fête pour les Roumains c'est le Noël, fête de la naissance de Jésus Christ. C'est une fête spéciale car elle remplit nos cœurs d'amour et de bonheur. Dans la cuisine toutes les femmes préparent des gâteaux, du chou farci, des saucisses, du bacon et d'autres plats spécifiques à base de porc. Le jour du réveillon de Noël, dans chaque maison, on trouvera un très beau sapin orné par des guirlandes multicolores, des bombons, des étoiles, des globes colorés. Mais ce qui est le plus important est de ne pas oublier à tout préparer avant le Noël.

On doit commencer avec la rédaction d'une lettre au père Noël qui doit contenir tous nos désirs pour cette année là. Si nous avons été sages le père Noël va nous apporter les cadeaux qu'on souhaite. Il faut décorer le sapin de Noël ensemble, en famille. Cela va contribuer à la magie de Noël en nous rendant meilleurs et plus optimistes. Prendre le dîner en famille à l'occasion de Noël c'est l'opportunité pour tout le monde de se réunir, de raconter des histoires, de se sentir bien ensemble.

À l'occasion du Noël, en Roumanie on va de maison en maison pour chanter des noëls, pour donner la nouvelle de la naissance du Christ. En

échange les petits enfants reçoivent des noix, des fruits, des bombons pour avoir bien chanté.

Moi personnellement, j'ai beaucoup de souvenirs liés aux fêtes traditionnels en Roumanie, des souvenirs qui sont chers à moi parce qu'ils me rappellent de mes grands-parents, de ma famille, des mes proches, des traditions comme la décoration du sapin, la préparation des gâteaux, les chants à l'occasion du Noël, la décoration des œufs pour les Pâques. Ce sont des souvenirs qui me donnent un vrai plaisir, qui jouissent mon cœur, qui me font digne d'être roumaine.

**Farcău Daiana, XI-ème G**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

### **La clé du bonheur c'est la bonne nourriture**

Nous la rencontrons à chaque pas, dans chaque coin de la rue, dans chaque ville, village ou maison. C'est partout! Nous sommes entourés d'elle...je crois que vous devinez de quoi je parle: il s'agit de «LA NOURRITURE».

Quand on pense à la nourriture on a toute de suite la sensation de faim, sans penser que la nourriture peut être saine ou malsaine. Nous vivons dans un monde dans lequel le jus, le fast food, les charcuteries, les gâteaux sont pleins de colorants et des aditifs et malheureusement la nourriture malsaine gagne du terrain. Notre corps semble une poubelle dans laquelle nous jetons toute la nourriture qui a une bonne apparence commerciale. Ça c'est le grand problème! Il ne faut pas juger la nourriture quand on l'achète comme on juge un livre d'après sa couverture. Dans les deux cas, les apparences peuvent tromper.

Pourquoi est-ce que nous nous laissons trompés par les apparences?  
C'est simple!

Nous sommes devenus plus paresseux qu'avant. Nous ne faisons plus la cuisine. Nous achetons du pizza, un sandwich, un hot dog et de la nourriture presque préparée pour ne pas passer du temps dans la cuisine. Les choses deviennent plus graves quand ça devient une routine, quand la situation dépasse les limites du normal et soudain on réalise qu'on a pris trop de kilos. C'est à ce moment qu'on commence à prendre des mesures, à changer nos habitudes alimentaires en pensant à améliorer la situation.

Malheureusement, de nos jours, les gens sont plutôt classifiés en deux classes: les obèses et les trop maigres. On pourrait aussi identifier la troisième classe, les pondérés, mais il y a très peu qui y appartiennent. Les filles, désirent d'avoir un look charmant, montrer le plus bien que possible pour plaire aux garçons. Elles prennent des médicaments, exagèrent avec les diètes, et quand les diètes n'offrent pas de résultats, elles ne mangent plus. Tout pour satisfaire les goûts des garçons. Ce qui est triste et qu'on oublie l'essentiel dans la vie: l'amour et l'amitié. On peut aussi trouver du plaisir, de la satisfaction, de la joie au moment où on cuisine quelque chose pour la personne aimée et celle-ci apprécie nos efforts.

Que pourrait-il être de plus beau qu'un dîner en famille?

Le dîner est le moment où toute la famille se réunit, on discute, on fait des blagues, on tire des conclusions. Pourquoi ne pas bénéficier des moments tendres au sein de la famille? Au lieu d'acheter tout préparé c'est mieux de laisser ton imagination voler, jouer avec les condiments pour créer quelque chose qui peut chatouiller nos papilles gustatives.

Comme la citation le dit il faut avoir un esprit sain dans un corps sain: «Mens sana in corpore sano» mais c'est assez difficile si on ne fait pas les moindres efforts pour avoir un régime équilibré, manger sain et aussi faire du

sport. Depuis toujours, les gens désiraient avoir une vie longue mais ce n'est pas possible sans faire quelques efforts.

C'est difficile de décrire dans quelques mots ce que signifie réellement avoir une vie saine. Chaque jour on peut observer des publicités qui soutiennent une vie saine. Ces matériaux sont tout à fait différents et si on lit plusieurs affiches on va se rendre compte qu'on ne sait plus que croire, qu'on éprouve de la difficulté à comprendre ce que c'est vraiment cette "vie saine".

Je considère qu'une vie saine est basée aussi sur une alimentation équilibrée mais aussi sur la nécessité de faire du sport. Il est important de faire du sport au moins deux fois par semaine. Dans ce sens, les roumains, et spécialement les jeunes, ont commencé à fréquenter les salles de sport. Une chose à apprécier c'est que même dans le milieu rural les gens ont commencé à se construire des salles de sport. Il y a des nombreux sports qu'on peut pratiquer : le football, le basket, le volley, le tennis et plus récemment les nouveaux sports comme «zumba» et «Kango jump».

Finalement, ça n'a pas d'importance quel sport on pratique, ce qui compte c'est qu'on entraîne nos muscles! Dans mon lycée, à part la classe habituelle du sport, nous avons optionnellement une classe de badminton. Ce jeu est un sport qui brûle une grande partie de calories et en même temps c'est un jeu pour lequel on a besoin de deux personnes. Ici intervient la socialisation, le bon humour et de cette manière on ne sent plus à quel point la classe est finie. Chaque semaine, j'attends avec impatience le lundi pour avoir la classe de badminton. Cet exemple faudrait être suivi dans toutes les écoles de Roumanie mais aussi à l'étranger pour motiver les élèves à pratiquer un sport.

Bien sur le sport devrait être accompagné d'une alimentation équilibrée chaque jour. Il faudrait accorder attention aux choses qu'on mange régulièrement. Quand on a faim, ça ne signifie qu'on doit manger tout ce qu'on

désire ou tout ce qu'il y a dans le frigo. C'est important de s'habituer à un programme très strict en ce qui concerne nos habitudes alimentaires.

Il est préférable de commencer avec le simple fait de se réveiller chaque jour à des heures régulières, de manger d'une façon équilibrée, de s'accorder du temps pour faire du sport, de dormir combien c'est nécessaire, mais ne pas oublier de vos hobbies préférés.

De toute façon, j'ai constaté que nous, les Roumains, on mange comme on a appris dans l'enfance, comme on a vu à la télé. Il serait recommandable d'introduire dans l'école des classes qui soutiennent l'alimentation saine. Ainsi les élèves seront dirigés vers un régime équilibré et des habitudes culinaires qui pourront changer un style de vie malsain, leur faisant oublier des pratiques traditionnelles roumaines conformément auxquelles nos ancêtres mangeaient davantage de peur de ne pas rester sur leur faim.

Faire de la cuisine est comme un jeu. Les condimentes, les fruits, les légumes, le fromage et la viande attendent d'être préparés le plus délicieusement et sain que possible. Ce qui est très important est d'avoir les trois repas principaux de la journée, et deux petits goûters. Le plus important c'est de ne pas sauter le petit déjeuner car sinon on n'aura pas la force, l'énergie de sourire et d'être actif toute la journée.

De l'autre côté, pour beaucoup d'entre nous c'est difficile de manger le matin, mais si on ne mange pas le matin c'est comme on saboterait avec intention notre journée. De plus, si on mange en famille nous aidera à nous sentir mieux. Par exemple, dans notre famille on essaye de prendre au moins le déjeuner et le dîner ensemble. Le matin je déjeune avec ma petite sœur pour nous rendre la journée meilleure. Notre mère essaye toujours de nous cuisiner le plus saine que possible mais aussi diversifié. La majorité de temps ce sont des légumes et moins de graisses. On essaye toujours de ne pas faire d'excès.

Si par exemple elle a envie de nous cuisiner notre gâteau préféré, ça ne veut pas dire qu'on est censés le finir le même jour.

Quand on parle de la cuisine, les Roumains ont leurs préférences culinaires. D'habitude pour le petit déjeuner ils mangent du yaourt, du lait avec des céréales, du miel, des confitures, du beurre, etc. Au déjeuner, on mange obligatoirement de la soupe. La soupe est une tradition pour nous, les Roumains. Après la soupe, on sert de la salade, des pâtes avec du fromage, du rôti, ou une des spécialités de Roumanie comme «mamaliga », ou polenta en français. Pour le dîner on essaye de modérer et de manger quelque chose de plus facile à digérer.

La nourriture est d'autant plus savoureuse quand on a un bon chef. Tout le monde dit que ma mère cuisine très bien, mais cela ne veut pas dire qu'on mange toute la journée et qu'on ne fait pas de sport. Si on n'a pas le temps de faire du sport, on essaye au moins de marcher à pied et de ne pas utiliser le transport en commun ou la voiture pour aller à l'école et au retour. C'est un moyen de brûler les calories, mais aussi de réduire la pollution. En plus, les études montrent que le sport élimine le stress, nous offre un bon repos et un désir plus grand de vivre.

Moi personnellement, j'ai commencé à faire de la cuisine par nécessité. Tout a commencé un été, quand à cause du beaucoup de travail de mes parents, je suis restée seule à maison. Maman m'a laissé beaucoup de nourriture, tout ce que j'ai voulu, mais rien ne se comparait avec une nourriture chaude et fraîche. Alors pour commencer je me suis décidée quoi préparer et ensuite j'ai téléphoné à ma mère pour lui demander son aide. Au début elle n'a pas été d'accord mais finalement elle m'a aidé. J'ai eu l'occasion de voir qu'il faut travailler un peu pour préparer un plat mais ça vaut la peine quand le résultat est satisfaisant et le corps est content d'avoir reçu de la nourriture saine. C'est l'idée de la récompense pour le travail fait et aussi la

satisfaction personnelle. C'est comme le dicton d'après lequel le pain pour lequel on travaille est meilleur que le pain qu'on reçoit.

À présent je peux dire que je fais de la cuisine très bien: je fais des gâteaux, du pain, de la galette, du riz avec des légumes, du poisson, de la soupe, du poulet et n'importe quoi avec un peu d'aide et un peu d'ambition. J'achète des livres, je cherche des informations sur l'internet, je discute avec mes amis, je fais tout pour obtenir des nouvelles recettes. Petit à petit j'ai appris des petits secrets comme: poser une petite goutte de l'huile pour que les macaronis ne se collent pas du pot, j'ai appris comment faire une merveilleuse sauce à base d'huile, de la moutarde, de la crème pour les salades. Quelque fois, il m'arrive de brûler la nourriture ou de mettre trop de poivre mais je ne renonce jamais.

Faire de la cuisine me relâche. Finalement quand la nourriture est terminée et je sens l'odeur enivrer mes sens je ne peux pas respirer de bonheur. Ça n'a pas d'importance si tu as une fille ou un garçon, une femme ou un homme, un jeune ou un vieux, si tu veux préparer un plat tu peux. Ma grand-mère, par exemple, elle a soixante-dix ans et elle prépare des galettes chaque fois quand je vais chez elle parce qu'elle sait que je serai heureuse.

En conclusion on peut dire que c'est important de faire de la cuisine, avoir un régime de vie équilibré et faire du sport pour vivre plus longtemps. On ne doit pas oublier que le plus important c'est de consommer tout avec modération, nourrir notre corps mais aussi notre esprit, penser positivement et être de bon humour pour éviter les déséquilibres profonds.

***Ardelean Patricia, XI-ème E***

***Collège National « Ioan Slavici »***

**Un coup d'œil dans la cuisine**



La cuisine française peut être reconnue partout dans le monde, particulièrement pour leurs croissants à crème brûlée. Même si la cuisine roumaine n'est pas aussi populaire que la cuisine française, les Roumains aussi ont quelques plats impressionnants et pour cela je me sens béni de vivre ici!

Des mon enfance j'avais l'habitude de manger une variété d'aliments. Les gens qui y vivent sont habitués à manger toutes sortes de plats. Et maintenant, avec l'aide de l'internet, tout le monde sait comment faire des plats de toutes les cultures et les pays: Chine, France, Hongrie, Mexique et même Inde.

La diversité donne la saveur mais la tradition c'est le vrai goût. Honnêtement parlant, je préfère les plats d'origine roumaine et hongroise, mais j'aime aussi les plats chinois et mexicains. Lors d'une fête en famille, nous préparons principalement des plats roumains, hongrois et parfois des gâteaux. Je pense que les meilleurs gâteaux sont ceux préparés à la maison par ma mère, même si j'aime bien «le baklava turc».

Tout le monde sait que les Roumains mangent beaucoup de viande de porc, ils mangent aussi du poulet, du lapin ou du poisson. À mon avis les différentes cultures dans le domaine de la cuisine se mélangent, et c'est justement ce dont on a besoin pour créer de l'unicité.

Un vice à moi c'est le chocolat car je ne peux pas vivre sans chocolat. On connaît bien le chocolat belge, qui à part être délicieux, se fond dans notre bouche. J'aime aussi le chocolat qui est moins cher, comme «Nutella» ou «Finetti». Pour la fabrication du chocolat on a besoin de beaucoup de connaissances, c'est un vrai art. Certains d'entre nous essaient de préparer le chocolat à la maison mais ça demande beaucoup de temps et aussi quelques notions clé et la majorité se contente d'acheter le chocolat dans les magasins.

De toute façon, nous avons besoin de manger pour survivre mais aussi pour vivre et nous aimons manger des choses qui ont du bon goût. C'est pourquoi je me considère chanceux de vivre en Transylvanie où presque toutes

les grandes cultures en domaine de cuisine ont une influence sur notre cuisine.

***Roman Sergiu***

***Classe XI- ème C***

***Collège National "Ioan Slavici"***

## **Quelques pensées sur la nourriture**

De nos jours la nourriture est l'arme suprême pour survivre sur la Terre. C'est la source du pouvoir et aussi la source par laquelle on capture l'énergie nécessaire pour travailler. Pour se développer harmonieusement, être beau et puissant on doit consommer des aliments variés, manger un peu du tout.

Tout d'abord, l'homme a besoin de la nourriture. C'est inévitable pour survivre, mais on ne peut pas bénéficier d'une vie saine sans acquérir une bonne habitude d'alimentation. De l'autre côté, si on veut avoir un beau corps et attirer les yeux d'autres, c'est très important de manger sainement et de consommer des aliments appropriés qui contiennent des lipides, des glucides et des protéines. Bien sur, faire du sport est aussi très important pour avoir un beau corps et être en bonne santé. Si on fait un peu de sport chaque jour on va être étonnés par les merveilleux résultats. Par exemple, je connais des personnes qui avaient des problèmes avec la santé et ils étaient obèses. Ils ont commencé à faire du sport chaque jour et adopter un bon habitude d'alimentation et ils ont vu des résultats incroyables. Une bonne habitude d'alimentation c'est manger de la nourriture saine, comme les fruits, les légumes et pourquoi pas du poisson. Le poisson est une excellente source de protéines et d'acides gras. Il est bon pour réduire le niveau de cholestérol et il maintient le cœur sain.

Deuxièmement, la nourriture est la source d'où on procure chaque jour de l'énergie pour travailler, pour aller à l'école et aussi pour apprendre, parce qu'après beaucoup de recherches on a prouvé que la manière d'alimentation n'est pas déterminée par la faim mais elle est déterminée par des facteurs sociaux et physiques. On mange pour fêter quelque chose, on mange à cause du stress et aussi pour nous détendre. Manger, peut devenir un plaisir et ça ne signifie pas justement apaiser la sensation de faim.

Bien que les gens ont commencé à réaliser l'importance d'une bonne alimentation pour une vie saine, bien que les libraires débordent des livres de nutrition, aujourd'hui, plus que jamais, on fait face à pleins de maladies liées à l'insuffisance de la nutrition, comme l'obésité, le diabète, le cancer et pleins d'autres maladies. J'ai souvent remarqué qu'il y a une grande différence entre le désir d'avoir une alimentation saine et la réelle manière d'alimentation. Il y en a plein de gens qui sont informés et qui sont au courant avec ce qu'ils doivent manger et ce que signifie une bonne alimentation, mais ils ne mettent pas en pratique tous leurs connaissances. Par exemple, on sait tous que ce n'est pas bien et sain de manger au fast-food, mais on continue de faire ça. Pourquoi? C'est simple: parce qu'on est des êtres émotionnels et ça détermine des comportements de consommation avec un caractère émotionnel. Ça veut dire que l'alimentation fait part de notre comportement social, par exemple manger avec d'autres personnes nous approche au besoin de contact social.

En conclusion, la nourriture est très importante mais il y a des choses plus importantes dans la vie que la nourriture comme les paroles de Molière soutiennent aussi: „Il faut manger pour vivre, non vivre pour manger.”

En méditant un peu, on se rend compte que c'est important de manger et que c'est inévitable pour vivre. Mais pour vivre, il faut avoir une alimentation saine, une alimentation qui respecte tous les trois repas du jour. Il faut premièrement bien respecter l'heure quand on mange pour avoir un régime équilibré. Une alimentation équilibrée signifie une alimentation qui contient des lipides, des protéines et des glucides et moins de calories. Ça signifie encore faire du sport qui est bon pour la santé et qui nous aide à être toujours en forme.

On doit commencer la journée avec un petit déjeuner complet qui permet de recharger les batteries qui se sont vidées pendant la nuit. Celui-ci devra comporter une boisson, chaude ou froide, pour se réhydrater, du pain beurré

ou des céréales pour l'apport énergétique, un laitage pour le calcium et les protéines, des fruits frais ou du jus pour les vitamines. Pour le déjeuner on peut servir un plat de viande avec des légumes, du riz ou des pommes de terre. Comme dîner il faut éviter tout ce qui peut perturber le sommeil, les repas copieux, et rechercher ce qui peut détendre, par exemple des fruits, des laitages, des céréales.

Il faut avoir une bonne alimentation dès notre enfance. Les enfants doivent prendre leur petit déjeuner chaque matin avant d'aller à l'école parce qu'il y a des études qui montrent que les petits qui ne prennent pas leur petit déjeuner sont exposés au risque d'avoir des grands problèmes avec le poids et aussi des problèmes de concentration à l'école.

À mon avis, ça c'est avoir une bonne alimentation. C'est manger sain premièrement et avoir une diète équilibrée, faire du sport et prendre chaque repas avec conscience. Si on suit ces pas on va être étonnés par les résultats.

***Simoniak Denisa, X-ème A***

***Collège National "Ioan Slavici"***

### **Idée de crise:**

#### **un local peut servir des mets provenant des résidus alimentaires**

On peut se demander: que se passe-t-il avec le gaspillage de nourriture dans les restaurants et les magasins? Qu'est-ce qu'on ferait si on était invité à manger certains mets, à partir de ces déchets?

Peut-être que l'idée semble folle mais il est possible d'ouvrir un local où l'on sert des résidus d'aliments cuits provenant du supermarché et des

restaurants.

L'ouverture du restaurant, on ne l'imaginerait pas comme un moyen pour le profit, mais en signe de protestation contre le gaspillage de nourritures alimentaires, alors que des millions de personnes à travers le monde souffrent de faim.

Dans le restaurant, travailleraient seulement des bénévoles, et les clients payeraient autant qu'ils voudraient, pour les aliments. Ce serait une sorte d'engagement social pour ouvrir les yeux sur les déchets alimentaires.

On y respecterait les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire. Les clients seraient contents parce que tout est propre et bien rangé, et ce qui compte, c'est que la nourriture est délicieuse.

**COVACI ALEXANDRA, XII F**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

## **LE GASPILLAGE D'ALIMENTS: DE CENTAINES DE MILLIARDS DE DOLLARS, JETÉS CHAQUE ANNÉE**

On se moque de soi et de ses semblables. Alors que sur notre planète des millions d'âmes souffrent quotidiennement de faim, l'humanité gaspille tonnes d'aliments, incapable de les exploiter.

Si les aliments gaspillés, tout simplement jetés, étaient réemployés, alors, à chacun des affamés, reviendraient environ 2 kilos de produits alimentaires, assez pour se maintenir en vie.

Il y a un déséquilibre entre la richesse et la malnutrition. Le paradoxe est encore plus frappant si l'on regarde le problème, du point de vue économique et remarquons que les milliards de tonnes d'aliments, dont l'humanité se débarrasse, coûtent des milliards de dollars, par année.

Intéressant est le fait que, la production de ces aliments, qui ne sont pas entrés dans le circuit de la consommation, a coûté une importante quantité de travail inutile, en consommant aussi de l'énergie et des matières premières, y compris l'eau, si précieuse et déficitaire, sur la planète.

Par contre, la production des aliments se poursuit par une émanation importante de gaz à effet de serre, ce qui nuit à la santé

Cet étrange déséquilibre entre la disponibilité alimentaire et les besoins urgents de la planète, sans laquelle la vie est perdue, fait l'objet d'une préoccupation particulière de l'Organisation des Nations Unies, où l'on a constitué un groupe de travail axé sur la crise alimentaire mondiale.

**VRAJA IOANA, XII F**

**Collège National « Ioan Slavici »**

# CATÉGORIE RÉCIT

## La douce saveur des mots

Je marchais dans la rue, au boulot, quand j'ai senti un doux parfum qui m'a attiré comme une tentation irrésistible. La matinée était encore engourdie et humide mais à l'intérieur de la confiserie, la lumière était dorée et chaude et l'odeur alléchante et fumante. J'entre justement pour trois minutes, je prends quelque chose à manger en face de l'ordinateur portable devant lequel je travaillerai toute la matinée. Des roulades, des brioches, du chocolat belge ... des mots. Des mots avec du sirop de sucre brûlé, les mots à la crème de framboise. Il n'y a rien qui m'adoucisce plus que les mots. Je suis un écrivain, et je marche continuellement dans les mots, et, après tout, tout autour de nous est limité à des mots. Des mots doux, oui, ce dont j'ai besoin ce matin.

Devrais-je prendre des bonbons, pour me rappeler de l'enfance, à jouer avec les mots comme un enfant, glisser dans une chaîne de mots innocents et ludiques?

Dois-je acheter une tablette de chocolat noir? Les mots doux-amers, à portée de main, comme un mécanisme de défense contre tout incident désagréable? Si je suis attaquée, les jeter loin, avec un sourire de complaisance?

Ou peut-être juste un chewing-gum à mâcher les mots comme pour les apprivoiser, et devenir leur maître autoritaire?

Tiens, il y a de la crème glacée aussi ! Pour rafraîchir dans un étouffant après-midi. Les mots frais, qui vous soulagent la chaleur, les mots qui viennent vers vous comme un baume de l'oubli.



Ou des brioches ?! Tellement colorées, pourtant si élégantes. Elles conviennent pour la grâce d'une dame car les mots peuvent être certainement des accessoires féminins.

Ou acheter une crème brûlée? Si douce, qui fond dans la bouche... Comme les mots vaporeux, doux, et très, très doux, ce qui donne une petite dose, mais forte, d'un plaisir coupable.

Peut-être que je pourrais choisir une crêpe. Mince, mais délicieuse, remplie ... des mots simples qui une fois goûtés, ils apportent des sourires et des nuances de sens.

Ou mousse au chocolat et menthe ?! Deux saveurs complémentaires, comme des mots profonds, prononcés avec la sincérité et la clarté d'un dialogue ferme.

La dernière c'est la tarte au citron et vanille ... son goût aigre-doux contrastant... Comme deux mots antithétiques, dont la force est mise en évidence très clairement.

Mais non. Je commande le croissant classique. Duveteux et chaud, comme un matin de printemps, une longue succession de paroles bonnes, réconfortantes, mots à mordre avant ouvrir le portable, mots à donner dans la pause du matin.

**Geanina Bereș, XII-e A**

**Collège National « Mihai Eminescu »**

### **La soupe aux lettres**

Elle était jeune, belle mais malheureuse. Cette offre d'emploi pour travailler à l'étranger lui semblait plus sérieuse que celle de leur mariage de dix ans.

Il y avait beaucoup de silence dans la chambre où Rafael attendait. Ses devoirs étaient finis et personne ne s'approchait de lui pour les corriger. Sa grand-mère était partie pour acheter du pain et probablement elle serait en retard comme d'habitude pour bavarder avec ses voisines.

Sur la petite table, il y avait une jolie photo. Tous les deux étaient très heureux, souriants avec des fleurs dans les bras à côté de l'école. Près de la photo, un grand cœur en carton, confectionné à l'école, attendait encore le destinataire.

Finalement entra la grand-mère. Elle soufflait à cause de sa fatigue, mais elle était tellement heureuse. Pour développer l'appétit de Rafael, elle a acheté quelque chose de nouveau. Une soupe avec des pâtes ayant la forme des lettres. C'est très simple : on fait bouillir et puis les lettres gonflent dans l'assiette.

Il était tard et l'enfant était encore devant l'assiette. Sa grand-mère n'était pas là, elle regardait son émission préférée à la télé. Le garçon balança la cuillère entre les lettres. Quelques lettres restèrent au bord comme les enfants qui n'ont pas appris à nager. Assises au bord de l'assiette, on voyait mieux que dans la soupe chaude flottait du persil. Une lettre est tombée dans l'assiette, il l'éleva, c'était un « m ». Doucement il la reposa sur bord bleu comme il se souvenait du moment où sa mère le préparait pour le coucher.

C'est tellement triste que de dormir solitairement. Avec sa cuillère il pêcha des lettres pour former une famille pour le « m » abandonné. Immédiatement il arriva à un « a » et l'enfant sourit avec « maman » près de lui.

La soupe était déjà figée, mais c'était merveilleux près de ta mère ; le temps volait fabuleusement(...)

La grand-mère était heureuse parce que son petit fils mangeait de nouveau. La vendeuse du village était contrariée par la douzaine de paquets de soupe instantane que la vieille femme avait achetés.

Chaque fois quand Rafael regardait l'assiette avec des lettres, il lui semblait que toutes les lettres l'attendaient pour l'aider.

Un hiver, exactement en 1<sup>ère</sup> classe, le garçon a écrit une lettre pour Père Noël. Il le priait d'apporter son père perdu. Pour le petit enfant, ça signifiait le seul désir, le plus ardent cadeau de sa vie.

Il se rappela sa maman qui se tenait derrière lui et lisait la lettre adressée au Père Noël et il commença à pleurer. Il effaça ses larmes avec la manchette de sa chemise.

Une semaine plus tard le facteur apporta une enveloppe avec une photo de son père, mais avec l'écriture de sa mère. Cette petite photo blanc noir

accompagna toute la journée Rafael à l'école et se trouvant dans son sac à dos, dans son carnet d'élève.

Le garçon avait l'impression que sa mère était derrière lui toute la soirée tandis qu'il rangeait les lettres de sa soupe au bord de son assiette, lisant les messages qu'il lui envoyait. Après un certain temps les lettres ne suffirent pas pour écrire les messages. Maintenant sur la table attendaient deux assiettes : la sienne et celle de sa mère. Sur l'une il y avait le message du garçon pour elle et dans l'autre le message de sa mère pour lui.

C'était le printemps déjà. Le cadeau reçu en hiver de l'étranger resta intouché. Sa grand-mère n'acheta plus de soupe aux lettres et le garçon refusa chaque jour de manger.

Dans sa chambre silencieuse Rafael écrivit quelque chose sur la fenêtre embuée. Une voiture très chère s'arrêta devant la maison. Il attendit !...

**Lenghel Alexandra Petruta, XII<sup>ème</sup> F classe**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Le rêve**

C'était la nuit du Noël quand nous attendions Papa Noël avec des cadeaux. Les femmes de notre famille avaient préparé le repas pour le dîner et les hommes chantaient des chansons de Noël. L'odeur du vin chaud avec de la cannelle faisait flotter l'esprit du Noël dans toutes les maisons. Le sapin décoré et plein de bonbons en chocolat et les gâteaux transmettaient un sentiment de joie.

Dans ma famille je suis la gourmande de gâteaux et de chocolat. Après avoir mangé beaucoup de gâteaux et quand le dîner était fini, les adultes se mirent à chanter et moi, j'allai dormir pour attendre le Papa Noël.

Je me suis réveillée dans un jardin avec des fruits et des légumes et j'avais tellement faim. J'aurais voulu mangé une pomme, mais la pomme a dit que je ne pouvais pas la manger parce que ses frères restaient seuls comme elle était leur sœur aînée. J'ai renoncé à la manger. J'aurais voulu manger une tomate, mais la tomate a commencé à rire parce qu'elle se chatouillait.

Je ne pouvais pas croire qu'il existe des légumes et des fruits qui aient des sentiments et qui puissent parler. C'était impossible pour moi, mais j'étais très enchantée de parler avec eux.

Les légumes me racontèrent leurs histoires de vie et les fruits jouèrent avec moi un jeu de culture générale. Nous avons organisé un spectacle. Les tomates disaient des blagues, les pommes chantaient, les choux-fleurs dansaient, les aubergines récitaient des poésies, les champignons prenaient des photos. Une pomme est tombée sur ma tête et je me suis évanouie. Je me suis réveillée dans ma chambre avec les cadeaux de Papa Noël dans la fenêtre et dans le ciel les rennes de Papa Noël qui volaient et chantaient des chansons de Noël. Après ce rêve j'ai constaté que manger beaucoup de gâteaux et du chocolat en excès te font mal rêver.

**Călimanu Mihaela, XII F**  
**Collège National "Ioan Slavici"**

### **Le sel**

Il y avait un roi qui vivait avec ses trois filles dans un château. Annabelle était la fille aînée, Jacqueline était la fille du milieu et Céline était la cadette. La relation entre le père et les filles était très proche, il les considérait sont plus grand trésor. La mère de trois filles était morte à la naissance de Céline, c'est pourquoi Annabelle et Jacqueline ont



acquis une grande haine envers Céline qu'elles considéraient toujours coupable de la mort de leur mère. Pour voir si les filles l'aiment, le roi a décidé de les mettre à une cuisson d'essai.

L'aînée a dit qu'elle l'aimait comme le miel et elle a préparé une soupe de légumes qui contenait: des carottes, des pommes de terre, du persil, de l'aneth, du céleri, des petits pois et le miel serait un élément essentiel. Puis elle apporterait du fromage enveloppé dans du miel. Le dessert serait un gâteau au miel. Jacqueline dit à son père qu'elle l'aimait comme le sucre et qu'elle préparerait pour son père une soupe de poissons d'eau douce. Puis elle apporterait des grenouilles glacées de caramel. Le dessert serait un gâteau à la crème aux fraises et figues. Céline a dit à son père qu'elle l'aimait comme le sel et le roi fut grandement étonné. Elle préparerait un bouillon de poulet, de la salade, des tomates, des concombres et des poivrons. Le dessert serait des biscuits salés. Pour nuire à Céline, Annabelle et Jacqueline ont mis plus de sel dans les aliments lorsqu'elle n'a pas fait attention.

Après que le roi a goûté la nourriture, il a vu qu'elle était horrible et il a décidé de chasser du royaume Céline parce qu'elle semblait ne pas l'aimer. Après avoir été expulsée, Céline a voulu prouver à son père qu'elle l'aimait autant que le sel est important dans les aliments. Elle a décidé de préparer les mêmes plats et de les envoyer sans dire à son père que c'était elle qui les a préparés. Après avoir goûté, le roi demanda de faire venir la personne qui les avait cuits si bien. Quand il a vu Céline dans le château, le roi a commencé à pleurer se rendant compte de l'erreur commise.

Céline lui a pardonné et a dit: Le miel et le sucre ou le sel peuvent être remplacés mais personne ne peut remplacer un père !"

**Maxim Laura Natasa, XII F**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

## Un miracle

En attendant son ami sur un banc de la cour de l'école, Thierry voit venir lentement son meilleur ami Basil. Un enfant de 13 ans et 70 kilos, les cheveux noirs, des yeux verts portant des lunettes. Il s'assit en tombant de fatigue et Thierry le regarda perdu et il se rendit compte que Basil a un problème.

Le vrai ami est celui qui est présent quand tu as besoin de lui.

Thierry pense à une solution pour son ami parce qu'il ne veut plus le voir refusé et accusé comme au match de football d'hier quand l'équipe de Basil l'a accusé d'avoir perdu à cause de ses lents mouvements et ils lui ont parlé avec méchanceté et l'ont exclus de l'équipe. Basil a couru à la maison et il a commencé à pleurer mais aussi à manger sans arrêt du chocolat, des bonbons, des frites et à boire trop de jus acidulé, il est triste et seul. Pour lui c'est normal de manger trop et mal pour santé, l'obésité c'est vraiment un problème des enfants de nos jours. Basil n'a pas voulu être gros, mais ses parents n'ont pas su l'aider, maintenant ils regrettent que leur enfant soit comme ça. Comme Basil est fils unique, il a reçu tout ce qu'il a voulu et ses parents ne lui ont rien refusé et voilà les conséquences ! Basil est un garçon gras, petit, sans énergie, triste, sans amis dans un mot Basil est un enfant malheureux. Ce malheur a commencé dès son enfance.

Un jour de sa vie est comme ça : son petit déjeuner contient du pain, du chocolat, du lait au chocolat, des œufs sur le plat et du jambon frit. A l'école il mange chaque récré : des chips, de la pizza, du kebab et il boit trop de coca. Quand il arrive à la maison son déjeuner est, des frites avec du fromage, des chiches-kebabs et bien sûr des gâteaux à la crème. Parce qu'il n'a pas d'amis, son ami est l'ordinateur avec lequel il passe son temps. Le temps passe et vient le dîner trop tard avec ses parents. Le dîner de la viande des frisées, de la pizza et le dessert des crêpes au chocolat.

Son alimentation est un désastre parce qu'il n'a pas un programme stricte, il mange n'importe quand, n'importe où et n'importe quoi. Un grand défaut est celui qu'il mange aussi la nuit en se cachant de ses parents qui l'ont averti de ne pas manger comme ça. Une part de culpabilité ont les parents parce qu'ils sont des personnes très occupées qui n'ont pas de temps pour

observer et écouter leur enfant. Depuis quand sa mère a un grand poste dans une compagnie internationale a négligé entièrement la santé de son fils.

Cherchant des solutions, Thierry pense le samedi à la Lune pleine, comment aider son ami. Il est allé sur la terrasse et a pris la tablette, il regarde la photo avec son ami. Thierry se sent triste parce qu'il a vu Basil trop gras et il sent que c'est un grave problème de santé. Une fois dans le ciel, il a vu une Etoile filante. Thierry exprime son désir que Basil fasse un changement dans sa vie.

Comme d'habitude à 12 heures Basil ouvre le réfrigérateur. La première chose qu'il prend c'est le chocolat, avec le chocolat à la main en regardant par la fenêtre une Etoile filante tombe sur son chocolat. Une lumière brillante envahit la cuisine et Basil effrayé se cache sous la table d'où il regarde tout le spectacle. Chaque chocolat se transforme en légume, chaque jus acidulé en jus naturel, chaque met fast-food, en céréale, chaque chips en fruits frais et ce qui est plus important un entraîneur sportif est venu chez lui. Il regarde étonné tout le spectacle et ne sait pas ce qui se passe.

Tous les fruits disent : *Je suis le jus de l'énergie, un verre de jus d'orange chaque matin te donne de la force !*

Tous les légumes disent : *Nous les légumes t'offrons le nécessaire pour une longue vie !*

Les céréales disent : *Avec nous, ta mère peut faire un dessert délicieux avec de la crème de fruits et pour le décor de la crème végétale.*

L'entraîneur sportif dit : Je veux être ton meilleur ami, avec moi tu vas maigrir Basil court dans sa chambre et commence à pleurer. A cause du bruit sa mère se réveille et quand elle court vers la chambre, elle voit une lettre écrite sur le seuil de la porte. Les mots étaient grands et noirs et il écrit :

*Chers Madame et Monsieur, les parents de Basil. Je veux vous dire que votre attitude envers votre fils est mauvaise. Il a besoin de vous pas d'argent. A cause de votre attitude, Basil a un grave problème de santé. Ce n'est pas un jeu ! L'obésité est grave à cause de manque de temps pour lui faire de la bonne nourriture. Votre manque de temps l'avait affecté émotionnellement aussi. Il ne communique pas émotionnellement, il n'a pas d'amis. Son « ami » est l'ordinateur et les jeux vidéo qui affectent la vue. Dans un mot Basil est TRISTE !*

Effrayée, elle réveille son mari, lui raconte ce qu'elle a lu et un instant après ils sont devant Basil qui pleure et raconte ce qu'il a vu. Les parents sont étonnés et ils seront conscients qu'ils doivent faire quelque chose pour leur fils et pour eux aussi.

Le matin arrive avec le soleil avec dans le ciel et quand ils entrent dans la cuisine le petit déjeuner est sur la table. Basil court au frigo, il l'ouvre et voit qu'il n'y a pas de chocolat, de pizza, de jus, des frites, seulement les fruits, les légumes, le dessert, le jus naturel, le yaourt. C'est la première fois quand Basil accepte tout ça sans riposter. Les parents et le fils prennent le petit déjeuner tranquillement. La mère prend une journée libre pour faire le programme de son fils, l'entraîneur sportif bat à la porte et attend avec un cadeau, de rollers, pour aller plus vite à l'école et pour le premier entraînement dans sa nouvelle vie.

Pour la première fois il est souriant, plein de vie, de courage et de confiance qu'il va réussir à changer sa vie. Basil rencontre Thierry et lui dit : Aujourd'hui je commence une autre vie. Thierry est surpris, il regarde le ciel et sait que son désir s'est accompli. En sortant de l'école, l'entraîneur l'attend avec les rollers. Il arrive à la maison, il mange de la soupe de brocoli et des légumes cuits et aussi un dessert, du yaourt avec des fruits.

Le soir, après 7 heures, il mange une tarte de blé avec des pommes. C'est minuit et Basil n'est pas au frigo, il dort comme un bébé. C'est comme ça un jour de la vie nouvelle de Basil. Après un an Thierry et Basil se rencontrent sur le même banc où Basil pleurait après le match de football perdu. Maintenant il est souple, avec de l'énergie et en plus il vient de gagner le match de football où il a été le héros principal. Il est content et sourit.

Finalement Thierry est surpris de constater le changement dans ce moment quand Basil raconte à Thierry quelle est la cause de ce changement Thierry lui avoue que la nuit, il a vu une Etoile filante et son désir a été que Basil fasse un changement pour sa santé et pour son moral. Basil est étonné et il s'est rendu compte que Thierry est un vrai ami et que les amis sont près de toi au bien mais aussi au mal. Les deux amis font une campagne de bénévolat pour aider les autres enfants de leur âge qui ont le même problème qu'avait Basil un an avant.

Pour avoir une bonne santé on doit manger régulièrement et sans des graisses, des sucreries et des jus acidulés.



**Vert et sain**

Dimanche, la grand-mère a lu dans un livre des fêtes culinaires que cette semaine sera la semaine des légumes où les femmes préparent seulement de la nourriture verte et des légumes qu'elles trouvent dans leur jardin. La grand-mère est une femme organisée qui aime cuisiner et qui accepte des provocations en ce qui concerne la cuisine.

Elle, avec sa fille a un grand jardin où elles ont des choux-fleurs, des choux-verts, des choux-blancs, des brocolis, des laitues, des épinards, des tomates, des concombres, des poivrons, des carottes, des petits radis roses, des ciboules, de l'ail.

La petite-fille : - Je te préviens que je n'aime pas l'ail, donc ne met pas d'ail dans le plat que tu prépares.

La grand-mère : - Mais tu sais ma petite fille l'ail, l'oignon, les herbes et les épices donnent de la saveur aux plats.

La petite-fille : - Oui, je sais grand-mère, mais toutes les épices ne sont pas bonnes pour nous et pour chaque plat il y a une épice spécifique, je sais que les herbes sont agréées par nous seulement pour la saveur des plats.

La grand-mère : - Chérie, tu sais probablement plus que moi, mais je peux t'expliquer l'apparition de l'épice et son origine. Par exemple, le persil est originaire de l'Europe méridionale, le curry est un mélange d'épice d'origine indienne, la cannelle et l'une des épices les plus anciennes ou le poivre vient de l'Inde orientale.

La petite-fille : - Est-ce que tu proposes que nous fassions quelque chose cette semaine ?

La grand-mère : - Oui, c'est ici que je veux arriver. Cette semaine, c'est la semaine des légumes. Chaque jour nous allons préparer plus de recettes comme suit : Lundi et dimanche nous allons manger de la frisée et le soir nous allons manger des tomates avec de la laitue. Mardi nous allons manger des concombres avec des tomates, des poivrons et des poireaux et le soir nous allons préparer des carottes avec des pommes de terre. Bine sûr tu vas m'aider.

La petite-fille : -Oui, oui, si j'avais du temps...

La grand-mère : - Mardi et mercredi nous allons faire des épinards parce que je les aime et tu manges pour quatre filles et en même temps ils ont plus de vitamines et de bénéfiques. Jeudi, parce que trois jours nous avons mangé des légumes verts, nous ferons des tartes avec des pommes de terre, des carottes aussi si tu veux des choux-raves, tu les aimes plus.

La petite-fille : - Oh mamie, je veux plus de légumes verts, mais si tu m'écoutes, je te propose que nous fassions vendredi une mini-soupe, pour manger les légumes essentiels comme le chou-rave, la carotte, le persil. Et samedi et dimanche nous pouvons faire des aubergines et une salade de fruits comme dessert. Je t'aide à laver les légumes et à les éplucher. Mais ajoute des épices pour que les plats soient plus délicieux.

La grand-mère : - Oh, c'est une bonne idée. Merci ma chérie ! Demain, nous irons dans le jardin pour trouver tout dont nous avons besoin, les épices je les ai déjà et chaque jour nous allons noter le plat et les bénéfiques. J'ai une idée, comme dessert nous pouvons manger des pommes, des poires, des cerises et des prunes.

La petite-fille : - Très bien, mamie. Nous aurons une merveilleuse semaine !

A la fin, la grand-mère avec sa petite fille ont été très enthousiasmées pour cette semaine. Elles ont réussi à faire tout ce qu'elles se sont proposé et elles ont été contentes de leur résultat.

**Aciu Mihaela, XII F**

**College National "Ioan Slavici"**

## Amour éternel

Il était une fois un jeune couple qui s'aimait beaucoup. Ils étaient dans un parc plein de fleurs et de chants d'oiseaux avec leur voix mélodieuse.

La scène entière ressemble à une belle petite pièce musicale dont les personnages principaux sont le garçon nommé Daniel, qui était doux comme le chocolat et la jeune fille, Maria, qui était frêle et mignonne comme une fraise. Tout allait bien entre Daniel et Maria jusqu'au moment où il a rencontré Tania, une jolie fille douce, mais aigre en même temps, comme une orange. Elle voulait intervenir dans la relation de Dani et Maria. Malheureusement, leur relation a commencé à perdre « le sel et le poivre » nécessaires pour maintenir vif le feu de l'amour. De cette façon, le plan de Tania de les écarter lentement chaque jour a réussi, surtout à cause des mensonges qu'elle disait à Dani.

Un jour, Maria se promenait pour profiter du soleil qui étaient comme des mains qui caressait tout autour et tout à coup elle a vu Dani et Tania, qui causaient et riaient près de la fenêtre d'une belle maison, tandis qu'ils se réjouissaient des chauds rayons de soleil. Maria a senti un goût amer en les voyant, mais elle était curieuse s'ils étaient vraiment amoureux l'un de l'autre, donc elle a commencé à interroger leurs amis communs. Quelque temps après, Maria a appris que les deux s'entendaient assez bien, mais ses amis l'ont aidé beaucoup à trouver la vérité. Après des jours de méditation, Maria a décidé de lui dire ce qu'elle savait et sentait, surtout qu'elle l'aimait encore mais il ne voulait croire même pas un mot. Des années ont passé et les deux ne se sont plus salués, ni même regarder l'un l'autre.

Tout de même, un jour, un miracle s'est produit et ils se sont rencontrés dans la petite pièce où leur relation avait pris fin et à l'aide de leurs amis, ils ont commencé à parler de tout ce qui a affecté leur relation. Après que les eaux se sont calmés entre eux, il a avoué qu'il n'avait pas réalisé le plan de l' « orange », que tous les mots doux sont devenus aigres-amers, saupoudrés

par des détails sarcastiques sur Maria, dont le but étaient de la voir triste et bouleversée, sans Dani à côté d'elle, seulement parce qu'elle était jalouse de la relation qui évoluait progressivement dans quelque chose de beau, sur quelque chose de doux.

Après tous ces malentendus, « le chocolat » et « la fraise » ont pu retrouver la puissance et la confiance pour dire « je t'aime » de nouveau.

**Lazăr Natalia, IX G**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Une fille jolie à croquer !**

Tard, un soir, dans le supermarché Croquignole Croquante... Il fait sombre, il n'y a pas trace de souffle. Tout est mort. Tout à coup, il y a un éblouissement de couleurs vives et animées essayant de se faufiler parmi des rayonnages garnis de nourriture.

Au département d'alimentation saine, les fruits essaient de pénétrer l'obscurité profonde de la nuit, quand tout devient clair et lumineux à cause des couleurs impossibles à ne pas être aperçues, pleines de vie et suivies par un son incontrôlé de joie, de bonheur. Une odeur accueillante et forte d'ambiance de Noël, de zeste d'orange, s'approche de plus en plus des curieux et nostalgiques fruits qui attendent avec impatience la lumière du jour. Il commence à s'entendre le son faible de la musique, désiré dans l'atmosphère des couleurs vives et de la joie indomptable. Une voix mince et suave, comme un goût aigre-doux, placée dans le "corps" d'un propriétaire habillé en orange qui a un fort parfum et une couleur forte, s'approche des fruits endommagés et sans vie, qui ne comprennent pas leur raison d'être dans le monde cruel des désirs et des plaisirs de la société.

Tic tac, tic tac ! Et tout d'un coup, on n'entend que le tic-tac de l'horloge placé au centre du supermarché ; l'agitation incontrôlée des fruits commence à se calmer, à disparaître quand en face d'eux apparaît la créature la plus adorable qu'ils ont jamais vu dans leur monde.

- Qui est prêt à faire la fête ? cri la rondelette.

Les fruits se regardent les uns les autres perplexes, ils ne savent pas ce qui se passe. Ils s'étonnent de l'apparence de l'orange, qui est habillé en...orange, ayant autour de son corps une "écharpe" de lumières de différentes couleurs. Avec un grand sourire, la rondelette coquette, appelée aussi Mademoiselle Orangette, continue à se déplacer de gauche à droite, croyant que tous font la même chose qu'elle, mais en fait éblouissant et brouillant les autres.

- Venez danser, je sais que vous vous y connaissez, dansons ensemble, c'est Noël!

Parmi les regards étonnés et perplexes de tous ceux présents, on entend des chuchotements, personne ne le connaît. Soudain, l'un des fruits, un kiwi, presque pourri, presque immangeable, prend courage :

- Qui êtes-vous ? demande-il avec peur.

- Je suis ici pour vous enseigner ce que s'amuser signifie vraiment et combien ça vaut la peine d'exister ! dit l'orange avec enthousiasme et confiance.

Tout le monde reste sans paroles, mais kiwi commence à prendre de plus en plus de courage et demande :

- Pensez-vous que nous ne sachions pas qu'est-ce que le plaisir, madame ... ?

- Mademoiselle Orangette pour vous! et à ce que je vois, il n'y a aucun signe de divertissement autour moi.

- Mais ...

- Mais rien! Si vous restez dans l'obscurité comme ça, presque sans vie, vous appelez ça plaisir?

- Pourquoi s'amuser comme vous le faites ?! Demain beaucoup d'entre nous seront achetés et utilisés, dit une autre voix de derrière.

Le silence s'installe, personne ne prononce un mot, un son. L'orange commence à devenir rouge de colère, parce que personne n'est d'accord avec elle, son sourire disparaît, sa respiration s'arrête, elle affiche un sourire ironique et dit confiante :

- Vivez chaque instant, ne laissez pas le temps passer sans rien faire, pour rien. Noël est la fête la plus belle. Pourquoi la laisser passer si facilement, sans que vous l'appréciez ? Et à propos, vous pensez que quelqu'un voudra vous acheter en vous voyant dans cet état lamentable ? dit l'orange en se moquant d'eux.

- Nous ne pouvons pas être comme vous, nous avons tellement confiance en nous, nous ne sommes pas habitués à avoir du plaisir comme ça.

- Votre façon de « se divertir », ne peut pas être appelé « plaisir », vous ne faites que vous plaindre de peur du lendemain et vous êtes désolés pour vous-mêmes.

- Mais Noël est une fête pour les hommes seulement !

Madame Orangette commence à voir rouge.

- Pas vrai ! s'écria l'orange. Noël est une fête pour tous, regardez autour de vous, tout est habillé dans de belles couleurs pleines de vie, le supermarché est plein de jouets et de décorations. Pourquoi ne pouvez-vous pas voir toutes ces choses?

Tout le monde est muet comme un poisson, personne ne sait quoi dire. Selon leurs expressions faciales, ils semblent toujours ne pas comprendre ce que Mademoiselle Orangette veut dire. En voyant qu'elle ne peut rien faire, l'orange tourne son dos et s'en va à petits pas, elle se dirige vers l'autre côté du supermarché et baisse les yeux, déçue. Il y avait une paix indescriptible, tout avait l'air comme des feuilles, mais personne ne dit rien. Tout à coup, dans le silence profond, un petit bruit rythmique se fait entendre, tout le monde regarde autour de lui sans rien et personne voir. L'Orange reste immobile,

ensuite commence à bouger de plus en plus son corps rondet, ressentir plus profondément le rythme de la musique. Elle retourne et observe derrière elle ce petit et frêle kiwi. Le sourire revient sur son visage, le regarde avec une grande joie et soulève le kiwi dans ses bras.

- Mademoiselle Orangette avait raison, nous ne pouvons pas rester comme ça, c'est totalement une perte de temps, on doit se réjouir de cette fête !

Tout le monde commence à rigoler et à comprendre ce que l'orange veut dire. L'atmosphère devient de plus en plus chaude, une joie très forte se sent dans l'air. Tous apprécient la partie.

Finalement, comment serait l'hiver sans oranges? Il serait tout comme l'été sans glace! Donc, c'est quelque chose d'inconcevable...

**Pustai Tania, XI D**  
**Collège National « Ioan Slavici »**





## Cuisiner avec amour

Enfin, le jour est arrivé. Pierre va cuisinier dans une émission internationale, devant un grand public en direct, comme il voulait dès qu'il était petit.

Pierre est un home habituel avec une grande passion pour la cuisine. Il est grand, bien fait, il a les cheveux noirs et les yeux bleus mais il est timide en dépit de ses qualités.

Comment il est arrivé de cuisinier à une émission de ce genre? Eh bien, ce n'est pas trop simple. Premièrement, il s'est inscrit à un concours local, auquel il a obtenu la première place. Après ça, il est parti dans la prochaine étape, puis dans l'étape internationale qu'il a gagnée et comme ça, il a été invité cuisinier dans cette émission.

Il était vraiment impatient, mais il est entré sur la scène avec un sourire éclatant et maître de lui-même. Pierre a reçu plein de questions sur sa vie et sur ce qu'il faisait.

Dans le public, Sanda Marin a fait son apparition. Elle est un chef célèbre, connu dans tout le monde. Elle a été vraiment impressionnée par Pierre, impressionnée par ses paroles et par son aspect physique.

Après quelques questions, il a commencé à cuisinier. Au début, il a été un peu effrayé parce qu'il ne voulait pas faire quelque chose de mal, mais dans le final tout a été parfait.

Après la fin de l'émission, Sanda voulait tellement le féliciter, et quand leurs yeux se sont rencontrés, quelque chose s'est passé, comme un foudre qui les a touchés, ou comme le mélange du sel et du sucre. Ils ont beaucoup parlé et ils ont échangé leurs numéros de téléphone pour continuer la discussion.

Deux ans après, une belle relation est née entre eux. C'était comme un mélange entre l'eau et la farine et tout comme on obtient une pâte molle et ferme en même temps, si l'on retrouve le bon équilibre, ils ont décidé d'affermir leur relation, donc de se marier...

**Fugel Codruța, IX A**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Laissez-moi manger....les livres!**

Nous savons tous que Zeus était fâché contre Dionysos, le buveur de Dionysos, il y a quelques millénaires. Zeus l'a tellement puni, dans son omnipotence, qu'il ne pouvait pas manger, et en particulier, il ne pouvait pas boire.

Il a longuement essayé, le pauvre, mais ou bien les pots et les verres se vidaient, ou bien ils se cacheraient de sa divinité.

Un de ces jours-là, notre dieu était fatigué de se sentir toujours affamé. Il a voulu duper son maître en lui disant qu'il était déshydraté, mais ça n'a pas fonctionné. Il ne savait pas que les dieux ne se déshydratent pas. Mais il n'a pas renoncé. Il est allé à Zeus et lui dit qu'il mourait de faim, mais il a été récompensé avec «Immunité digestive », ou plus brièvement dit, il ne pouvait pas mourir à cause de "l'alimentation". Par suite d'un moment d'inspiration, il décide de consulter l'oracle de Delphes. Hélas! A quoi bon recevoir un vin de Bordeaux ou une eau-de-vie de Roumanie!

Arrivé sur le mont Parnasse, où était l'oracle, il prit la forme d'un corps humain. Dans le temple, sombre et noir, il y avait une vieille femme qui

embrassait une sphère avec des lumières bleues. Quand elle vit le dieu, elle leva le globe and demanda difficilement:

-Pourquoi es-tu ici, Dionysos, le deux fois né?

Sans hésitations, il répondit:

-Je ne peux plus, j'ai soif, je suis affamé, que faire? Dites-moi qu'est-ce qu'il faut faire!

La femme, sous l'influence de l'esprit, dit:

-Conformément à l'article 31, paragraphe 2, du fichier "La Malédiction dionysiaque" rien et personne ne t'a interdit de manger des mots ...

-Les mots! Comment les manger? Quel goût peut-on assortir avec....

-Laissez-moi finir! Trouvez le dieu de la cuisine française, Pierre Fromage et le demi-dieu de la littérature roumaine ...

Mais malheureusement, la lumière bleue s'éteint et La femme tomba sur terre.

Quel demi-dieu? Quoi faire avec un dieu quand il a besoin d'un dieu et d'un demi-dieu? Heureusement, il est plein d'inspiration aujourd'hui. Sa solution: Hermès, son demi-frère.

Maintenant, Hermès vivait parmi le peuple. Trop fatigué de perfection, il est devenu le directeur général d'une entreprise spécialisée dans les télécommunications. Ils se sont rencontrés et embrassés comme entre frères.

- Quel est le problème, Dio? demanda Hermès.

- Tu vois, j'ai un problème ...

Comme Hermès avait été le dieu du commerce, des voleurs et du vol, ses plans ont été volés et expédiés rapidement à Zeus.

Hermès l'aide et ainsi il trouve Pierre Fromage, dans sa modeste cuisine (tout en or), petite (comme un château) et coloriée (toute blanche). Avec son bonnet sur sa tête, bien sûr, un bonnet spécial, animé, le dieu de la cuisine répond:

- Irréel, mais possible. Je peux faire cuire quoi que ce soit ...

- Parfois, la cuisson des pierres, dit le bonnet.

- Oui, mais j'ai besoin de quelqu'un pour créer des mots ...

- Tu ne peux pas .... (toujours le bonnet)

- Tu crois?! répondit-il ironiquement. Et ici intervient ce que l'oracle t'a dit ... Recherche le demi-dieu de la littérature dans les Champs Elysées ou dans les Îles Bienheureuses. C'est un endroit plein d'inspiration. C'est là-bas que je me tiendrais si j'étais un écrivain, comme je pense qu'il est.

Et il l'a trouvé, notre cher Génie, Eminescu. Un demi-dieu, un dieu de la création, déifié et élevé à ce rang de dieux parce que ses œuvres sont .... vraiment divins! Entouré par étoiles, trois bandes (bleu, jaune et rouge), écrire, écrire et tout ... et tout ce qu'il a écrit et dit coulaient sur le sol comme de vifs mots, matérialisés et se sentir. Et pour aider Dionysos, il lui a donné un mot, le plus fort, plus brillant que le soleil.

En arrivant en France, Dionysos alla chez Pierre Fromage, qui, avec beaucoup de concentration, prit le mot et le jeta dans un vase de cristal. Le vase a été rempli avec de l'eau et le mot pouvait être vu à travers le vase. Le dieu français prononça un chant et le mot commença à absorber l'eau. Plus vite que vous ne le pensez, le mot s'est transformé en un livre.

- Prends le livre et porte-le chez toi.

Ah, bon! Maintenant il pouvait manger ... mais comment? Il ne savait pas, mais il pouvait manger ! Il se mit à la table et ouvrit le livre ...

Il a commencé à manger, mais il ne mangeait pas. Le Pathos de l'abus alimentaire a été remplacé par la passion ardente... de lire. Ainsi, Dionysos a commencé à manger, à boire, sans cesse des mots. Lire, lire et relire, sans penser au besoin de manger.

Ainsi, Les Nymphes d'Eminescu, chaque fois qu'elles ont l'occasion, se rejoignent en farandole roumaine et chantent en français:

« Dionysos, Dionysos grand buveur,

Maintenant tu bois et manges de tes yeux

Tu lis, galopant à travers le livre éternel

Et toute ta vie, pour les livres tu seras une sentinelle ! »

Et à partir de ce jour-là, Dionysos lirait, parce qu'il n'avait pas lu les mots écrits sur la couverture du livre: « Manger des mots = la lecture ». Etrange, les nymphes le dérangent parfois, mais il répond, perdu dans le livre:

« Laissez-moi manger ... les livres! »

**Bota Marian, IX A**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Mon amie imaginaire...**

Depuis que j'étais petite j'avais une amie imaginaire. C'était un fruit très bon et succulent, que tout enfant de mon âge l'aurait aimé. Quand j'étais triste, je me défoulais sur lui, je lui demandais des conseils, mais bien sûr, il ne me répondait pas, car c'était seulement un fruit. Donc, je me donnais des conseils toute seule, comme si c'était lui qui me les donnait.

Je me rappelle qu'il a toujours été là pour moi, peu-importe la situation.

Tous les étés quand j'allais chez ma grande mère, elle avait tout le temps des pastèques, et chaque fois qu'elle ne me trouvait pas, elle savait que j'étais parmi des pastèques. Pour moi, le meilleur ami de mon enfance n'a pas été une poupée ou un animal, mais une pastèque rouge qui m'apaisait tout le temps, j'aimais la regarder, mais aussi bien la manger.

C'était mon seul vrai ami, mais maintenant en grandissant et en voyant que c'était qu'un fruit, je me suis rendu compte qu'appart lui je pourrais avoir d'autres amis, d'autres fruits ou même des légumes. En hiver quand mon ami la pastèque n'était plus aussi délicieux qu'en été, je me suis approché de l'orange, la banane, le kiwi et le pamplemousse et je me suis rendu compte que la majorité des fruits sont mes amis même s'ils n'ont pas la même saveur que la pastèque, mais ils ont tous un rôle important dans notre organisme.

Petit à petit, j'ai commencé aussi à manger des légumes, qui au début me paraissaient dégoûtantes, et avec aucun plaisir je les goûtais comme même, mais ensuite je me suis rendu compte qu'elles ont un bon goût, même si pour moi le meilleur reste... la pastèque.

**Cadar Cătălina, XI F**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Le Restaurant**

C'est un jour froid d'automne. Dehors, le monde triste avec ses couleurs attend l'arrivée de l'hiver. Peu d'animaux sont restés, les autres ont émigré vers un pays plus chaud. Un matin, une souris chercha à manger dans la forêt. A un moment donné, celle-ci trouva une carotte bien jaunie et la mangea tout de suite. Et tout d'un coup, les membres de son corps ont commencé à grandir ; la souris était devenue énorme. En se promenant, elle

aperçut une flaque d'eau, elle s'arrêta et se regarda, ne pas croyant ses yeux : elle avait changé. Les pommes d'un arbre d'au dessus de la souris étaient stupéfaites, elles voyaient comme la souris devenait un lapin. Maintenant elle avait de l'énergie. Elle continua à se promener dans la forêt et trouva un nid d'insectes qu'elle mangea. Ensuite, elle mangea deux oiseaux marron. Puis elle observa un nouveau changement : d'abord elle grandit et puis se transforma en un loup. Il ne ressemblait pas aux autres loups, parce qu'il ne mangeait que des cerfs. En continuant à manger celui ci grandissait peu à peu, chaque jour. Au bout de deux mois, il a remarqué qu'il se transformait en un être humain : il se tenait sur deux jambes, au lieu de griffes il avait des doigts, il n'avait plus de fourrure, il était humain.

Il rencontra quelques vieilles personnes qui ont eu pitié de lui, alors les vieillards lui ont permis d'habiter avec eux. Il a observé qu'il avait du talent pour la cuisine, alors on lui ouvra un restaurant. Le restaurant était reconnu comme le meilleur du pays parce que sa nourriture était fantastique. Il était très attentif à ses recettes et c'est avec amour qu'il choisissait ses ingrédients pour les bons plats. C'est seulement dans son restaurant que les enfants voulaient manger des légumes, y compris les brocolis, les carottes. C'est sûrement dû à la manière dont il les préparait.

Soyez, donc, attentifs quand vous choisissez un restaurant parce qu'on ne sait jamais ce que le talent d'un chef peut cacher !

**Struț Amalia, IX G**

**Collège National « Ioan Slavici »**

## **Aux armes, citoyens du réfrigérateur !**

Un beau jour les locataires du réfrigérateur se rencontrent pour une séance. Le Parti des Légumes et des Fruits est situé à droite. De l'autre côté, à gauche, se situe Le Parti des Aliments Malsains (pizza, saucisses, poulet à la broche, chiens-chauds et des sucreries). Entre les deux partis il y a la Bouteille d'Eau. Après que les aliments se calment la Bouteille D'Eau dit:

-Nous nous sommes rencontrés ici parce que...

-Parce que les mauvaises herbes ne savent pas nous respecter! dit monsieur Saucisson nerveux.

-Tu n'as pas honte? s'intrigue madame Chou avec sa voix grêle.

-Silence, silence! hurle la Bouteille d'Eau et les aliments cessent le bruit.

Elle commence de nouveau:

-Nous nous sommes rencontrés ici parce qu'il faut discuter sur le problème de l'alimentation saine.

-C'est de la cochonnerie! dit madame Pizza et le PAM [Parti des Aliments Malsains] entier commence à rire.

-Comment vous permettez-vous? dit monsieur Concombre nerveux.

-Et voilà comme ça! Nous savons que nous sommes meilleurs que vous! Hohohoho! rit monsieur Saucisson.

-Silence, silence, s'il vous plaît! hurle la Bouteille de nouveau parce que les "locataires" du réfrigérateur sont sur le point de faire la guerre.

-Merci beaucoup! Maintenant le problème dont je parle... Le PLF [Parti des légumes et des Fruits] se plaint contre les aliments malsains qui rendent



malades les hommes chaque jour. Je prie le représentant des légumes et fruits à présenter le problème.

Monsieur Brocoli va de l'avant et commence à parler :

-Je suis ici pour présenter tous les ennuis créés par les PAM tous les jours.

A ce moment-ci, les membres du PAM huent et la Bouteille D'Eau est obligée de faire la paix à nouveau. Monsieur Brocoli continue:

-Ne vous fâchez pas, c'est la vérité ! Tout comme c'est la vérité que l'effet que vous avez sur les gens est mauvais parce qu'il signifie : l'obésité, la fatigue, les problèmes dentaires, le diabète et même la dépression. Les chercheurs ont montré que la consommation de ces aliments à long terme conduit à la mort.

-Cochonnerie! Cochonnerie! dit madame Pizza enragée, mais Monsieur Brocoli persiste:

-De notre point de vue, pour arrêter cette catastrophe, il faut interdire le fast food!

Alors les membres du PAM se jettent sur les mauvaises herbes et il commence un vacarme indescriptible. Madame Pizza frappe monsieur Brocoli avec son sac à main, monsieur Saucisson donne un coup de pied à monsieur Carotte, monsieur Chien-Chaud se bute contre madame Chou et monsieur Pommier la protège. La Bouteille d'Eau court jusqu'à la police et les forts officiers de fromage viennent sur la place du vacarme. Mais les légumes et les fruits s'unissent contre les voyous et ils réussissent à les battre. Les officiers du fromage les arrêtent même s'ils protestent. Et de cette façon, tous les malfaiteurs sont pris en prison et ainsi la justice est faite. Cependant le PLF m'a dit de vous transmettre qu'ils ont gagné une bataille, mais la guerre est irrésolue.

Donc ils vous demandent de les aider gagner la guerre finale. Leur message est « Mangez sainement et vivez sainement, parce que c'est le seul moyen pour nous aider dans la lutte contre le PAM et les maladies».

**Țuțuraș Mădălina, XI D**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

### **L'homme dans la cuisine ...**

Le voilà qui arrive ! Il vient probablement du travail. Il va changer de vêtements. On espère qu'il va bientôt s'endormir. Qu'il ne vienne pas ici !

Il va au réfrigérateur, l'ouvre mais il est vide. Il regarde l'évier ; il est plein et quelle odeur ! Il devrait laver la vaisselle. Quelques minutes plus tard, il finit très bien, mais l'eau et le savon sur le sol ne font pas bonne impression.

Il regarde par la fenêtre, il est absent, il est affamé. Probablement, il va commander de la nourriture. Il n'en a pas assez de la nourriture commandée, c'est certainement mieux que celle qu'il prépare. Mais il regarde dans le réfrigérateur, il sort son portable et commence à zapper. Il enlève toute la nourriture : les tomates, l'oignon, le persil, la viande, le lait, le chocolat. Mais qu'est-ce que le chocolat a à faire avec ça ?

Il met la poêle sur le feu et il hache l'oignon, il est donc difficile, n'est-ce pas ? Il pleure ? Les garçons pleurent parfois... Après une lutte extraordinaire, il met l'oignon dans la poêle. Il coupe la viande en cubes tout comme les tomates. Il met un grand pot d'eau sur le feu, pour les spaghettis, et il prend une bière du réfrigérateur, ensuite il va dans le salon.

Le match est très captivant, n'est-ce pas ? Tout comme l'odeur de brûlure qui vient de la poêle. Les spaghettis n'ont plus d'eau. La nourriture, tu ne peux pas la vérifier ? Il s'approche de la cuisine et il éteint le feu, tout est brûlé, bon pour la poubelle, pourquoi devrait-il se déranger à la laver ?

Il s'en va et revient après un certain temps avec le meilleur chef du monde - sa mère et ensemble ils préparent le meilleur dîner.

Après ce soir-là, il réalise qu'il doit changer quelque chose dans la vie, il ne peut pas appeler sa mère chaque fois qu'il a des problèmes. Il prit une décision radicale: apprendre à cuisiner !

La première étape a été franchie - le désir ; il ne reste plus que l'apprentissage et la pratique. Pendant les mois qui suivent, il dédie son temps exclusivement à la cuisine. Premières leçons, il les apprend de sa mère, mais il voulait en savoir plus - préparer toutes sortes de mets sophistiqués et différents. Préparer tous les jours toutes sortes d'aliments, avec des goûts l'un plus agréable que l'autre et les donner à des gens dans le besoin... ça, c'est quelque chose !

Bientôt il parcourt le monde pour apprendre les secrets de toutes les cultures, de connaître en profondeur tous les types de cuisine.

Maintenant tout le monde est fier de lui, y compris moi qui le regarde chaque jour comment il se consacre corps et âme et maintenant l'art culinaire ne pouvaient plus que lui donner de la satisfaction.

Ah, vous ne savez pas encore qui je suis? Je suis le SEL - toujours présent et tellement indispensable...

**Stan Sabrina, XI F**

**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Passepartout et les tomates**

-Passepartout, tu dois manger!

-Mais je ne veux pas, maman, c'est dégoûtant!

Et à ce moment-là, Passepartout fait un faux mouvement et il jette son assiette aux légumes par terre, ensuite il sort en courant de la cuisine.

Il danse sans souci immergé dans le jardin d'arrière, sans trace de remords pour le scandale dans la cuisine. Quelque temps après, il remarque un creux d'arbre assez grand, parfait pour qu'un enfant puisse entrer à l'intérieur. Il ne doit pas penser une seconde et il met dedans sa tête pour l'examiner sans honte. Il sent un air froid qui chatouille ses oreilles mais le moment suivant on le tire fortement à l'intérieur et il tombe en vide pour quelques secondes avec une vitesse si grande qu'il a l'impression d'être dans

une voiture de courses, se heurtant contre des objets flottants de temps en temps. Il ferme ses yeux jusqu'à ce qu'il s'arrête, et rouvre ses yeux pour se retrouver tombé sur le sol. Ce qu'il voit autour de lui est rouge, vert, bleu, violet, jaune, trop peu de rose, mais encore plus de violet. Tout est hipercolorié en haut, même le sol sur lequel il est assis est pourpre.

"Où suis-je?" se demande le petit, en cherchant une explication plus ou moins plausible.

Cet endroit a quelque chose de spécial. C'est un bel endroit où vous pouvez voir seulement des gens heureuses, où les chiens jouent des jeux vidéo avec leurs maîtres, en effet, les chiens parlent ici. Cet endroit où il se trouve ressemble à un jardin de légumes, mais c'est très colorié pour ça.

-Qu'est-ce que tu fais? dit une voix faible.

Passepartout fait une rotation de 90 degrés et que pensez-vous? Une tomate le salue. Ce n'est pas une tomate habituelle. C'est une tomate pourpre. Le garçon est très confus, mais répond d'un ton poli.

-Hé, je faisais une promenade.

-Comment tu t'appelles?

-Passepartout...

-Beau nom. Je suis Allie, et ma sœur sur laquelle tu es assis, s'appelle Luana.

-Je me suis a...? Comment ça? Et à ce point il s'aperçoit qu'il n'est pas à même le sol, et il est tout de suite bougé avec une force incroyable pour quelque chose de si petit comme une tomate.

-Hihi! Sourit la petite tomate. Luana s'est réveillée!

-Bonjour! Comment t'appelles-tu?

-Passepartout, mais pourquoi vous êtes pourpres? dit-il étonné.

-Tu es entré dans un monde de magie. Eh bien, il n'y a rien de pareil dans le monde duquel vous venez. Et il y a une chose dont tu devrais t'inquiéter. D'ici à la fin du jour tu devras retourner dans votre monde autrement tu te transformeras en un poney admirable et personne ne pourra jamais enlever la malédiction. La seule façon de sortir d'ici est de manger de la salade célèbre du roi du jardin.

Il est choqué au début. Il déteste les légumes et il est impuissant dans de telles situations.

Les heures passent rapidement et le soir tombe très vite et il ne sait pas quoi faire. Il cherche sans cesse l'arbre par lequel il est entré dans ce monde, mais c'est en vain. A la fin de la soirée il commence à se sentir étrange et il ne sent plus ses mains et ses pieds ; au moment suivant, il voit quatre pieds au lieu de deux. De cette façon, il est puni pour ne pas avoir respecté le roi du jardin, qui lui jette une carotte choisie au hasard de la salade et au moment où la carotte touche son front, par faute, notre poney devient un bel unicorn.

Heureusement une petite tomate voit toute l'histoire et la fait savoir à tout le monde, magique ou réel, mais surtout aux enfants qui seront, peut-être, plus curieux sinon du goût de ces légumes, au moins de l'effet qu'ils pourraient avoir sur eux.

**Covaci Diana, XI D**

**Collège National « Ioan Slavici »**

## Plaisirs vs. Santé

-Hmm... qu'est-ce qu'on doit choisir ?

-Moi, moi ! disent les fruits et les aliments sains.

Beaucoup d'entre nous savent quelle alimentation doit respecter pour être sains, mais nous, les gens, sommes vulnérables et nous tombons proie aux tentations et nous sentons le besoin de satisfaire nos plaisirs alimentaires, ici et maintenant.

Tout comme les gens savent ce qui est bon pour la santé et ce qui est bon pour le plaisir du moment actuel, les aliments savent aussi ce qui est mieux.

-Mais, qu'est-ce que vous diriez si je vous racontais l'histoire de la querelle entre les aliments ?

Il y a beaucoup de questions et des réponses. Nous pourrions les réaliser dans les discussions épicées des aliments pris dans un moment d'argument pour prouver lesquels sont les meilleurs.

-Mmm...dit la crème de chocolat, tous les enfants m'adorent. Je suis si doux et je leur fais tellement plaisir avec mon goût unique.

-Tais-toi ! dit la pomme choquée. Ils aiment le fait que tu es douce. Mais je suis très savoureux et en plus, ils me préfèrent pour les vitamines que je contiens.

- Ha , ha, ha... s'éclata de rire le chocolat ! en essayant d'intimider la pomme.

Mais d'autres fruits viennent à son aide.

La poire intervient elle aussi.

-Arrêtez le vacarme !dit-elle.

Je suis d'accord avec ma sœur, la pomme, mais ça ne signifie pas que nous avons à faire du scandale.

Enfin, les sucreries se sentent offensés et mettent un terme à cette situation, en disant :

-C' est assez ! Chacun de nous est particulier par sa façon d'être.

Même si nous ne sommes pas très saines nous faisons plaisir à beaucoup de gens, qui peuvent nous prendrons mais avec mesure.

-Nous reconnaissons que vous êtes plus sains et que vous êtes choisis pour vos nombreux avantages dans la nutrition humaine, mais s'il vous plaît, ne nous laissez pas de côté.

-D'accord, disent les fruits !

-J'ai encore une demande, a déclaré la pomme. Je tiens que le chocolat s'excuse car il se moquait de moi.

-Oui ... bon, désolé ! Pardonne-moi, s'il te plaît, dit finalement le chocolat, mais sans joie.

Soudain on n'entend plus aucun mot. Le réfrigérateur a été ouvert et la pomme a été prise d'entre autres aliments, ses frères disent alors en chœur, comme une dernière chose :

-Et nous avons gagné de nouveau !

**Dănuț Ana, IX G**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Usine de bonheur**

L'usine de bonheur est cette usine qui produit de diverses types de nourriture: pour l'âme, pour l'esprit, pour le corps.

La semaine qui a passé, notre usine a produit la nourriture pour l'esprit qui t'offre un état de bonheur, d'indifférence concernant vos problèmes. Notre

nourriture vous aide non seulement à oublier les problèmes quotidiens, mais aussi bien à les résoudre.

Le slogan de notre usine est : « Nous pouvons vous aider, dites ce que vous voulez et nous pouvons vous le donner ».

C'est le directeur qui a eu l'idée de cette usine, après avoir trouvé son fils très triste, un jour, parce qu'il avait pris une mauvaise note à l'école. Le directeur a pensé qu'il y a beaucoup de personnes très tristes dans le monde, et qu'il pouvait changer un peu l'état d'âme des personnes à l'aide de son nourriture. L'idée est géniale et les gens du monde entier les utilisent avec plaisir et confiance, dès qu'ils nous trouvent.

Dans le monde, notre usine a plus de 2000 de magasins dans de différents pays, tels que : la France, l'Angleterre, l'Amérique, la Guyane Française, la Chine, le Brésil, le Congo et d'autres, mais ce n'est pas facile du tout de trouver une telle location magique...

Si vous avez des problèmes apparemment sans issue et vous voulez trouver LA bonne solution, notre nourriture est parfaite pour vous ! Alors, partez avec optimisme à la recherche de...votre avenir et vous nous trouverez.

**Popovici Ioana Alexandra, XI F**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

### **La musique du verger**

C'était un chaleureux jour d'été. J'étais avec mes parents dans notre beau verger. J'ai voulu manger des cerises qui étaient comme des perles rouges, volantes.



Je leur ai demandé : où volez-vous, mes cerises ? Mais elles ne m'ont pas répondu. Alors j'ai décidé de manger quelques-unes pour voir ce qui se passe. Alors j'ai commencé à chanter. Chaque cerise était une note musicale et de cette façon ma chanson préférée « Mon été » est née. En marchant à travers le verger, j'ai vu un griottier et je voulais en goûter, bien sûr.

Je l'ai invité à chanter avec moi :

« Viens danser, griottier,

Qui brille au soleil,

Je tiens à manger

De tes griottes sans pareilles ! »

Est-ce que les griottes sont aigres ?

Non, elles sont très savoureuses. Je pourrais les manger toute la journée parce que je les aime.

Je n'ai pas remarqué comment le temps a passé avec mon griottier. Un cri me réveille du rêve. C'était ma sœur qui m'a dit : « C'est le temps de rentrer à la maison ». J'ai dit adieu à mes cerises et à mon griottier et je leur ai promis que j'allais revenir.

Quelques jours après, je suis revenue dans le verger émerveillé. J'ai été bouleversée par ce que j'ai vu: aucune cerise, aucune griotte, les arbres n'étaient plus habillés que de leurs feuilles encore vertes.

Qui m'aidera composer mes chansons maintenant ?...

**Balaj Patricia, IX G**

**Collège National « Ioan Slavici »**

**Est-ce qu'on sent l'odeur de la nourriture avant qu'elle soit mise sur la table ?**

Tout commence à l'entreprise «Noisette» où le soleil du matin se lève au-dessous du jardin des roses rouges. Chaque matin, le petit Rien observe avec de la stupéfaction ce lever du soleil qu'il compare avec une fleur extrêmement belle qui s'ouvre chaque matin dans le jardin des fleurs. La lumière de celle-ci semblait être une épée qui perçait l'obscurité avec ses rayons puissants.

Rien est assis et admire ce merveilleux phénomène dont il est tombé amoureux il y a quelques années. C'est comme il savait que c'était sa dernière chance d'admirer cette merveille.

Le vieux chien, Frak s'approche de lui en lui demandant :

Frak: -Pourquoi es-tu fâché Rien ?

Rien: -Mon vieil ami, j'ai vu qu'une grande fête se prépare dans la maison et je sens que je vais être celui qui sera servi sur l'assiette aujourd'hui.

Frak: - Pourquoi tu dis ça?

Rien: - J'ai beaucoup de questions auxquelles je n'ai pas de réponse. Ce que je ne comprends est pourquoi nous vivons si à la fois nous mourons ? Pourquoi on naît, on grandit, on aime si on meurt de toute façon ? Et qu'est-ce que la vie représente vraiment?

Frak: -Je suis âgé, mon petit ami, j'ai beaucoup vu mais je n'ai pas de réponse à ta question.

Rien, les yeux en larmes, qui brillaient comme les perles des coquilles de mer, regarda Frak et lui dit:

Rien: -Pourquoi est-ce que les gens doivent toujours bien manger à l'occasion d'une fête ou des funérailles? Ça veut dire que la célébration trouve sa signification seulement dans le repas ?...

-Sincèrement, Frak? J'ai peur, mais pas de mort, j'ai peur que je n'ai pas assez de temps.

-Tu sais, dans la vie on gaspille des milliards et des milliards de minutes et quand notre temps s'approche, quand l'horloge sonne on serait capable de donner tout pour une seconde de plus.

Le soleil avec ses rayons brillants réchauffait le ciel. Comme dans tous les jours d'été le vent sifflait parmi les feuilles vertes d'arbres et paraissait presque peigner l'herbe verte sous les arbres.

Dans la maison on peut entendre les préparatifs pour la fête, on sent l'odeur embêtant des crêpes qui nous appellent à table. En même temps on entend comme la petite Marie, la fille du maître, nettoie le plancher parce qu'elle a fait baisser le pot de confiture. Petit à petit dans la lumière blanche de la lune on aperçoit comme la table est remplie par des assiettes et des couverts. Les verres sont rangés avec beaucoup de soin à côté des assiettes en faisant le soleil envoyer ses rayons sur la table et transformant tout dans un univers des jeux et des lumières.

Frak demande à Rien :

Frak: -Pourquoi tu ne t'enfouis pas quelque part où personne ne puisse pas te trouver ?

Rien: -Ça, c'est impossible, dit Rien. Pour moi il n'y a aucun autre endroit sur la Terre où j'aime le lever du soleil plus qu'ici.

-Et vraiment parlant, ici à la ferme c'est ma place, ici il y a tout le monde que j'aime, donc si mon maître souhaite de la viande de mouton qu'il me dise et je serai celui qui va être sacrifié pour le repas de sa fête.

-Je ne veux pas m'enfouir, ici j'ai tout ce que je veux.

Entre temps, les lumières de la maison commencèrent à s'allumer une à une. Tout semblait comme les lumières du ciel se sont effacés ou perdues dans les lumières de la grande maison qui se préparait pour la fête.

Frak: - Il me semble que la lumière de la maison nous a volé totalement l'obscurité, dit Rien à Frak.

Rien: -Hé Frak, tu connais l'histoire d'étoiles filantes?

Frak: -Non, mon petit, je ne la connais pas. S'il te plaît racontes-la moi.

Rien: -Eh bien, on dit que chacun a son miracle dans sa vie et si ce miracle n'est pas trouvé ça signifie que nous sommes le miracle dans la vie de quelqu'un.

-Sincèrement parlant je pense aussi que chacun d'entre nous a un but dans sa vie. Ainsi on dit que à la naissance chacun reçoit une demi-étoile qui est fondue avec nos âmes, mais ces demi-étoiles ne brillent pas si fort comme les autres étoiles sur le ciel.

-Tu me comprends?

Frak: -Oui, oui.....

Rien: -Mais si nous réussissons à trouver le miracle dans la vie alors notre étoile s'unit avec notre miracle et à ce moment-là cette étoile brille fortement comme la lune sur le ciel. En plus, si une moitié des deux meurt alors celle-ci quitte l'autre moitié et tombe en vain mais de l'autre côté du monde.

Tout d'un coup on entend la porte. Le maître sort de la maison et s'approche de Rien et de Frak qui étaient très concentrés dans la discussion. Frak s'exclame les yeux en larmes:

-Frak: « Rien, s'il te plaît vas t'en le plus vite que possible! »

Ce moment là, Rien est enlevé par son maître et emporté derrière la maison. Rien, le sourire sous les lèvres, les yeux en larmes affirma:

Rien: -Ne pleures pas Frak, maintenant je vais voir le plus joli lever du soleil ...

Marie sort désespérément de la maison en criant de toute sa voix à son père pour lui empêcher de tuer l'animal.

Sur le ciel il n'y avait aucune étoile et Frak pleurait comme un enfant désespéré en cherchant au moins une étoile sur le ciel....

***Kovacs Hajnalka, XI- ème E  
Collège National "Ioan Slavici"***

### **Un dîner en famille**

C'était un vendredi soir, quand ma mère a invité nos amis de famille prendre le dîner avec nous. Dehors, il faisait froid et la neige couvrait les allées de la rue. Je regardais sur la fenêtre avec Max, mon chien, les enfants qui faisaient des bons hommes de neige et qui jouaient dans la neige. C'était un paysage magnifique, un beau tableau d'hiver qui me faisait rêver à la fête de Noël, aux cadeaux et aux vacances.

Dans la cuisine, ma mère était en train de préparer le dîner. Elle s'est décidée de cuisiner des pâtes à la bolognaise car c'était le plat préféré de la

petite fille de Marc et d'Alice, nos invités pour ce soir-là. Il faut ajouter que la petite fille des nos amis, Marie avait quatre ans, un vrai trésor.

Je suis allée dans la cuisine pour voir si ma mère a besoin d'aide.

Mère : - Eh bair, enfin.... tu es venue m'aider ! dit ma mère sur un ton un peu indigné.

Moi : - Mais oui, bien sur que je suis venue t'aider.... Je lui dis.

Mère : - Vas mettre la table s'il te plaît ! Marc et Alice doivent arriver tout de suite!

En voyant la réaction de ma mère je suis allée dans la salle à manger et j'ai commencé à préparer la table. J'ai mis la nappe, les assiettes, les couverts sur la table et j'ai tout organisé pour que la soirée soit parfaite.

Le moment où j'ai tout fini, quelqu'un a sonné à la porte. Comme ils le savaient que tout était prêt. C'était Marc et Alice avec leur petite fille, Marie. Maman et papa les ont accueilli avec chaleur et les ont invité à la table.

Père: - Bienvenue chez nous! Ça fait longtemps qu'on ne s'est pas vus.

Alice: - Oui, c'est vrai, dit Alice, ça fait longtemps. Comment allez-vous?

Père: - Ça va bien, et vous? Vous allez comment?

N'attendant pas la réponse ma mère s'exclame:

Mère: -Chez nous, rien de neuf mais tiens! .....je vois que la petite Marie a bien grandi, dit ma mère. Elle est très mignonne!

Alice: - Eh oui, comme ta fille! Elles ont grandi très vite et le temps a vite passé.

Mère: - Oui, c'est vrai.... Allez, on va s'asseoir.

Ma mère apporte les pâtes pendant que mon père et Marc portent une discussion sur le football et sur leurs équipes préférés. Nous, les enfants, on attend impatiemment de manger et ensuite jouer ensemble, dire des contes comme auparavant.

Nous nous sommes tous mis à table en attendant ma mère avec les pâtes. Marie me regarde et elle m'esquisse un beau sourire. Elle est très adorable.

Mère: - Voilà! Les pâtes sont bien chauds, servez-vous! Et elle s'assit aussi à côté de nous.

Tout était calme, nos invités ont commencé à s'en servir jusqu'au moment où, tout d'un coup, mon chien Max a bondi sur la table et BOOM tous les pâtes sont tombés par terre. La pauvre Marie..... elle était vraiment effrayée, parce que elle a peur des chiens.

J'ai aidé ma mère à ramasser les pâtes qui étaient par terre pendant que mon père a commandé du pizza au lieu des pâtes que ma mère avait préparés.

Ce n'était pas la soirée parfaite que nous avions envisagée, mais c'était une belle soirée, parce que Mar et Alice étaient beaucoup plus enchantés par le pizza.

***Simoniak Denisa, X-ème A  
Collège National "Ioan Slavici"***

## **LA RECETTE DU BONHEUR**

Madame Dubois a décidé de faire une recette délicieuse, elle a préparé

donc tous les ingrédients.

Quand madame la farine rencontra monsieur le sucre glace ...ce fut le coup de foudre car ils avaient tous les deux la couleur blanche et une texture fine. Monsieur le sucre brillait comme le diamant. Mais pour une bonne recette il ne fallait pas la même quantité de farine et de sucre, c'est pour cela que Madame Dubois a décidé de mettre que 30 grammes de sucre pour 200 grammes de farine dans un grand saladier.

Les deux ingrédients tombèrent comme l'eau dans une cascade. Ils furent tellement heureux qu'on ne distinguait plus le sucre et la farine, c'était tout simplement un mélange un peu sucré. Mais leur surprise fut grande quand ils virent tomber sur eux quatre ronds jaunes avec une texture transparente tout autour qui était un peu collante, ce furent les œufs que Madame Dubois a rajouté. Puis un liquide blanc comme la neige était encore tomber sur eux, ce fut les 300 millilitres de lait.

Ils n'avaient plus le choix, il fallait qu'ils s'acceptent les uns et les autres et qu'ils se mélangent pour donner une texture fluide, laquelle Madame Dubois a fait cuire dans une poêle légèrement huilée pour obtenir des disques fins et dorés. Ceci est une bonne recette de crêpes qui pourra vous donner le bonheur culinaire.

**ȘIPOȘ RAUL, XI B**

**Collège National "Ioan Slavici"**

### **Le Hérisson et le renard**

L'Automne est arrivé. On entend partout le chant des feuilles jaunes qui tombent par terre en formant un joli tapis.

Le Petit hérisson se préparait pour le long voyage automnal. Les fruits à la mode? Les raisins? Il en voulait, succulents et mûres, pour son festin à la



nocturne:

Mais que dire? Le renard le regardait. Il voulait, bien entendu, voler des raisins. Mais la paresse s'empara de lui, et, seul, il ne pouvait pas le faire.

Lentement, il avançait. Le hérisson ne savait même pas que le renard le cherchait  
Pour lui voler tout ce qu'il avait.

Les raisins tombaient sur son dos et le renard s'approchait lentement. Mais le hérisson feignait de partir, mais à l'inverse en s'avançant il piqua le renard.

« Oh, mon museau ! Oh, mon museau ! » Pleurant s'écria le renard offensé !  
Et le hérisson d'une mauvaise mine, dit :  
-"Eh bien renard, c'est le temps que tu travailles, toi aussi un peu!  
Ne fais pas le dissipé !  
Ne vole pas ma nourriture !  
Car ne sais- tu pas que j'ai mes aides ?  
Oui, j'ai mes aiguilles?

Le bel hérisson, le nez en l'air prend ses adieux, un peu méprisant !  
Ce n'est que la petite forêt qui savait  
Qu'en réalité, il souriait !  
Mais...De plaisir !

**CAMPAN ALEXANDRA, IX D**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

### **Les escaliers de l'amour**

Ma soeur fête ses six ans. J'ai décidé de lui faire un gâteau spécial.

Quand elle avait un an, elle était très tranquille. J'ai associé à cet état d'esprit la couleur blanche, ainsi j'ai mis au premier étage de ma tarte une crème de fromage et j'ai mis une photo d'elle quand elle dormait. L'innocence pure...

Pour le deuxième étage, j'ai pensé à l'âge de deux ans, quand elle faisait les premiers pas. Elle avait des collants jaunes très jolis. Ainsi j'ai mis pour cet étage une crème de bananes.

A l'âge de trois ans elle riait beaucoup et pour cela, j'ai utilisé pour le troisième étage quelques morceaux de pommes, qui symbolisaient ses joues de petit enfant joyeux.

Au quatrième niveau, j'ai mis du chocolat parce qu'elle aimait beaucoup à l'âge de quatre ans ce dessert contagieux. Si vous aviez vu sa petite jolie bouche pleine de chocolat...!

A cinq ans, elle aimait beaucoup les photos des livres pour colorier, avec des animaux, des fleurs et d'autres choses intéressantes. Donc j'ai mis à cet étage de petits bonbons colorés. L'enfance est pleine de couleurs, c'est l'âge d'or.

A six ans, j'ai observé avec fierté qu'elle était très intelligente et généreuse et j'ai associé à ces qualités la couleur verte. J'ai décoré donc le dernier étage de son gâteau avec des morceaux de kiwi, son fruit préféré.

J'espère que ma soeur aime ce cadeau car au sommet, ...surprise! ...J'ai mis le symbole de mon amour et mon amitié pour elle, une petite princesse sucrée.

Joyeux anniversaire, ma belle!

**Sunita Grad-Birtoc, XI C**

**Collège National "Doamna Stanca"**

# **CATÉGORIE REPORTAGE**

## **Un rituel plein de signification**

La cuisine roumaine repose en principal sur de la viande de porc. Tous les ans en Roumanie, dans la période de Noël, tous les Roumains qui vivent dans une zone rurale tuent un cochon.

Le plus connu plat culinaire est les "sarmales" qui se préparent avec de la viande hachée, du chou et du riz, en français on les appelle des rouleaux de chou farcis avec de la viande.

La tradition roumaine dit que toute la famille doit participer au rituel de la préparation de la viande de porc : on prépare du boudin, des saucissons, du lard fumé, les "sarmales", une soupe de viande de porc, du chou avec des morceaux de viande, etc.

Le dîner est une vraie fête qui rassemble la famille, les amis, les voisins. Tout est arrosé avec de l'eau-de-vie et du vin. On discute, on mange, on rit, on fait la fête.

Le rituel se répète la semaine suivante jusqu'à ce que tout le village ait tué le porc de la ferme. Les dîners du porc sont des moments où la communauté du village socialise et éprouve le sentiment d'appartenance à une collectivité. Il faut garder les bonnes traditions et apprendre à vivre ensemble.

**Iuhas Florin, XII F**

**Collège National "Ioan Slavici"**

## Une expérience culinaire



Un jour, moi et plusieurs amis nous avons décidé d'aller dans un restaurant à spécifique Français. Chemin faisant nous parlions que ce sera une belle expérience à déguster une autre nourriture que la roumaine.

Nous sommes arrivés, moi et mes amis avons commandé un aliment dont je n'avais jamais entendu parler : le foie gras qui est une délicatesse française.

Mes amis ont commandé une nourriture qu'ils avaient essayée avant, à savoir la choucroute, de la viande et du chou et ensuite des fromages.

Après avoir terminé, nous avons payé l'addition, et nous avons été très satisfaits et nous avons décidé de revenir dans le restaurant français.

Sur la route de retour à la maison mes amis ont dit qu'ils avaient été impressionnés par la façon dont ce restaurant était décoré et par le comportement des garçons avec les gens qu'ils servaient.

Mes amis m'ont dit qu'ils aimeraient considérablement aller en France et goûter la nourriture chez elle, ça veut dire, chez le Français.

Cette visite nous a produit un véritable état de bien et nous essaierons toujours un autre type de nourriture française.

**Ponțoc Marian, XII F**

## **Collège National "Ioan Slavici"**

### **Une journée avec les Français**

Un jour j'étais avec les Français en France. Ici nous étions dans de différents restaurants où nous nous sommes sentis bien avec les Français.

Il y avait de nombreux restaurants français avec des aliments spécifiques. J'étais également surpris de voir comment les Français mangent.

Ils mangent très étrangement pour nous, par exemple: le beurre, le pain avec de la confiture, de la salade, des légumes divers et d'autres spécialités. Le fromage bleu est très varié en France parce que les Français en mangent beaucoup et ils croient qu'il est bon pour la santé.



J'étais très impressionné quand j'ai vu comment mangent les Français quand j'étais avec eux en société. Les Français avaient une bonne collaboration avec les Roumains. J'ai aimé tous les paysages, la nature et les hommes que j'ai rencontrés ici.

Enfin je voudrais vivre en France, parce que tous les Français sont de bonne humeur et tu peux t'entendre avec eux.

**Gaspar Dominique Erik, XII F**  
**Collège National "Ioan Slavici "**

## La nourriture dans le pays de Maramures

Pendant l'incursion à travers Maramures, les hôtes seront toujours là prêts à remplir leurs assiettes à nouveau, la minute quand ils ont été vidés. Une nouvelle partie ne devrait pas être refusée parce qu'il est possible de se sentir offensé.

Dans cette belle région du pays, il faut nécessairement trouver sur chaque table de la polenta avec du fromage blanc, le chou à la bouillie, la galette au chou frisé, au fromage et à l'aneth ou tortilla. Il semble que le chou farci avec de la bouillie est très apprécié, surtout par les touristes étrangers, ils en mangent avec plaisir.

D'autres plats de haut rang sont du pain blanc entrelacées, en forme d'anneau ou des pommes de terre rôties à l'ail.

Les grands consommateurs de produits laitiers (en particulier de moutons ou vaches) peuvent être vraiment contents à partir du mois de Mai jusqu'à Septembre parce que pendant cette période les troupeaux sont dans les pâturages ; donc les produits sont de la meilleure qualité.

Les habitants de Maramures consomment beaucoup de fromage, de fromage cottage ou fromage blanc ou de brebis caillé. Il semble qu'en été il le lait de brebis est le plus gras, en raison de pâturage dans les montagnes. Un autre produit indispensable en Maramures est la viande de porc, préparée selon des recettes traditionnelles (par exemple, les anciens rouleaux de chou farci, très appréciés par les touristes). Le plus souvent, le porc est fumé pour mieux être préservé tout au long de l'hiver. En Maramures on prépare beaucoup de plats avec du saindoux, du lard fumé ou de la côtelette. Ce qui ne manque jamais c'est le fromage et la « horinca de prune ». On mange des rouleaux de chou farci avec de la crème, des potages aigres faites avec du « rântaş » et liées avec de la crème, des soupes, des steaks, de la poule farcie au foie et légumes, de la polenta au fromage et aux rillons en couches, des crêpes avec du fromage cottage et de la crème au four, des marrons en purée avec de la crème fouettée.

Donc la cuisine traditionnelle de Maramures doit nécessairement contenir un peu des plats suivants: un bol de « tocană » (polenta) bouillie dans

du lait sucré, du fromage de brebis, de la crème et des rillons, une portion de rouleaux de chou farci au maïs moulu gros et d'une bout de pain cuit au four, un verre de « horincă » et de la galette au chou frisé pour le dessert ou un gâteau aux noix.

Maramures n'excelle pas dans des combinaisons sophistiquées des aliments et des épices, mais plutôt par des principes environnementaux sains.

**Achim Corina, XII H**

**Collège National « Ioan Slavici »**

## **LA CUISINE ROUMAINE**

La cuisine roumaine, c'est le résultat de la synthèse, en temps, des goûts et des coutumes gastronomiques spécifiques au peuple roumain. Elle est diverse, comprend aussi, beaucoup de traditions culinaires, des mets spécifiques, provenant de l'intersection avec les traditions d'autres peuples, avec lesquels, les Roumains ont été entrés en contact à travers l'histoire.

La cuisine roumaine comprend des mets quotidiens mais aussi des mets festifs. Le peuple roumain, en tant que peuple chrétien, est renommé pour ses plats spécifiques des fêtes religieuses, qui sont célébrées en fonction des saisons.

Les ingrédients de base sont les légumes, les céréales, les huiles végétaux, le lait et les produits laitiers, mais aussi la viande et les produits de viande. N'oublions pas les desserts : les confitures, les pâtisseries, les tartes etc.

Ainsi, la cuisine roumaine jouit d'une gamme variée de produits spécifiques par le goût, les arômes employés, mais aussi par les techniques

d'élaboration. La richesse de la chasse, répandu dans les forêts a apporté ses habiletés concernant la préparation diversifiée du gibier.

Un met typiquement roumain, c'est « mămăliga » (la polenta). C'est une bouillie de farine de maïs, avec un peu de sel, et quelques fois, on y ajoute aussi du beurre, de petit-lait, du fromage, en fonction du produit final obtenu. Elle constituait pour longtemps la nourriture des paysans et des éleveurs de bétails. Puis, remplacée par le pain, qui au début, était préparé chez soi, manuellement. Très fréquent, dans la cuisine roumaine, c'est la viande de porc et lui suit la viande de bœuf, de poulet, de brebis, d'agneau, mais aussi le gibier.

Les festins religieux, organisés par l'église, ont leur apport important dans la culture gastronomique roumain, mettant sur la table, une gamme très variée de mets de fête. Par exemple : le boudin, la saucisse, l'aspic, la brioche, les choux-farcies etc.

Les repas principaux sont :

Le petit-déjeuner, peut être composé de produits laitiers : lait, fromage, yaourt, des produits à base de fromage frais ou fermenté, des céréales ou du pain. Des produits à base de viande : du salami, du jambon, du lard. Des œufs préparés ou bouillis : omelette, à la coque, durs, brouillés, sur le plat etc. dans diverses combinaisons avec des légumes et de la viande. Des fruits frais ou préparés sous forme de confiture, ou marmelade. Pour les personnes qui travaillent jusque tard, après 17 heures, le petit-déjeuner doit être plus consistant, et ainsi, on renonce souvent au déjeuner en le remplaçant par un goûter.

Le déjeuner traditionnel est composé de trois plats : *la soupe ou le potage aigre*, faits de la viande et légumes, ou seulement de légumes (surtout dans les jours de jeûnes) ou des salades de légumes, de la viande. Deuxième plats se



sont *les légumes, ou les légumes avec de la viande*, préparés en différents manières : sautés, rôtis, mets etc. Troisième plat c'est *le dessert* : gâteaux, fruits, tartes, ou des produits à base de pâte et des fruits. Pour les jours de fête, pour les dimanches ou les festins chrétiens, on sert, avant le déjeuner des hors d'œuvres avec des salades de légumes ou de la viande accompagnée de diverses sauces, des charcuteries, pâté de viande, des fromages ou préparés à base de fromage. Et on ajoute un dessert plus riche comme par exemple les gâteaux, des tartes, brioches, fruits etc. Pour les enfants et les personnes âgées, le contenu des repas est supplémenté par un goûter à 10 heures c'est-à-dire, une tasse de lait, un yaourt, un jus de fruits, un fruit ou un tranche de pain avec de la viande ou fromage. Et on ajoute aussi un goûter à 17 heures, c'est-à-dire, un thé, une tasse de lait, de la viande ou des fruits. Pour les personnes qui jeûnent, on accorde une importance à part pour les mets apportant des calories et des vitamines, rapportés au travail prêté. Mais aussi une attention importante on accorde pour avancer en patience et abstinence à côté des conseils des médecins.

Le dîner a la même composition que le déjeuner, mais, on en exclut, en général, les aliments dont la digestion suppose un effort prolongé pour l'estomac, comme par exemple, les mets à base de mayonnaise, œufs ou caviar.

Voilà, notre cuisine. Venez découvrez-la !

Bon appétit !

**DOMUȚA CONSUELA, XII F**  
**Collège National „Ioan Slavici”**

**Un beau souvenir**

Un an est passé déjà depuis que je suis revenue de la France. Ca fait longtemps... Dans une seule semaine, j'ai découvert la délicieuse cuisine française. Ca ne s'oublie pas facilement.

Je vais vous raconter une petite histoire. Ma "mère adoptive" de Valence a préparé un plat avec beaucoup de légumes et une sauce spéciale. J'aime les légumes, mais je n'étais pas habituée au goût et aux épices spécifiques. J'avais honte de ne pas avoir touché l'assiette. Mais le soir suivant, elle a préparé du chou-fleur gratiné, mon préféré. C'était une fête devant moi, j'en ai savouré chaque morceau comme si c'était mon dernier plat.

Le diner était mon moment préféré de la journée car, nous avions l'habitude de beaucoup bavarder, autour de tous les sujets possibles (de la politique aux voyages, à la vie quotidienne). Mes hôtes m'ont raconté comment était la vie en France, la cuisine et que dans leur ville il y avait un médecin roumain. C'était comme si j'appartenais depuis toujours à cette famille si chaleureuse que je venais juste de connaître.

J'ai entendu que le moment de la table avait un rôle très important dans les relations interhumaines, mais je n'y avais jamais accordé importance.

Je n'oublierai jamais le goût délicieux des plats de Valence!

Quant à cette belle expérience, je la raconterai toujours en commençant par: "Je me souviens avec plaisir que...".

**Andrada GHERMAN, XC**

**Collège National "Doamna Stanca"**

# CATÉGORIE « IDÉES ...PRATIQUES »

## 10 CONSEILS POUR LIMITER LE GASPILLAGE DE NOURRITURE

Les conseils suivants peuvent aider l'humanité à réduire la quantité de déchets alimentaires, et ainsi, économiser de l'argent et protéger l'environnement.

1. **Planifier les achats** : Établir le menu pour toute la semaine. Vérifier les ingrédients qu'on a encore dans le frigo et dans les armoires, puis, dresser la liste du nécessaire, pour aller au magasin. Il ne faut pas se laisser tenter par l'offre ; il ne faut pas aller acheter des aliments si on a faim, parce qu'on en reviendra avec plus de produits qu'on n'en a pas besoin. Il faut acheter aussi des légumes et des fruits frais autant que l'on en veut.
2. **Vérifier le délai d'expiration** : Si on n'a pas l'intention de consommer un certain produit dont la validité va expirer, il faut en chercher un autre, qui résiste davantage, ou plus simplement, l'acheter le jour même. Il faut retenir les dates inscrites sur l'étiquette : « consommez avant la date de », signifie qu'on peut le consommer exactement jusqu'à la date de... ; « consommez, de préférence, avant la date de », signifie que le produit se maintient en bon état.
3. **Calculer le budget** : Si on gaspille des aliments, on gaspille aussi de l'argent

4. **Disposer d'un frigo « sain »** Il faut vérifier le système de fermeture et la température du frigo. Pour que les aliments restent frais le plus longtemps possible, ils doivent être conservés à une température entre 1-5 degrés Celsius
5. **Conserver les aliments,** en conformité avec les instructions sur l'emballage
6. **Changer la place des aliments dans le frigo.** Lorsqu'on achète de nouveaux aliments du magasin, il faut les ranger en arrière du frigo en temps que les aliments déjà existant, sur le devant du frigo. Ainsi on peut réduire le risque d'y trouver des aliments altérés
7. **Servir le manger en petites quantités,** selon l'idée, que celui qui en a déjà mangé, peut encore en demander
8. **Réemployer les restes.** Au lieu de jeter les restes alimentaires à la poubelle, il vaudrait mieux les réemployer au déjeuner ou au dîner de lendemain ; ou on peut les mettre au congélateur, pour s'en servir à une autre occasion. Des fruits mouillés on peut faire du jus ou des tartes.
9. **Congeler.** Si l'on mange peu de pain, on peut le garder au congélateur.

On peut en sortir quelques heures avant de s'en servir, selon les besoins. On peut faire de la sorte en ce qui concerne les plats. C'est utile de respecter cette règle, surtout lorsqu'on est assez fatigué pour cuisiner. C'est pratique.

10. **Transformer les restes en engrais pour le jardin.** Certains déchets alimentaires sont inévitables, donc, pourquoi ne pas ramasser les pelures de fruits et de légumes pour les utiliser dans le jardin ? Dans quelques mois on en obtient un engrais pour les plantes. Si on obtient une grande quantité d'engrais, on peut le conserver en pulvérisant au-dessus une couche de microbes spéciaux et il faut le laisser fermenter. Le produit qui en résulte peut être utilisé dans les serres et dans les jardins.

**ALIMENTATION!**

Pour répondre à cette provocation, j'ai envisagé trois questions:

- Est-ce qu'on prend le petit déjeuner chaque jour ?
- Mange-t-on du pain ?
- A quelle heure prend-t-on le dîner ?

J'ai fait un sondage d'opinion auprès les copains de ma classe et j'ai noté les résultats obtenus.

Les réponses obtenues ont été très variées. Je préfère renoncer à remplir la page de chiffres ; voilà pourquoi, je ferai la synthèse des réponses.

En général, mes copains préfèrent manger leur repas devant un écran. Même si cette habitude de manger expose les jeunes au surpoids et à l'obésité, 3 sur 2 d'entre eux, n'en ont pas conscience puisqu'ils se considèrent minces ou de corpulence normale. Parmi les mauvaises habitudes alimentaires, on compte le grignotage et les repas bâclé. Peu d'entre eux boivent souvent de l'eau, la majorité préfère boire des sodas pendant les repas. Seulement un tiers des jeunes mangent des fruits et des légumes tous les jours. Se procurer des vêtements et des portables emporte sur les dépenses alimentaires. Ils sont prêts à sacrifier la qualité et la quantité de l'alimentation au profit de leurs habits. Ce qui est inquiétant, c'est qu'un tiers des jeunes ne font pas de sport et sautent le petit-déjeuner. Pour certains, le stress est une bonne occasion pour manger. Quand on a trop de travail, on mange sur le pouce, soit on saute la pause déjeuner. La proportion des jeunes en surpoids ou obèses est de un sur dix dans les familles les plus aisées, alors qu'elle est de un sur quatre parmi les familles modestes.

**FERSIGAN LARISA, XII D**  
**Collège National « Ioan Slavici »**

## **COMMENT BIEN MANGER ?**

Nous nous posons tous la question : qu'est-ce qu'on doit manger pour être en bonne santé ?

Tout d'abord nous devons éviter de manger trop gras, trop sucré ou trop salé.

Nous devons consommer des aliments de base qui nous apportent nos besoins nutritionnels tout au long de la journée.

Chaque jour, nous avons besoin d'une certaine quantité de protéines, de féculents et de fruits et légumes à chaque repas pour essayer de manger sainement.

Il faut impérativement éviter de grignoter entre les repas pour éviter d'avoir certaines problèmes de santé comme le surpoids, les remontées acides etc...

Nous pouvons suivre certaines règles pour nous alimenter comme il faut :

- La mastication assez longue des aliments est très importante
- Il ne faut pas manger plus qu'on a besoin même si le repas est délicieux
- On doit essayer de manger à des heures fixes
- On ne doit pas oublier un repas ou le remplacer par un sandwich
- Il faut bien s'hydrater en buvant beaucoup de liquides mais il faut éviter les boissons gazeuses ou trop sucrés.

Essayer de manger sainement soulève d'autres questions comme par exemple : est-ce que les aliments qu'on mange sont-ils vraiment sains ?

**ȘIPOȘ RAUL, XI B**

**Collège National "Ioan Slavici"**





## **IL FAUT MANGER...**

Après le jeûne de la nuit, notre organisme doit refaire le plein d'énergie. Premier repas de notre journée, le petit-déjeuner permet aussi d'éviter les fringales de fin de matinée et le coup de pompe de 11 heures, qui incite à manger tout et n'importe quoi.

Dans l'idéal, le petit-déjeuner se compose de trois éléments incontournables; un produit laitier : lait, laitage, fromage qui apportent les protéines nécessaires à la construction et l'entretien de nos tissus et du calcium indispensable à notre squelette ; un produit céréalier : pain, biscottes ou céréales de petit-déjeuner, pour les glucides qui donnent de l'énergie ; une boisson pour réhydrater l'organisme, café, thé, eau. Selon les habitudes et les goûts, on y adjoint du beurre, de la margarine, de la confiture, du miel, un fruit ou un jus de fruit.

Que ce soit au bureau ou au resto, il est possible de manger équilibré, à condition de respecter quelques petits basiques...

Le déjeuner doit représenter environ 700 calories. Il ne faut pas se limiter à un sandwich ou une salade. Le repas doit comporter une part de protéines, un féculent (150g soit environ un bol de riz), une portion de légumes verts et 10g de matières grasses soit une cuillère à soupe d'huile.

On dit oui au produit laitier. Cet aliment doit faire partie du repas, yaourt, fromage, fromage blanc, qui apporte du calcium, et il est nutritif

Méfiance à l'heure du dessert ! La note sucrée est permise mais attention à la mousse au chocolat du restau et l'éclair au chocolat de la boulangerie. Ils feront bondir l'indice glycémique et exposeront le compteur journalier de calories. Il faut opter pour une salade de fruits ou un sorbet.

L'eau, notre boisson du midi. Il faut oublier les sodas même light qui créent une addiction au sucre et augmentent l'appétit. Il faut opter pour l'eau plate ou gazeuse et le thé vert.

Pour ou contre le café après le repas ? Pour, à condition de le boire sans sucre et sans crème. On ne parle, évidemment pas du café gourmand qui est, comme son nom l'indique, un piège à la gourmandise. Le café permet de

booster l'organisme après le déjeuner, et il a un effet brûle-graisses très intéressant pour la silhouette.

**GRIGORAȘ IOANA, XII D**

**Collège National "Ioan Slavici"**

### **IMPÉRATIFS**

#### **Pour réussir un bon gâteau au chocolat**

D'abord, trouve la recette et achète les ingrédients !

Rassemble les ustensiles et préchauffe le four !

Respecte les indications et lave-toi les mains !

Coupe le chocolat en morceaux et casse les œufs !

Sépare les jaunes des blancs et monte les blancs en neige !

Mélange les jaunes d'œufs avec le sucre et verse le beurre fondu !

Ajoute le chocolat fondu, les blancs et remue le tout !

Place le plat dans le four et lave la vaisselle !

Goûte le gâteau et invite tes amis !

**NEAMȚ ALEXANDRA,, XII F**

**Collège National "Ioan Slavici"**

**LES DEGRES DE COMPARAISON EN 11 PHRASES  
CONCERNANT L'ALIMENTATION**

1. **Le meilleur** moment de la journée pour charger ses batteries est le petit-déjeuner.
2. Il devrait donc apporter **le plus** de calories.
3. **Plus** d'un jeune sur deux, mange ses repas devant un écran.
4. Consommer des laitages et des fruits est **plus** efficace **que** la consommation de graisses.
5. Chaque repas est **aussi** important pour maintenir l'équilibre nutritionnel.
6. Le pourcentage des jeunes obèses dans les familles aisées est **inférieur** au pourcentage de ceux dans les familles **plus** modestes
7. On ne mange pas à heure fixe au **moins** un repas sur deux.
8. **Les pires** habitudes alimentaires sont parfois déterminées par le milieu professionnel.
9. On alloue **peu** de temps aux repas de la journée.
10. Les jeunes détestent **autant** les soupes **que** les légumes.
11. Les jeunes sont sensibles aux **moindres** changements intervenant dans leur alimentation.

**BERENDE MONALISA, XII D  
Collège National « Ioan Slavici »**

**PETIT DICTIONNAIRE DE L'ALIMENTATION**

- Repas = nourriture, ensemble d'aliments divers, de mets et de boissons pris en une fois à heures réglées
- Le surpoids = poids excessif, surplus de poids
- Le grignotage = action de manger petit à petit, lentement, en rongant
- Le stress = agent physique ou psychologique provoquant une réaction de l'organisme
- Jeûner = se priver de nourriture ou en être privé ; rester à jeûne

- Fringales = faims violentes et pressantes
- Féculés = substance composée d'amidon, extraite notamment de tubercules
- brûle-graisses = détruire les graisses
- Booster l'organisme = accélérer, stimuler
- Déjeuner sur le pouce = prendre un repas rapide, manger vite;
- Zapper le petit déjeuner = sauter le petit-déjeuner
- Bondir la glycémie = augmenter
- Addiction au sucre = dépendance extrême
- Sorbet = glace légère, sans crème, en général, à base de jus de fruit

**ROMAN LAURA, XII D**  
**Collège National « Ioan Slavici »**