

Colectia  
*Girls' Book*



*Micul manual  
al fetelor  
curioase și descurcărețe*

Autori: Michèle Lecreux împreună cu Célia Gallais  
și Clémence Roux de Luze

Ilustrații: Jocelyn Millet



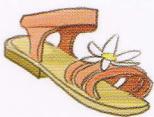
# CUPRINS

Mierea în bucătărie .....	4
Construiește-ți un leagân! .....	8
Nodurile matinărești .....	12
Sfaturi de înfumusețare .....	14
Descopează jocul yote .....	18
Bijuterii din hârtie .....	20
Fotoșafuji profesioniste .....	24
Atenție, sunt otrăvitoare! .....	28
Fructe puse la adăpost .....	30
Echipament pentru drumeție .....	34
Flori în fatfurie .....	38
Fotoșafuji prețioase .....	42
O piñata pentru ziua ta de naștere .....	46
Ceaiuri și infuzii pentru o stare de bine .....	48
Poți să știi cum va fi vremea? .....	50
Descopează arta furoshiki .....	54
Lumânări pentru tot anul .....	58
Calendarul tău bio .....	62
Un prânz în stil japonez .....	66
Când bate vântul .....	68





Uln potpurii făcut în casă .....	70
Uln borcan... împletit .....	72
Mesaje secrete .....	76
Jocuri de societate pe le poti face chiar tu .....	78
Vara în păre .....	80
Cum să refolosești borcanelele de iaurt .....	84
Băuturi de sezon .....	86
Uln joc tăcanit: un „sfert de maimuță” .....	88
Cum să fiu o magiciană .....	90
Să recunoști florile sălbaticice .....	94
Festivalul de muzică .....	96
O coafură de zână .....	100
Atici superstar .....	102
O floare care poate decora orice .....	106
Cometele de plajă .....	108
Decupaje și îndoituri de sărbătoare .....	110
Uln parfum de altădată .....	114
Bolul tău pentru bijuterii .....	116
Capcana pentru vise urâte .....	118
Notitele mele - Schitele mele .....	122



Reședința oameni și cărți

# Mierea

## în BUCĂTĂRIE

### CE ESTE MIEREA?

Albinele sunt cele care o produc. Ele zboară din floare în floare și culeg nectarul

dinăuntrul acestora pe care, împreună cu polenul, le prelucrează și le transformă în miere, pe care o depozitează în celulele fagurilor din stup. Ea le folosește albinelor drept hrană. Această substanță, compusă din peste 80% zahăr, conține și apă, minerale și vitamine.

Mierea, amestecată cu apă, era deja folosită de atleții de la Jocurile Olimpice din Antichitate pentru a-și recăpăta mai repede puterile! Calitățile mierii sunt cunoscute de mii de ani!

Dacă această minune naturală te poate ajuta să ai o piele frumoasă, ea are și proprietăți antiseptice extraordinare. Mierea ajută la cicatrizarea rănilor, favorizează somnul, calmează unele dureri intestinale, luptă împotriva răcelii și a durerii de gât.



### REȚETE DULCI

Destinate să înlocuiască obișnuita pâine cu unt și miere, aceste rețete te vor face și să vrei să mănânci miere mai des!



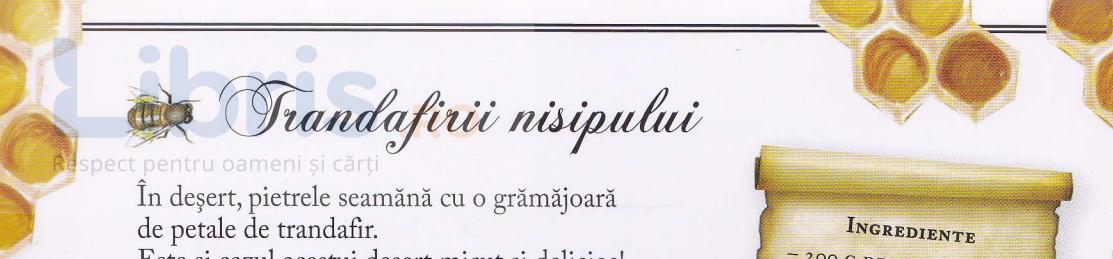
### Iaurtul celor o mie și una de nopți

Este unul dintre cele mai vechi deserturi și, cu siguranță, unul dintre cele mai bune!

Servește-te cu o porție de brânză de vaci sau de iaurt.

Adaugă două linguri de miere bună (dacă se poate, bio), o mână de fructe uscate (caise, stafide) și sâmburi prăjiți (fistic, migdale, alune), fără sare, zdrobiți în bucăți mari.



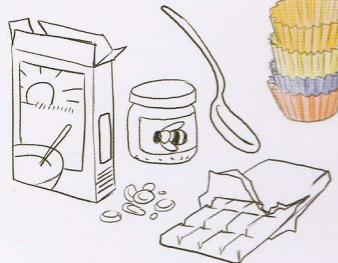


# Trandafirii nisipului

Respect pentru oameni și cărți

În desert, pietrele seamănă cu o grămăjoară de petale de trandafir.

Este și cazul acestui desert micuț și delicios!



**1** Topește cuburile de ciocolată într-o oală antiaderentă, la temperatură medie. Adaugă mierea și amestecă bine cu o lingură de lemn.

**2** Pune jumătate din fulgii de porumb într-un vas adânc și adaugă peste ei jumătate din cantitatea de ciocolată.



**3** Amestecă încet. Adaugă restul de fulgi de porumb și continuă să amesteci până ce toți fulgii s-au impregnat bine cu ciocolată. Varsă restul de ciocolată și amestecă din nou. După ce fulgii de porumb s-au acoperit bine cu ciocolată, aşază, cu ajutorul unei linguri, porții mici din acest amestec în formele pentru copt.



**4** La final, lasă „trandafirii nisipului” la frigider pentru două ore. Ciocolata se va întări și vei avea un desert delicios care va fi atât pe gustul gurmanzilor mici... cât și al celor mari!



# REȚETE DULCI-SĂRATE

Mierea nu este potrivită doar pentru deserturi!

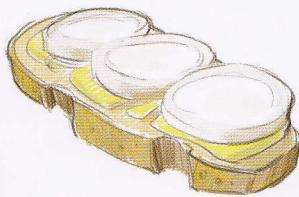
O lingură de miere într-un sos vinegretă îi oferă acestuia puțină dulceată...



## Tartină cu miere și brânză de capră

Tartina cu brânză de capră este delicioasă și se pregătește foarte repede! Poate fi consumată cu o frunză verde proaspătă și cu roșii savuroase, stropite cu puțin ulei de măslini.

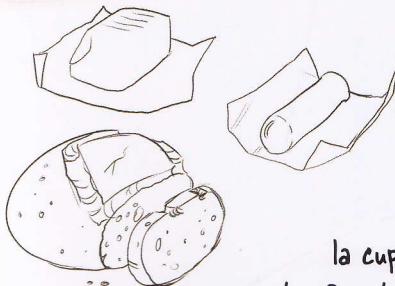
- INGREDIENTE**
- 1 FELIE DE PÂINE DE CASĂ
- 1 BUCATĂ DE BRÂNZĂ DE CAPRĂ
- UNT
- MIERE DE SALCÂM



1

Roagă un adult să pună cuptorul la încălzit la  $200^{\circ}\text{C}$ . Unge cu unt felia delicioasă de pâine.

Pune deasupra mai multe rondele de brânză de capră.



2

Pune tartină

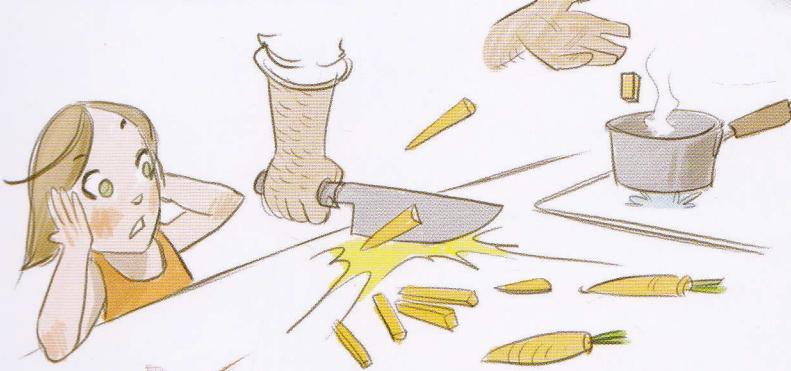
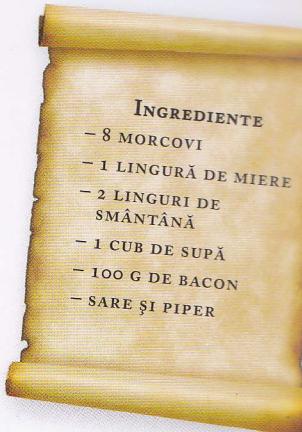
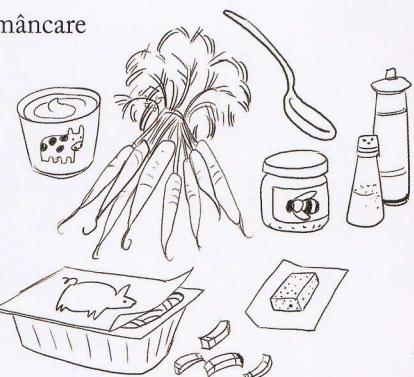
la cuptor timp de 8 minute. Scoate-o cu grijă și adaugă pe brânză o lingură de miere de salcâm. Pune-o din nou la cuptor timp de 4 minute și... savurează.



Poți să servești acest fel de mâncare cu orez sau cu cușcüş.

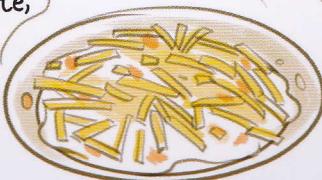
**1**

Roagă un adult să curete și să tăie morcovii în betișoare și să te ajute să pregătești o supă din cubul de supă și 300 ml de apă fiartă.



**2**

Într-o cratită, înăbușă baconul. Adaugă morcovii, sarea, piperul și acoperă-le cu supă până la jumătate. Adaugă mierea și amestecă bine. Lasă să fierbă la foc mic între 20 și 30 de minute, până când morcovii se înmoaie bine. Adaugă smântână, apoi lasă la fierbîncă 5 minute, continuând să amesteci.



**POFTĂ BUNĂ!**

# Librio CONSTRUIEȘTE-ȚI UN LEAGĂN!

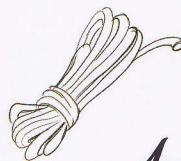
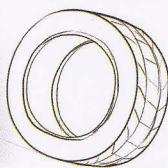
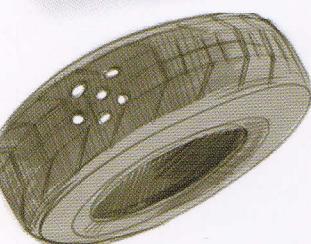
Respect pentru oameni și cărti

De un leagăn poți să te bucuri la orice vîrstă!

Să visezi cu picioarele în aer și cu pletele în vînt...

## MATERIALE

- 1 CAUCIU DE AUTOMOBIL 4X4 SAU DE CAMIONETĂ
- 1 SFOARĂ GROASĂ DE 4 M LUNGIME



## LEAGĂNUL DIN CAUCIUC

1

Verifică să nu fie cuie în cauciuc. Apoi, spală-l bine cu apă și săpun.



2

Dacă plouă, ca să nu se acumuleze apă în interiorul cauciucului agătat, roagă un adult să facă cinci sau șase găuri mici, una lângă alta.



3

Găseste un copac cu o creangă suficient de puternică pentru a susține atât greutatea ta, cât și pe cea a persoanelor care îți vor folosi leagănul. Ideal, creanga trebuie să fie la 2,5 m distanță de sol și să aibă cel puțin 2 m lungime, ca să poți să-ți agăți leagănul în mijlocul ei.



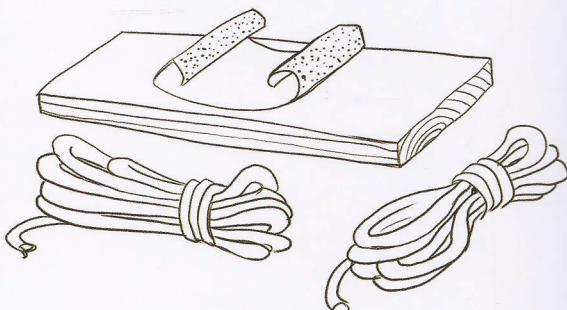
## 4

Roagă un adult să agațe de  
creangă capătul sforii cu  
un nod strâns (vezi p. 12).  
Folosește un nod pescăresc  
(vezi p. 12) ca să prinzi  
celălalt capăt de sfără  
de cauciuc, în partea  
opusă găurilor mici.

Înainte să te urci în leagăn,  
verifică-l dacă este solid și  
rezistă la greutatea ta, apoi...  
ia-ți zborul!

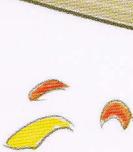
## MATERIALE

- 1 SCÂNDURĂ GROASĂ, DE APROXIMATIV 1 M LUNGIME ȘI 40 DE CM LĂTIME
- 2 SFORI GROASE, DE 2,5 M LUNGIME
- ȘMIRGHEL



1

Curăță scândura, freac-o cu șmirghel și, dacă vrei, vopsește-o în culoarea ta preferată. Apoi, lăciește-o, ca să o protejezi de intemperii.



2

Roagă un adult să dea, cu ajutorul unei bormășini, câte două găuri la fiecare dintre capetele scândurii.



Leagă sforile de o creangă groasă, cu câte un nod de scaun (vezi p. 12), la o distanță de aproximativ 50 de cm una de alta.

Treci una dintre sfori printr-una dintre găuri, apoi prin cealaltă, aflată de aceeași parte, și fă deasupra un nod marinăresc simplu (vezi p. 12). Procedează la fel și cu cealaltă sfoară.

Înainte să-l folosești, asigură-te că leagănul tău este suficient de rezistent!

De asemenea, poți să-ți decorezi leagănul cu flori sau cu iederă, ca să-i dai o notă romantică și să se potrivească mai bine cu locul în care se află.

Pentru a fixa decorațiunile, folosește fir de undiță transparent.

Schimbă regulat florile, în funcție de anotimp și de preferințele tale!

Respect pentru oameni și cărți



Ca să-ți prinzi bine leagănu de o creangă sau ca să-ți legi ambarcațiunea de un ponton, iată câteva noduri bine cunoscute. Fă exerciții să le faci și să le desfaci până când le stăpânești perfect.



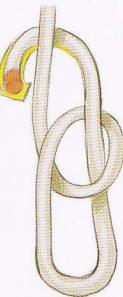
## NODUL DE SCAUN

Este un nod puternic, dar ușor de desfăcut! Ca să nu uiți cum să-l faci, gândește la următoarea frază: „Ies din fântâna, ocolește copacul, apoi cobor din nou în fântâna“.

**2** Ies din fântâna.



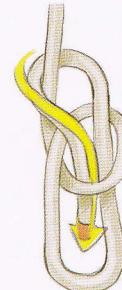
**3** Ocolește copacul.



**1** Iată fântâna.



**4** Cobor din nou în fântâna.



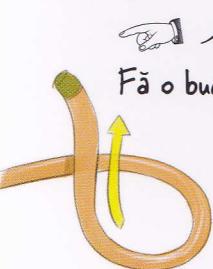
**5** Nu-mi mai rămâne decât să strâng!



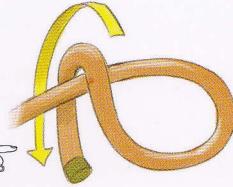
## NODUL SIMPLU

Este un nod foarte practic, folosit pentru a împiedica obiectele să alunece! Este ușor de făcut, dar nu este prea simplu de desfăcut. Mai este numit și „nodul în formă de opt“.

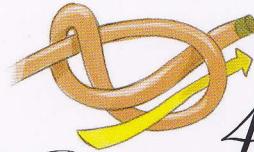
**1** Fă o buclă.



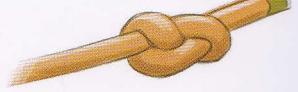
**2** Trece frânghia pe dedesubt.



**3** Apoi trece-o prin buclă pe deasupra.



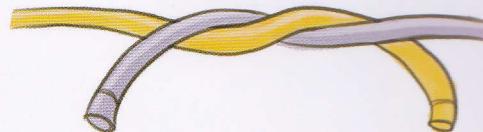
**4** Strâng!



Este un nod ușor de făcut, care poate fi folosit ca să legi două sfuri între ele sau chiar ca să-ți înnozi șireturile.

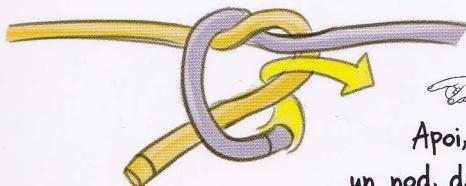
1

Fă un prim nod cu capetele celor două sfuri.



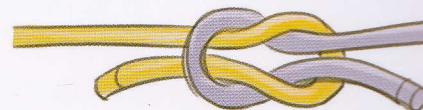
3

Strâne și verifică rezistența nodului.



2

Apoi, mai fă un nod, dar în celălalt sens.



## NODUL DE ANCORA

Ca să agățăm o sfoară de un inel sau de un obiect și ca să-l împiedicăm să alunece, facem un nod de ancoră. Atenție, odată strâns, va fi greu de desfăcut!

1

Mai întâi,  
înfașoară  
sfoara pe inel  
de două ori.

2

Capătul mai  
scurt al frânghei  
trece-l prin cele  
două bucle.

3

Fă apoi „o  
jumătate de  
nod”, ca în  
imaginie.

4

Apoi încă „o  
jumătate  
de nod”, în  
același sens.

5

Strâne  
ca să nu se  
desfacă.

