2020/1 PRESZTÍZS ÁR: 495 FT

STYLE

GASZTROMÁNIA



Falatnyi mennyország a Bakony szívében

Éttermi ételek otthon készítve

Színpompás ételekkel lúgosítunk

10. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM / 2020

9 772062 392003 20001


meló-diák
BIZTOS MEGOLDÁS
A MUNKAERŐHIÁNYRA!
Akár 48 órán belül munkaerőt vonhat be,
miközben mentesül a toborzási procedúrától.
Egyetlen szerződés megkötésével
korlátlan diák munkaerő!
MELODIAK.HU

MEGÚJULT DESIGN-NAL



Olvasd a Presztízs Style-t már a Facebook-on is!

https://www.facebook.com/presztizsstyle

PRESZTÍZS MÉDIA
Kiadó: Pentacool Kiadó és Szolgáltató Kft.
1108 Budapest, Újhegyi út 14.
Ügyvezető: Nagy György
Tel.: 70/396-8447
E-mail: pentacool@vipmail.hu

Presztízs Style
Felelős szerkesztő: Kőváry-Balogh Renáta
Tel.: 70/625-0181
E-mail: renata@presztizs.com

Website
Tel.: 70/395-3267
E-mail: szerk@presztizs.com
www.presztizsstyle.com

Formatervezés, gyártás, korrektúra, terjesztés-ellenőrzés, alternatív terjesztés:
Lángtan Szolgáltató Kft.
Gályász Roland
Tel.: 70/424-0414
E-mail: langtan.presztizs@gmail.com

Sokszorosítás:
Korrekt Nyomdaipari Kft.
Ügyvezető: Barkó Imre
E-mail: www.korrektnyomda.hu

HIRDETÉSFELVÉTEL
Budapest
Tel.: 70/396-8447
E-mail: presztizs@presztizs.com

Kelet-Magyarország
Kincses Róbert
Tel.: 70/530-0999
E-mail: kincses.robert@presztizs.com

Nyugat-Magyarország
Papp Árpád
Tel.: 70/626-0182
E-mail: papp.arpad@presztizs.com

Modul Trend Kft.
1068 Budapest, Benczúr u. 43.
Tel.: 20/949-0327
E-mail: mail7@babilon7.hu

Terjesztés
Magyar Lapterjesztő Zrt.
1097 Budapest, Táblás u. 32.

Magyar Posta Zrt.
1138 Budapest, Dunavirág u. 2–6.

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult

OBSERVER

www.observer.hu



CÍMLAPON: a Hasik Hotel séfjének ételkreációja
FOTÓ: Hasik Hotel

ELŐFIZETÉS:
Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt.
Postacím: 1900 Budapest
Előfizetésben megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, a www.posta.hu WEBSHOP-ban (https://eshop.posta.hu/storefront/), e-mailen a hirlapelofizetes@posta.hu címen, telefonon a 06-1-767-8262 számon, levélben a MP Zrt. 1900 Budapest címen.

Külföldre és külföldön előfizethető a Magyar Posta Zrt.-nél: www.posta.hu WEBSHOP-ban (https://eshop.posta.hu/storefront/), 1900 Budapest, 06-1-767-8262, hirlapelofizetes@posta.hu

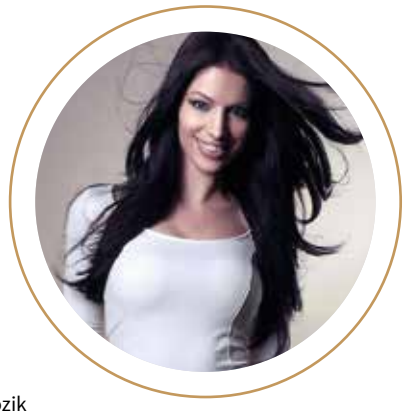
BELFÖLDI ELŐFIZETÉSI DÍJAK:

Előfizetve	375 Ft
Előfizetés 1 év	1.500 Ft
Előfizetés 1/2 év	750 Ft
Előfizetés 1/4 év	375 Ft

Minden jog fenntartva. A lapban megjelenő írások, illusztrációk, fotók szerzői jogvédelem alatt állnak, teljes vagy részbeni utánközlésük, sokszorosításuk csak a kiadó írásbeli hozzájárulásával lehetséges. A kiadó nem vállal felelőséget a megjelent hirdetések tartalmáért.

ISSN 2062-3925

HELLO, TAVASZ!



Legújabb lapszámunkban az egészséges ételek kapták a főszerepet! Ötleteket adunk, hogyan fogyókúrázzunk úgy, hogy az ne a koplalásról és az önmegtartóztatásról szóljon, sokkal inkább arról, hogy jól és helyesen étkezzünk. Ebbe pedig beletartozik a legfontosabb tápanyagok napi szintű bevitele, hogy szervezetünk ne lássa kárát a súlycsökkenésnek.

A szakértők szerint egy évben kétszer – kora tavasszal és ősszel – ajánlatos tisztítókúrát tartani annak érdekében, hogy szervezetünk optimálisan működjön, immunrendszerünk erősödjön, anyagcserénk stabilizálódjon. Miként tudunk azonban eligazodni az internet nyújtotta milliónyi lehetőség között? Hogyan tudunk helyesen választani a kúrák közül, és mi történik akkor, ha valamelyik drasztikus megoldást választjuk? A 26-27.oldalon választ kaphatnak ezekre a kérdésekre is.

Nem feledkeztünk meg azokról sem, akiknek cukorbeteg-diétát kell alkalmazni a mindennapokban. Ennek az egyik legfontosabb alappillére, hogy a gyors felszívódású szénhidrátokat lassú felszívódásúakra cseréljük, elhagyjuk a cukrot, a fehér lisztet, többször étkezzünk úgy, hogy figyeljük a kiszámolt szénhidrátbevitelt. Persze sorolhatnánk még, hogy mire kell figyelni, de egy biztos: diétázva is lehet finomakat enni! Ehhez mutatunk recepteket, melyekből mindenki a saját maga által készített fogások CH-tartalmát kiszámolva illesztheti be az ételeket akár reggelire, tízóraira, ebédre, uzsonnára vagy vacsorára.

Élvezzük a tavaszt, a napsütést, itt az ideje, hogy szervezetünket „felragyogtassuk”, és egyre több zöldséget, gyümölcsöt fogyasszunk, hogy az évszak végre valóban azt hozza, amit várunk tőle: megújulást, feltöltődést.

Kővári-Balogh Renáta

renata@presztizs.com


28


20


16


24


48


88


54


42

TARTALOM

TREND

8 A Presztízs Style kedvencei

REFLEKTOR

10 6 magyar, aki megváltoztatta a világ étel- és italkultúráját

SZÉPSÉG ÉS EGÉSZSÉG

16 Edd magad vékonyra!

NŐI PRAKTIKÁK

20 Maják kincse: az avokádó

24 Méregteleníts okosan!

72 Mindenmentes élet – valóban az egészségünket szolgálja?

DESIGN

42 Egyszerűen jó!

PSZICHÉ

82 Ébredj, vágy!

RECEPTEK

12 Változatos reggelik

28 Színpompás ételekkel lúgosítunk

32 Ételünk az életünk

48 Szeretjük a levest!

54 Éttermi ételek – otthon készítve

60 Egy alapanyag, sok-sok fűszer, öt remek étel

64 Kedvencünk a tejföl

78 Étkezzünk egészségesebben!

88 Macaron – nem csak divatos, finom is!

90 Palacsintázzunk!

94 Ma vacsora, holnap munkahelyi ebéd

A PRESZTÍZS STYLE

1





2

3



4



1 **KÖNYV / PHAIDON /** 14 995 Ft

2 **FAMOZSÁR / BUTLERS /** 5595 Ft

3 **KOSÁR / IKEA /** 2490 Ft

4 **TÉSZTATARTÓ / BUTLERS/** 5490 Ft

KEDVENCEI



5



6



8



7



9

10



5 **CSATOS ÜVEG / IKEA /** 695 Ft

6 **TÁNYÉR / ZARA HOME /** 5995 Ft

7 **KASPÓ / H&M HOME/** 13 995 Ft

8 **FADOBOZSZETT / H&M HOME /** 5995 Ft

9 **VÍZFORRALÓ / SMEG /** 55 995 Ft

10 **KONYHARUHASZETT / ZARA HOME /** 3995 Ft

6 magyar, aki megváltoztatta a világ étel- és italkultúráját

Szerző: Style-információ
Fotó: Profimedia - Red Dot

Büszkék vagyunk tudósainkra és feltalálóinkra, de kevesen tudják, hogy a konyhaművészetben is sokat köszönhet nekünk a világ. Magyar tudós terjesztette el a szóját a nyugati világban, magyar gróf honosította meg a szőlőt és a bort Kaliforniában, és magyarok játszották a főszerepet az amerikai csúcsgasztronómia kialakulásában. Összeállításunkban 6 magyar étel- és italúttörőt mutatunk be.

1. HARASZTHY ÁGOSTON (1812–1869): A KALIFORNIAI BOR ATYJA



Ő volt az egyik első magyar, aki Amerikában telepedett le. Nemesi sarjként Bács megye követe volt a reformkori országgyűlésben, de vonzotta az Újvilág. Először Wisconsinban próbálkozott, majd 1848-ban Kaliforniába költözött. San Diego seriffjének választották, tagja volt az állam első törvényhozásának, de a leginkább azért tisztelik, mert ő tette le a ma már világhírű kaliforniai szőlő- és borkultúra alapjait. Több mint 300 európai szőlőfajtát honosított meg itt, az általa alapított Buena Vista pincészet ma is működik Sonomában.

2. BERCZELLER LÁSZLÓ (1855–1955): A SZÓJABAB MEGSZÁLLOTTJA

A gazdag zsidó családból származó orvosprofesszor az éhezés felszámolásáért küzdött. 1913-ban egy berlini japán étteremben találkozott először a keleti konyha egyik fő alapanyagának számító, de Európában ismeretlen szójával. Később kifejlesztette a szójatejet, szójalisztet és az olcsó szójatartalmú kenyeret. Szabadalmait gátlástalanul bitorolták, főleg a náci Németország, amely katonái élelmezéséhez használta a szóját. 1955-ben, megborult elmével, nyomorban, egy franciaországi szegényházban halt meg.



3. SZATHMÁRY LAJOS (1919–1996): AZ ELSŐ TÉVÉSZAKÁCS

A román hadsereg elől menekülő erdélyi családban egy vonaton született. Pszichológiából doktorált, majd 1951-ben New Yorkba emigrált. Konyhákon dolgozott, majd egy chicagói cégnél fagyasztott és csomagolt készételeket fejlesztett ki, amelyeket a NASA is felhasznált. The Bakery néven saját éttermet alapított, amely évtizedekig a város egyik legnépszerűbb helye volt. Ő volt az első celebszakács Amerikában: reklámokban szerepelt, megszámlálhatatlan rádiós és több száz tévés fellépése volt, többek között Oprah Winfrey műsorában is.



Four Seasons

4. LÁNG GYÖRGY (1924–2011): AZ AMERIKAI CSÚCSGASZTRONÓMUS

A II. világháború alatt megszökött egy kényszermunkatáborból, és úgy próbálta menteni az életét, hogy zsidó létére csatlakozott a nyilasokhoz – ahol is zsidókat mentett. 1946-ban Amerikába emigrált, ahol séfként majd étteremvezetőként futott be karriert. A New York-i Four Seasons egyik alapítója – ez volt az első amerikai csúcsétterem, ahol szezonális menüt kínáltak, nem franciául, hanem angolul írták az étlapot, amerikai borokkal párosították a fogásokat, és Mark Rothko világhírű absztrakt festőt kérték fel a vendégtér kidekorálására. A rendszerváltás után hazatért, megvette és új életre keltette a Gundel éttermet.

5. KÖVI PÁL (1924–1998): FOCISTÁBÓL AZ ELIT VENDÉGLŐSE

Agrármérnök és focista, aki 1947-ben emigrált, és miközben az AS Romában játszott, éttermet vezetett az olasz fővárosban. Később New Yorkba költözött, és 1966-ban Margittai Tamással ő vette át Láng Györgytől a Four Seasonst. Közel húsz évig vezették az éttermet, ezalatt az elit törzshelye volt az idősebb Bushtól Kissingerig, Muhammad Alitól Peléig, Woody Allentől Kurt Vonnegutig. Az erdélyi konyhát is kutatta, 1980-ban adta ki Erdélyi lakoma című szakácskönyvét.



Margittai Tamás és Kövi Pál

6. PONGRÁCZ DEZSŐ (1924–1985): AFRIKAI PEZSGŐPIONÍR

A Budapesten szerzett borászati diploma, szibériai hadifogság és az 1956-os forradalom után egy namíbiai farmra került nemesi kapcsolatai révén. Innen tette át a székhelyét Afrika legjelentősebb borvidékére, Fokföldre. A Stellenboschi Egyetem professzoraként sokat tett a helyi borkultúra megújításáért, tankönyveit ma is használják. Ő honosította meg a chardonnay-t, a pinot noirt és a sauvignon blanc-t Dél-Afrikában, valamint a champagne-i módszerrel folytatott pezsgőkészítést is. A nevét viselő pincészet ma is működik.

Változatos reggelik

Lehet sós, lehet édes

Szerző és fotó: Szép Csilla

A reggeli sokak számára csak egy csésze kávét jelent, de biztosan vannak olyanok, akiknek ha csak egy pohár joghurt vagy egy szelet pirítós is, de a reggeli kihagyhatatlan étkezése a napnak. A most bemutatott ételek azoknak kedveznek, akik fontosnak tartják a reggelit. Ráadásul a következő négy fogásból biztosan találnak kedvükre valót még akkor is, ha gluténmentes vagy szénhidrátszegény reggelivel indítanák a napjukat.



Balzsamecetes eper görög joghurttal

Hozzávalók (2 személyre):

- *5 dl görög joghurt*
- *20 dkg eper*
- *4-5 evőkanál édesítőszer (például méz, nyírfacukor)*
- *1 evőkanál balzsamecet*

A tálaláshoz:

- *friss eper*

Az epret megmossuk, felaprítjuk, hozzákeverjük az ecetet és a mézet. Poharakba rétegezzük a joghurttal, tálaláskor a tetejüket eperrel díszítjük.

TIPP: aki szereti, a szirupos eperhez porrá őrölt zöld kardamomot is keverhet.

Fetás joghurtban sült tojás

Hozzávalók (2 személyre):
• 25 dkg bébispenót • 1 kisebb vöröshagyma • 10 dkg feta sajt • 2 tojás • 1-2 dl joghurt vagy tejföl • 2 evőkanál vaj • só • őrölt bors
A kenéshez: *• vaj*

A hagymát felkockázzuk, a vajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a megmosott spenótot, és pár perc alatt megfonnyasztjuk. Egy tűzálló tálat vajjal kikenünk. Az elmorzsolt sajtot összekeverjük a tejföllel és a hagymás spenóttal. Sózzuk, borsozzuk és a tálba öntjük. Ráütjük a 2 tojást, és 180 fokon 15 percig sütjük. Melegen tálaljuk.



Tükörtojásos-rántott húsos szendvics

Hozzávalók (személyenként):

• 1 szelet rántott hús • 1 zsemle • friss saláta • majonéz • 1 tojás • olaj

Tapadásmentes serpenyőbe kevés olajat öntünk, amelybe olajjal belülről megkent ételgyűrűt teszünk. Egy tojást beleütünk, és kis lángon addig sütjük, míg a tojásfehérje teljesen megszilárdul, de a sárgája még folyósan lágy marad. A zsemlét felvágjuk, beletesszük a salátát és a rántott húst. Meglocsoljuk majonézzel, és a frissen sült tojással tálaljuk.



Zöldfűszeres-túrós táska

Hozzávalók:

- *1 csomag készre nyújtott leveles tészta (27 dkg)*
- *40 dkg túró*
- *2 evőkanál zsíros tejföl*
- *1 tojássárgája*
- *ízlés szerinti zöldfűszerek aprítva (snidling, petrezselyem stb.)*
- *só*
- *őrölt bors*

A kenéshez:

- *1 tojás*

A díszítéshez:

- *(fekete) szezámmag*

A leveles tésztát kitekerjük, hat egyforma darabra vágjuk. Minden darabnak az egyik végét hosszában becsíkozzuk, ez a rész fedi majd a tölteléket. A túrót összekeverjük a tojássárgájával, a tejföllel, a fűszerekkel, sózzuk, borsozzuk, és a tésztacsíkok egyben hagyott oldalára egyenlően elosztjuk. A tészta becsíkozott részét ráhajtjuk a töltelékre, az oldalát villával lenyomkodjuk. Megkenjük a felvert tojással, megszórjuk a szezámmaggal, és 180 fokon 25 percig sütjük. Akkor jó, ha a színe aranybarna.

TIPP: ugyanezt a péksüteményt édesen is elkészíthetjük. Az édes töltelléknél a túróhoz 10 dkg porcukrot, 1 citrom reszelt héját, 1 tojássárgáját keverünk, a tetejét mákkal vagy jégcukorral szórjuk meg.





Edd magad vékonyra!

Szerző: Szita Mónika
Fotó: Profimedia - Red Dot

A hatékony fogyókúra már rég nem a koplalásról és az önmegtartóztatásról szól. Sokkal inkább arról, hogy jól és helyesen étkezzünk. Ebbe pedig beletartozik a legfontosabb tápanyagok napi szintű bevitele, hogy szervezetünk ne lássa kárát a súlycsökken(t)ésnek. A reális cél tehát enni, és ezzel egyidejűleg karcsúsodni.

Az ellentmondás csak látszólagos a két dolog között. Hiszen – nagy szerencsénkre – léteznek olyan ételek, amelyek nemhogy nem akadályozzák, sokkal inkább segítik leadni a pluszkilókat. Nézzük, mik azok, amelyekből egyenesen ajánlott jóízűen falatozni.

HALAK

A tengeri finomságok fogyasztása alapvetően szervezetünk megcsalásában játszik kulcsszerepet. Segít ugyanis a teltségérzetért felelős leptinhormon szintjének emelésében, ezzel csökkenti az étvágyat, és fokozódik az energiafelhasználás. Ezenkívül

a halak húsa kifejezetten gazdag omega-3 zsírsavakban, ezzel szintén hozzájárulnak az egészséges és fokozatos fogyáshoz.



ALMA

Amilyen közismert gyümölcs, annál nagyobb az ereje, ha a hatékony súlycsökkenésről van szó. A sejtfalában lévő pektin vízben oldódva kocsonyás zselét alkot, amellyel elősegíti az emésztést. Héja és a benne található cellulóz pedig kitisztítja a belekből az azok falán lerakódott salakanyagokat. De magas savtartalma is jótékony hatású, hiszen az felgyorsítja a gyomor és a belek mozgását.

CITRUSFÉLÉK

A méltán közkedvelt déligyümölcsök nem csupán akkor teljesítenek jól, ha a szervezet ellenálló képességének támogatása a feladat. A narancs és a citrom – rostjaiknak köszönhetően – serkenti az emésztést, eltelít és hatékonyabbá teszi a salakanyagok kiürítését. Mindezek hatására kiváló zsírégető gyümölcsként tartják számon őket fogyókúrás berkekben.





BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK

Aki szereti a piros gyümölcsöket, annak valódi megkönnyebbülést jelenthet, hogy a ribizli, a málna vagy a szeder egyaránt nagy mennyiségű antioxidánst tartalmaz, élelmi rostjaiknak és gyümölcssavtartalmuknak hála pedig serkenti az anyagcserét és az emésztést. Magas tápanyag- és víz-, valamint alacsony kalóriaszintjük ellenére rendkívül táplálók, mégsem okoznak súlynövekedést.

ZÖLDSÉGEK

Zöld színben pompázó terméseink nagy része negatív kalóriájú ételnek minősül. Egészen pontosan olyan rendkívül alacsony kalóriatartalmú vitaminbombák ezek, amelyek feldolgozása több energiájába kerül szervezetünknek, mint amennyit nyer azok elfogyasztásával.



Közöttük élen jár a zeller, melynek 100 grammjára mindössze 8 kalória jut. Ez úgy jön össze, hogy 75 százalékban vizet, 25 százalékban pedig rostokat és méregtelenítő anyagokat tartalmaz, ezért minden fogyókúrára pozitív hatással van. De ott a főzve tálalt brokkoli, amely magas ballasztanyag-tartalmának köszönhetően könnyen emészthető súlycsökkentő étel. A szintén sok vizet hordozó uborka egységnyi kalóriatartalma csupán 10 g, káliumban viszont annál erősebb, melynek révén segít szabályozni a vízháztartást, és felgyorsítja a méregtelenítő folyamatokat.





FŰSZEREK

A karakteres ételek kedvelői bátran ízesítsék fogásaikat cayenne-i borssal, csilivel vagy cseresznyepaprikával, mert azok nagymértékben felpörgetik a zsírégetést A fűszeres ételek megnövelik szervezetünkben az adrenalin- és noradrenalinszintet, csökkentve ezzel az éhségérzetet, így – ha közvetetten is, de – negatív kalóriás kiegészítőnek tekinthetők.

RÉPA ÉS PARADICSOM

A konyhakert két alapvető növényének két közös tulajdonsága is van. Egyrészt nagy arányban tartalmaznak vizet, melynek hála fokozzák a bélműködést, és a lerakódott salakanyagok mellett a vizet is kihajtják a szervezetünkből. Ezenkívül a sárgarépában bőséggel találunk A-, míg a paradicsomban emellett C- és E-vitamint is, melyek felgyorsítják a zsíranyagcserét, az antioxidáns elemek pedig segítik a sejtek megújulását.

ZABPEHELY

Hasonlóan csalják meg agyunkat a rostban gazdag (szigorúan) natúr zabpelyhek. Ezért is érdemes például edzés előtt egy keveset fogyasztani belőlük, mert az energiaszintet megemelve intenzívebb és hatékonyabb munkára ösztönöznek bennünket.

MAJÁK KINCSE: AZ AVOKÁDÓ

Szerző: dr. Miliosz Nikolett
Fotó: Profimedia - Red Dot

Az avokádó neve hazánkban sokáig ismeretlenül csengett, ma már azonban számos szupermarket kínálatában megtalálható ez a sokoldalú csoda.

NAGY UTAT JÁRT BE

Az avokádó története egészen a Kr. e. 8. évezredig nyúlik vissza, ennyi idősek ugyanis azok a leletek, amelyek először utalnak az avokádó termesztésére és fogyasztására. A fa őshazájának Közép-Amerikát és Mexikót tekintik, az ott élő indiánok elsődlegesen étkezés és „fafeldolgozás” céljából termesztették. Kedvelt ételnek számított az aztékok és a maják számára is, akik krémes állaga és alakja miatt vajkörtének, aligátorkörtének vagy zöldségvajnak is nevezték. Európába a spanyol hódítók hozták, majd ezt követően terjedt el szerte a világban. Ma már a Föld számos pontján termesztik.



ZÖLDSÉG VAGY GYÜMÖLCS?

Bár az avokádóval kapcsolatban megoszlanak a nézetek arról, hogy zöldség-e vagy gyümölcs, egy dolog bizonyos: bármelyik csoportba soroljuk is, fogyasztása valóságos vitaminbomba szervezetünknek. Az avokádó többek között A-, B-, C-, E-vitamint, vasat, kalciumot, magnéziumot, foszfort és nátriumot rejt, káliumtartalma pedig magasabb, mint egy banáné. Húsának mintegy 25 százaléka zsír, kitűnő antioxidáns, tele van telítetlen zsírsavakkal. Jó hatással van a szív- és érrendszeri problémákra, erősíti az immunrendszert, ellenállóbbá teszi szervezetünket a fertőzésekkel szemben, segít a koleszterinszint csökkentésében.

GASZTROTIPPEK

Az avokádó semleges ízű, ezért igazán nagyszerű nyers alapanyag, a gasztronómiában általában salátákhoz vagy – vajszerű állagát kihasználva – krémek elkészítéséhez használják. Mexikóban és Dél-Amerikában a bébiételek egyik meghatározó alapanyaga, Európában is elkezdték az avokádó ilyen irányú felhasználását. Érdekesség, hogy az avokádó a fán nem érik meg, az





érési folyamat a szüretelés után fejeződik be. Az éretlen avokádót mérgezőnek tartják! Az avokádó vásárlásakor tehát mindig olyat válasszunk, amelynek rücskös bőrét megnyomva némi puhaságot észlelünk. A keményebb avokádó szobahőmérsékleten 2-3 nap alatt érik fogyaszthatóvá. Sokat segít, ha papírzacskóba tesszük, és amennyiben egy-egy almát és banánt is helyezünk mellé, az érési folyamat felgyorsítható. A felvágott avokádó nagyon könnyen barnul, ezen némi citromlével segíthetünk. Az érett avokádó a hűtőben egy hétig is eláll, azonban nem ajánlott főzni, mert keserűvé válik. Leggyakoribb elkészítési módja a mexikóiak egyik kedvenc csemegéje, a guacamole, ami pépesített nyers avokádóból, héj nélküli paradicsomból, apróra vágott fokhagymából és lila hagymából készül egy csipet só, bors és citromlé hozzáadásával.

A SZÉPSÉGES AVOKÁDÓ

Az avokádót a kozmetikai ipar is hamar felfedezte magának, hiszen számos jótékony hatása révén az avokádó az érzékeny és a száraz bőr egyik legnagyobb barátja, ugyanis vitamin- és ásványianyag-tartalmának köszönhetően táplálttá, hidratálttá, ragyogóvá varázsolja azt. Segít az ekcéma megelőző kezelésében is, de az arthritiszes bántalmakra is kiváló eredményekkel alkalmazzák. Ránctalanító hatása miatt számos ilyen jellegű kozmetikai termék alapanyaga. Nem kell azonban drága krémeket vásárolnunk, ugyanis egy érett avokádó és néhány, otthon is könnyen fellelhető hozzávaló segítségével magunk is nagyszerű kenceficéket készíthetünk.

AVOKÁDÓS ARCPAKOLÁS

Pépesítsünk össze fél érett avokádót egy evőkanál joghurttal és két evőkanál mézzel, az így kapott lágy pakolás arcra, nyakra és dekoltázsra is használható. Hagyjuk fenn az előzőleg megtisztított bőrön 20-30 percig, majd mossuk le a keveréket.

AVOKÁDÓS HAJÁPOLÁS

Egy érett avokádót pépesítsünk össze egy tojás sárgájával és egy evőkanál mézzel. A keveréket helyezzük a hajunkra, tekerjük körbe törölközővel, majd egy óra elteltével alaposan öblítsük ki.

Iroda: H-2943 Bábolna, Sport utca 3.
Székhely-Telephely: H-2945 Tárkány, Fő utca 38.
Telefon: 00-36-34-568-078
Telefax: 00-36-34-568-079
Központi postacím: H-2943 Bábolna, Pf. 50.
E-mail: proventustradekft@gmail.com

PROVENTUS TRADE KFT.



VETŐMAG

termeltetés – feldolgozás – forgalmazás

MARIBO

Limagrain Magyarország

HILLESHÖG





MÉREGTELENÍTS OKOSAN!

Szerző: Kassai Eszter
Fotó: Profimedia - Red Dot

A szakértők szerint egy évben kétszer – kora tavasszal és ősszel – ajánlatos tisztítókúrát tartani annak érdekében, hogy szervezetünk optimálisan működjön, immunrendszerünk erősödjön, anyagcserénk stabilizálódjon. Miként tudunk azonban eligazodni az internet nyújtotta milliónyi lehetőség között? Hogyan tudunk helyesen választani a kúrák közül, és mi történik akkor, ha valamelyik drasztikus megoldást választjuk? Ezekre a kérdésekre kerestük a válaszokat.



Az interneten számos tipp és jó tanács lelhető fel, termékek százai ígérik az akár egy nap alatt is megvalósítható teljes körű méregtelenítés csalfa álmát, megint mások tíznapos vagy kéthetes léböjtkúrába hajszolnának minket. Ahogy az élet minden területére, úgy a tisztítókúrákra is igaz, hogy az észszerűség, a megfontoltság, a körültekintés és a mértékletesség kell, hogy a szemünk előtt lebegjen, amikor kiválasztjuk a követendő méregtelenítőprogramot. Törekedjünk arra, hogy ne állítsuk szervezetünket lehetetlen próbatétel elé, inkább egy 3-5 napos komplex kúra mellett tegyük le a voksunkat.

A gyümölcs- és léböjtkúrák célja, hogy fokozott folyadékbevitellel és tiszta, vagyis adalékanyag-mentes alapanyagok fogyasztásával serkentsük szervezetünk öntisztító képességét. Minden ilyen kúrát érdemes kiegészíteni másodlagos és harmadlagos méregtelenítő módszerekkel, például a szauna beiktatásával, a friss levegőn végzett sportolással, a bőséges rostbevitellel. Ezek segítenek abban, hogy májunkon kívül a többi belső szervünk – tüdőnk, emésztőszerveink – és a bőrünk is megtisztuljon.

Érdemes kevésbé drasztikus megoldásként az úgynevezett ivóléböjtöt választanunk a víz-tisztítókúrával szemben. A gyümölcsök és zöldségek felhasználásával készült ivólevek gyümölcscukrot és rostokat is tartalmaznak, ezért nem érzékeli a szervezetünk a nagy fokú tápanyaghiányt, nem leszünk fáradékonyak, nem fájdul meg a fejünk, és a kúra alatt nem esik le a vércukrunk sem.

MIT SZABAD, MIT NEM SZABAD?

A méregtelenítőkúra ideje alatt tiltólistás a tej, a kávé, a fekete tea, a cukrozott gyümölcslevek, a szénsavas italok és a szeszes italok. Helyettük jöhet a zöld tea, a citromos víz, a búzafűlé, a csalántea és a jobbnál jobb friss alapanyagból készült zöld turmix.

A LEGJOBB MÉREGTELENÍTŐ ZÖLD TURMIX

Hozzávalók:

- 1 zöld alma
- ¼ szál uborka
- 1 kis zellerszár
- 1 csészényi friss ananász
- 1 csésze búzafűlé
- ízlés szerint fahéj

A zöldségeket és a gyümölcsöket pucoljuk meg, kockázzuk fel, dobáljuk bele a turmixgépbe, öntsük fel a búzafűlével, majd turmixoljuk össze.
Fogyasszuk azonnal vagy smoothie-üvegben vigyük magunkkal.

Fontos, hogy olyan zöldségeket és gyümölcsöket válasszunk a méregtelenítésünkhöz, amelyek lúgosítanak, így nem lesz gondunk sem a gyomorsavunkkal, sem pedig az étvágyunkkal. Tehát a helyes választás a gyümölcsöknél például az alma, az ananász és a barack, a zöldségek közül pedig a céklát, a zellert, az uborkát, a retket és a spenótot részesítsük előnyben.
A kúra végeztével ne feledkezzünk meg az ásványi anyagok és a vitaminok pótlásáról sem. Legjobb, ha a 3-5 napos léböjt után beiktatunk két-három hetes programot jó minőségű táplálékkiegészítők segítségével.
A helyesen elvégzett méregtelenítést az egész test meghálálja: a bőr gyönyörűvé válik, a haj és a köröm megerősödik, csökken a testsúly, fokozódik az immunrendszer ellenálló képessége. Ha tehát még mindig a karácsonykor felszedett plusz három kiló és a késő téli szürkeség miatt kókadozol, itt az idő, hogy belevágj szervezeted megtisztításába!



Színpompás ételekkel lúgosítunk

Szerző és fotó: Szép Csilla

Itt a tavasz, vele a napsütés, az egyre hosszabb, fényesebb nappalok. Talán elérkezett annak az ideje is, hogy szervezetünket „felragyogtassuk", és egyre több zöldséget, növényt fogyasszunk, hogy a tavasz végre valóban azt hozza, amit várunk tőle: megújulást, feltöltődést.

A lúgosító étrendet kúraszerűen is alkalmazhatjuk, bár szervezetünk ideális egyensúlyának megteremtéséhez nem árt, ha szépen lassan térünk át rá. Néhány fontos szabályt érdemes betartani: savasító hatásuk miatt kerüljük a tejtermékeket, a gabonaféléket, hagyjuk el a szénhidrátot, a cukrot, és fogyasszunk minél több friss zöldséget, csírát. Ételeink 80 százaléka lúgosító hozzávalókból álljon, de a maradék 20 százalék se csak szénhidrátokat, hanem lehetőség szerint kevésbé savasító összetevőket tartalmazzon. Kerüljük a húst, ám ha mégis megkívánjuk, inkább a csirke- vagy pulykahúst válasszuk. A lúgosító étrend sarokköve pedig az, hogy igyunk sok vizet, és töltsünk minél több időt a szabadban. A tavaszi napsütésben fürdőzve ugyanis megkezdődhet szervezetünk D-vitamin-szintjének feltöltése is.



Retekcsipsz

Hozzávalók:
- *2 csokor retek*
- *só*
- *őrölt bors*
- *őrölt pirospaprika*
- *2 evőkanál olívaolaj*

A retket megmossuk, a végeit levágjuk, és a zöldséget uborkaszeletelőn vékonyra gyalulljuk. Összekeverjük az olajat a fűszerekkel, beleforgatjuk a retket, jól átkeverjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük úgy, hogy ne fedjék egymást a szeletek. 150 fokon kb. 25 percig sütjük. Kihűtve tálaljuk.





Lilakáposzta-krémleves

Hozzávalók (4 személyre): *• 1 nagyobb krumpli • 50 dkg lila káposzta vékonyra szelve • 1 alma • 1 vöröshagyma • 1 citrom leve • 5 dl alaplé vagy 1 leveskocka + 5 dl víz • só • őrölt bors • 1-2 csipet őrölt szerecsendió • 2 dl tejszín • 1 evőkanál étkezési keményítő • 1-2 evőkanál olaj*
A tálaláshoz: *• sajtcsipsz • tejszín*

A hagymát apró kockákra vágjuk, és az olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a meghámozott, felkockázott krumplit és az almát (a magháza nélkül). Felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk, majd fedő alatt addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak. Botmixerrel pürésítjük. A tejszínt csomómentesre dolgozzuk a keményítővel, és folyamatos keverés közben a leveshez öntjük. Újraforraljuk, 1-2 percig rotyogtatjuk, és tejszínnel meglocsolva, sajtcsipsszel tálaljuk.
TIPP: a sajtcsipszhez a sajtot lereszeljük, és sütőpapírral bélelt tepsire apró halmokat teszünk belőle. 180 fokos sütőben pirosra sütjük.



Csirkemell spenóttal és hagymás kölessel

Hozzávalók (2 személyre):

- *2 dl főtt köles*
- *1 csomag újhagyma*
- *40 dkg csirkemellfilé*
- *12 dkg friss sajt*
- *1 csomag friss spenót (25 dkg)*
- *1 gerezd fokhagyma*
- *só*
- *őrölt bors*
- *olaj vagy kókuszzsír*

A tálaláshoz:

- *aprított snidling*
- *gránátalmamagok*

A felszeletelt húst megmossuk, sózzuk, borsozzuk, és kevés olajon mindkét oldalát pirosra sütjük, majd félretesszük. A hagymát felkarikázzuk, és a hús visszamaradt zsírjában megpirítjuk. Hozzáadjuk a főtt kölest, átforgatjuk, hogy a köles átmelegedjen, majd tányérra szedjük. A spenótot 1 evőkanál olajon megfonnyasztjuk, rádobjuk az aprított fokhagymát, a friss sajtot, átmelegítjük, majd a hússal, kölessel tányérra szedve, snidlinggel és gránátalmamaggal megszórva tálaljuk.

Kölesfelfújt meggyszósszal

Hozzávalók (kb. 24 cm-es kerek sütőformához):
- *2 dl köles*
- *8 dl kókusztej*
- *1 csipet só*
- *8 dkg nyírfacukor*
- *4 tojás*
- *mirelit meggy*

A kenéshez:
- *vaj*

A szóráshoz:
- *kókuszreszelék*

A meggyszószhoz:
- *50 dkg (fagyasztott) meggy*
- *1 evőkanál nyírfacukor*
- *1 citrom reszelt héja*
- *1 evőkanál étkezési keményítő*

A kölest folyó víz alatt alaposan átmossuk, majd a kókusztejjel és a sóval főzni kezdjük. Többször átkeverjük, majd fedő alatt kis lángon 20-30 percig főzzük. A gázról levéve, az edényben hagyjuk langyosra hűlni. A tojássárgáját kikeverjük a nyírfacukorral, és a köleshez vegyítjük. A fehérjékből kemény habot verünk, és óvatos mozdulatokkal a köleshez forgatjuk. A sütőtálat vékonyan kikenjük vajjal, megszórjuk a kókuszreszelékkel. Beledobjuk a meggyet, ráöntjük a kölest, majd 180 fokon kb. 40 percig sütjük. A meggyszószhoz a meggyet a cukorral pár percig pároljuk. A keményítőt 1,5 dl vízzel csomómentesre keverjük, és a gyümölcshöz adjuk. Pár percig forraljuk, majd az elkészült kölesfelfújttal tálaljuk.



Ételünk az életünk

Csak ráérősen…

Fotó és szöveg: Szép Csilla

A jó idő beköszöntével ama bizonyos tavaszi fáradtság talán többször mondatja velünk, hogy inkább a gyorsétteremben vagy a sarki kifőzdében veszünk valamit, csak főzni ne kelljen. Ismerjük az érzést, de tudjuk, mi az ellenszere! Az alábbi receptekkel megmutatjuk, hogyan lehet öt perc alatt igazi terülj-terülj asztalkámat varázsolni egy kényelmes reggelihez vagy egy rohanós nap utáni lassú, beszélgetős vacsorához, amit, ha az időjárás is kegyes hozzánk, akár a szabadban is elfogyaszthatunk. Az általunk bemutatott ételek tökéletesen kiváltják boltban kapható változatukat, és nem mellékesen azt is tudni fogjuk, mi kerül beléjük. A tavasz, az újrakezdés jegyében így már az sem lesz ördöngösség, hogy csupa egészséges ételt varázsoljunk az asztalunkra.



Labneh

Hozzávalók:
• 2 nagy pohár sűrű (görög) joghurt • só • őrölt bors • olívaolaj

A joghurtot sűrű szövésű gézbe öntve, egy éjszakán át hűtőben tárolva hagyjuk lecsepegni. Másnap elkeverjük a sóval, megszórjuk a borssal, meglocsoljuk az olajjal és tálaljuk.
TIPP: tovább ízesíthetjük kedvenc fűszereinkkel, keverhetünk hozzá egy kis reszelt sajtot, így még tartalmasabbá tehetjük.





Pácolt retek

Hozzávalók (2 db ½ literes üveghez):
• 3 csomó retek
• 1,5 dl fehérborecet
• 2,5 dl víz
• 1,5 dl (nyírfa)cukor
• 1 teáskanál só
• őrölt bors
• 1 gerezd fokhagyma (elhagyható)
• csili (elhagyható)

A retket megmossuk, leszárítjuk, majd uborkareszelőn lereszeljük. A többi hozzávalót lábasba öntjük, és felforraljuk. Akkor jó, ha a cukor elolvadt benne. A retket belekeverjük, majd a tisztára mosott üvegekbe szedjük. A tetejükre tesszük a fokhagymát és a csilit (vagy bármilyen, tetszés szerinti fűszert), lezárjuk, és száraz dunsztban kihűtjük. Legalább egy napig állni hagyjuk. Felbontás után hűtőben tároljuk. Húsokhoz és sültekhez savanyúságként, szendvicshez lecsöpögtetve, zöldség helyett fogyasztható.
TIPP: a hozzáadott fűszereket saját ízlésünknek megfelelően változtathatjuk. További zöldségekkel is kiegészíthetjük (cukkini, sárgarépa, sörretek stb.).

Csirkemellsonka

Hozzávalók: *• 40-50 dkg csirkemellfilé • egy gerezd fokhagyma • só • őrölt bors • egy teáskanál morzsolt majoránna • ½ teáskanál őrölt pirospaprika • nagy marék pirított hagyma (elhagyható)*
Továbbá: *• olaj • őrölt pirospaprika*

40 dkg csirkemellet felkockázunk, és késes aprítóval vagy húsdarálóval ledaráljuk. Hozzákeverjük a fűszereket, és krémesre, pépesre keverjük. A maradék húst kisebb kockákra vágjuk, a húshoz keverjük, végül beleforgatjuk a pirított hagymát is. Egy nagyobb darab sütőpapírt bevizezünk, majd kinyomkodjuk belőle a vizet, így rugalmassá válik. Kiterítjük, rászedjük a húst, és a sütőpapír segítségével feltekerjük, majd a végeit lezárva addig tekerjük, amíg egy szoros hengert nem kapunk. Alufóliába csavarjuk, és tűzálló tálba tesszük. Mellé öntünk kb. egy dl vizet, és 130 fokos sütőben egy óráig pároljuk. Ezután kihűtjük, eltávolítjuk a fóliát és a sütőpapírt, majd olajjal átkenjük. Hűtőben tároljuk. A külsejére kent olajba tehetünk őrölt pirospaprikát, zöld fűszereket, borsot is.





Tojással sütött pulyamellsonka

Hozzávalók (30×16×10 cm-es sütőformához): *• 4 tojás • 2 tojásfehérje • 1 kg darált pulykamell • ½-1 evőkanál só • őrölt bors • ½ teáskanál őrölt gyömbér • nagyobb csokor snidling apróra vágva • 2 sárgarépa • 5 dkg vaj vagy zsír • 20 dkg vékonyra szelt sonka*
A kenéshez: *• 2 dkg vaj vagy zsír*

A tojásokat keményre főzzük, kihűtjük, megpucoljuk. A sárgarépát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk, és forró, lobogó vízben öt percig pároljuk, leszűrjük, majd félretesszük. A húshoz keverjük a tojásfehérjét, a vajat és a fűszereket. A sütőformát kikenjük vajjal. Először az edény aljára, majd folyamatosan az oldalára rakjuk a sonkaszeleteket úgy, hogy teljesen kibélelje a sütőtálat, és túl is lógjon rajta. Erre kanalazunk némi húspépet, elegyengetjük, hosszában, egy sorban beletesszük a tojásokat, és rászedjük a maradék húst. Rászórjuk a sárgarépát, majd a húsra hajtjuk a tál szélein túllógó sonkaszeleteket. A tálat bevizezett sütőpapírral, majd alufóliával befedjük, és 180 fokos sütőben kb. 50-60 perc alatt megsütjük. Teljesen kihűtjük. Tálalhatjuk a tálban hagyva, de óvatosan egy fa vágódeszkára is kiboríthatjuk. Ha sütés közben a hús levet enged, öntsük le róla, és anélkül tegyük a hűtőbe.

Ciabatta

Hozzávalók (1 nagyobb vagy 2 kisebb kenyérhez): *• 18 dkg kenyérliszt • 1,8 dl langyos víz • ¼ teáskanál szárított élesztő • 1 kávéskanál só*
A formázáshoz, szóráshoz: *• 1-2 evőkanál liszt*

Az lisztet mély tálba szitáljuk. Hozzákeverjük az élesztőt, a sót és a vizet. Jól elvegyítjük, hogy ne legyen benne sehol lisztcsomó. Fóliával lefedjük a tálat, és egy éjszakára (8-12 órára) a konyhapulton hagyjuk. Másnap kiterítünk egy nagyobb sütőpapírt, amire lisztet szórunk. Ráborítjuk a tésztát, és olajjal bekent szilikonlapáttal formára igazítjuk. Egy nagyobb vagy két kisebb ciabattát is készíthetünk ebből az adagból, így ennek megfelelően formázzuk a tésztát. Vékonyan meghintjük liszttel, és bevizezett sütőpapírral letakarva 10-15 percet pihentetjük. A sütőt 200 fokra melegítjük, a ciabattákat letakarva 15 percig sütjük, majd eltávolítjuk a felső sütőpapírt, és mindet aranysárga színűre sütjük. A tésztához adhatunk aszalt paradicsomot, fűszereket, olívabogyót, hagymát is.



Társaságok és egyéni vállalkozások

TELJES KÖRŰ KÖNYVELÉSÉT

vállaljuk garanciával.



Mérő György
Syntax Könyvelő Iroda

1142 Budapest, Erzsébet királyné útja 96/b
Tel./fax: 467-04-71
Mobil: 06-20-9-448-968

Falatnyi mennyország a Bakony szívében

Szerző: Gáspár Kinga
Fotó: Hasik Hotel

*Esteledett már, amikor lekanyarodtam a főútról és „toronyirányt" folytattam utam, hogy a Hasik Hotelben**** csatlakozhassak vendéglátóimhoz. A fővárostól másfél órányi autózással elérhető takaros falucska, Döbrönte, a föléje magasodó Szarvaskő várával mesebeli bölcsője ennek a minden porcikájában igényes wellness-szállónak, amit a magam részéről már érkezésem pillanatában igazi nagybetűs Fogadónak éreztem. Találkozóhely, pihenőhely, rejtekhely megfáradt és szerelmes szíveknek egyaránt, de ha akarom, játszótér, családi üdülések és földi kényeztetések pazar oázisa – ennél többre nem is vállalkozhat egy vendégváró, ami a Hasik Hotel**** számára viszont természetes.*

NEMES ELEGANCIA – SALLANGOK NÉLKÜL

Az esti fények titokzatos félhomályba burkolták a vasalt kapuval nyíló, tornácos szállót, s ha nem a recepcióra igyekszem, szívesen elnézegettem volna még a fények játékát a boltíveken, a kockaköves udvaron és a Himfy vár romjain. Ez a hely elrabolta a szívemet: egy szempillantás alatt megfeledkeztem fáradtságról, munkáról, és kicsit az időérzékem is feloldódott itt, ebben a falatnyi mennyországban. Úgy éreztem, ide vártak, itt valóban fogadnak, nem csupán elszállásolnak. A recepciótól és a pincérektől a wellness-részlegen kényeztető masszőrig mindenki természetes kedvességgel igyekezett megelőzni kéréseimet, amitől a ház hangulata a régi idők nemes eleganciájával múlta felül a mai kor kívánalmait. Azonnal tudtam: ide a családdal is visszatérek, de egyedül egészen biztosan. Elszabadulni a mindennapok



kötelességei mellől, és megtalálni a magam ritmusát: amikor erre vágyom, a Hasik Hotelre**** rábízhatom magam.



PIHENÉS, AMIRŐL ÁLMODTAM

Hangulatos szobácskát kaptam, a várra néző ablakkal, tökéletes felszereltséggel: WiFi, televízió, telefon, minibár és kényelmes fürdőszoba szolgálta igényeimet. A wellness-részlegen finn szauna, merülőmedence, belső medence és pezsgőfürdő várt, a masszőr pedig mézes-csokis thai masszázzsal oldotta ki tagjaimból a fáradtságot. A boldog időtlenségben töltött „én-idő” új energiákkal töltött fel, és hamarosan megéheztem. Az étterembe érve kellemes zene fogadott: kifinomult ízlésű muzsikus kísérte zongorán a vacsorához illő dallamokat, miközben elegáns pincérek sürögtek-forogtak a vendégek kívánságait lesve. Méltán éreztem magam kivételezettnek, akárcsak a többi vendég, hiszen a személyzet minden tagja mintha személyesen értem, értünk lett volna ezen a helyen. Úgy hiszem, ezt hívják kompromisszumok nélküli vendéglátásnak. A finom ételekről az is kiderült, hogy helyi gazdák terményeiből készültek, a kiváló séf saját receptjei szerint.

AKTÍV PIHENÉS, GAZDAG PROGRAMVÁLASZTÉKKAL

A test örömei a lélek örömei is egyben – régi bölcsesség. A jó ételek, a kényeztető fürdő és a finom testkezelések mellett kerestem a lehetőséget az aktív kikapcsolódásra is. Vendéglátóm, Bezzeg József szállodaigazgató bőséges programkínálattal lepett meg. A legjobban az tetszett, hogy mindegyik, a helyi jellegzetességekre épülő és a Hasik Hotel**** kényelmére alapozó program egyaránt megszólította a családokat és az egyedül utazókat. Egyik este somlói borásszal szervezett borkóstolón okosodtam a helyi magyar fajták nedűkínálatából, a másikon viszont pálinkakóstolón vehettem részt, ismét másnap kürtőskalács illata csalogatott az udvarra, ahol faszénen tekergett a pirosra sült csemege. Szinte kötelező és évszaktól független program a döbröntei várhoz vezető csillagfény-túra, amelyen a kalandos életű Himfy család és az általuk





birtokolt védőbástya történetét is megismerhettem. Valódi lovagiasságról tanúskodik a Hotel Bálint-napi és nőnapi programajánlata is, tánccal, gyertyafényes vacsorával. A heje-hujából sem könnyű kimaradni, hiszen Pünkösdkor medencepartyval, kirakodóvásárral és zenés kívánságműsorral várja vendégeit ez a kivételes csapat.

GYERMEKSZÍVEK BOLDOGSÁGA: ASSZONYSZÍVEK KÍVÁNSÁGA

Játszótér, játszóház, fürdő, gyermekprogramok és gyermekmenü: minden, amit az aprónép megkívánhat, azt a Hasik Hotelben**** töltött szabadsága idején megkaphatja a család. Végre egy hely, ahol a gyermekek örömeért nem kell lemondanom a pihenésről – ezt éreztem én is, kétgyermekes anyaként. Ha akarunk, elmehetünk az egészen lovagolni, biciklitúrára vagy maradhatunk a medencében: mindannyiunk maximális komfortjára és örömére.



Az esti felnőtt programok idején a gyermekeket játszóház várja festéssel, kézműveskedéssel, rajzfilmekkel és egyéb játékokkal: így egyszerre tud pihenni és szórakozni az egész család. Sőt, a kis kedvenceinket is elhozhatjuk. A gyerekek nagyon fognak örülni, hogy Oszkár, az uszkár is velünk tart majd.

A KELLEMESET A HASZNOSSAL ÖSSZEKÖTNI

Döbröntei pihenőnapjaim alatt, melyeket a Hasik Hotelben**** töltöttem, sokkal többet kaptam egyszerű vendéglátásnál: emberek közelségét, helyi termények szeretettel elővarázsolt különleges ízeket, a falatnyi mennyország egyedi, saját ötletekből táplálkozó vendégváró-praktikáit, a hagyományőrzés fonalát gombolyító itteni vállalkozók hűségét kultúrához, tájhoz és a kifogástalan minőséghez. Magam is vállalkozó lévén, szívesen hozom ide munkatársaimat csapatépítésre, akár indoor, akár outdoor céges tréningekre, de a nagyobb családi eseményeket biztosan ide szervezem: ballagást, keresztelőt, esküvőt, évfordulókat – az élet fontos pillanataihoz méltó helyszínre leltem a Hasik Hotelben****.

Hasik Hotel ** Döbrönte**
Cím: 8597 Döbrönte, Fő utca 4.
Tel.: +36-89/569-990
Mobil: +36-30/838-4780
E-mail: hasik@hasik.hu
Web: www.hasik.hu





A HASIK HOTEL SÉFJÉNEK, PÁPAI CSABÁNAK AJÁNLATA



Báránycsülök mascarponés édesburgonya-ágyon, roppanós zöldségekkel

Hozzávalók: *• 1 db sous vide báránycsülök • 2 csík baconszalonna • 2 db édesburgonya • 2 db lila édesburgonya • 4 evőkanál mascarpone sajt • 4 db nameko gomba • 4 db bébikukorica • 1 fej kelvirág • 1 szál friss rozmaring • 1 borsóhüvely • ízlés szerint só, feketebors, szerecsendió*

Egy sous vide báránycsülköt friss rozmaringgal és feketeborssal bedörzsölünk, enyhén megsózzuk, majd baconszalonnába tekerjük. 200 Celsius fokon 15 perc alatt ropogósra sütjük. Lila és sárga édesburgonyát külön-külön edényben, sós vízben, héjában megfőzünk, főzés után megpucoljuk. Mascarpone sajttal krémes állagúra pürésítjük, szerecsendióval és fehérborssal fűszerezzük. A zöldségeket (bébikukorica, borsó, nameko gomba, céklalében áztatott kelvirág) forró serpenyőben olívaolajon átforgatjuk. Pirított tökmaggal és pirított fenyőmaggal díszítjük.

EGYSZERŰEN JÓ!



Fotó:
Zara Home Press

















SZOMSZÉDOK
NYUGDÍJAS SZÖVETKEZET



Segítségünkkel gyorsan és egyszerűen juthat képzett és tapasztalt munkaerőhöz!

Kérje tájékoztatónkat!

8200 Veszprém, Ady Endre u. 3.
Telefon: +36 20 349 4646
veszprem@eszakiszomszedok.hu

www.szomszedok.eu

Szeretjük a levest!

Nemzetek méltán híres receptjeiből válogattunk

Szerző és fotó: Szép Csilla

Öt levesünk mindegyike akár magában, már-már szinte egytálételként is fogyasztható. Ahogy a legfinomabb ételek, ezek elkészítése is időigényes, de megéri a ráfordított munkát. Javaslom, hogy készítsenek egy nagy fazék marhahúslevest, amiből aztán a borscs, a francia hagymaleves és a pho leves is elkészülhet. A marhahúsleves receptjét weboldalunkon is megtalálják.

Hagymaleves (Franciaország)

Hozzávalók:
- *8 dkg vaj*
- *1 kg vöröshagyma*
- *1,8 dl száraz fehérbor*
- *1 liter víz*
- *1,5 l marhahúsleves*
- *1 babérlevél*
- *1,5 evőkanál liszt*
- *1 teáskanál friss kakukkfű*

A tálaláshoz
- *sajtos pirítós*
- *friss kakukkfű (elhagyható)*

A hagymát kettévágjuk, felszeleteljük, majd a vajon karamellizáljuk. Folytonos kevergetéssel aranybarnára pároljuk. (Vigyázzunk, oda ne égjen!)
Hozzáadjuk a bort, és egy percig forraljuk vele, majd hozzáöntjük a vizet és a marhahúslevest, beletesszük a babérlevelet. Megszórjuk a liszttel, két percig forraljuk.
Ha szeretjük a nagyobb hagymadarabokat a levesben, kiveszünk belőle néhányat és félretesszük. A levest összeturmixoljuk, visszatesszük bele a hagymadarabokat, majd további húsz percig forraljuk. Sajtos pirítóssal, friss kakukkfűvel tálaljuk.





Gulyásleves (Magyarország)

Hozzávalók: *• 40 dkg marhalábszár • 1 nagyobb vöröshagyma • 1 zöldpaprika • 1 paradicsom • 2 evőkanál zsír • 1 evőkanál füstölt, őrölt pirospaprika • 4 nagyobb sárgarépa • 3 nagyobb fehérrépa • 2 nagyobb krumpli • 1 kávéskanál őrölt kömény • só • őrölt bors*
A tálaláshoz: *• 1 csokor petrezselyemzöld • paprika*

A megmosott húst 2 x 2 cm-es kockákra vágjuk. A zöldségeket meghámozzuk, megmossuk. A zöldpaprikát kicsumázzuk, karikákra vágjuk. A krumplit apróbb kockákra daraboljuk, a paradicsomot és a répákat felkarikázzuk. A hagymát felaprítjuk. A zöldségeket – a hagyma kivételével – felhasználásig vízbe téve félretesszük. A zsírt felmelegítjük, megfonnyasztjuk rajta a hagymát, megszórjuk sóval és a pirospaprikával. Hozzáadjuk a húst, és folyamatosan keverve addig pirítjuk, amíg ki nem fehéredik. Rátesszük a zöldpaprikát, a paradicsomot, sóval, borssal, köménnyel ízesítjük, és kis lángon, lefedve kb. egy óra alatt a saját levében puhára pároljuk. A maradék zöldségeket a húshoz adjuk, és kb. másfél liter vizet öntünk hozzá. Sózzuk, borsozzuk, és kis lángon addig főzzük tovább, amíg a zöldségek meg nem puhulnak. Zöldpaprikával, aprított petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.



Borscs (Ukrajna, Oroszország)

Hozzávalók (4 személyre): *• 1,5 l marhahúsleves • 40-60 dkg főtt marhahús • 1 babérlevél • só • pár szem egész bors • 2 gerezd fokhagyma • 40 dkg cékla • 1 kisebb vöröshagyma • 2 sárgarépa • 1 fehérrépa • ½ fej kisebb fehér káposzta • 1 kávéskanál cukor vagy édesítőszer • 2 evőkanál sűrített paradicsom • ½ citrom leve • tejföl • friss kapor*

A marhahúsleveshez adjuk a fűszereket, a fokhagymát és a meghámozott, vékony csíkokra vágott zöldségeket. Hozzákeverjük a citromlét, a paradicsompürét, majd fedő alatt kis lángon addig főzzük, míg a zöldségek meg nem puhulnak. Beletesszük a húst, sózzuk, borsozzuk, citromlével tovább savanyítjuk. Tejföllel meglocsolva, kaporral megszórva tálaljuk.





Minestrone (Olaszország)

Hozzávalók (6 személyre):

- *6 dl (házi) paradicsomlé*
- *10 dkg füstölt sonka*
- *1 lila hagyma*
- *1 sárgarépa*
- *két marék (fagyasztott) zöldborsó*
- *1 cukkini*
- *10-12 koktél-paradicsom*
- *10 dkg kagylótészta*
- *1 csipet cukor vagy édesítőszer*
- *só*
- *oregánó*
- *bazsalikom*
- *3 evőkanál olívaolaj*

A sonkát, a hagymát, a sárgarépát és a cukkinit apró kockára vágjuk. A hagymát az olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a sonkát, a sárgarépát, a borsót, és pár percig pároljuk, majd felöntjük a paradicsomlével, 4 dl vízzel, belekeverjük a fűszereket, a cukrot, és kis lángon félpuhára főzzük. Belekeverjük a tésztát, a cukkinit, majd addig főzzük, míg a tészta meg nem puhul. Tálaláskor beletesszük a koktélparadicsomot. Aki szereti, pirítóst is kínálhat mellé.

Pho leves (Vietnám)

Hozzávalók:

- *1,5 l marhahúsleves*
- *2-4 csillagánizs*
- *2-4 szegfűszeg*
- *1 egész fahéj*
- *8-10 egész feketebors*
- *10 cm-es gyömbér*
- *2-4 evőkanál halszósz*
- *só*
- *25 dkg rizstészta*
- *20 dkg marhahátszín*
- *1 csipet cukor*

A tálaláshoz:

- *újhagyma*
- *csíra*
- *koriander*
- *csilipaprika*
- *zöldcitrom*

A fűszereket (csillagánizs, szegfűszeg, fahéj, bors) szárazon megpirítjuk, és a leveshez adjuk. Hozzátesszük a cukrot, a darabokra vágott gyömbért, és kb. egy órát kis lángon főzzük a levest. A rizstésztát kb. öt percre forró vízbe áztatjuk. Tálaláskor nagyobb, mélyebb tálba tesszük a lecsepegtetett rizstésztát, a vékony csíkokra vágott (nyers) hátszínt, meglocsoljuk a forró, átszűrt levessel, így a hús rögtön meg is fő. Megszórjuk a karikára vágott újhagymával, korianderrel, a csilivel, a csírával, meglocsoljuk a halszósszal, és a zöldcitrom levével.



Éttermi ételek – otthon készítve

Kedvenc ételeinkért nem kell feltétlenül vendéglőbe menni

Szerző és fotó: Szép Csilla

Étterembe járni igen kényelmes dolog, hiszen kedvenc fogásainkhoz – melyeket jó esetben tökéletesen készítenek el – pár perc várakozással hozzájuthatunk. Most mégis arra buzdítunk mindenkit, hogy készítsék el bátran odahaza őket, majd látni fogják, egyik sem ördöngösség.



Hortobágyi húsos palacsinta

Hozzávalók (4 személyre): *• 50 dkg pörkölt • 1 nagyobb tejföl (40 dkg) • 8 palacsinta*
A tálaláshoz: *• petrezselyemzöld (elhagyható)*

Kiszedjük a húst a szaftjából, és apróra vágjuk. Elkeverjük a pörköltlében a tejfölt, összeforraljuk, és annyit adunk belőle a húshoz, hogy kenhető masszát kapjunk. Megkenjük vele a palacsintákat, és feltekerjük azokat. Tűzálló tálba egymás mellé tesszük a tekercseket, meglocsoljuk a maradék mártással, és előmelegített sütőben 200 fokon átforrósítjuk. Tálalásnál kevés tejfölt csurgatunk rá, és petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.

Croque Madame (sajtos-sonkás-tojásos melegszendvics)

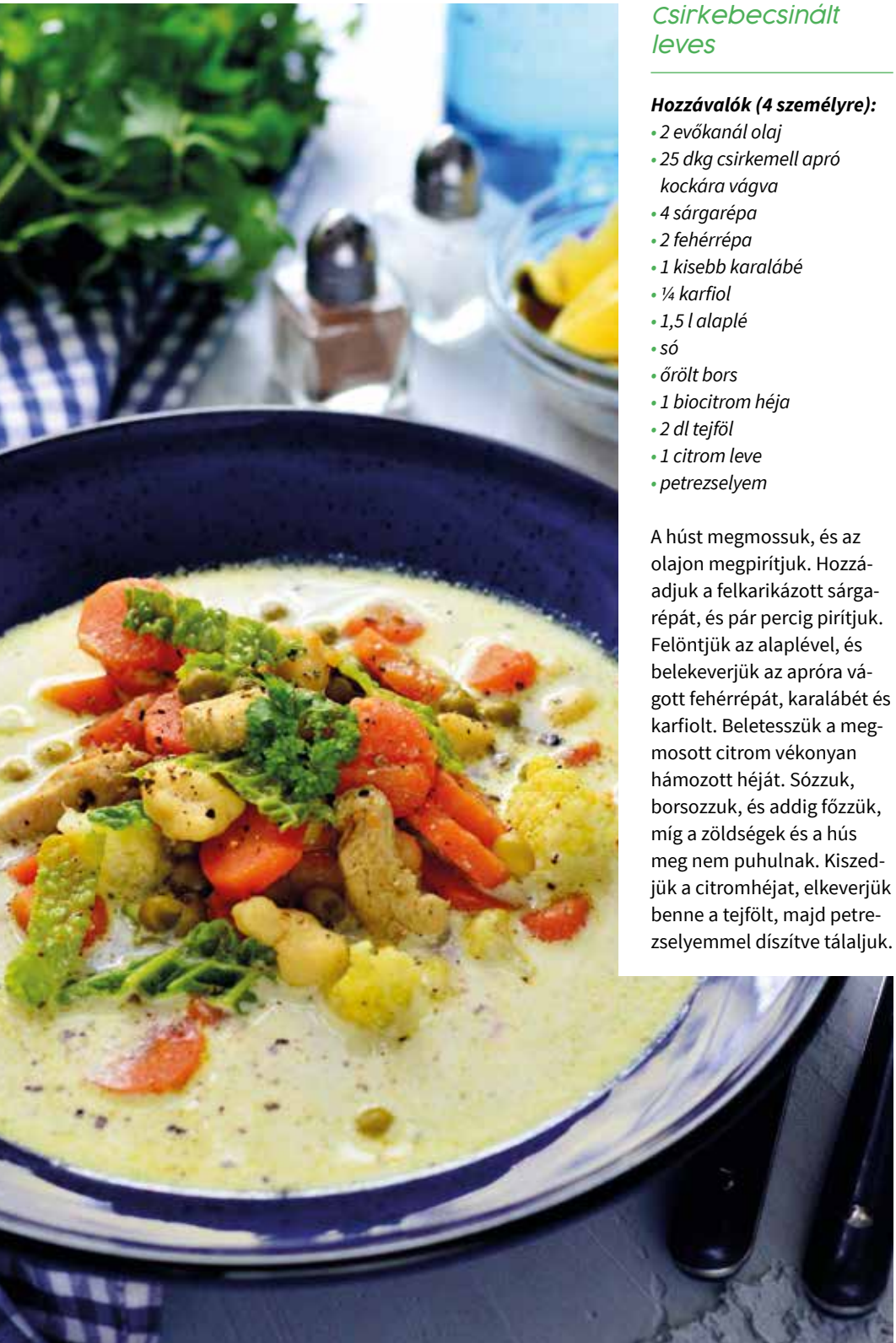
Hozzávalók (2 személyre):
- *4 szelet kenyér*
- *8 szelet sonka*
- *20 dkg cheddar vagy gruyere sajt*
- *2 tojás*

Továbbá:
- *2 dkg vaj*
- *2 dkg liszt*
- *2 dl langyos tej*
- *só*
- *frissen őrölt szerecsendió*

A tálaláshoz:
- *friss saláta*

A tojásból kevés vajjal tükörtojást sütünk, aztán félretesszük.
A vajat megolvasztjuk, beleszórjuk a lisztet, egy-két percig kevergetjük, vigyázva, hogy meg ne piruljon. Kézi habverővel, folyamatos kevergetés közben apránként hozzáöntjük a tejet. Sózzuk, és megszórjuk a szerecsendióval, majd vékonyan megkenünk vele egy-egy szelet kenyeret. Ezekre négy-négy szelet sonkát teszünk, befedjük a maradék kenyérszeletekkel, amit szintén megkenünk a mártással, majd megszórjuk a reszelt sajttal.
Grill alatt pirosra sütjük, majd a tükörtojással és friss salátával tálaljuk.





Csirkebecsinált leves

Hozzávalók (4 személyre):

- *2 evőkanál olaj*
- *25 dkg csirkemell apró kockára vágva*
- *4 sárgarépa*
- *2 fehérrépa*
- *1 kisebb karalábé*
- *¼ karfiol*
- *1,5 l alaplé*
- *só*
- *őrölt bors*
- *1 biocitrom héja*
- *2 dl tejföl*
- *1 citrom leve*
- *petrezselyem*

A húst megmossuk, és az olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát, és pár percig pirítjuk. Felöntjük az alaplével, és belekeverjük az apróra vágott fehérrépát, karalábét és karfiolt. Beletesszük a megmosott citrom vékonyan hámozott héját. Sózzuk, borsozzuk, és addig főzzük, míg a zöldségek és a hús meg nem puhulnak. Kiszedjük a citromhéjat, elkeverjük benne a tejfölt, majd petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

Bolognai spagetti

Hozzávalók: *• 50 dkg darált sertés- és marhahús • 40 dkg hámozott, darabolt konzerv-paradicsom • 1 hagyma • 2 gerezd fokhagyma • 2 sárgarépa • 1 evőkanál szárított bazsalikom • 1 evőkanál szárított oregánó • frissen őrölt bors • só • 1 teáskanál cukor • 3 evőkanál olaj • 1 evőkanál vaj • 25 dkg tészta • 10 dkg parmezán*

Serpenyőben felhevítjük az olajat és a vajat, rádobjuk a finomra reszelt sárgarépát, és pár percig pároljuk. Közben sózzuk, borsozzuk. Ha már puha, szinte pépes állagú az alap, kiszedjük a serpenyőből, és félretesszük. Az edénybe tesszük az apróra vágott hagymát, és megpirítjuk. Kisebb adagokban hozzákeverjük a húst, az aprított fokhagymát, és alaposan átsütjük. Amikor már szép színt kapott a hús, fűszerezzük, ráöntjük a paradicsomot, a cukrot és az előzetesen elkészített zöldségalapot. Kis lángon nagyjából tíz percig rotyogtatjuk. Közben elkészítjük a tésztát, és a ragut a tésztával összekeverve, sajttal megszórva tálaljuk.





Hagymás rostélyos

Hozzávalók (4 személyre): *• 1 kg sertéskaraj szeletekre vágva*
A páchoz: *• 4 dl tej • 4 gerezd fokhagyma • 4 teáskanál mustár*
Továbbá: *• 5 evőkanál sűrített paradicsom • só • őrölt bors • liszt • 1 dl fehér- vagy vörösbor*
A sült hagymához: *• 4-6 vöröshagyma • liszt*
A sütéshez: *• olaj*

A karajt megmossuk, a széleit több helyen bevágjuk. Összekeverjük a pác hozzávalóit, bekenjük vele a szeleteket, majd egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Másnap a hússzeleteket sózzuk, borsozzuk, lisztben megforgatjuk, majd kevés olajban mindkét oldalukat pirosra sütjük. Kiszedjük, félretesszük. Az edénybe öntjük a paradicsompürét, a bort és kb. egy deci vizet. Elkeverjük és visszatesszük bele a húst, majd takarékon kb. 15 percig, időnként átforgatva megpároljuk. A hagymát megpucoljuk, felkarikázzuk, megszórjuk a liszttel, és az olajban pirosra, ropogósra sütjük, majd a hússal tálaljuk. Köretként salátát, sült krumplit kínálhatunk hozzá.



FAMILY CAR

ADÁS-VÉTEL-CSERE

AUTÓ KERESKEDÉS

Személygépjármű adás-vétel –csere
Import teljes körű ügyintézéssel és forgalomba helyezéssel
Hitel és tartósbérleti konstrukciók.

2030 Érd, Balatoni út 1/B | Tel.: 06-30-694-45-44



Egy alapanyag, sok-sok fűszer, öt remek étel

Gyorsan, egyszerűen elkészíthető fogások csirkehúsból

Szerző és fotó: Szép Csilla

Ebben az összeállításunkban öt olyan ételt mutatunk be, melyek a világ több pontján méltán kedveltek. Bár a legfőbb hozzávaló a csirkehús, de az elkészítésükhöz felhasznált sok-sok fűszer varázslatának köszönhetően ízvilágukban és megjelenésükben semmilyen hasonlóságot nem tudunk felfedezni közöttük. Az ötből négy akár a kerti partik vendégcsalogató fogása is lehet.



Jerk csirke

Hozzávalók:

- *8 bőrös, csontos csirke alsó- vagy felsőcomb*

A pácho:

- *1 csokor újhagyma*
- *1 gerezd aprított fokhagyma*
- *2 cm friss gyömbér lereszelve*
- *1 csilipaprika*
- *4 evőkanál olaj*
- *2 evőkanál szójaszósz*
- *1 evőkanál almaecet*
- *1 lime leve*
- *½ teáskanál szárított kakukkfű*
- *½ teáskanál frissen reszelt szerecsendió*
- *½ teáskanál őrölt fahéj*
- *1 evőkanál barna cukor*
- *só*
- *frissen őrölt bors*

A pác hozzávalóit késes robotgépben pépesre daráljuk. A megmosott, leszárított húst a pácba és egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Grillen vagy sütőben kb. fél óra alatt pirosra sütjük.

Adobo csirke

Hozzávalók:

- *8 bőrös, csontos csirkecomb*
- *½ kg vöröshagyma felaprítva*
- *4 gerezd apróra vágott fokhagyma*
- *1 evőkanál nyílgyökérliszt*
- *1 dl fehérborecet*
- *1 dl szójaszósz*
- *3 lime leve*
- *1-2 babérlevél*
- *só*
- *őrölt bors*
- *olaj*

Az olajat felmelegítjük, a megmosott, leszárított hús minden oldalát pirosra sütjük, kiszedjük, félretesszük. Rászórjuk a hagymákat, a paprikát és a nyílgyökérlisztet. Megkeverjük, visszatesszük a serpenyőbe, ráöntjük az ecetet, a szójaszószt, a lime levét és a babérlevelet. Sózzuk, borsozzuk. Fedő nélkül kb. 45 percig sütjük.





Fűszeres cajun csirke

Hozzávalók:

- *8 bőrös, csontos csirke felső- vagy alsócomb*

A páchoz:

- *2 evőkanál olaj*
- *2 teáskanál barna cukor*
- *2 teáskanál őrölt pirospaprika*
- *1 teáskanál csilipor*
- *1 teáskanál szárított kakukkfű*
- *1 teáskanál őrölt koriander*
- *só*
- *frissen őrölt bors*

A pác hozzávalóit összekeverjük, és a megmosott, leszárított húst belekeverjük. Lefedve egy éjszakára hűtőbe tesszük. A húst tűzálló tálba szedjük, és 200 fokos sütőben kb. 45 perc alatt készre sütjük.



Frango piri piri

Hozzávalók: *• 8 bőrös, csontos csirke felső- vagy alsócomb • 8-10 csilipaprika • 1 dl olaj • 4 gerezd fokhagyma • 4 evőkanál vörösborecet • 1 evőkanál oregánó • 1 evőkanál füstölt piros-paprika • só • őrölt bors*

A paprikákat az olajba forgatjuk, és közepes lángon, kb. 8 percig sütjük. A szárát kiszedjük, késes aprítóba tesszük a húson kívül minden további hozzávalóval. Pépesre daráljuk, majd bekenjük vele a megmosott, leszárított húst. Egy éjszakára hűtőbe tesszük. Kétszáz fokra melegített sütőben kb. 40 percig sütjük.





Teriyaki csirke

Hozzávalók: *• 50 dkg csirkemell apró kockára vágva • 1 dl szójaszósz • 1 dl mirin (japán rizsbor) • 1 evőkanál barna cukor • 2 gerezd fokhagyma • 2 cm-es friss gyömbér • olaj • só*

A megmosott húst az olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a cukrot, a fokhagymát, a lereszelt gyömbért, ráöntjük a szójaszószt és a mirint. Párszor megkeverve addig főzzük, míg a hús meg nem fő, és ragacsos, sűrű szósz vonja be a húsdarabokat. Rizzsel tálaljuk.

VILLKÁSZ

Cím: 9700 Szombathely, Mérleg u. 1/A
Telefon, fax: +36-94/505-100, +36-94/317-423
E-mail: villkasz@villkasz.hu







A ***VILLKÁSZ Kft.*** (VILLKÁSZ Villamos-, Légvezeték-, Kábelszerelő Kft.) 1995-ben alakult Szombathelyen.
Cégünk – az E.ON Észak-dunántúli Áramhálózati Zrt. minősített partnereként – elsősorban iparterületek, lakóterületek villamosenergia-ellátás „külső" feltételeinek megvalósítását, villamosenergia-szállító kis- és középfeszültségű hálózatok, transzformátorállomások, köz- és térvilágítások létesítését tűzte ki célul. Technikai, technológiai és humán forrásaink is ezen tevékenység minél magasabb színvonalon történő kiszolgálást teszik lehetővé.

TÁRSASÁGUNK FŐBB TEVÉKENYSÉGI TERÜLETEI

- Erősáramú kábelek, tervezése, kivitelezése 0,4–35 kV-ig
- Villamos légvezetékek tervezése, építése 0,4–35 kV-ig
- Fogyasztói és ipartelepi transzformátor állomások, kapcsolóberendezések tervezése, kivitelezése, technológiai szerelése, karbantartása
- Kis-, közép- és nagyfeszültségű vezetékek szabványosítási, építési munkái
- Köz- és térvilágítás tervezése, kivitelezése, üzemeltetése
- Fogyasztói csatlakozók tervezése, kivitelezése
- Villamos fogadóegységek technológiai szerelése
- Valamint ezen tevékenységekkel összefüggő építési, szerelési tevékenységek (pl. villámvédelmi rendszerek, távközlési hálózatok építése, kisebb mélyépítési feladatok, stb.)



ESZKÖZPARK

A ***VILLKÁSZ Kft.*** a tevékenységéhez szükséges legkorszerűbb eszközökkel, gépparkkal és speciális szerszámzattal rendelkezik, melyek saját telephelyen rendelkezésre állnak.
(Pl. terepes csoport- és teherszállító járművekkel, darus és kosaras tehergépjárművekkel, JCB 3CX és 1CX hidraulikus kotrókkal, Yanmar minikotrókkal, kosaras gépkocsikkal, áramfejlesztőkkel, kompresszorral, kábelterítő csörlővel, Pfisterer elektrohidraulikus kábelpréssel, kábelhibahelymérő műszerrel)









FERRCERT
ISO 9001
ISO 14001
MSZ 28001

Kedvencünk a tejföl

Végy két liter tejfölt, és készítsd el a következő öt receptet!

Fotó és szöveg: Szép Csilla

Valószínűleg nincs olyan hazai háztartás, ahol a hűtőben ne lapulna legalább egy, de inkább két doboz tejföl. Nekünk, magyaroknak sok ételünkbe kerül ez az alapanyag, de kiflivel mártogatva vagy kenyérre kenve is fenséges lakomaként gondolunk rá. A most bemutatott öt ételünk mindegyike tejföllel készült, ezért a bevásárlólistára rögtön első hozzávalóként a tejfölt írják fel, ebből rögtön két literre lesz szükség – plusz még egy-két dobozra, hogy későbbre is maradjon.



Fokhagymás mártogatós

Hozzávalók:
- *1 gerezd fokhagyma*
- *1 nagy doboz tejföl (330 g)*
- *só*
- *őrölt bors*

A tálaláshoz:
- *olívaolaj*

A fokhagymát lereszeljük és a tejfölhöz keverjük. Sózzuk, borsozzuk és olajjal meglocsolva tálaljuk.





Tejfölös kifli

Hozzávalók (8 darabhoz): *• 35 dkg liszt • 2,5 dl langyos tej • 2,5 dkg friss élesztő • 2,5 dkg olvasztott vaj • 1 kávéskanál cukor • 1 teáskanál só*
Továbbá: *• 8 evőkanál tejföl*
A kenéshez: *• tej*

A tej feléhez keverjük az elmorzsolt élesztőt, a cukrot, és letakarva pár perc alatt felfuttatjuk. A liszthez adjuk a sót, a maradék tejet, a vajat és az élesztős tejet, pár perc alatt összegyúrjuk, majd kettévesszük, és mindkét részből vékony kör alakot nyújtunk, amit négy-négy részre vágunk. Minden darabot hosszabbra nyújtunk, majd vékonyan megkenjük egy evőkanál tejföllel, szorosan feltekerjük, majd kifli formára hajlítjuk. Sütőpapírral bélelt tepsire, egymástól pár centi távolságra tesszük, és tejjel lekenjük őket. Harminc percig kelesztjük, majd 180 fokra melegített sütőben 20-25 perc alatt pirosra sütjük. A tepsin hagyjuk kihűlni, majd tálaljuk.
TIPP: a tejjel lekent kifliket megszórhatjuk mákkal, szezámmaggal, reszelt sajttal vagy nagy szemű sóval is.

Kolbászos újkrumplileves

Hozzávalók: *• 60 dkg krumpli • 2 nagyobb sárgarépa • 1 fej vöröshagyma • 15 dkg szárazkolbász • 1 kis pohár tejföl • 1 evőkanál étkezési keményítő • só • 1 evőkanál vaj • őrölt bors • őrölt köménymag • frissen reszelt szerecsendió*
A tálaláshoz: *• friss petrezselyemzöld*

A zöldségeket meghámozzuk, megmossuk. A krumplit kis kockára vágjuk. A hagymát is finomra aprítjuk, a kolbászt meghámozzuk és karikára szeleteljük. A vajon átpirítjuk a kolbászkarikákat. Mikor ropogósra sültek, kiszedjük, félretesszük. A vajon megpirítjuk a hagymát, a felkarikázott sárgarépát, majd hozzáadjuk a krumplit. Párszor átkeverjük, majd nagyjából fél dl vizet adunk hozzá, és lefedve pár percig pároljuk. Felöntjük egy-másfél liter vízzel, felforraljuk, majd a lángot a legkisebbre vesszük, és tíz-tizenöt percig főzzük, hogy a krumpli megpuhuljon. A tejfölhöz keverjük a keményítőt, majd ehhez szedünk egy merőkanálnyit a levesből. Csomómentesre keverjük, a levesbe öntjük, és épp csak egyet forralunk rajta. A pirított kolbásszal és friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk.





Tejfölös-gombás pulykamell

Hozzávalók (4 személyre): *• 50 dkg pulykamell • 1 vöröshagyma • 25 dkg szeletelt csiperke • 3 evőkanál olaj vagy zsír • só • őrölt bors • 1-2 evőkanál szárított tárkony • 5 dl tejföl*
A tálaláshoz: *• friss petrezselyemzöld*

A hagymát felkockázzuk, a húst csíkokra vágjuk. Az olajon megdinszteljük a hagymát, hozzáadjuk a húst és fehéredésig sütjük, majd kiszedjük. Hozzáadjuk a gombát, és zsírjára pirítjuk. A húst visszaszedjük a gombához, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a tárkonnyal, és felöntjük a tejföllel. Kis lángon addig főzzük, amíg a hús el nem készül, majd utánaízesítjük, és petrezselyemmel megszórva, tetszőleges körettel tálaljuk.

Citromos tejfölös pohárkrém

Hozzávalók (6-8 személyre): *• 25 dkg cukrozott babapiskóta • 5 dl tejföl • 5 dl tejszín • 1 citrom • 12 evőkanál porcukor • 1 evőkanál vaníliaaroma*
A tálaláshoz: *• reszelt citromhéj • citromkarika*

A tejszínt kemény habbá verjük, félretesszük. A tejfölhöz keverjük a cukrot, a vaníliakivonatot, a citrom finomra reszelt héját, levét, és beleforgatjuk a felvert tejszínt. Poharakba rétegezzük a krémet és a babapiskótát. Egy éjszakára hűtőbe tesszük, majd a tetejüket megszórjuk finomra reszelt citromhéjjal, majd citromkarikával díszítve tálaljuk.



DYNTELL BI

Üzleti Intelligencia Rendszer

Megoldás a vezetői döntések támogatására.



- A legtöbb vezetőt nem érdekli az integrált rendszer.
- A legtöbb vezetőnek nem adatokra van szüksége, hanem információkra.
- A legtöbb vezetőnek nincs ideje és türelme egy rendszer előtt a különböző kimutatásokból kiszedni az információt ... látni akarják a LÉNYEGET, AZONNAL!
- A vezetőknek gyors döntésekből áll az életük, és felelősséggel, helyesen csak információk alapján lehet dönteni.

PRÓBÁLJA KI 2 HÓNAPIG INGYEN!

(a jelentések száma az adatbázis számától és típusától függ)

BI

További információk:

www.dyntellbi.hu | info@dyntellbi.hu

+36 (70) 635-8765

Dyntell

Mindenmentes élet – valóban az egészségünket szolgálja?

Szerző: Presinszki-Nagy Beáta
Fotó: Profimedia - Red Dot

Pár éve már, hogy minket is elért a „mindenmentes" termékek térhódítása, és azóta is töretlen népszerűséggel követelik helyüket a boltok, valamint a konyhánk polcain is.



A mondat, hogy „édesítővel kérném”, szinte automatikusan hagyja el a szánkat, és ha a finomságokon „gluténmentes” feliratot látunk, könnyebb szívvel helyezzük a kosarunkba. Miközben igyekszünk lépést tartani a nagy egészséghullámmal, talán nem is sejtjük, mennyivel több kárt okozunk így a szervezetünknek, mint amennyit az tenne, amitől éppen óvni próbáljuk magunkat. Ha az ember tudatosan figyeli a tányérjára kerülő ételek összetevőit, az jó. Sajnos legtöbbször viszont csak félig ez a helyzet.





A CUKOR A LEGNAGYOBB MUMUS

Tudod például, hogy amikor cukor helyett édesítőszerrel kéred a kávét, mit veszel valójában magadhoz? Vagy amikor étkezés után automatikusan nyúlsz a táskádban gubbasztó rágó után – hogy az ígéretben bízva megelőzd a fogszuvasodást –, tulajdonképpen hányféle méreganyagot oldasz fel a nyálkahártyádon keresztül szervezetedben másodpercek alatt? Engem borzasztóan megdöbbent és elkeserít a tény, hogy a leggyakrabban használt édesítőszer még napjainkban is egy olyan anyag, amelyet az amerikai gyógyszer- és élelmiszer-ellenőrző hivatal (FDA) nem akart engedélyezni bizonyítottan rákkeltő, illetve idegkárosító hatása miatt. Számtalan kutatás szörnyű következménye ellenére az aszpartam a mai napig gyermekvitaminok, édességek, egészségesnek kikiáltott joghurtok, rágógumik alapanyaga. Ráadásul amikor a light verziót választjuk a buborékos kedvencünkből, tudnunk kell, hogy ezerszer nagyobb kárt okozunk szervezetünknek, mintha az eredetit – a hagyományos, cukorral teli tartalmút – fogyasztanánk. Mivel sajnos számtalan terméken, melyeket gyermekeknek szánnak, az összetevők felsorolásában az első helyen szerepel (tehát a legnagyobb részük ebből áll), ajánlatos fokozottan résen lennünk, és mindig megnézni a címkét



ahelyett, hogy hitelt adnánk az egészséges választással kecsegtető feliratoknak. Természetesen nem javaslom a cukor mértéktelen fogyasztását sem, de azt gondolom, hogy ha odafigyelünk a minőségre, találhatunk olyan alternatívákat, amelyeket könnyű szívvel kínálhatunk családunknak és magunknak is. A természethez legközelebb álló megoldás a méz, viszont ha cukorbetegséggel vagy testsúlyproblémákkal küzdünk, figyelembe kell vennünk, hogy a méz – habár lassabb mértékben, de – jelentősen megemeli a vércukorszintet. Számomra legkedvesebb alternatíva a stevia, általában ez okozza a bélrendszert érintő legkevesebb mellékhatást, és ízre sem annyira idegen.

GLUTÉN, AZ ÚJ KÖZELLENSÉG

Érdekesen alakult a glutén története, ha csak arra gondolunk, micsoda hagyománya van a kenyér fogyasztásának Magyarországon. Nem csupán közkedvelt és rendkívül elterjedt élelmiszer (volt) a családok asztalán, de a néphagyományunkban is előkelő helyet bérel magának. Hogyan lehet mégis, hogy ma már szinte rettegünk a fogyasztásától, és az is hanyagolja az étrendjéből, akinek nem okoz egészségügyi kihívást? Pár évvel ezelőtt történt, hogy hirtelen minden rossz okozójának a glutént nevezték meg. A hasi diszkomfortérzet, puffadás, szűnni nem akaró teltségérzet – a lista rendkívül széles – közös nevezője, hogy kialakulásuk okát a gluténfogyasztásban látjuk. Igen ám, de a glutén gyűjtőnév, különböző vegyületcsoportok összefoglaló elnevezése. Felmerül bennem a kérdés: ha egy csoportban valaki csínyt követ el, mindenki bűnössé válik? A glutén főleg gliadinból és gluteinből áll. A gliadinból alfa, béta, gamma, valamint omega változatot különítünk el, közülük leginkább az alfa-gliadin okoz immun- és bélrendszeri tüneteket, a többire ez nem jellemző. Érdekes tény azonban, hogy a zabban, a rozsban, az árpában nem található meg ez az anyag, feltéve persze, ha a feldolgozás alatt nem szennyeződik vele. Ezért javaslom, amennyiben gluténérzékenyek vagyunk, válasszunk garantáltan tiszta, szennyeződésmentes verziókat, de ha tehetjük, semmiképp ne vonjuk meg magunkat a fenti gabonák csodálatos, jótékony hatásaitól. A teljes kiőrlésű rozs például segíti a beleink munkáját, nyugtatja a görcsöket, jó megoldás székrekedésre, mérsékli a puffadást is. Az árpa kimagasló antioxidáns hatású, serkenti az anyagcserét, erősíti a májat, a szívet, tisztítja a vért. A zab rostjai koleszterincsökkentőként is funkcionálnak, szinten tartják a vércukrot, lassan felszívódó szénhidráttal, ezáltal energiával látnak el bennünket.





Jó tudni ugyanakkor, hogy a glutén helyettesítésére leggyakrabban kukoricalisztet használnak, mely azonban megdöbbentő gyorsasággal képes a szervezetet elsavasítani, ami sok súlyos betegség ugródeszkája is lehet.



DE AKKOR MIT EGYÜNK, MIT TEGYÜNK?

Azt vallom, hogy szervezetünk pontosan tudja, mire van igénye, és ha megtanulunk hallgatni a jelzéseire, könnyen megadhatjuk neki, amire szüksége van. Ehhez természetesen fokozott önfegyelem és tudatosság szükséges, hogy ne engedjük befolyásolni magunkat a reklámok, az étkezési divathullámok által.

Ne erőltessünk semmit, ami nem esik jól csupán azért, mert azt egészségesnek kiáltották ki, és ne tagadjuk meg magunktól, amire a szervezetünk vágyik, csak mert manapság nem divat fogyasztani.

Együnk mindig lassan, maximális figyelmet fordítva az ízekre, az ízérzékelésre. Válasszuk a természeteshez legközelebb álló megoldásokat, kerüljük a mesterséges adalékanyagokat (édesítőszereket, transzzsírokat, mesterséges színezékeket, magas fruktóztartalmú kukoricaszirupot és a tartósítószereket). Ha ezeket megfogadva képesek vagyunk félelem helyett örömmel enni, élvezni az ízeket, akkor az evés valóban önmagunk táplálása lesz, és tudatosan figyelve így az egészségünket is megőrizhetjük, javíthatjuk.



Étkezzünk egészségesebben!

Kerüljük a cukrot és a fehér lisztet

Szerző és fotó: Szép Csilla

A manapság egyre többeket érintő IR- és cukorbeteg-diéta egyik legfontosabb alappillére, hogy a gyors felszívódású szénhidrátokat lassú felszívódásúakra cseréljük, elhagyjuk a cukrot, a fehér lisztet, többször étkezzünk úgy, hogy figyeljük a kiszámolt szénhidrátbevitelt. Persze sorolhatnánk még, hogy mi a fontos ezeknél a diétáknál, de egy biztos: diétázva is lehet finomakat enni. Ehhez mutatunk most négy receptet, melyekből mindenki a saját maga által készített fogások CH-tartalmát kiszámolva illesztheti be az ételeket akár reggelire, tízóraira, ebédre, uzsonnára vagy vacsorára.



Teljes kiőrlésű zsemle

Hozzávalók (10 darabhoz):

- *32 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt*
- *20 dkg búzaliszt*
- *1 dkg búzasikér*
- *3,6 dl langyos víz*
- *3 dkg friss élesztő*
- *1 dkg só*

Az élesztőt feloldjuk a vízben, hozzáadjuk a sóval és a sikérrel elvegyített lisztet. Addig gyúrjuk a tésztát, amíg nagyjából összeáll – nem baj, ha ragacsos. Egy másik tállal lefedve 10 percet pihentetjük. Alaposan átgyúrjuk, majd 10 percet ismét pihentetjük. Még kétszer ismételjük a dagasztást-pihentetést, a végén 1 órán át nedves konyharuhával lefedve kelesztjük. A tésztát lisztezett felületen enyhén átgyúrjuk, majd 10 egyenlő részre osztjuk, és mindből zsömlét formázunk. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük, száraz konyharuhával lefedve újabb 25-30 percet kelesztjük. A sütőt 200 fokra melegítjük, az aljába fémedényben vizet teszünk. A zsömléket lespricceljük kevés vízzel, tetejüket mélyen bevágjuk és 15-20 perc alatt készre sütjük.

Sajtkrémes reteksaláta

Hozzávalók: *• 1 csomó retek • 1 dl tejföl • 2 evőkanál mascarpone • pár szál újhagyma • só • bors • snidling (elhagyható)*

A retket uborkagyalun leszeleteljük. Besózzuk, majd pár órára félretesszük. A megpuhult retket átmossuk, lecsepegtetjük, hozzákeverjük a tejfölt és a sajtot, majd az apróra vágott újhagymát. Azonnal is fogyaszthatjuk, de ha pár óráig a hűtőben tároljuk, igazán összeérnek az ízek.





Frissen sült pulykamell paradicsomos bulgurral

Hozzávalók (2 személyre):
• 50 dkg szeletelt pulykamell • 12 dkg bulgur • 1 kis vöröshagyma • 1 kis konzerv sűrített paradicsom (7 dkg) • só • őrölt bors • (olíva)olaj • 1 evőkanál gyros fűszerkeverék
A sütéshez: *• olaj vagy vaj*
A tálaláshoz: *• friss saláta • paradicsom*

A bulgurt kétszeres mennyiségű vízben 10-15 perc alatt megpároljuk, ezalatt az összes folyadékot magába szívja. A finomra aprított hagymát kevés olívaolajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a paradicsompürét, és a bulgurba keverjük. Sózzuk, borsozzuk, félretesszük. A húst megmossuk, leszárítjuk, megszórjuk a fűszerkeverékkel, a zsiradékon mindkét oldalát pirosra sütjük. Pár percig pihentetjük, majd felszeleteljük, és bulgurral, salátával tálaljuk.
TIPP: Ha nincs gyros fűszerkeverékünk, a következőkből állíthatjuk össze: 1 kávéskanál oregánó, 1 kávéskanál fűszerpaprika, 1 kávéskanál őrölt bors, 1 kávéskanál őrölt köménymag, 1 kávéskanál őrölt koriandermag, 1 kávéskanál szárított bazsalikom, 1 kávéskanál szárított majoránna, 1 kávéskanál szárított kakukkfű, 1 kávéskanál rozmaring, 2 gerezd fokhagyma.

Házi eperlekvárral töltött piskótatekercs

Hozzávalók a lekvárhoz:
- *1 kg eper*
- *10 dkg 1:4 édesítőszer*
- *1 evőkanál pektin*

A piskótatekercshez (24×36 cm-es tepsiben):
- *6 tojás*
- *6 púpozott evőkanál barnarizs-liszt*
- *6 evőkanál víz*
- *4 evőkanál olaj*

A kenéshez:
- *olaj*

A lekvárhoz az epret megtisztítjuk, a csumáját eltávolítjuk, az édesítőszerrel és a pektinnel összefőzzük. Mintegy 15 percig rotyogtatjuk, majd tisztára mosott, csírátlanított üvegbe szedjük, rácsavarjuk a tisztára mosott és csírátlanított kupakot, 10 percre fejre állítjuk, és száraz dunsztban hagyjuk kihűlni.
A piskótához a tojásokat az édesítőszerrel a robotgép magas fokozatán 8 percig verjük, majd apránként hozzácsorgatjuk a vizet és az olajat. Még két percig verjük, majd beleszitáljuk a rizslisztet. Óvatos mozdulatokkal elkeverjük. A tepsit sütőpapírral kibéleljük, vékonyan megkenjük olajjal, a masszát beleöntjük, eloszlatjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 12 perc alatt megsütjük. Langyosra hűtjük, megkenjük a lekvárral, feltekerjük, a sütőpapírral kerekre formázzuk, majd fóliába csavarva pár órára a hűtőbe tesszük. Szeletekre vágva kínáljuk.



Ébredj, vágy!

Afrodiziákumok a konyhából és máshonnan

Szerző: dr. Miliosz Nikolett
Fotó: Profimedia - Red Dot

Az embereket ősidők óta foglalkoztatja a szenvedély kémiája és gasztronómiája: hogyan, milyen ételek, illatok, eszközök segítségével lehet minél jobban, minél teljesebben megélni az érzéseket? Ezek a vágykeltők és serkentők külön nevet is kaptak: afrodiziákumokként váltak ismertté.





EGY KIS AFRODIZIÁKUM-TÖRTÉNELEM

Az afrodiziákum szó nevét a szerelem görög istennője, Afrodité után kapta, kinek léptei nyomán olyan virágok és növények sarjadtak, melyek jótékony hatással bírtak az emberi vágyakra. Kezdetben elsősorban az ételeknek és italoknak, később azonban – a tudomány fejlődésével – más anyagoknak is vágykeltő és serkentő szerepet tulajdonítottak. De lássuk, melyek voltak egy-egy kor kiemelt kedvencei!

Már a korai szerelmi irodalom, a Kámaszútra és az Illatos kert is több olyan ételt tartott számon, köztük a spárgát, a petrezselymet, a ginzenget, a zabot, a szezámmagot, a tojást, a mézet és a tengeri herkentyűk bizonyos fajtáit, melyek mindmind nemi vágyat erősítő hatással bírtak. Míg Homérosz Odüsszeusz elcsábításáért a zellert „okolta", Kleopátra a levendulát hívta segítségül Caesar és Marcus Antonius megszerzéséhez. Távol-Keleten a csípős, erősen fűszerezett ételek, valamint az olajos magvak mellett a „szerelem almájára", a padlizsánra esküdtek, Dél-Amerikában pedig az orron át felszippantható porok, a bagóként rágható kokacserje és az őrölt chili minősült a leggyakoribb vágyfokozónak. Az 1700-as években a ginzeng, a csokoládé és a kakaó versengett egymással a leghatásosabb afrodiziákum címért, ám már itt is erősen megmutatkozott az a tendencia, hogy minél egzotikusabbnak, kevésbé beszerezhetőnek bizonyult egy-egy hozzávaló, annál erősebb hatást kapcsoltak hozzá. Így fordulhatott elő, hogy az urak akár cselédeik 20 évi fizetésének megfelelő összeget is hajlandók voltak egy-egy vágyserkentő ételkülönlegességre áldozni. Köszönhetően annak, hogy a XVIII. század legendás lovagja, Casanova naplót vezetett, pontos ismereteket kaphatunk étkezési szokásairól, melyeket kifejezetten úgy alakított, hogy minél jobban tudjon szerelmi légyottjain teljesíteni. Ennek érdekében reggelire főként vajas-mézes kenyeret,

lágy vagy szalonnás tojást, illetve pezsgőt fogyasztott. Ezt ebéd gyanánt hal vagy véres sült követte burgonya, rizs, saláta és tojás társaságában. Desszertként kompót, tejszínes kakaó és vaníliás sütemény koronázta meg az étkezést, míg vacsorára homárt, kaviárt, szarvasgombát vagy libamájat fogyasztott, hozzáillő borokkal kísérve.

HOGYAN IS HATNAK?

Az afrodiziákumként fogyasztott élelmiszerek egy részében a húgyúti és ivarszerveket erősítő anyagok, míg másik részében a központi idegrendszer szexualitásért felelős régióit izgató összetevők találhatók, ez utóbbihoz hasonlóan működnek az egyes illatok is. Hatásuk lehet érzelmi (szorongás- vagy feszültségoldó), fizikai (vérbőséget fokozó), esetleg mindkettő. Vannak azonban olyan elméletek is, melyek szerint az afrodiziákumok kizárólag placebohatással rendelkeznek. Fontos azonban leszögezni, hogy nem szabad rájuk olyan csodaszerként tekinteni, melyek a semmiből szerelmet és szexuális vágyat varázsolnak. Vágyfokozó és vágyserkentő szerepük ugyanis kizárólag akkor lép életbe, ha a párok között működik a kémia.

AFRODIZIÁKUMOK KONYHÁJA

Azok a csodálatos fűszerek!
A fűszerek minden kétséget kizáróan érzékeink kényeztetői, hiszen amellett, hogy ízesítik ételeinket, illatosításra és gyógyászati célokra is kiválóak. Beszerzésük ma már nem igényel hatalmas erőfeszítést, mivel szárított formában szinte minden élelmiszerbolt polcain megtalálhatók. Vannak bódító, élénkítő és izgató fajták. Bódító fűszerként tartják számon többek között a szerecsendiót. Izgató hatással van érzékeinkre a bazsalikom, a chili, a fahéj, a gyömbér és a vanília. Igazi energiabombaként élénkít az ánizs, a kardamom, a szegfűszeg, a babérlevél és a rozmaring.

A vágy gyümölcsei, zöldségei
Míg az arabok a datolyától remélik férfiasságuk növekedését, addig a déli országok lakói a füge jótékony hatásában hisznek. A zeller és a petrezselyemgyökér a húgyutak mellett a méhet is izgatja, ezért mindenképpen afrodiziákumként tartják őket számon. Az avokádó rendkívül gazdag termékenységet elősegítő E-vitaminban, az eper és a szamóca pedig a pezsgővel együtt alkot egymás hatását fokozó párost. A gránátalma Aphrodité jelképe volt, talán ez indokolja, hogy erős vágykeltő tulajdonsággal ruházták fel. Ezeken felül az édesburgonya, az édesgyökér és a napraforgó is vágyserkentő hatással bír.

Afrodiziákum teába, kávéba rejtve
A kávéban, teában rejlő koffein mellett az orbáncfű, a citromfű, a vasfű, a ginzeng, valamint a bojtorján alkalmas arra, hogy a belőle készült tea felkorbácsolja érzékeinket.

A csodálatos csokoládé
A csokoládé állítólagos stimuláló hatását és egyben a benne található fenil-etil-amin szerepét tudományosan is megvizsgálták, és ennek nyomán megállapították, hogy az ezen anyagból felszívódó mennyiség olyan csekély, hogy ahhoz, hogy a csoki valóban afrodiziákumként hasson, minimum 250 táblával kellene elfogyasztanunk belőle egyszerre.





EMLÉKEINK ÉS AZ ILLATOK

Számos illat hatására érezhetjük úgy, hogy vágyaink erősödnek, érzéseink intenzívebbé válnak. Ilyen az ámbra, a jázmin, a szantálfa, az ilang-ilang, a rózsa, a gojibogyó, az acai, a kék lótusz, a mangosztán és a camu camu. Akármilyen furcsának is tűnik, pszichológiai kísérletek bizonyítják, hogy tudattalanunk működésének köszönhetően egy-egy szerelemhez vagy szexuális töltetű élményhez kötődő emlékünk is képes afrodiziákumként hatni ránk. Ilyen a kedvesünk illata, egy-egy olyan zeneszám, film, helyszín, melyhez közös élmények kötnek bennünket. Figyeljük csak meg, hogyan reagál a szervezetünk, ha véletlenül megérezzük párunk parfümjét az utcán, vagy meghalljuk valahol a „közös számunkat”!

VIGYÁZAT, VESZÉLYES!

Bár sokan bármit képesek lennének megtenni azért, hogy fokozzák a szexualitás okozta gyönyört, nem árt az óvatosság! Vannak ugyanis olyan afrodiziákumok, amelyek remekül hatnak, az emberi szervezetre nézve viszont kifejezetten károsak, ezért mielőtt ilyen készítményt vennénk magunkhoz, mindenképpen ellenőrizzük annak összetevőit! Káros anyag például a csattanó maszlag (mérgező), a csikófark (agyvérzést, magas vérnyomást, szívritmuszavart, szorongást okozhat), a fekete nadálytő (fogyasztása tönkreteszi a májat), a marihuána (hosszú távon éppen ellentétes hatást vált ki, merevedési problémákat, akár impotenciát is okozhat), valamint a kőrisbogár (amely here- és húgycsőgyulladást, valamint kellemetlen hasi panaszokat is okoz).

A TITOK BENNÜNK VAN?

Túl az előbb említett ételek vágyfokozó, serkentő hatásán, az afrodiziákumokat vizsgáló tudósok megdöbbentő felfedezést tettek: a leghatásosabb szert, a feromonokat mi magunk termeljük. Ezek hatása alól pedig nem nagyon tudjuk kivonni magunkat, hiszen ezek a különleges kémiai anyagok sajátosan hatnak agyunkra. Ennek

egyrészt az az oka, hogy testünk a feromonokat különlegesen érzékeli – az információ kikerüli az agykérget, ami azt eredményezi,



hogy a belőle származó információk nem válnak tudatossá, eltérően a hagyományos illatoktól, melyek a szaglóidegen keresztül az agykéreg szaglásért felelős területére futnak. Másrészt pedig olyan agyterületek jelentik a célállomást, melyek a vegetatív funkciók, egyebek mellett a szexuális viselkedés szabályozásában vesznek részt.

KÜLÖNLEGES VÁGYKELTŐK

Érdekes és sokat vizsgált terület a különböző ásványok, kristályok nemi vágyainkra gyakorolt hatása. A vágy felébresztésének a vörös jáspis, fokozásának a karneol, a játékosságnak a narancs kalcit, a romantikának a sötétrózsaszín rózsakvarc a képviselője. Ezeket hordozhatjuk magunknál, viselhetjük ékszer formájában, de fürdővizünkbe is tehetjük, hogy az átvegye e kristályok jótékony rezgéseit.

SZAKÍTSD MEG A MINTÁT! 2020

- Akár ingyen is készítünk neked Cleartex Tapiwall egyedi tapétát, kül-és beltérre, vizes helyiségbe.
- De ha szeretnéd meg is tervezzük irodád belső tereit! [melegburkolat, irodabútor, egyedi fal-és padlóburkolat, magic wall, szennyfogó rendszerek, logós lábtörlő, zöld fal, 3D falpanel]
- Minden egy kézben: tervezés, gyártás, kivitelezés.

Cleartex design

Cleartex Kft.
2040 Budaörs, Gyár u. 2.
Tel.: +36 23 887 406
Mobil: +36 30 737 79 47
Mobil: +36 30 377 27 01
E-mail: info@cleartexdesign.hu
Referenciák: cleartexdesign.hu



Macaron – nem csak divatos, finom is!

A csábítás édes „szendvicsei”

Szerző: Marcella
Fotó: Profimedia - Red Dot

A kis színes, habcsókszerű sütemény Magyarországot is meghódította, a korongocskák töltelékválasztásának csak fantáziánk szabhat határt.

De mi is az a macaron? A tojásfehérjéből, por- és kristálycukorból, őrölt mandulából, ételszínezékből készült édes kis süteményt a 14-15. századbeli Olaszországból „származtatják". Igazán népszerűvé azonban Franciaországban vált, mára az egyik legismertebb francia édessütemény.

A macaron kinézetre a habcsókra hasonlít, különlegességét a tésztába kevert őrölt mandula adja. Az alap sütik tölteléke sokféleképpen variálható, összeragaszthatjuk lekvárokkal, mogyoró- vagy csokikrémmel, vajas krémekkel. A körülbelül három centiméter átmérőjű habkönnyű korongocskák állaga kívül kicsit roppanós, középen – ahol már a töltelék dominál – picit tömörebb, izgalmasan simogatja ízlelőbimbóinkat. Az ízorgia könnyen elcsábíthatja a kóstolót, vigyázat, a jól elkészített, nem túl tömény, nem túl ragacsos macaronból a tervezettnél több is könnyedén lecsúszik.

Macaron recept

Hozzávalók:

- *3 darab tojás*
- *6 dkg kristálycukor*
- *18,5 dkg porcukor*
- *10 dkg finomra darált mandula*
- *ételszínezék*

A félig habosra felvert tojásfehérjékhez hozzáadjuk a kristálycukrot, amivel nem túl kemény habbá verjük. A porcukrot és a finomra őrölt mandulát egy másik edényben összekeverjük, majd a cukros habhoz adjuk, ételszínezékkel tehetjük izgalmasabbá. A keveréket habzsákba töltjük, sütőpapíros tepsire pici csókocskákat nyomunk. Akkor jó a hab állaga, ha megáll, nem folyik szét. A színes korongocskákat szobahőmérsékleten körülbelül egy óráig pihentetjük, majd 140 fokos sütőben tíz perc alatt készre sütjük. A kihűlt sütik egyik felét megkenjük az általunk favorizált töltelékkel, majd rárágasztjuk a másik részét.



Palacsintázzunk!

Mindenki kedvence

Szerző és fotó: Szép Csilla

Kevés olyan ételünk van, amellyel kapcsolatban biztosan kijelenthetjük: nem ismerünk senkit, aki ne szeretné. A palacsinta ilyen étel. Legyen édes – töltve, tekerve, hajtogatva –, szinte mindegy, csak minél több legyen belőle. Aki palacsintát szokott készíteni, annak biztosan ismerős, hogy nem tudja olyan gyorsan kisütni a tésztát, amilyen gyorsan az elfogy. Mindhárom receptünk alaptészta, melybe keverhetünk kókuszreszeléket, mákot, reszelt csokoládét, de akár chiamagot vagy kakaóport is, ha édesen készítjük. Az amerikai palacsinta (pancake) tésztája ellenben egyáltalán nem édes, akár kenyér helyett is fogyaszthatjuk körözöttel, szalonnával tálalva. A variációk száma végtelen, és akkor még nem említettük a tészták megtöltését, rétegezését.



Hagyományos palacsinta

Hozzávalók (kb. 8 darab):

- *16 dkg liszt*
- *1 tojás*
- *3 dl tej*
- *3 dl (szóda)víz*
- *csipet só*
- *1 evőkanál cukor (elhagyható)*
- *½ dl olaj*

Felütjük a tojást. Hozzáadjuk a hideg tejet, majd beleforgatjuk a lisztet, és csomómentesre keverjük. Hozzáadjuk a sót, végül felengedjük a (szóda) vízzel. A palacsintasütőben felhevítjük az olajat. Amikor felforrósodik, a masszához öntjük, majd jól átkeverjük vele. (Egy kicsit összekapja ugyan, de sütés közben feloldódnak benne a kis csomócskák.) Szétoszlatunk a palacsintasütőben kb. 1 dl tésztát, és addig sütjük, amíg át nem tudjuk fordítani. A másik oldalát fél percig sütjük, végül tányérra csúsztatjuk vagy fordítjuk. Betöltve, forrón tálaljuk.

Gofri kelt tésztából

Hozzávalók (4 személyre):

- *40 dkg liszt*
- *1,3 dl langyos tej*
- *3,5 dkg élesztő*
- *2 egész tojás + 2 tojássárgája*
- *1 csipetnyi só*
- *1 evőkanál vaníliás cukor*
- *20 dkg olvasztott vaj*
- *25 dkg (jég)cukor*

A hozzávalókat a vaj és a cukor kivételével összegyúrjuk, majd minimum fél órát pihentetjük. Ha megkelt, hozzáadjuk az olvasztott vajat és a cukrot, ezt is belegyúrjuk a tésztába. A gofrisütőt megkenjük olajjal, a tésztából 1-2 evőkanálnyit teszünk rá, és megsütjük.
TIPP: a sütőlapot elég az első adag előtt megkenni olajjal, mert a tészta elég vajat tartalmaz.
Ezt a tésztát kisütve, jól becsomagolva a hűtőben is tárolhatjuk, majd felhasználás előtt a mikróban pár másodperc alatt újramelegíthetjük. Nagy előnye, hogy sokáig friss marad, nem szárad ki olyan könnyen, mint a kevert tésztás változat. Egyenként, jól becsomagolva le is fagyasztható, majd kiolvadás után a mikróban újramelegíthető.



Amerikai palacsinta (pancake)

Hozzávalók (4 személyre): *• 3 dkg olvasztott vaj • 22 dkg liszt • 2 púpozott teáskanál sütőpor • 1 teáskanál cukor • 3 dl tej • 2 tojás • csipet só*
A sütéshez: *• vaj vagy olaj*

Turmixba vagy késes robotgépbe mérjük a hozzávalókat, és a tésztát összeturmixoljuk. Fél órán át pihentetjük, majd olajjal vagy vajjal kikent, felhevített teflonserpenyőben nagyjából 4-6 cm átmérőjű palacsintákat sütünk. Ha a palacsinta széle kezd megszilárdulni és a felszínén megjelennek a buborékok, már fordíthatjuk őket. (Nagyon gyorsan sül, ügyeljünk, hogy ne égjen meg!)
TIPP: ez a tészta egyáltalán nem édes, ezért akár sült szalonnával is tálalhatjuk. Kínálhatunk hozzá mézet, gyümölcsöket, joghurtot, csokoládéöntetet vagy lekvárt.



BAVARIA VISION 42-ES VITORLÁS KIADÓ



Mindegy, hogy élményvitorlázásra vágyik, vagy csak egy kellemes napot szeretne eltölteni a Balatonon. Hajónk kibérlésével – skipperrel vagy anélkül – egy különleges élményben lehet része, melyre a hajó „teljes körű felszereltsége” mellett Európa legnagyobb tava, a Balaton és annak egyik legszebb városa, a báziskikötőnknek helyt adó Balatonfüred a garancia.

Kedvezményekről, foglaltságról, kérem, érdeklődjön e-mailben a proventustradekft@gmail.com e-mail-címen.

Báziskikötőnk elérhetősége:

Silver Yacht Kikötő – Balatonfüred, Zákonyi F. u. 4.

A hajó felszereltsége a teljesség igénye nélkül:
High-Tech(Epex) vitorlázat - Genakker, Board Control, Trim Control, B&G High-Tech hajóműszerek, GPS, elektromos horgony, 3 kabin+fürdő, elektromos WC, hálóhely 8 személy számára, teljesen felszerelt konyha, hűtő-fagyasztó, állófűtés, kabinonként vezérelhető klíma. Irányár: 250.000 HUF/nap.

Ma vacsora, holnap munkahelyi ebéd

Az egyszerű vacsorából másnap szendvics készülhet

Fotó és szöveg: Szép Csilla

Talán mindannyiunkkal előfordult már, hogy a vacsorára készült sült húsból bőven maradt másnapra is. A legjobb, ami ilyenkor a hideg sülttel történhet, hogy szendvics készül belőle. Persze itt sem a megszokott, unalmas sült-kenyér kombinációra gondolunk. A zsemlét magunk is elkészíthetjük, mutatunk is hozzá egy nagyon egyszerű receptet. A szendvicsbe vagy mellé házi csemegeuborka vagy káposztasaláta dukál, ezek egy-egy elkészítési módját is ismertetjük. A vacsorára készített húsokat pedig csak tépkedjék csíkokra, és máris mehetnek bele a szendvicsbe. Kiváló munkahelyi ebéd! Próbálják ki ezeket a recepteket – ígérjük, nem fogják megbánni!



Zsemle

Hozzávalók (10 darabhoz):

• 30 dkg liszt • 20 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt • 2 dkg friss élesztő vagy ½ tasak szárított élesztő (3,5 g) • 1 dkg só • 4 dl langyos víz • 1-2 csipet cukor

A hozzávalókat összegyúrjuk, kidagasztjuk, és fél óráig meleg helyen kelesztjük, majd átgyúrjuk, és tíz egyenlő részre osztjuk. A kis tésztadarabokat meggömbölygetjük, és sütőpapírral, szilikonlappal bélelt tepsibe vagy sütőlemezre tesszük. Letakarva további egy órát kelesztjük. (Egymástól legalább tíz cm-re tegyük, mert jelentősen megnőnek majd.) A sütőt 220 fokra melegítjük, az aljára tepsit teszünk, amibe sütés előtt pár jégkockát dobunk. A zsemléket 20-25 perc alatt pirosra sütjük.

TIPP: a zsemlék tetejét tetszőleges magokkal vagy reszelt sajttal is megszórhatjuk.

Ragacsos oldalas



Hozzávalók: *• 50 dkg oldalas • 2-4 evőkanál szójaszósz • 2 evőkanál balzsamecet • 2 evőkanál méz vagy cukor • 1 gerezd fokhagyma • kis darab friss gyömbér • só • őrölt bors*

A hozzávalókat az oldalas kivételével lábasba mérjük. A megmosott, feldarabolt húst is az edénybe tesszük, megforgatjuk a szószban, és felöntjük annyi vízzel, amennyi félig ellepi. Felforraljuk, majd takaréklángon, fedő alatt addig főzzük, amíg az oldalas meg nem puhul. Ekkor a fedőt levesszük, és nagy lángon beforraljuk az ételt, ettől lesz a hús jó ragacsos.





Mézes-mustáros csirkemell

Hozzávalók: *• 2 csirkemellfilé • 2 evőkanál mustár • 2 evőkanál méz • 2 evőkanál olaj • só • őrölt bors*

A húst vékony szeletekre vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk. A mustárt, a mézet és az olajat kis tálkában összekeverjük. Egy serpenyőt vékonyan kiolajozunk, felmelegítjük. A hússzeleteket egymás mellé fektetjük (ha nem mind fér a serpenyőbe, két részletben sütjük ki), a tetejüket jól megkenjük a mézes keverékkel, majd mindkét oldalukat közepes lángon pirosra sütjük.



Káposztasaláta

Hozzávalók: *• 40 dkg káposzta • 1 nagyobb sárgarépa • 1 közepes alma • 1 közepes vöröshagyma • ½ citrom • 3 dl natúr joghurt • 1 evőkanál mustár • 1 teáskanál nyírfacukor • só • őrölt bors*

A vékonyra vágott hagymát összekeverjük a nagy lyukú reszelőn lereszelt almával. Ráfacsarjuk a citrom levét, és kb. tíz percig állni hagyjuk. Ezután hozzáadjuk a legyalult vagy vékony csíkokra vágott káposztát és a gyufaszál vastagságúra aprított répát. Az öntethez a joghurtot elkeverjük a mustárral és az édesítővel. Sózzuk, borsozzuk, majd összeforgatjuk a salátával. Fogyasztás előtt legalább néhány órát hűtőben pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek.

Csemegeuborka

Hozzávalók (négy db 5 dl-es üveghez): *• 1,5 kg, közepes méretű uborka*
A felöntőléhez: *• 7,5 dl forró víz • 2,5 dl ecet (10%-os) • 4 teáskanál só • 16 dkg cukor*
Fűszer (üvegenként): *• 1 szál kapor • ½ kávéskanál egész fekete bors • ½ kávéskanál mustármag • ½ kávéskanál koriandermag • 2 kisebb babérlevél • 1 szelet vöröshagyma*

Az uborkát alaposan megmossuk. A felöntőlé hozzávalóit összevegyítjük, és addig kevergetjük, amíg a cukor és a só fel nem olvad benne. Az elmosott üvegek aljára tesszük a kaprot és a hagymaszeletet, ezután kerül bele az uborka. Beletöltjük a felöntőlevet, és hozzáadjuk a fűszereket. Az üvegeket jól lezárjuk, és újságpapírral vagy konyharuhával bélelt, mély lábasba tesszük, annyi vízzel, amennyi teljesen ellepi az üvegeket. A vizet felforraljuk, majd amikor gyöngyözni kezd, takaréklángon, az edényt lefedve kb. húsz percig tovább főzzük. Ezután elzárjuk alatta a gázt, és a csemegeuborkát az edényben hagyjuk kihűlni. Hónapokig eláll, felbontás után hűtőben tárolandó.
TIPP: a szükséges felöntőlé mennyiségét úgy lehet a legkönnyebben megállapítani, ha az uborkával betöltött üvegekbe vizet eresztünk, majd azt kiöntve felfogjuk és lemérjük. Természetesen a lé készítésekor vegyük figyelembe a belekerülő ecet mennyiségét is. Így ugyan lassabban készülünk el a befőzéssel, de kevesebb felesleg marad a végén.



...bár a mesterséges intelligencia és a robotika területén ígéretesek az eredmények....

MAN AT WORK

MINDENRE VAN EMBERÜNK!

MUNKAERŐ-KÖLCSÖNZÉS | MUNKAERŐ-KÖZVETÍTÉS | REWORKING



WWW.MANATWORK.HU


FŰSZERKEVERÉKEK ÉS
ADALÉKANYAGOK
GYÁRTÁSA ÉS
FORGALMAZÁSA
PAPACK
TECHNOLOGY with HEART
PAPACK KFT.
H-8500 Pápa, Veszprémi út 26. Tel./Fax: +36 89/313-901
www.papack.eu