

VenoprotEP

500 mg mikronizált flavonoid, amely 450 mg diosmin és 50 mg heszperidinben kifejezett egyéb flavonoidot tartalmaz. **filmtabletta**

Vénvédelem



Citrus flavonoidokat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

**MAGYAR
GYÓGYSZER**
KÖZÖS A MŰLTUNK. KÖZÖS A JÖVŐNK.

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

www.venavedelem.hu

EXTRACTUM PHARMA

1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

30 éve
a magyar betegségekért

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

SIKERES NŐK
Legyen Ön is sikeres!

www.sikeresnok.hu

2023 TAVASZ, XXVI. évfolyam, 286. szám

Ára: 980 Ft

TOP TAVASZ

NAGY BANDÓ ANDRÁS

CZANIK BALÁZS

KATUS ATTILA

KÖBÖL ANITA

GÁSPÁR BEA

**WOSSALA
ROZINA**

**Sztárok
a konyhában**



SIKERES NŐK

TARTALOM

Mózes Anita 4-5. oldal

Nem lett Hamlet, „csak” Ophélia ...

Ecsedi Csenge 6-7. oldal

Anya és lánya megrendezik egymást...

Dobra Mara 8-10. oldal

Minden oké! Művésznő rollerrel...

Dr. Domján László - Agykontroll 11. oldal

Az ön teste milyen „üzemanyaggal” működik optimálisan

Kulturális- és programajánló 12-13. oldal

Wellness 14-18. oldal

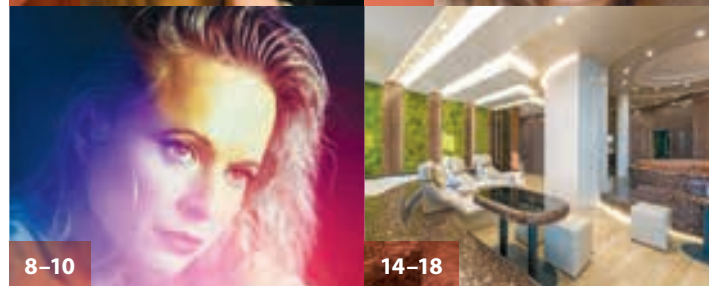
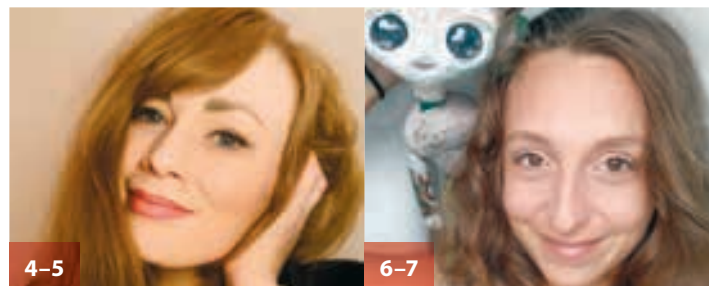
Tavaszi megújulás 19. oldal

Miért szükséges a D-vitamin?

Miklósi-Vass Erika 22-24. oldal

Az alkotás felhőtlen öröme

Tavaszi receptek 27-57. oldal



Főszerkesztő: Dr. Huzik Veronika

Kiadó: Police Press Lapkiadó Kft., 7621 Pécs, Király utca 36.

100%-ban magyar tulajdonosi vállalkozás

Főmunkatárs: Sörfőző Zoltán, Kemény György

Reklámszerkesztő: Kiss Zsuzsanna

Munkatársak: Berlinger Ágnes, Kancsár Péter, Kiss Erzsébet, Kíszel Tünde, Kiss Annamária, Kondor Csaba Norbert, Lázár Lajos,

Mészáros István, Nagy Bandó András, Aigner Ivan

Szerkesztőségi titkár: Novák Judit Tel.: 72/ 515-614

Szerkesztőség: 7621 Pécs, Király u. 36.,

Levélcím: 7601 Pécs, Pf: 21, Tel./fax: 72/ 515-614,

e-mail: sikeresnok@policepress.hu

Terjesztés: Lapker Zrt.: Relay, Inmedio.

Nyomdai előkészítés: Top Art Stúdió Pécs, Király u. 36.

Stúdióvezető: Szokol Sándor

Nyomdai munkálatok: Érdi Rózsa Nyomda **Felelős vezető:** Juhász László

HU ISSN 1585-0986 Címlapfotó: VIASAT3 / Udvardi Attila

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, www.posta.hu

A hirdetések tartalmáért és szövegéért a kiadó felelősséget nem vállal.



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiaügylete az

A kiadónál felül a kft. ügyvezetője.

A lapban megjelent hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget!
Még sem rendelés beérkezett nem állunk meg, és nem küldjük vissza.



1004 Budapest, Anker u. 11.
Tel.: 301-4738
Fax: 301-384
E-mail: marketing@observer.hu
www.observer.hu

valamint az

IMEOIA Az üzleti élet médiaügylete



SIKERES SZÍNÉSZNŐ

NEM LETT HAMLET, „CSAK” OPHÉLIA ...



Fotó: Csapó Bori

Mi leszel, ha nagy leszel? – kérdezi az okos felnőtt bácsi és néni a kisiskolást.

A gyerek megvonja a vállát, látni, érezni, hogy fogalma sincs arról, mit kellene erre válaszolnia. Honnan is tudhatná? Öt-hatévesen még azt gondolja, hogy örökké gyerek marad. A feltett kérdés sokszor elhangzik, válasz sosem érkezik.

A költő József Attila az *Altató* című versében a „kis Balázsnak” már ötletet ad a pályaválasztásához. „Tűzoltó leszel s katona! Vadakat terelő juhász!”

Ritka az a gyerek, aki már zsenge korában tudja, hogy mi szeretne lenni, ha nagy lesz.

MÓZES ANITA a ritka kivételek közé tartozott. A sarkadi kislány már első osztályos korában kijelentette: színésznő akar lenni. Tíz éves korában szülei beíratták a békéscsabai színistúdióba, ahol az egyébként tehetségesen szavaló, éneklő kislány négy éven át szívta magába a színjátszás tudományát. Ezt követően az Újszínház Stúdiójában ismerkedhetett meg a színész mesterséggel. 2009-ben a Színház- és Filmművészeti Egyetem operett-musical szakon szerzett színész diplomát.

A Győri Nemzeti Színház azonnal szerződtette a tehetséges, szépséges, primadonna-szubrett és minden más szerepkörben is tündöklő színésznőt, aki az azóta eltelt csaknem másfél évtized alatt a győri teátrum vezető művésznője lett. Sikereit két Kisfaludy- és egy Tapsdíja is fémjelzi.

Csupán néhány megvalósult álomszerződését említem meg. Az *István, a királyban* Gizellát, a *Jézus Krisztus szupersztárban* Mária Magdolnát, a *Csárdáskirálynőben* Stáziát, *A Mágánás Miskában* Marcsát, *a Kabaréban* Sallyt és *a Mirandolina* címszerepét.

Kérdezz-felelek

Mit is kérdezzek a beszélgetőtársamtól?



Bál a Savoyban - Daisy Parker
Fehér Alexandra fotója

Ez az örök dilemmája minden interjúra készülő újságírónak.

Régóta elhatároztam, hogy a jól ismert sablonos kérdéseket, hogy mi a szerepálma, ki a kedvenc partnere, hogyan készül a szerepére és a hasonló, számtalanszor feltett kérdéseket örökre mellőzöm.

Mint ahogy most sem élek velük.

A kérdéseket ezúttal a különböző internetes fórumok címeiből kölcsönöztem.

Tegező viszonyban, ahogy a neten is szerepelnek.

– **Szabadidőben mi a kedvenc elfoglaltságod?**

– A természetben bókászom, de ha fáradt vagyok, csak előkapom a playstationt és zombikra vadászom a virtuális természetben.

– **Tudsz titkot tartani?**

– Igen. Egy ideig biztosan.

– **Milyen beceneveid voltak, vannak?**

– Húú, volt és van néhány. *Ancsa, Mézike, Mózi, Mózes... Hamlet.*

– **Hamlet? Hmm... Ez kissé furcsa becenev egy hölgynek...**

– Az egyetemen *Kerényi Imre* tanár úrral próbáltuk a *Hamletet*. Ez a szerep nagyon tetszett nekem, mondtam, szívesen eljászánám. Nehezen nyugodtam bele, hogy férfire írták, így bárhogy szerettem volna, csak *Ophélie* lehettem. Osztálytársaim ezt követően ragasztották rám a *Hamlet* becenevet.

– **El tudod képzelni magad fiatalon idősnek?**

– Igen, de akkor is gyereknek fogom érezni magam.

– **Szerinted van küldetése az embernek a Földön?**

– Van. Minden pillanatban és helyzetben embernek maradni.

– **Mi számít számodra sikernek?**

– Ha sikerül elkészíteni egy médium steaket és rosé kacsamellet. Ezen kívül a harmónia, munkában és magánéletben egyaránt.

– **Mi kell a személyiség fejlődéséhez?**

– Tapasztalat. Pozitív és negatív egyaránt, és persze a vegetálás művészete. Ez az „édes hármás” hozza meg az eredményt.

– **Mi az, amitől félsz?**

– Az agressziótól. Meg a kora reggeli keléséktől. A nagytestű kutyáktól, a pacaltól, és a nincs hívó azonosító hívásoktól.

– **Kivel találkoznál a legszívesebben, mit kérdeznél tőle?**

– Nehéz kérdés. *Marie Curie*-vel talán. Nem kérdeznék, csak azonnal figyelmeztetném, hogy a káros hatású, ionizáló sugárzás a vesztét okozza.



Fotó: Erősebb - Y 4kmédiastúdió

– **Mózses Öt könyve adja a kérdést egy másik Mózesnek. Neked melyek a kedvenc könyveid?**

– Sok van, de a legkedvesebb számomra *Alessandro Baricco: Selyem* című története

SZERELEM, HÁZASSÁG...

Hősnőnk, Mózes Anitát a szerelemtől kérdeztük.

– **Nem találtad meg még a nagy őt?**

– Megtaláltam, de még nem tudja, hogy Ő az. Megvárom, hogy Ő is rájőjön erre.

– **Milyen az ideális férfi?**

– Számomra az a legfontosabb, hogy intelligens és jó humorú legyen. Bár színészként dolgozom, alapjában véve zárkózott ember vagyok. Ezért egy hasonló mentalitású férfi nagyon vonzó tud lenni.

– **Templomi esküvő, vagy polgári?**

– Természetpárti vagyok. Leginkább egy tó mellett, naplemente előtt, szűk családi körben tartanám az esküvőmet.

– **Fontos a hivatalos papír?**

– Egyáltalán nem. A papír a birtoklás és a bizalmatlanság eszköze lehet. Ha szeretünk és viszont szeretnek, semmilyen tárgy nem fontos. Csak rá és rád van szükség. Ha pedig valami véget ér, tisztelettel és szeretettel kell elválni, még ha nehéz is, nem a papírt lobogtatva a kezünkben.

– **Mi az, amit még sosem kérdeztél tőled, bár szeretted volna?**

– Eljössz velem egy lakatlan szigetre?

Kemény György

SIKERES PÁLYAKEZDÉS

ANYA ÉS LÁNYA MEGRENDEZIK EGYMÁST...



Fénylőlényel

Ki volt *Soltis Lajos*? Hol található a Soltis Lajos Színház?

Hmm, bevallom, én, mint színházi ember nem tudtam a választ.

De utánanéztem!

Soltis Lajos vajdasági magyar színész, rendező volt, itt végezte el a Színház- és Film-művészeti Főiskolát. Veszprémi hivatásos színészi pályája mellett szerelem-munkájává lett az amatőrökkel való foglalkozás.

Ezt gyakorolta 1997 és 2000 között egy kis falusi színjátszócsoporthoz, a Sitkei Színkör művészeti vezetője és rendezőjeként. 2001-ben a színkör Celldömölkre költözött és felvette *Soltis Lajos* nevét. Így a Vas vármegyei 11 ezer lakosú Celldömölknek színháza lett, a Soltis Lajos Színház.

DÉRYNÉ NYOMÁBAN

A celldömölki színház, amelynek nézőtere 80 nézőt fogad be, mindig telházal megy.

S láss csodát! Önálló épülettel rendelkeznek. A pár éve felújított kamaraszínházat pályázati forrásokból és bevételeikből tartják fenn.

Évente 120-150 előadást játszanak, klasszikus darabokon kívül modern színműveket, gyermek- és ifjúsági előadásokat és amit akartok...

Rendszeresen részt vesznek különböző színházi fesztiválokon (több díjat is nyertek). Előadásaik utaztathatóak, járják velük az országot Déryné nyomában és külföldre is utaznak minden évben.

Ha valaki azt hiszi, hogy a Soltis Lajos Színház csak amatőr színjátszókat foglalkoztat, téved. Böngészve a celldömölki társulat névsorát, ismert profi színészek neveivel is találkozom.

Itt van például **ECSEDI ERZSÉBET** Aase-díjas művésznő és **ECSEDI CSENGE...** ANYA ÉS A LÁNYA.



Ecsedi Erzsébet és lánya Ecsedi Csenge Mikulás előadás



Ecsedi Erzsébet és Ecsedi Csenge

Mellesleg mindketten szoros kapcsolatot ápolnak a zalaegerszegi Hevesi Sándor teátrummal is. A mama a jelzett színház örökös tagja.

Riportalanyomnak ezúttal a lányát, a sokoldalú *Csengét* választottam. A Színház- és Filmművészeti Egyetemen tanult, rendezői és bábrendezői diplomát szerzett, színészként, drámapedagógusként is tevékenykedik és jelenleg a Kollázs Kulturális Egyesület vezetője.

– Akad-e magán és az édesanyján kívül más művészember is a családjukban?

– Édesapám képzőművész volt, festő, szobrász, grafikus.

– Kinek vagy minek a hatására lett színésznő?

– Lázadásból lettem színésznő! Édesanyám erősen tiltakozott, nehogy a színészi pályát válasszam. Jobban szerette volna, ha édesapámhoz hasonlóan festőművész leszek. De a színészet – bár ügyesen rajzoltam – jobban vonzott.

– Hogyan találkozott a Soltis színházzal?

– Négyéves koromban kerültem oda, anya tanított a sitkei színjátszó tábor-

ban, ez a *Soltis Lajos* táborok elődje. Elszöktem tőle és csatlakoztam egy másik csoporthoz, ahol éppen *Arisztophanész Madarak* című előadására készültek. Amikor a rendező meglátott, kérdezte, szeretnék-e én is játszani. Örömmel mondtam igent, egy kisistent játszottam. Egy létra tetején kellett ülnöm és nyelvtörőket mondtam. Később édesanyám is belenyugodott, hogy erről a pályáról nem tud eltéríteni.

Azóta több darabban együtt játszott a mamájával és még rendezte is... Persze, ez fordítva is előfordult.

– Melyik volt a nehezebb feladat?

– Amikor édesanyám engem rendezett. Magas elvárásai voltak, különösen velem szemben.

– A színpadon előfordult anyalánya szereposztás?

– Sajnos még nem. Nagyon örülnék, ha ilyen feladatot kapnánk.

– Bábszínházi rendező is. A bábokat tárgyként vagy partnereként kezeli?

– Természetesen játszótársként, egyenlő partnereként, akik közvetítik az elképzeléseimet. Őszintén tisztelem őket, beszélgetek velük. Három kedvenc bábomat itthon tartom, mintha a gyerekeim lennének.

– Ha egy álom szerepet választhatna magának?

– *A Koldusoperában Kocsma Jennyt.*

– Egy álom előadás báboknak?

– *Frank Wedekind Tavasz Ébredése.*

– Egy rendezési álom?

– *Douglas Adams: Galaxis útikalauz stopposoknak.*

– Álmai színháza?

– Egy saját összművészeti színház, ahol lenne prózai, báb, táncos és zenés tagozat is és művészeti oktatás.

– Következő nagy feladat?

– Édesanyám monodrámáját a *Mintapinty* című előadást újítjuk fel. A Soltis Lajos Színház pedig Erdélybe indul turnézni az utolsó rendezésemmel, a *Nem mese* című gyerekelőadással.

– Szigorú rendezője lesz az édesanyjának?

– Csak amennyire szükséges.

Kemény György

SIKERES SZÍNÉSZNŐ

Fotó: Szeidl Mariann

MINDEN OKÉ!

Művésznő rollerrel...

Fotó: Szepesvári Petra. A képen az E-Mancik Színház Manufaktúra négy színésznője

Ó, azok a régi szép, békebeli, romantikus idők... Amikor a híres, népszerű színésznők konfliktusából a rajongó fiatalurak kifogták a lovakat, és ők húzták a fiákert végig a Stefánián...

Változtak az idők, változtak az emberek, változott a technika is.

A művésznők a konfliktus autós csodákra cserélték. Furcsa lenne, ha a gavallérurak a benzinmotoros autókat kézi erővel próbálnák működtetni.

Bevallom, mindig irigykedtem a régi lovakra, akik a lovak helyett maguk furikázták rajongásuk tárgyát, a szépséges dívát. Szívesen vállaltam volna magam is ezt a kissé furcsa, de tagadhatatlanul érdekes, furcsaságban is romantikus feladatot.

Az élet úgy hozta, hogy e kívánságom teljesült jó néhány évvel ezelőtt. Egykori népszerű táncdalénekesnőnkkel, *Harangozó Terikével* az autójában készítettem interjút. Robogtunk a fellépése színhelye felé, amikor egyszer csak leállt a kocsi.

Mit tehattünk, amikor hirtelen leállt a járgány? *Terike* rögtön tudta a megoldást. „*Volt már máskor is ilyen. Meg kellene tolni a kocsit.*” És akkor megtoltam a kocsit, ami jó pár méterrel odébb életjelt adott...

Vissza a jelenbe.

Várom a riportalanyomat, a szokásos randevú helyemen. Nézek ki a presszó ablakán, látom, megérkezett a művésznő.

Természetesen nem fiákeren, nem is autóval, hanem rolleren. Nem rock and rolleren, hanem a napjainkban fiatalok és idősebbek körében is népszerű elektromosan működő járművön.

A riportalanyom, **DOBRA MARA** természetesen nem hagyta kint az utcán a járművét, az asztalunkhoz közeli falhoz támasztva parkolta le.

SZEMÉLYLEÍRÁS

Az újságíró minden olyan randijánál nehéz helyzetben van, amikor először találkozik beszélgető partnerével. Az interneten felelhető fotók alapján már-már elbizonytalanodik. Ahány személyes vagy darabbéli fotó, annyi féle karakter. Egy színésznőnek sok arca van. Sminkkel és anélkül is más arc tekint a tanácstalan riporterre.

Jó lenne egy személyleírás, megjelölve az illető különös ismertetőjelét.

A fényképekből ítélve egy barna, szőke vagy vörös hajú, negyven év körüli, szigorú tekintetű hölgyet vártam.



Fotó: Szeidl Marian, ruha: Vetlényi Alma



Fotó: Szeidl Marian, ruha: Vetlényi Alma

SIKERES SZÍNÉSZNŐ



Fotó: Szeidl Marian, ruha: Vetlényi Alma

Ezzel szemben egy széles mosolyú, szőke bodros – inkább művésziösen összeborzolt - hajú húszon valahány évesnek tűnő, szexis, fiatalosan öltözött hölgy érkezett.

Dobra Mara különös ismertetőjele: nemcsak színésznő, annak is néz ki. Igazi sztárfazon. Megjegyzem: egyelőre ezen a téren még felfedezetlen.

E - MANCIK ÉS...

Művészcsaládba született. Édesapja karnagy, édesanyja énekesnő, testvérei zenészek, hegedűs és csellista. Mara nem követte a példájukat.

– Már kisiskolásként kijelentettem, nem akarok sem színésznő, sem orvos lenni. Utólag megbántam, hogy félvállról vettem a komolyzenét, de később megszerettem. Az orvosi pálya azért sem vonzott, mert félek a vértől.

A színészi pályától nem félt, joggal nem. Az eltelt évek bizonyították, színésznőnek született. Az Újszínház stúdiójában kapta

meg a szakma alapjait, majd a Kaposvári Egyetemen a magasfokú képzést.

Első és azóta is utolsó színházi szerződését a veszprémi Petőfi teátrumtól kapta, ahol hét évig volt a társulat tagja.

Az említett hét év nem volt hét szűk esztendő. Jobbnál-jobb, változatos szerepekkel halmozták el, hogy csak a *Nosztty fiú-ból Tóth Marit*, a *Pillantás a hídról* drámában *Catherine-jét*, a *Sötét galambban Glóriát*, a *Régimódi történetben Jablonczay Lenkét* és az *Édes Anna* címszerepét említssem.

A veszprémi hét év után a szabadúszást választotta. Tíz év óta „úszik” sikeresen a hazai színházak között. Nem mellelesleg *Marának* saját társulata is van.

– *Három kolléganőmmel (Sárközi-Nagy Ilona, Szimai Melinda, Tarr Judit) együtt, megalakítottuk az E-Mancik Színházi Manufaktúrát. Magunk írjuk a darabjainkat és a zenei betéteket. Sok helyre hívnak minket és mi megyünk. Egyik futó darabjukra, a Verslábak HAZAFÉLÉ címűre,*

amelyet az RS9 Színházban adnak elő, rákérdezek:

– **Tudnak menni a verslábak?**

– Persze, hogy tudnak!

– **Hogyan?**

– A mi változatunkban neccharisnyában. Vagy éppen Hazafelé.

Hmm, ki gondolta volna...

– **Tervei?**

– Sok terv van a fejemben, nem is tudom, melyikbe kapjak először. Előadások, szövegek, zenék.

Korábban a Karinthy Színházban a *Szembesítés* és anno Veszprémben a *Kék Veréb* című drámában a világhírű német színésznőt játszotta el. Gyönyörű dalai közül párat elénekelt. Jó ötlet lehetne akár *Marlene Dietrich* dalaiból egy zenés estet összeállítani. *Dobra Mara!*

Már a különös nevére is fel kell figyelni, pláne a név viselőjére. *Dobra lengyel név. Jelentése: oké.* Azaz minden rendben!

Kemény György

AZ ÖN TESTE MILYEN „ÜZEMANYAGGAL” MŰKÖDIK OPTIMÁLISAN?

Kiderült, hogy anyagcsere szempontjából nem vagyunk egyformák. Kiváló munkatársam, Csernek Krisztián profi szakembere az anyagcseretípus-meghatározásnak (angolul Metabolic Typing). Amerikai és német orvosok és természetgyógyászok által kifejlesztett, műszeres méréssel deríti ki, hogy az adott ember teste milyen üzemanyaggal működik optimálisan. Megkértem, idézze néhány kliense tapasztalatát.



Sinkovics Mária írja: „A párom egy tanfolyamon hallott Krisztiánról és az ő módszeréről. Elment hozzá, és nagyon elégedetten jött haza. Azóta betartja, amit Krisztián mondott neki, és jól is érzi magát a bőrében. Így felbátorodva, az egész család elment hozzá.

Nekem megállapította, hogy szénhidrát típus vagyok. Sajnos a férjem olyan ételeket kívánt egész életében, amelyek tele vannak hússal. Persze ő fehérjeféles lett a vizsgálaton. Most nem eszem annyi húst, nem simlok bele a férjem étrendjébe, és 2 kilót fogytam 1 hét alatt! A lányomról is kiderült, hogy sok húst kellene ennie, de ő vegetáriánus, és a húst szénhidráttal pótolja, megnőtt a szénhidrát fogyasztása az elmúlt fél évben. Ez a testalkatán is meglátszik, molettebb lett.

Tök jó, hogy kaptunk támpontot az étkezésünkhöz, Krisztián ellátott minket receptekkel és sok jó tanáccsal. Kedvesen és humorral közelít minden emberhez, a szak tudása pedig felbecsülhetetlen.”

Dr. Szilágyi Katalin írja: „Abszolút szkeptikusnak tartom magam, óztkodom minden nem szigorúan tudományos módszertől az élet legtöbb területén. Ennek ellenére kíváncsi voltam, hogy mivel tud más vagy többet mutatni az anyagcseretípus-meghatározás, mint a dietetikuskok jelentős része által képviselt gondolatok a táplálkozásról, fogyásról. A tapasztalataim magukért beszélnek. Minden erőlködés nélkül, néhány egyszerű szabály betartásával sikerült sok-sok kilót leadnom. S amióta megfelelően táplálkozom, sokkal energikusabb és aktívabb vagyok, hosszabb ideig tudok odafigyelni a feladataimra, és a mozgás is jobban esik!”

Dr. T. László írja: „Élelmiszermérnökként mindig is érdekelt a táplálkozástudomány, azonban ennyire tudatosan eddig még nem alkalmaztam. Az étrendemet Krisztián útmutatása alapján alakítottam át, úgy, hogy megfeleljen a táplálkozási és a hormontípusomnak. Ennek köszönhetően 8 hónap alatt 31,5 kg-ot fogytam. Eleinte grammra pontosan követtem az

utasításokat, utána már érzésre állítottam össze a 40% fehérje, 30% szénhidrát és 30% zsír arányt.

A fogyás következtében normalizálódott a vérnyomásom, ami miatt orvosom felére csökkentette a gyógyszeradagomat, valamint megszűnt az éjszakai horkolásom is. Egyáltalán nem éheztem, és azt vettem észre, hogy másképpen lakom jól, nem eltelődve, hanem kellemes közérzettel. Így sokkal természetesebben és élénkebben éreztem magamat az étkezéseket követően is.”

K. Bogi írja: „Azért voltam kíváncsi erre a módszerre, mert sportolóként nagyon fontos számomra a helyes táplálkozás, és nagyon sok egymásnak ellentmondó dolgot lehet hallani és olvasni a témában. Közvetlenül a mérés után a kezembe kaptam kinyomtatva egy személyiség-leírást a típusomról, amelynek minden egyes pontja illett rám, amin nagyon meglepődtem! A tanácsadás során átbeszéltük, hogy hányszor ehetek egy nap, hány kalóriát vihetek be, mely élelmiszerek hasznosak számomra, és melyek azok, amelyeket kerülnöm kéne. Eddig kicsit féltem a szénhidrátoktól, de a felmérésen az jött ki, hogy szénhidrát típus vagyok, tehát nyugodtan fogyaszthatom őket, persze főleg a lassan felszívódóakat. Azt is tisztáztuk, hogy egy étkezés alkalmával mennyi fehérjét, zsírt és szénhidrátot vihetek be.”

Krisztiánnak van olyan kliense, aki már 50 kg-mal karcsúbb, mint volt. A fogyási sebességcsúcs Krisztián klienseinek körében eddig az 5 hét alatt leadott 10 kg testsúlytöbblet volt.

Az utcán járva rengeteg autót látunk. Hasonlóak. Pedig az egyiket gázolaj hajtja, a másikat benzin, a harmadikat gáz, a negyediket elektromos áram. Hasonló a helyzet velünk, emberekkel is. Érdekes kideríttetni, hogy anyagcsere szempontjából melyik kategóriába tartozunk, mert attól kezdve sokkal jobb közérzettel élhetjük életünket. Ezt a beazonosítást mindössze egyszer kell megtenni, és egyszer érdemes.

Ha az elmondottak hatására ösztönzést érez, hogy kideríttesse anyagcseretípusát, akkor vagy nézze meg a **szebbeleter.hu** honlapunkat, vagy hívja közvetlenül munkatársamat, Krisztiánt, a **20/938-6420** telefonszámán. Krisztiánt igazi gyöngyszemnek tartom. Hatalmas tudással rendelkezik, mégis szerényen és igényesen szolgálja ki a hozzáérkező vendégeket Budapesten, a Keleti pu. közelében, a Fiumei 4. szám alatti központunkban. Szeretettel várjuk!



Agyk**©**ntroll

dr. Domján László

TOP TAVASZ 2023 11

KULTURÁLIS- ÉS PROGRAMAJÁNLÓ

Az ártatlanság vélelme

Prima Facie - Bemutató
Centrál Színház, 2023.04.29. szombat, 19.30 óra

Mi történik, ha a tehetséges ügyvéd — aki nemi erőszak ügyekben sikeresen védi vádlottjait — maga válik áldozattá? A férfiakra szabott jogrendben megáll-e a szava az elkövetővel szemben? Elég-e a tehetsége bizonyítani az igazságot, ha ő a szenvedő fél, a vádlott pedig szintén sikeres ügyvéd? Suzie Miller elsőprő erejű darabja korszerű és kínzó kérdésekre válaszol.

A darabot tavaly mutatták be Londonban a West Enden, a Harold Pinter Színházban, majd mindhárom kategóriában megnyerte a 2023-as WhatsOnStage Awards jelölését: a legjobb

darab, a legjobb előadó egy színdarabban (Jodie Comer) és a legjobb grafikai tervezését egyaránt.

Rendező: Puskás Samu

Előadja: Martinovics Dorina



Martonovics Dorina Fotó: Sárosi Zoltán

RADICS BÉLA – A MEGÁTKOZOTT GITÁROS

Színes, zenés magyar film, Bemutató: 2023. május 4.

A Radics Béla a megátkozott gitáros dokumentum elemekkel átszőtt, zenés játékfilm. Hőse, a gitárkirály Radics – a „magyar Jimi Hendrix” - kultikus figurája volt a '60-as '70-es évek magyar rockze-



nei világának. A fiatalok istenként tisztelték, rajongtak érte. A hatalom tiltva tűrte, félt tőle. Lemezalbumot soha nem jelentethetett meg, elnyomták. Rövid élete önpusztító végzetes utat karcolt. Az idén negyven éve, 36 évesen vitte el az alkohol. Emléke azonban nem múlt el, legendák övezik, gitártechnikáját ma is tanítják, volt lakása mellett Újpesten köztéri szobrot állítottak.

A Radics Béla a megátkozott gitáros című film nemcsak egy halhatatlan virtuóz emlékét őrzi. A hazai rock aranykorát idézi vissza a ma oly divatos életrajzi filmek eszközeivel. Újrajátszott Radics-koncert, erre az alkalomra alakult revival-zenekar, Radics alkatára egyező színész szerepeltetése, digitalizált és eddig nem látott archív anyagok bemutatása mellett ott vannak még a rocklegendák visszaemlékezései is. Nagy Feró, Révész Sándor, Vörös István, Horváth Attila, Hrutka Róbert és más kortársak beszélnek az egykori gitárkirályról.

Az alkotók alapvető törekvése volt, hogy a korabeli rockzenei stílus hitelesen, de a mai hangzásnak, fülnek megfelelően szólaljon meg.

rendező: Klacsán Gábor

forgatókönyv: Klacsán Gábor, Szentesi Zöldi László, Bálint Csaba
operatőr: Grátz Márk

szereplők: Rák Zoltán (mint Radics Béla), Király Attila, Trill Zsolt, Stépán-Kovács András, Zsurzs Kati, Dunai Csenge, Forgács Péter, Bede-Fazekas Szabolcs, Szabó Sípós Barnabás, Csernus Imre, Lakat T. Károly

Zenészek: Alapi István, Pompor (Samu) László, Takács (Kanóc) Roland, Reményi (Vinnie) Mihály, Wirth Zoltán

Troll a konyhában 2. évad

**Troll a konyhában, magyar
kulináris vetélkedő, 2022-**

**Műsorvezető: Rákóczi Feri
Gasztró szakértő: Wossala Rozina**

Visszatér Magyarország közkedvelt kulináris krimije, a Troll a konyhában. Az új, 6 hetes évadban ismét hírességek állnak a konyhapult mögé, hogy megmutassák, mennyire értenek a főzéshez, a nyomozáshoz, na meg egymás megtrollkodásához. A versenyzők között ugyanis ezúttal is minden nap ügyesen rejtőzködik egy troll, aki mindent megtesz, hogy titokban lehetetlenné tegye a döntőbíró, Wossala Rozina tányérjára kerülő fogásokat – na persze az ételek néha a troll nélkül is gallyra mennek. Ha a troll sikerrel jár, ő nyeri el a napi csapatkassza tartalmát, ha viszont lebukik, a pénz a többieké. Míg Rozina minden bátorságát össze kell szedje, hogy – a küllem értékelése mellett – megkóstolja az ételeket, Feri azon mun-

kálkodik, hogy összehaverja a trollvadász játékosokat. Az új évad több meglepetést tartogat: többek között péntekenként dupla nyereségért vetélkednek a szereplők és megújul a nyomozás menete is, hiszen a versenyzők már az első főzés után elmondják, kire gyanakodnak.

Országos premier: március 6-tól minden hétköznap 19:30-tól a VIASAT3 műsorán

fotó: VIASAT3 / Fábíán Bori



Agykontroll
stresszkezelés és elmefejlesztés
(pedagógusok és egészségügyi szakdolgozók számára előkészítő)

AGYKONTROLL ALAPTANFOLYAMOK

BUDAPEST

2023. április 15-16., 22-23.
2023. május 13-14., 20-21.
2023. június 10-11., 17-18.
2023. július 8-9., 15-16.

VIDÉK

Sopron
2023. április 15-16., 22-23.

Veszprém
2023. május 20-21., 27-28.

Miskolc
2023. június 3-4., 10-11.

ÉLŐ ONLINE

2023. augusztus 8-9., 15-16.
(kedd-szerda)

Bővebb info: agykontroll.hu vagy 1/488-0118



Salvador Dalí - Utazás egy lángelme képzetében

Budapest – Komplex

A szürrealizmus kiemelkedő ikonja volt Salvador Dalí, akinek munkái között a festményein túl szerepel szürrealista bútor, több üvegtárgy, bronz szobor is.

A Hadran és a Dalí Universe közreműködésével egy igazán szürreális és egyben futurisztikus Dalí élmény várja a magyar közönséget. A Salvador Dalí - utazás egy lángelme képzetében című Salvador Dalí kiállítás élményen 150 kiállítási tárgy és egyedülálló VR élmény várja a közönséget Budapesten a Komplexben 2023. június 30-ig.

2023 június 30-ig
www.kulturaonline.hu

PROGRAMAJÁNLÓ



DÉS LÁSZLÓ - DUETT KONCERT

**Budapest, Papp László
Budapest Sportaréna**

Dész László nem gyakran ad koncertet az Arénában, de amikor mégis, arra érdemes odafigyelni! Minden esetben különleges zenei élménnyel várja a közönséget. Ezen az estén a duett lesz a főszereplő. Fantasztikus előadók énekelnek egymással és persze időnként a szerzővel, Dész Lászlóval. Básti Juli Nagy Ervinnel, Für Anikó Mácsai Pállal, Tóth Vera Geszti Péterrel. Színes, változatos, izgalmas és felemelő koncertre számíthat a közönség.

2023. május 6. 20:00
www.eventim.hu



Japán Képzőművészeti Kiállítás, Gróf Vay Péter püspök élete és japán műgyűjtése nyomán

Budapest

2023. április 27. – 2024. február 04.

www.programturimus.hu

Színházi Olimpia 2023

Hetven helyszínen mintegy 550 előadás várja majd a közönséget, amelyek között találunk prózai, zenés és táncelőadásokat, gyermek- és ifjúsági színházi darabokat is.

2023. április 1. – 2023. július 1.
www.programturizmus.hu

WELLNESS

ÉREZD JÓL MAGAD!



A wellnessirányzat célja, hogy a betegségek kialakulását megelőzze, valamint javítson a szellemi és fizikális fittségen, frissességen.

A Wellness kifejezése 1950-ben született meg. Dr. Halbert L. Dunn alkotta meg a well-being (jó közérzet) és a fitness (jó kondíció) szavakból. Az Egyesült Államokból indult útjára a '80-as években. A szó jelentése: „Érezd jól magad!”

A WELLNESS egyfajta sikerkonceptió, mely a tudományok egészség szempontjából fontos felismeréseit összekapcsolja és egységes, sikert és szórakozást ígérő egészségmegőrzési programmá kovácsolja azokat. Egy olyan életformát takar, amely testileg, lelkileg mentálisan és szociálisan kiegyensúlyozott. Ez egy holisztikus szemlélet, ahol a szellemi, lelki és társadalmi harmónia megteremtése elengedhetetlen a testi fittség mellett.

Az alapötlet abból indult ki, hogy a mai rohanó világban az embereknek nincs ideje és módja arra, hogy egészséges életmódot

alakítsanak ki. Napjainkban sokszor töltjük friss levegőtől elzárt helyeken, kimerítő fizikai munkát vagy stresszel teli munkát végezve, ami megnöveli a szív- és érrendszeri megbetegedések számát. Ez az új irányzat aktív pihenést és regenerálódást, orvosi tanácsadást és egészséges étkezést kínál.

Célja egy olyan önként választott életmód meghonosítása, melyet az egyéni felelősségtudat és a kiegyensúlyozottság jellemez. Következménye pedig a fizikai és lelki közérzetjavulás.

A wellness története hazánkban

Magyarország wellness szempontjából rendkívül kedvező adottságokkal rendelkezik, méltóan tükrözi mindezt hazánk egyre jobban fejlődő wellness turizmusa. A mai wellness elődjét, a régen nálunk állomásozó római katonák tették honossá, mivel fáradt testüket fürdőkben, gőzfürdőkben pihentették. Az idő elteltével felfedezték, hogy a hazánkban fellelhető gyógyvizeknek jóté-

kony, sőt gyógyító hatása van, melyek azóta nemzetközi hírnévre tettek szert.

Magyarországon rengeteg olyan természeti adottság van, melyre a gyógyturizmus és a wellness építhető, 1.289 termálforrás, 39 gyógyfürdő, 5 gyógybarlang, 48 felismert ásványvíz, illetve 136 gyógyvízforrás, 4 iszaplelőhely és 1 mofetta található, illetve számos wellness-szálloda épült az elmúlt években.

A wellness új irányzata mindenhol hódít: az emberek egyszerre szeretnék tenni valamit a testükért, a lelkükért és a szellemükért. És az új lehetőségekkel erre valóban egyre több alkalom nyílik.

A wellness legnépszerűbb időszakát éli, és egyre többen igénylik az ilyen jellegű szolgáltatásokat. A kifejezés lényege, hogy az életünket jókedvvel, és egészségesen éljük, ez pedig egybevág a legújabb egészségügyi trendekkel. Szerencsére ma már mind több lehetőség nyílik arra, hogy az egészséges életmódban valóban örömeinket leljük.

Manapság a wellness abszolút vezető trendnek tekinthető, legyen szó bár turiz-

musról, gyógyfürdőkről vagy kimondottan orvosi jellegű kezelésekről. Hogy a fejlődés milyen irányba vezet, azt egyelőre nem tudjuk. Annyi azonban biztos, hogy térnyerése megállíthatatlan, az ilyen jellegű kínálatok listája három év alatt 125 százalékkal növekedett.

Több mint divat!

Ahogy világszerte, úgy nálunk is mind népszerűbbek az úgynevezett wellness-hotelek. A legnagyobb választékot belőlük Ausztria, Németország és Svájc kínálja, de a magyar szállodák közül is egyre több ismeri fel az újfajta szolgáltatásokban rejlő lehetőséget.

A wellness-szállodák kínálata mögött egész koncepció áll, mely nem merül ki a pincében elhelyezett ergométerben. Feltételezi szakképzett személyzet jelenlétét, valamint széles körű kínálatot: mozgáslehetőségeket (kitartást az erőt fokozó gyakorlatok, torna stb.), lazítóprogramok (autogén tréning, csikung, jóga) és aktív regenerációs lehetőségeket (fürdők, pakolások, masszázások). A legjobb wellnesshotelekben mindehhez izletes, ugyanakkor egészséges konyha csatlakozik, különféle diétás menükkel. Ezenkívül kulturális programok: hangversenyek, felolvasóestek, kirándulások stb. A jó wellnesshotel jellemzője még a „zöld” filozófia, amennyiben takarékosan bának az erőforrásokkal, vízzel, energiával, a berendezést természetes anyagokból alakítják ki. Sok országban léteznek a wellnesshoteleknek



minőségbiztosítási rendszer is, mely megszabja a követendő előírásokat, és gondoskodik betartásuk rendszeres ellenőrzéséről is.

És mi történik, ha vége a nyárnak, a pihenésnek, és egy kis kikapcsolódásra, pihenésre vágunk?

Irány a wellness! Az emberek egyre többen kezdenek figyelni egészségükre, életmódjukra, és a természetes gyógymódokra. Magyarország a legtekélyesebb számító hely, ezen szempontok alapján. Az évmilliók óta a

föld mélyén rejlő gyógyvizeket régóta használjuk, de a kincset érő hőforrások modern, a kor kihívásainak megfelelő infrastruktúrája csak az elmúlt években épült ki.

Aki eddig külföldre járt, hogy ezeket a szolgáltatásokat megkapja, azoknak jó hír, hogy hazánkban ugyanezek a szolgáltatások elérhetőek, a lehető legjobb színvonalon!

Úszó és forró vizes medencék, - hagyományos és fényszauának... csak a legalapvetőbb tartozékok, ami jellemzik a mai wellness-szolgáltatást. Továbbá még megtalálhatóak a mézes sós szauna, - masszázstermékek színesítik a szolgáltatásokat. Wellness-szállodákban szolgálatunkra áll a képzett gondoskodó személyzet, továbbá tapasztalt szakorvos is. Lehetőség adódik az egyénre szabott kezelésekre, speciális kúracsomagokra, amelyek összeállítását egy alapos állapotfelmérés előz meg, így a lehetőségek száma végtelen.

A legtöbb ásványvíz és gyógyvízi forrás Budapesten található meg. A legtöbb gyógyvizünk mozgásszervi panaszok kezelésére hatásos, de van olyan is, amely nőgyógyászati problémákat, bőrbetegségeket, avagy ivókúra formájában a vese és anyagcsere-betegségeket, gyomorbántalmakat gyógyít. Mára már az eddig külföldre járó magyarok is kezdenek ráébredni arra, hogy az általuk igényelt szolgáltatások már itthon is elérhetőek, és a minőségük is helyt áll a környező országokkal szemben.



WELLNESS

Wellnessközpont SPA:

Gyakorlatilag minden érzékszervet érintő, relaxációt nyújtó, esztétikusan kialakított hely.

Szolgáltatásai:

- ▶ Termálfürdő, aromafürdő, gőzfürdő
- ▶ Uszoda, vízitorna, whirlpool
- ▶ Távol-keleti gyógy módok
- ▶ Masszázs
- ▶ Hangterápia (megnyugtató zene)
- ▶ Szépségszalon
- ▶ „Bár”
- ▶ A wellnessdivat és üzlet is egyben.

A cégek és a termékek a fogyasztói társadalom erősítését segítik elő. Rajtunk múlik, hogy a jó közérzet és az egészség megőrzésének művészete maradjon és ne a pénzköltés alternatívája legyen.

A SPA szó magyar jelentése: gyógyfürdő.

A wellness alapelemei:

- ▶ **Egészségtudatosság:** A saját egészségemért csak én vagyok a felelős, amelyet karban kell tartanom és meg kell őriznem.
- ▶ **Rendszeres testmozgás:** Fizikális jólét, fittség.
- ▶ **Egészséges táplálkozás:** Ételek és italok megválogatása.
- ▶ **Rendszeres realáció és stresszkezelés:** Mely magabiztosságot ad és a jó megjelenés feltétele.
- ▶ **Környezettudatosság:** A természetközeli, natúrkonform életmód és technikák.
- ▶ **Káros szenvedélyek:** Élvezeti cikkek, függőséget okozó szerek kerülése, óvatosság gyógyszerek szedésében.

A testi-lelki-szellemi jólét és az alapelemek elválaszthatatlan összefüggésében vannak egymással. Ezért a lelki feltöltődés és a társadalmi kapcsolatok is idetartoznak.

GYÓGYVIZEK, GYÓGYFÜRDŐK

A különböző gyógyvíz fajtákat hőmérsékletük alapján osztályozva, 30 °C alatt hideg, az ezt meghaladókat meleg víznek (termál vagy hévíznek) nevezzük. A mélyfúrású kutak vizét csak akkor nevezhetjük termálvíznek, ha a hőmérséklete meghaladja a 30 °C –ot. A víz hőfokát az adott terület geometrikus gradiense határozza meg. Európában ez az átlagérték 33m/ °C, Magyarországon 20m/ °C, ez azt jelenti, hogy hazánkban relatíve kisebb mélységből hozható felszínre a gyógyvíz, termálvíz. *Meghatározásában a gyógyvíz olyan ásványvíz, amelynek összetétele a fizikai tulajdonsága a szövetekben gyógyítóhatással bír.* A gyógyvíz „kinevezést” orvosi vizsgálatok, balneológiai kutatások előzik meg, és ezek alapján adják meg hozzá az engedélyezést.



Ásványvíz az a víz, melynek minden literjében legalább 100 mg, a talajrétegeken keresztül szivárgó (szűrés), kőzetekből kioldott szilárd alkatrész található.

A gyógyvíz tartalmú vizeket alkalmazhatjuk ivókúráként (belsőleg), fürdőként, és inhalációként is. Gyógyvíz alkalmazása kúraszerűen meghatározott ideig (általában 20 perces fürdő, és általában 2-3 hetes ivókúra) és ellenőrzés mellett javasolt! Gyógyvíz-ivókúra során járóbeteg számára a séta közbeni gyógyvíz-kortyolgatás ajánlott, fekvőbeteg számára a fekvő testhelyzetben jobb oldalára való fordulás és gyógyvíz-kortyolgatás az ajánlott. Gyógyvíz-fürdőkúra nem alkalmazható terhesség, illetve menstruáció esetén, súlyos szívbetegség, súlyos magas vérnyomás esetén, előrehaladott visszeres betegség, vagy súlyos vesebetegség esetén, illetve fertőző betegségek fennállakor (pl. Tuberculosis).

Felléphet a gyógyvíz tartalmú kúra folyamán ún. gyógyvíz-ivókúra vagy gyógyvíz-fürdőkúra reakció, melyek a tünetek fokozódásával járnak. Ilyen tünetek lehetnek: az általános rossz közérzet, fáradékonyság, a fájdalom fokozódása, fejfájás, bágyság, aluszékonyság, álmatlanság, ingerlékenység, étvágytalanság, szapora pulzus, és néha hőemelkedés, bőrpír.

Gyógyvíz tartalmú ivókúra- és gyógyvíz-fürdőkúra során ezek a reakciótünetek idővel elmúlnak, illetve ha nem, akkor az orvos utasításának megfelelően csökkenteni kell vagy a gyógyvíz-ivókúra mennyiségét, vagy a gyógyvíz-fürdőkúra esetében

a fürdés időtartamát, illetve a víz hőmérsékletét. Estenként meg is szünetelthetik a gyógyvíz-kezelést (pl.: fokozott gyulladások, erek állapota vagy vérzések miatt.)

Gyógyvíz szervi hatásai, fajtái, és alkalmazásuk kritériumai

Gyógyvíz gyomorműködésre gyakorolt gyógyhatása: krónikus gyomorhurut (gyomor nyálkahártya gyulladása) vagy túl sok gyomorsav-termelődés, refluxbetegség esetén a magas hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvizek alkalmasak a gyógyításra. A gyomorégést is enyhíti étkezés előtt és közben fogyasztva.

Gyógyvíz emésztési problémákra gyakorolt gyógyhatása: a túl kevés folyadékfogyasztása, mozgáshiány (fogókúra-mozgás, bioenergetikai mozgás gyakorlatok), ballasztanyagokban, friss és nyers élelmiszerekben szegény étrend miatt székrekedéssel járó problémák alakulnak ki.

Ebben az esetben a szulfátokban gazdag gyógyvizek segítenek, melyek enyhe hasajtó tulajdonsággal bírnak.

Gyógyvíz veseműködésre gyakorolt gyógyhatása: aktivizálhatja, javíthatja, a veseműködést, húgyúti fertőzések esetén a magas hidrogén-karbonát tartalmú, magnézium és kalcium tartalmú gyógyvíz, mely gyulladáscsökkentő hatással bír.

Gyógyvíz anyagcserére gyakorolt gyógyhatása: élénkíthetik az epe- és hasnyálmirigy-működését a szulfát és magnézium tartalmú gyógyvizek. Cukor-

Agyk**o**ntroll

„Ha egy éhes embernek adunk egy halat; egy napra megoldottuk a gondját.

Ha megtanítjuk halászni, akkor: egy életre.”

HA SEGÍTENI SZERETNE

a szerény anyagi helyzetben élőknek

„halászni tanulni” – megtanulni hatékonyan segíteni önmagunkon –, akkor irányítsa adója 1%-át az

Agykontroll Alapítványhoz!

Adószáma: 18002605-1-42

Bankszámlaszám:

OTP 11711034-20423173

www.agykontroll.hu



betegségben javíthatja az inzulinhatást és a szervezet szénhidrátfelvétel képességét a hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvíz. A fokozott húgysavmennyiség a hidrogén-karbonát tartalmú gyógyvíz segítségével intenzívebben választódik ki.

Gyógyvíz ásványi anyagellátására gyakorolt gyógyhatása: csontritkulás esetén, enzim és idegrendszer működésének segítségéhez hatékony és kalciumban gazdag és magnéziumban gazdag gyógyvíz. Nagy mennyiségű verejtékvesztés esetén pedig, magas kalcium, magnézium és nátrium tartalmú gyógyvizek a megfelelőek (ásványi anyagok).

Gyógyvíz hatásai: élénkíti a légzést, szaporábbá válik és mélyül a légvétel: Kén rakódik le a nyálkahártyában, ízületekben és emeli a C-vitamin szintet. A kénes gyógyvíz javítja a szervezet kénháztartását. A gyógyvíz fogyasztása ajánlott csökkent gyomorsav-termelődés esetén (fokozzák a sav kiválasztást) és gyomorhurut kezelésében. Nőgyógyászati betegségeken, krónikus gyulladásokban és bőrgyógyászati betegségeken szintén eredményesen alkalmazható a kénes gyógyvíz. Inhalációs formában is használható a kénes gyógyvíz.



Radon tartalmú gyógyvíz

(Rudas és Gellért fürdő, Hévíz, Eger, Miskolc-tapolca.)

A radon tartalmú gyógyvíz értágító hatású, csökkenti a vérnyomást és érlemeztesedést, hatékony cukorbetegségben és köszvényben. A radon felszívódik a bőrön keresztül is, inhalációs formában is alkalmazható a radon tartalmú gyógyvíz.

Egyszerű termásvíz

(Csillaghegy, Római fürdő, Pünkösdfürdő.)

Az aranyér, a hüvely betegségeiben és a bőrbetegségeiben hatékony a gyógyító hatásuk.

Gyógyvíz ellenjavallat: szív és veseműködési zavarok esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!

Savanyú gyógyvíz, egyszerű szénsavas vizek

(Balatonfüred, Csopak, Kékkút, Macorka/Nógrád vármegye/, Répcelak, Mihályi).

Fokozzák a gyomorsav-termelődést, az idegrendszerre nyugatón hatnak. Fürdő esetén a szénsavgáz a bőrben mikromasszázs hatást fejt ki, ezzel értágulatot hoz létre, javul a bőr vérellátása és anyagcseréje.

Gyógyvíz ellenjavallat: gyomorsav-túltengés, gyomorfekély és kóros puffadás, előrehaladott visszér esetén nem alkalmazható a savanyú vizes gyógyvíz!

Alkalikus gyógyvíz, Na, K, Hidrogén-karbonátos ásványvizek

(Balf, Bükkszéki Salvus víz, Fonyód, parádi Csevice, szegedi Anna forrásvíz, Békés, Gyopárosfürdő, Gyula).

Az alkalikus gyógyvíz nyákoldó és epehajtó hatású, gyomorsavcsökkentő hatású és gyorsítják a sejtek működését. Gyógyvíz ellenjavallat: vesekőnél és coli fertőzésekben nem alkalmazható a gyógyvíz!

Földes-meszes gyógyvíz, Ca, Mg, H-karbonátos /CaMgHCO₃/ ásványvizek

(Budapest, Balatonfüred, Kékkút, Székesfehérvár, mohai Ágnes és a parádi Szent István forrás, Bükkfürdő, Hegykő, Csopak).

A földes-meszes gyógyvíz általános gyulladáscsökkentő hatás, a csontritkulás kezelésére kiváló, mozgásszervi betegségeiben és nőgyógyászati betegségeiben javasolt. Vizelethajtó tulajdonsága révén segíti a vesekő-vesehomok kiürülését.

Gyógyvíz ellenjavallat: székrekedés esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!

Konyhasós gyógyvíz, Na és Kloridionokat tartalmaz

(Alföldi fürdők, Parád, Sárvár, Pestszenterzsébet, Cserkeszőlő, Debrecen, Eger, Gyopáros, Nyíregyháza sóstó, Tamási).

A konyhasós gyógyvíz nyákoldó hatású, a gyomornedv termelését növeli, mozgásszervi betegségeiben és krónikus nőgyógyászati betegségeiben ajánlott. Pikkelysömör és az immunrendszer erősítésére ajánlott.

Gyógyvíz ellenjavallat: magas vérnyomás és vizenyő esetén nem alkalmazható!

Keserűsós gyógyvíz, Szulfátion, Na-glaubersós víz és Mg-keresűsós víz

(Alag, Tiszajenő-Mira víz, Hunyadi János víz, Nagyigmándi víz, Apánta ásványvíz, Ferenc József keserűvíz).

A keserűsós gyógyvíz gyomor- és bélhurutban, illetve epepanaszokban ajánlott, hatásukra az epehólyag gyakrabban húzódik össze, gyakoribb az epeürítés, ezáltal csökkenti az epehólyag pangását. A keserűsós gyógyvíz hashajtó hatása jelentős.

Gyógyvíz ellenjavallat: Gyomorfekély, savhiány, hányás, hasmenés esetén nem alkalmazható a gyógyvíz!

Epehólyag-gyulladás az epekő esetén csak orvosi javaslatra vehető igénybe a gyógyvíz!

Vasas gyógyvíz

(parádi Clarissa forrás és István forrás, mohai Stefánia forrás).

A vastartalmú gyógyvíz vashiányos állapotokban kiváló, nőgyógyászati betegsége-



gekben is ajánlott. Gyógyvíz ellenjavallat nincs.

Jódos, Brómos gyógyvíz

(Sóshartyáni Jódacqua, pesterzsébeti gyógyvizek, Bükkszék, Hajdúszoboszló, Debrecen, Karcag, Berekfürdő, Kecskemét, Eger, Cegléd).

Gyógyvíz hatásai: a jód a bőrön keresztül is felszívódik. A jódos, brómos gyógyvíz a pajzsmirigy jódhiányos állapotokban, magas vérnyomás esetén, érlemeztesedés megelőzésére, klimax és menstruációs zavarok esetében, prosztatagyulladás emésztőrendszer gyulladással megbetegedéseiben, az epe és hasnyálmirigy-működés fokozására ajánlott. A jódos, brómos gyógyvíz csökkenti a húgysav- és a vércukorszintet, kezeli a pikkelysömört és a kéz-láb ízületi betegségeit.

Egyéb kiegészítő gyógyvíz és gyógyfürdő kezelések

Hidroterápia és Balnoterápia: medencefürdő és termál kádfürdő, iszapkezelések, borogatások, súlyfürdő, szénsavas fürdő, víz alatti sugármasszázs, víz alatti gyógytorna, **Mechanoterápia:** masszázások, gyógytorna, húzó-extenziós kezelések. **Elektroterápia:** biorezonancia kezelés, elektroakupunktúra, galvánkezelés, iontoforézis, ingeráramok, UH, elektromágneses kezelések, TENS. **Fototerápia:** (fényterápia), szolárium, infravörös lámpa-kezelések. **Termoterápia:** szauna, gőzkamra, hőlégkamra, ivókúrák.



TAVASZI MEGÚJULÁS

MIÉRT SZÜKSÉGES A D-VITAMIN?

A tavaszi fáradtság tüneteit évszázadok óta ismerjük, azonban csak hatvan-hetven éve kötötték össze először a C-vitamin hiányával. Az ok-okozat kézenfekvőnek látszott, hiszen ilyenkor nincsenek friss zöldségek, gyümölcsök, az aszkorbinsav számtalan folyamat fontos szereplője a szervezetünkben.

Néhány éve azonban kiderült, hogy sokkal inkább a D-vitamin állhat az energiahány, a fáradtság, álmoság és kedvtelenség hátterében. Ez a vitamin lehet az, amelyik meghatározó a tünetek jelentkezésében, de ettől még a C-vitamin is segíthet enyhíteni a koratavaszi panaszokat.

De mi lehet a D-vitamin szerepe a tavaszi fáradtság kialakulásában?

A D-vitamin az utóbbi idők egyik legtöbbet kutatott mikro tápanyaga az orvostudomány területén. Ma már sokkal többet tudhatunk róla, mint néhány évtizede, és elfogadott lett az a nézet, hogy bár vitaminnak tartjuk, igazából hormonszerű vegyület.

Kiderült az is, hogy az egészséges élethez szükséges mennyiség a táplálkozás révén lehetetlen biztosítani, hiszen a napi 2000 NE helyett mindössze körülbelül 80 NE van az ételünkben. A hiányzó mennyiséget tavasztól-őszig a napsütés hatására a bőrünkben keletkező vitamin pótolja, azonban a felhalmozott készletek – lévén a D-vitamin zsírban oldódik, ezért könnyen, nagy mennyiségben tárolja a szervezetünk – tél végére kiürülnek. Anyira, hogy gyakorlatilag minden magyar D-vitamin-hiányban szenved tavasszal.

A D-vitamin pótlásával a tavaszi fáradtság tünetei megelőzhetőek, de legalábbis jelentős mértékben csökkenthetőek. Az erről tanúskodó kutatások egyre-másra jelennek meg a tudományos folyóiratokban, és ezekben azt a kérdést is felvetik, hogy mindezek hátterében a melatonin és a szerotonin nevű hormonok képződése, illetve egyensúlya állhat, melyhez szintén köze van a megfelelő D-vitamin ellátottágunknak. A melatonin hatására érezhetjük magunkat fáradtabbnak, míg a szerotonin a hangulatunkat tudná javítani – ha képződne, hiszen ehhez is D-vitamin, illetve napsütés kell.

A megfelelő bevitel elérésében sokat segíthet az olajos magvak, a tej és a tejtermékek rendszeres fogyasztása, de napi 15-30 perc szabadban, friss levegőn, napsütésben töltött idő is elég a D-vitamin képződéséhez.

Tartózkodjunk sokat a szabadban, táplálkozzunk vitamindúsán!

– Szerk. –

Béta-Karotin

tabletta

A béta-karotin – mint az A-vitamin elővitaminja – alkalmas az A-vitamin pótlására, az A-vitamin túladagolásának veszélye nélkül.

A béta-karotin hozzájárul a nyálkahártyák: a száj-, a torok-, a légutak-, a húgyúti rendszer-, a gyomor- és bél-nyálkahártya normál állapotának fenntartásához. Szükséges az immunrendszer megfelelő működéséhez, ezáltal a szervezet vírusokkal szembeni védekezőképességének fenntartásához. Szerepe van a vasanyagcsere szabályozásában, és a normál látás megőrzésében.

Mint az egyik legfontosabb antioxidáns, hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel (káros szabadgyökökkel), – így a nap és az UV-sugárzás károsító hatásával – szembeni védelméhez.



40 db tablettá

Selenium Pharma

E-vitamin Szelén Cink

tabletta

A szervezet természetes védekező rendszerében, így az immunrendszer működésében fontos szerepet tölt be a termékben levő **E-vitamin**, szelén és cink. Ezen hatóanyagok részt vesznek a sejtek oxidatív stresszel (káros szabadgyökökkel) szembeni védelmében.

A **szelén** hozzájárul a pajzsmirigy és a spermaképzés normál működéséhez, valamint a haj, a körmök normál állapotának fenntartásához. A szelén szükséges a jód-tartalmú pajzsmirigy-hormonok normál termelődéséhez, ezért a táplálékkal a szervezetbe kerülő jód csak a megfelelő szelénellátottság esetén tud hasznosulni.

A **cink** hozzájárul a szellemi működés, a látás, a csontrendszer, a bőr, a haj normál állapotának megőrzéséhez, ezáltal lassítva az öregedési folyamatokat.



40 db tablettá

Selenium Pharma

Étrend kiegészítő, kapható gyógyszerárban, gyógynövény szaküzletben.



NYARALJON GYULÁN A HŐFORRÁS HOTELBEN!

Fedezze fel a történelmi hangulatú, ámde modern és virágos Gyulát! A város Magyarország délkeleti régiójában, Erdély kapujában fekszik. Gyula nem csak a több, mint 600 éves téglaváráról ismert, hanem a nemzetközi hírű Várfürdőről, Várszínházról és a tavasztól ősziig megrendezésre kerülő sokszínű rendezvényeiről.

Ez a település kiváló úti cél minden korosztály számára, és az aktív és a passzív nyaralás kedvelői is megtalálhatják a számukra legmegfelelőbb programokat.

A Hőforrás Üdülősözetkezet & Hotel a Várfürdő közelében egy 4 hektáros parkban terül el. A szálloda saját fürdőjében a gyógy- és termálmedence március végétől november végéig üzemel, az úszómedence áprilistól, míg a gyermek medence időjárás függvényében májustól áll a legkisebb vendégek rendelkezésére. A gyermekkel érkezők figyelmébe ajánljuk a Várfürdő legújabb attrakcióját az új gyermek vízparadicsomot. De nem is muszáj kilépni szállodánk kapuján, hiszen parkunkban új játszótér található és a gyerekek vidám hangulatáról Jázmin kabalfiguránk, valamint az iskolai szünetek idején

animációs programok (pl. kézműveskedés, csillámtetoválás) gondoskodnak. A Hőforrás Hotel azonban nem csak a családosok számára ajánlott, hiszen gyógymedencénk alkális hidrogén-karbonátos gyógyvize mind a megelőzésben, mind a már kialakult ízületi megbetegedésekre is kiváló. Felnőtt vendégeink egész évben több ingyenes programon vehetnek részt, mint például nordic walking oktatáson, vízitornán. A 2022-ben megújult superior szobák tökéletes kényelmet biztosítanak vendégeinknek, ezen kívül ajánljuk a komfort, családi szobáinkat és másfél- és kétszobás lakrészeinket is.



Keresse húsvéti és nyári ajánlatainkat a www.hoforrasotel.hu honlapon vagy kérjen egyedi ajánlatot a szallasrendeles@hhgy.hu e-mail címen!

Várjuk Önt és kedves hozzátartozóit Gyulára a Hőforrás Hotelbe!



Török Sándor Strandfürdő

és Gyarmati Dezső Sportuszoda

A Hódmezővásárhelyi Török Sándor Strandfürdő és Gyarmati Dezső Sportuszoda 2023-ban is szeretettel várja vendégeit.

7 hektáros zöld területen úszómedencék, termál medencék, gyermek élménymedencék, beltéri vízi akadálypálya, 3 óriáscsúszda, 10 büfé és a megújult kemping biztosítja a kellemes kikapcsolódást!

Látogasson
el
hozzánk!



Családbarát fürdő élményekkel megfizethető áron!

Honlap: www.hodfurdo.hu • Telefon: 62/249-363

Kehida Termál Gyógy- és Élményfürdő, Hotel****



Igazi wellness kalandok a zalai dombok ölelésében



Kehidakustány, Kossuth u. 82.
E-mail: sales@kehidatermal.hu
Tel.: +36 83/534 503

kehidatermal.hu

SIKERES FESTŐMŰVÉSZ

AZ ALKOTÁS

FELHŐTLEN ÖRÖME

mottó: Siker az, amikor az ember önmaga lehet abban, amiben jó!



Miklósi-Vass Erika

A hétköznapi kötelezettségeink és feladataink teljesítését követően természet és a csend, a nyugalom szigetét jelentik számunkra. A természet élettelen és élő létezőinek változatossága, nagy hatással van a személyiség-fejlődésünkre is, hiszen számtalan harmonikus egységet és esztétikai értéket is magában hordoz. Minden bizonnyal az ilyen érzéki benyomások segítettek már gyermekkorában
Miklósi-Vass Erika
érdeklődésének kialakulását a művészetek s különösen a festészet iránt.

Gyerekkorában nagyon sokat rajzolt és szabadidejének nagy részét ún. kreatív dolgok készítésével töltötte. Mindig kitalált valami újat. Nagyon szereti az állatokat és a növényeket, mindig tanulmányozta őket. A kedvenc háziállata a kutya. Ezért sokat bújta a kutyás magazinokat, könyveket. Ezekből a könyvekből választotta ki az épp aktuális képet, amit utána lemásolt. Általános iskolában rajzsakkörre járt, s ebben az időszakban több rajzversenyen is részt vett. Az egyik legemlékezetesebb esemény 1992 októberében volt, hiszen az akkori Nemzetközi Rajzversenyen, Peruban első helyezést ért el. A versenyre az általános iskolai rajztanára készítette fel. A festményt temperával festette, amely A/3-as méretű volt. A képen éppen asszonyok voltak, akik a földet művelték. A kép megalkotása nagyon sok időt vett igénybe. Az iskolai rajzórán és a rajzsakkör keretében is, kizárólag csak ezzel foglalkozott. A verseny megnyerése igazi meglepetés volt számára, nem beszélve arról, hogy a szülei és a testvére is nagyon büszkék voltak rá.

Az érettségi után a Szépművészeti Egyetemre jelentkezett, de sajnos nem nyert felvételt, s így egy hétköznapi szakmát választva ügyintézőként helyezkedett el. A későbbiekben, 2019 áprilisában egy virágkötő tanfolyamra és Jobb Agyfélétekés rajz-tanfolyamra jelentkezett, ami mára már megváltoztatta az életét. Ennek eredményeként jött rá, hogy nagyon eltávolodott a valódi énjétől, attól, ami valóban foglalkoztatja. Ezért 2020-ban a Valdor Art Alternatív Rajz- és Festő Iskola „Alkoss Szabadon” mentorprogramjába jelentkezett. Érdeklődését illetően humán beállítottságúnak tekinti magát, hiszen sokat olvas és különösen szereti megismerni a híresebb festők önéletrajzát, azaz nem véletlenül nagy kedvence *Munkácsy Mihály* önéletrajzi könyve, az *Aranyecset*. Idézve szavait: „*Ez a könyv teljesen magával ragadó, igazi kincs. Amit minden olyan embernek ajánlanék elolvasni, aki művészettel foglalkozik.*”

Egyetemi tanulmányait a Pécsi Tudományegyetem Állami- és Jogtudományi Kar igazságyügyi-igazgatási ügyintéző szakán végezte. Ezenkívül német és angol nyelvből középfokú nyelvvizsgálóval rendelkezik. Szereti a természetet és az állatvilágot, a csendet, a békét és a nyugalmat. „*Akkor érzem magam jól, ha kint lehetek a természetben, a kertünkben, vagy az erdőben kirándulunk a kislányommal és együtt alkotunk, éppen ami eszünkbe jut. Úgy érzem, hogy ő is örökölte az én rálátásomat a dolgokra. Nagyon szépeket rajzol, fest, alkot.*”

A festészet számára a kikapcsolódást, a feltöltődést jelenti. Van, mikor nagyon könnyen neki kezd egy-egy alkotásnak és vannak olyan napok is, amikor a mindennapi, hétköznapi dolgai elsodorják és nem jut ideje arra, amit igazán szeret.

Az alkotás öröméről ekképp nyilatkozik: „*Az alkotás, azt hogy valamit én magam hozok létre nagyon jó érzés. Voltak már olyan festmény megrendeléseim is, hogy valaki magának szeretett volna egy képet, valaki*

pedig ajándékba barátjának, szüleinek szánt egy-egy képet és megkért, hogy együtt gondoljuk ki, hogy milyen is lenne az a kép, aminek az illető örülne és a falán szeretné látni. Ez egy nagyon jó érzés, mikor együtt kitalálni, hogy minek örülne egy másik ember, s ha kész az alkotás, akkor a megrendelő nagyon hálás, hogy úgy készítettem el, ahogy azt ő elképzelte. Azt nem mindig látom, hogy aki ajándékba kapja, annak mi a reakciója, de az már egy jó visszaigazolás számomra, hogy aki megrendelte látom, hogy tetszik neki, igazából tetszik neki. Ez az alkotás felhőtlen öröme.”

A festészeti tanulmányai során megismerkedett a grafit, a színes ceruzák, a szén, a pasztellkréta, az akrilfestés módjával, valamint a vegyes technikákkal is. Ezek közül a legkedvesebb számára az akrilfestési technika, mert úgy érzi, hogy ezzel a festési módszerrel teljes mértékben ki tud bontakozni és kiteljesedik a művészi tevékenysége. Munkája során többségében hagyományos festési technikával dolgozik, olykor még festőkést is használ. Ezen kívül szeretné még az olaj és főleg az akvarell festési technikát is elsajátítani. Az olajfestés egy hagyományosabb, úgymond régebbi stílusú festési mód, amit szinte mindenki ismer. Az akvarell-technika megtanulásával pedig kisebb képeket (utcakép, tájkép, élethelyzetek, csendélet) lehet alkotni rövid idő alatt. Hosszabb távú elképzelései között szerepel, hogy a kialakult festészeti tapasztalatait festőtanfolyamok, vagy szakkörök keretei között átadhassa a gyerekek és felnőttek számára. Úgy érzi, hogy ez az ő útja.

Felkérésre az első alkotását a Tárnoki Művelődési Házban 2019 májusában megrendezésre kerülő Japán nap alkalmával állították ki. Ez egy grafikai plakát volt, amelyen egy szamurájharcos volt látható. Az alkotást rizspapírra széneceruza használatával készítette el. Nagyon jó érzéssel töltötte le, hogy azt az alkotást tették ki, választották ki, amit ő készített, hiszen erősítette az önbizalmát is.

Ezt követően az első kiállítása 2021 szeptemberében volt, ahol két művészeti munkája került bemutatásra a Valdor Art Stúdióban (1. állatportré grafika, 2. állatábrázolás akril technika – feszített vásznon). A következő kiállítás ugyancsak a Valdor Art Alternatív Rajz- és Festő Iskola szervezésében 2022 szeptemberében volt, ahol több akril tájképe került bemutatásra. A második kiállítás tapasztalatai viszont arra ösztönözték, hogy valami nagyobbat és úgymond



A figyelő bagoly

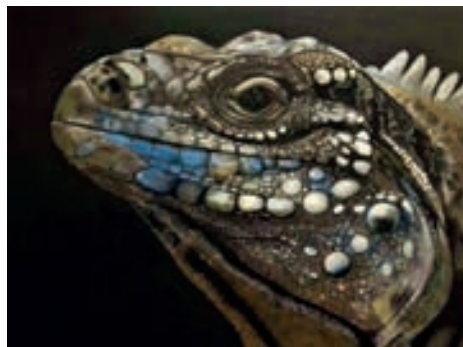


Cica Ófelsége

„ütősebb” képeket kell készítenie. A kiállításra meghívta a családját, rokonait és barátait is. Szokták mondani, hogy a befektetett energia előbb-utóbb megtérül, hiszen a kiállítást követően több festményét is megvásárolták. Mintegy érzelmi megerősítést jelentett számára a következő gondolat: „Én úgy érzem, hogy az életemben pedig akkor fogok igazán kiteljesedni, ha már csak és kizárólag ezzel a tevékenységgel foglalkozhatom. Ez nem tudom, milyen hosszú út lesz, de kitarok és megyek előre.”

Alkotói gondolatai egy-egy munkája során:

Bledi-tó: Egy nyári családi utazásuk alkalmával útba ejtették a szlovéniai Bledi-tavat. Ez a tó Szlovénia egyik legismertebb kirándulóhelye, egy kis ékszerdoboz. Olyan gyönyörű volt a látvány, hogy úgy érezte neki ezt meg kell festeni. A tóról először grafitceruzával vázlatokat készített, majd vízfestéssel folytatta. Ezt követően a festmény több réteg



akril festékekkel szépült, majd matt színű lakk fedéssel fejeződött be. A legtöbb munkája a távolban látható kis épületegyüttesel, a közelben található kikötött hajókkal, s nem utolsósorban a víz tükröződésének megfestésével volt. A remekmű elkészítése több hetet vett igénybe. Az végeredmény azonban igazi öröm volt számára, hiszen ez az alkotás a Valdor Art Alternatív Rajz- és Festő Iskola szervezésében 2022 szeptemberében a kiállítás legszebb ékessége lett.

Hüllő portré: A kép megalkotását tulajdonképpen egy fénykép látványa alapozta meg, ami nagyon megtetszett számára. A festészeti tanulmányai során éppen a tempera-pasztell vegyes technika modul tanulták és gyakorolták, s ezek alapján törekedett arra, hogy ezt a képet ezzel a technikával alkossa meg. Először egy speciális papírra megrajzolta a vázlatot, majd felfestette a kép alapjául szolgáló temperát. Ezután a temperára kellett felvinnie a képre pasztellceruzával, krétával a különböző színeket. Nagy kihívás volt számára ez a kép, hiszen a hüllő bőrének található pikkelyek kidolgozása fokozott és aprólékos megfigyelést igényelt. Ennek eredményeként a jól sikerült rajzot sokan fényképnek hitték.

Siker az, amikor az ember önmaga lehet abban, amiben jó!

Összegezve művészi pályafutásának kezdetén a sikeres kiállítások megerősítették művészi ambícióit, hogy azzal foglalkozhat, amit igazán magáénak érez és ezt az érzést át is tudja adni másoknak az alkotásai által.

SIKERES FESTŐMŰVÉSZ



A Bledi-tó tükröződései

„Én régebben el sem tudtam képzelni, hogy a képeimet majdan egy kiállításon felteszik a falra. Az első kiállítás volt egy flow érzésem, ez az igen, el sem hiszem, hogy az én képeim szerepelnek ott! Büszkén meséltem, mutogattam a képeimet a falon és a videón, hogy ott és ott van... ezeket készítettem én! Az alkotásaim által, ahogy egyre több embernek megmutattam őket, számtalan kedvező visszajelzést kaptam. Megkérdezték tőlem, hogy miért dolgozom még ott, ahol éppen vagyok. Mit keresek én ott, miért nem foglalkozom én teljes egészében csak festéssel. Ez egy nagyon jó kérdés. Én is elgondolkoztam rajta és mindig visszatér ez a gondolat a fejembe. Most ezen szeretnék változtatni az életemben. A célom, hogy a közeljövőben csak is ezzel az alkotói tevékenységgel foglalkozhassak.”

Újabb elképzeléseit illetően célja, hogy egy már meghirdetett művészeti ösztöndíj pályázatát elnyerje. Az Ösztöndíjprogram által lehetővé válna számára, hogy a képzőművészeti tevékenység eszköztárával lakóhelye és annak környezeti, természeti és épített értékeit, egy szakmai közösséggel közösen megörökítse és ily módon közkincsé tehesse. Képei témájának középpontjában az épített környezet és az embereket körülvevő állat- és növényvilág szerepel. Kutatómunkájával a lakóhelyének környezetét, az Etyeki-dombságot is felfedezve – továbbá a helyi képzőművészeti, kultúrtörténeti értékek felkutatásával - szeretné az itt élő emberek és gyerekek figyelmét felhívni szűkebb hazájuk értékeire. A természeti táj és az ehhez szervesen kapcsolódó kultúra inspirálja a festészeti és grafikai művészeti eszközök használatára, s ezeken keresztül történő önkifejezésre. Ez a készítetés motiválja arra, hogy a meghirdetett pályázattal élve, a környezete számára is hasznos művészeti munkákat (grafikák, festmények, festménysorozatok) készíthessen. Szeretné, hogy a különböző festészeti technikák bemutatásával a környező intézményekben a gyerekek és a felnőttek tanfolyam, workshop keretében a tapasztalásai által közelebb kerülhessenek a művészetekhez, érzékenyebbek és befogadóbbak legyenek az őket körülvevő világra, a természetre és a környezetre. Az elkészült alkotások bemutatása - a helyi alkotók bevonásával – kiállítás keretében valósulna meg.

Végezetül az ösztöndíjprogramot lezárva az évek alatt összegyűjtött alkotásokból a helyi önkormányzattal együttműködve egy kiadványt szeretne megjelentetni.

Oláh Antal

Hajhagymák erőre!

A haj jól növekedik ha megfelelő az étkezés összetétele, az emésztés, és a táplálék feldolgozása.

Minden élő rendszert felépítő sejtbe (pl. hajhagymák) a sejtfalakon található Kálium-csatornákon kerül be a tápanyag.

A Kálium-csatornák (molekuláris transzport) működése idővel gyengül.

Ma, már a tudomány ismeri e mechanizmust, és használja is.

Ilyen termék az Oxford Biolabs jegyzett terméke a TRX2[®], a XXI. század felfedezése.

A TRX2[®] mindannyiunk számára fontos készítmény, mely a Kálium csatornákat stabilizálja, optimalizálja ismereteink szerint.

Mikor érdemes alkalmazni a TRX2[®] molekuláris kiegészítő készítményt?

Akkor, amikor testünkben az elfogyasztott tápanyagok felszívódása, feldolgozása nem éri el a szükséges mennyiséget a zavartalan működéshez.

Például, amikor a haladó idővel a molekuláris tápanyag felvétel lassul, bőrünk hajunk vékonyodni kezd.



A TRX2[®] látható hatással van a Hamilton-Norwood skála 1-4 fokozatú hajvesztés eseteiben.

Skálafotók: Hamilton-Norwood

A TRX2[®] férfiak, nők számára egyaránt adható. 3-6 hónapos kúrát javasolunk!

2019-től a TRX2[®]-kapszulákat keresse a patikákban, a Hajdoktor.hu webshopjában, 90 és 3x90-es

csomagolásban!

A Hajdoktor Bolt az eltelt 20 év alatt Sikerral mutatta be a mai piacvezető VIVISCAL (tápanyag) tablettákat és a lokális immunválaszt erősítő THYMUSKIN külső géleket, fejbőrerősítő samponokat.

Reméljük, tudjuk hogy mindazoknak akiknek fontos a hajkoronájuk nem hagyják ki az új, biztató eredményeket felmutató TRX2[®] kapszulákat!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!



További információt a www.hajdoktor.hu lapon talál, érdeklődhet írásban e-mail: posta@hajdoktor.hu levelező felületen, irodánk telefonon elérhető az 1 3171824, valamint konzulensünk a 30 9480514 telefonszámon várja érdeklődésüket.

webshop: www.hajdoktor.hu

Facebook: Hajdoktor

FANGIPÁNI-SZERELEM: *virágzó vállalkozás trópusi növényekkel*

Zentai Hédi 25 évet töltött a versenyszférában vezetőként marketing és PR területen. Szakított a stresszes nagyvárosi életmóddal, a Balaton mellé költözött és belevágott álmai megvalósításába: mára 5-600 saját növényrel az ország talán legnagyobb plumeria webshopját, a *plumeria.hu*-t működteti. Kedvessége, szakértelme és e különleges növény iránti végtelen szenvedélye nem csak a hobbi-kertészeket ejti rabul.

– Hol találoztál először a plumériával?

– 2001-ben egy ausztráliai utazás során éreztem meg a semmihez sem fogható illatát a plumériának, amely még frangipáni, tempomfa, vagy hawaii rózsza néven is ismert, és a világ legdrágább parfüm növénye.

Ausztráliában a frangipáni szinte mindenhol folyamatosan virágzik, a színek és virágformák száma határtalan. Szerettem volna egy növényt hazahozni az utazásról, végül 6 hajtással, pontosabban dugvánnyal tértem haza. Egy trópusi növény gondozásához a négy évszakos Európában bizony némi szakértelem is szükséges, akkor ennek hiányában első kísérletem a pluméria gyökereztetésére kudarcot vallott.

Ezt követő utazásaim során hosszú évekig sóvárogtam egy saját frangipáni után, és végül az élet úgy hozta, hogy ma már több mint 500 növényrel büszkélkedhetek.

– Hogyan lett a frangipániból szerelem, majd hivatás?

– Fordítva történt: a szerelemből lett a frangipáni. Megismertem a párom, Kai Jens Meyer-t, aki egy csapásra –szó szerint– virágba borította az életemet. Kai informatikusként dolgozik és másodállásban foglalkozik frangipáni termesztéssel.

Olyan kevesen értenek ehhez a különleges növényhez Európában, hogy a Kai szakértelme hiánypótló: saját, nemzetközileg regisztrált pluméria fajtát is jegyez. Ő tanított meg arra, hogyan kell jól bánni

ezzel a növényrel.

A pusztá véletlennek köszönhető, hogy Kai-ban nem csak az ideális társat találtam meg, hanem általa az új hivatásomat is: feladtam a budapesti életem, a Balaton mellé költöztem, és főállásban kezdtem foglalkozni a frangipánikkal.

– Mire érdemes figyelni, ha Magyarországon szeretne valaki plumériát vásárolni és tartani?

– Ha van egy kiválasztott szín, virágforma, vagy illat, akkor csakis dugvánnyal érdemes próbálkozni, mert a magról ültetett frangipáni csak 50%-ban örökli az anyanövény tulajdonságait. A magtól a virágzásig 5-7 év alatt jut el a növény, talán ennyit senki sem szeretne várni.

A plumeria vásárlással is érdemes óvatosnak lenni, mert a dugvány az első évben meglepő módon gyökér nélkül is képes virágozni, ezt sajnos sokan kihasználják, és ilyen növényeket árulnak, amik elvirágoznak és elpusztulnak, a vásárló pedig nem érti, mit rontott el.

A mi üzletpolitikánk, hogy mindenben segítünk a virágok szerelmeseinek. Cserpes növényt, tápanyagot, földet, dugványt és magokat is árulunk, megbízható forrásból, sok év tapasztalattal. Talán a legfontosabb, hogy folyamatos tanácsadással segítjük a frangipáni tulajdonosokat, akkor is, ha nem tölünk vásároltak.

– Hol lehet veletek és a frangipánikkal legközelebb találkozni?



– Mindig nagyon örülnek a vásárlóink, ha nyáron ellátogathatnak hozzánk és személyesen is megnézik a szinte erdő nagyságú plumeriás kertünket. Várunk minden érdeklődőt szeretettel. Eddig nem vetünk részt kiállításon, de a szervezők kedves invitálásának nem tudtunk ellenállni, ezért ott leszünk a Pécsi Dísznövény-kiállítás és Vásáron a PTE Botanikus Kertjében május 20-21-én. Gyönyörű frangipánikkal, tápanyagokkal, plumeria földdel és szaktanácsadással várjuk az érdeklődőket.

Siker Nők magazin olvasói részére
10 % kedvezményt biztosítunk az
alábbi kuponkóddal: **Siker Nők**

www.plumeria.hu
[facebook.com/
frangipanimagyarország](https://facebook.com/frangipanimagyarország)

SIKERES NŐK

Legyen ön is sikeres!

www.sikeresnok.hu

2023 április, XXVI. évfolyam, 286. szám

Ára: 980 Ft

TOP GASZTRO



GONDOLATOK ÉLETRŐL, ÉTELEKRŐL

- **Mi lenne szívesen, ha nem a gasztronómiával foglalkozna, és miért?**
- Úgy gondolom valamilyen kutató lennék vagy tudományos munkatárs, mindig is érdekelt a kémia, a biológia, és nagy vágyam volt klinikai kutatásokban részt venni. Ezen a területen szívesen tevékenykednék.
- **Mi az abszolút szabadság az Ön értelmezésében?**
- Az abszolút szabadság szerintem az, amikor megengedjük magunknak azt a

luxust, hogy a külső véleményeket kizárva, az intuíciónkra hagyatkozva tudunk döntéseket hozni.

- **Mennyire öntörvényű, mennyire hagyománytisztelő?**
- 100%-ig öntörvényű vagyok, ugyanakkor természetesen azokat a hagyományokat, amiket megszerettem az évek során, szívesen gyakorlom.
- **Mi a kedvenc tavaszi menüje?**
- Minden évben nagyon várom a spárgát és a medvehagymát – imádom a krémle-

veseket, úgyhogy nálam minden tavasszal medvehagymás, spárgás levesek készülnek.

- **Helyén valónak tartja az „étked az orvosságod”, illetve „az vagy, amit eszel” szólásokat?**
- Abszolút, és azt gondolom, hogy soha nem voltunk még ilyen távol ezektől a gondolatoktól, és nem táplálkoztunk még ilyen egészségtelenül társadalmi szinten, mint ahogyan most. Nagyon fontos lenne ezt komolyabban venni.
- **Mondjon rá példát – Ön mit eszik szívesen?**
- Minden ember egy bio individuum, ami azt jelenti, hogy mindenkinek másra van szüksége. Én azt vettem észre, hogy a szervezetem azt szereti a legjobban, ha fehérjében és rostban gazdag ételeket fogyasztok. Elégé szezonfüggő, hogy éppen miket eszem, próbálok mindig az adott évszakhoz és a környezetemhez alkalmazkodni.
- **Mitől sikeres, miben sikeres, mennyire sikeres, - avagy hol tart az úton?**
- Szerintem a siker egy relatív dolog. Az ember az élet számos területén teheti magát próbára, ennek függvényében egyaránt tapasztalhat sikereket és sikertelenségeket. A gasztronómiát illetően úgy érzem, szakmailag mindent letettem már az asztalra, ami a célom volt. A családi élet az, amiben még szeretnék sikeres lenni.
- **Mitől (lenne) boldog?**
- Nagyon boldog lennék, ha sikerülne azt a kétlaki életet kialakítanom Magyarország és Costa Rica között, amit már régóta tervezek, és ami egyébként folyamatban is van.

- Szerk. -

Fotókredit portrékhoz:
VIASAT3 / Udvardi Attila

WOSSALA ROZINA Fotó: VIASAT3 / Fábíán Bori



Samosa Wossala Rozina ajánlásával



Wossala Rozina



Rozina a Troll a konyhában műsor gasztro szakértője és döntőbírója. A receptet is ehhez kapcsolódóan készítette el.

Hozzávalók a tésztához:

- ☞ 250 g liszt 250
- ☞ só
- ☞ 50 ml ghee
- ☞ 1 tk. egész római kömény
- ☞ 60 ml víz

Hozzávalók töltelékhez:

- ☞ 300 g darált marhahús
- ☞ 2 szál sárgarépa
- ☞ 2 szál angolzeller
- ☞ 2 fej salottahagyma
- ☞ só
- ☞ 2 dl zöldségalaplé
- ☞ 1 dl olívaolaj

Hozzávalók mentás koriander chutney-hez:

- ☞ 1 bögre friss menta
- ☞ 2 bögre friss koriander
- ☞ hüvelykujnyi friss gyömbér hámozva
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ 1 fej salottahagyma
- ☞ 1 tk. koriandermag
- ☞ 1 ek. mogoró
- ☞ 1/2 tk. őrölt köménymag
- ☞ zöld chili, lime, só

Elkészítés:

- 1 A tészta hozzávalóiból dagasztógéppel homogén masszát gyúrunk. Ha elkészült, folpackkal letakarva, fél órán át pihentetjük.

- 2 A töltelékhez apróra vágjuk a hagymát, zellert és répát, majd kevés olajon lepirítjuk. Rátesszük a darált húst, és együtt főzzük tovább. Ha elfőtte a levét, felengedjük alaplével, majd ezt addig ismételjük, amíg sűrű ragut kapunk. Ha elkészül, kihűtjük, hogy tudjuk tölteni.
- 3 A tésztát 2-3 mm vastagságúra nyújtjuk, majd háromszögekre vágjuk, hogy kis tölcsérek tudjuk formázni. Ezeket megtöltjük a darált húsos raguval, és a tölcsérek tetejét visszahajtvá, lezárjuk azokat. 180 fokban olajban, minden oldalát ropogós aranybarnára sütjük.
- 4 A chutney hozzávalóit a turmixba rakjuk, tálalás előtt frissen készítjük. Szósos tálkába tesszük, majd ebbe mártogatjuk a kisült tésztákat.

Kép az elkészült ételről: VIASAT3
Kép Rozináról, ahogy főz:
VIASAT3 / Fábián Bori



Egyszerű grízgaluska leves

BEA KONYHÁJA - CSALÁDI RECEPTEK
EGYSZERŰEN című könyvéből, mely
 a **BOOOK** kiadásában jelent meg.

Hozzávalók:

- ☞ 2 ek. napraforgóolaj
- ☞ 1 fej vörshagyma
- ☞ 1 gerezd fokhagyma
- ☞ 2 sárgarépa
- ☞ 1 petrezselyemgyökér
- ☞ 1 kisebb zellergumó
- ☞ 1 kisebb karalábé
- ☞ só, őrölt bors

A grízgaluskához:

- ☞ 2 db tojás só
- ☞ 100 g búzadara
- ☞ 2 ek. friss petrezselyemzöld
- ☞ 1 kávéskanál sütőpor

Elkészítés:

- 1 Az olajat egy lábasban felhevítjük, a megpucolt és apró kockákra vágott vörshagymát és a zúzott fokhagymát megfuttatjuk rajta.
- 2 A répát, a petrezselyemgyökeret, a zellert és a karalábét tetszés szerint feldaraboljuk (én kis kockákra szoktam), és a dinsztelt hagymához adjuk.
- 3 Összeforgatjuk, majd vízzel felöntjük. Közepes lángon hagyjuk felforni, csak ezután sózzuk, borsozzuk, majd alacsony lángon tovább főzzük.
- 4 A tojásokat egy csipet sóval, villával felhabosítjuk. A búzadarát, a finomra aprított petrezselyemzöldet és a sütőport hozzáadjuk. Kb. 10 percre pihentetjük, majd két kiskanál segítségével galuskákat szaggatunk a forró levesbe. A galuskákat kb. 5–10 percre főzzük, amíg megduzzadnak és megpuhulnak.

Éteelfotók: Kaszás Gergely



Gáspár Bea



Ketchupos szaftos csirkecomb

**BEA KONYHÁJA -
CSALÁDI RECEPTEK
EGYSZERŰEN** című
könyvéből, mely a **BOOOK**
kiadásában jelent meg.

Hozzávalók:

- ☞ 300 ml ketchup
- ☞ 400 ml tejszín
- ☞ 100 g reszelt sajt
- ☞ 4 egész csirkecomb
- ☞ vaj az edény kikenéséhez
- ☞ só, őrölt bors
- ☞ 150 g kolozsvári szalonna

Elkészítés:

- 1 A ketchupot a tejszínnel és a reszelt sajttal jól összekeverjük.
- 2 A megmosott csirkecombokat az ízületüknél kettévágjuk. A húst egy vajjal kikent tűzálló tálba rakjuk, sózzuk, borsozzuk és a ketchupos szósszal nyakon öntjük.
- 3 A vékonyra csíkozott kolozsvári szalonnával megszórjuk, lefedjük és 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 60–70 perc alatt készre sütjük.
- 4 Mikor a combok készen vannak, a fedőt levesszük róluk, és még kb. 15 percig pirítjuk. Vajas-petrezselymes burgonyával tálaljuk.

Ételfotók: Kaszás Gergely



Gáspár Bea





Almás álom

BEA KONYHÁJA - CSALÁDI RECEPTEK EGYSZERŰEN című könyvből, mely a BOOOK kiadásában jelent meg.

Hozzávalók:

A piskótához:

- ☞ 7 db tojás
- ☞ 14 dkg kristálycukor
- ☞ 14 dkg finomliszt

Az almaréteghez:

- ☞ 1,5 kg alma
- ☞ 20 dkg kristálycukor
- ☞ 2 csomag vaníliás cukor
- ☞ 1 tk. őrölt fahéj
- ☞ 150 g dió
- ☞ 1 csomag vajkaramell

Az öntethez:

- ☞ 500 ml almalé
- ☞ 1 tk. őrölt fahéj
- ☞ 3 csomag vaníliás cukor

A mascarponés réteghez:

- ☞ 500 g mascarpone
- ☞ 100 g porcukor
- ☞ 500 ml habtejszín

Elkészítés:

- 1 A piskótához a tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjéből a cukorral kemény habot verünk. A sárgáját belekeverjük, majd részletekben a lisztet is beleszítjük. Óvatosan dolgozzunk, hogy a hab ne törjön össze.
- 2 Az almákat meghámozzuk és lereszeljük, majd a cukorral, a vaníliás cukorral és a fahéjjal összekeverjük. A keveréket sütőpapírral bélelt tepsibe lapítjuk.
- 3 A diót durvára vágjuk és egyenletesen az alma tetejére szórjuk, majd a

vajkaramellát is kisebb darabokra vágjuk és a dió tetején eloszlatjuk.

4 Végül a piskótamasszát ráöntjük, és 160 °C-os sütőben kb. 40 percig sütjük.

5 Az almalevet a fahéjjal és a vaníliás cukorral felforraljuk, és

a kész süteményre locsoljuk úgy, hogy mindenhol érje.

6 Ezután a süteményt egy másik tepsis segítségével átforgatjuk.

7 Ha teljesen kihűlt, a mascarponével és cukorral felvert tejszínnel rétegezzük.

Ételfotók: Kaszás Gergely



Gáspár Bea





Nagy Bandó András



Fotó: www.nosalty.hu

Medvehagymás töltött csirkecomb

Immár túl vagyunk a gyöngécske télen, havat mindössze egyszer láttunk, s még azt elmondhatom, hogy érintettünk, mert mire kézbe vettük volna, elolvadt. Így megy ez néhány éve, legfőképp itt, Baranyában, a mediterrán hangulatok tájékán, ahol a természetbarátok már várják, mert tudják, hogy hajtani kezd a medvehagyma.

A Pécs-Orfű út melletti lejtők ontják a jellegzetes illatot, a vitaminokra éhes kirándulók pedig megállnak, hogy begyűjtsék az első medvehagyma csokrokat. Immár több mint tíz éve tettük országos hírűvé ezt a csodás növényt, melynek levele magában hordozza a sóska, a spenót, a mangold és a fokhagyma értékes és egészségünknek hasznos összetevőit. Az Orfűi medvehagyma kincseskönyvben mindent egybegyűjtöttünk és megírtunk, amit tudni kell róla, és persze recepteket is közöltünk, fotókkal díszítve. Azóta egyre szaporodnak a finom étek leírásai, feleségem is, én is többféle finomságot készítettünk már, és persze főzés és sütés nélkül is fogyasztjuk, szendvicsek kiegészítőjeként.

Családunk kedvence lett ez a könnyen és rövid idő alatt elkészíthető recept. Tételeken nem sorolom a szükségleteket, hisz ki tudja, hány csirkecombot szeretne megtölteni az ingyenc Olvasó.

Ami a combok bőre alá kerül, ismerős: aprított főtt tojás, csirkemáj, kevéske kenyérbél, só, bors, vegeta, csak óvatosan, hogy az egészet betetőző, apróra darabolt medvehagyma uralja a töltelék ízét.

A tölteléket a bőr alá gyömöszöljük, ha kell, fogvájóval lezárjuk, s az olajozott vagy zsírozott tepsibe tesszük a megtöltött csirkecombot. Alufóliával borítjuk be, s az előmelegített sütőbe helyezzük. A páradús puhítást követően levesszük az alufóliát, és kellő odafigyeléssel pecsenyére sütjük. Salátára vagy medvehagymalevelekre fektetve adjuk föl. Köretként krumplipürét ajánlok, de akár petrezselymes burgonya vagy krokett is jó kiegészítő. Javaslom, néhány medvehagymalevél mindenképp kerüljön a terítékre, az illata csak fokozni fogja az ízelés örömeit. Az említett könyv megrendelhető: www.bando.hu

B-vitamin komplex

Salus
...mert partnerünk a természet!

Étrend-kiegészítő szirup B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂ vitaminokkal



- A B-vitaminok segíthetik**
- a vörösvértestek képződését
 - a fáradtság és kimerültség leküzdését
 - az immunrendszer és az idegrendszer egészséges működését.
- A B-vitaminok hozzájárulhatnak**
- a normál energiaszabályozó anyagcsere-folyamatokhoz
 - az egészséges bőr, valamint a testi és szellemi jó közérzet megőrzéséhez.
- Gyümölcsökből, különféle növényekből és gyógynövényekből készül. Napi 20 ml szirup 100%-ban biztosítja a szervezet számára a B₁, B₂, B₃, B₆ és B₁₂ vitaminokat.**
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, mesterséges színező- és aromaanyagokat, laktózt, glutént, élesztőt. Vegán termék.**

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10
🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu
Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



Koresmáros Nóra

Francia hagymaleves sajtos krutonnal

Hozzávalók három féle hagymából:

- ☞ 3-4 gerezd fokhagyma
- ☞ 5-6 vöröshagyma
- ☞ 1 póréhagyma kell hozzá
- ☞ + 10 dkg vaj
- ☞ fél liter húsleves alaplé
- ☞ só, bors
- ☞ picic szerencsendió
- ☞ 1 rozsmaringág

- ☞ csipet kakukkfű
- ☞ 1 tk. liszt
- ☞ 3 liter víz
- ☞ esetleg fél dl fehérbor
- ☞ és friss petrezselyem került még bele

Elkészítés:

- 1 A lényeg, hogy a felkarikázott hagymákat 10 dkg vajon szép lassan pároljuk és közben

jöhetnek rá a fűszerek (friss petrezselyem csak a legvégén!)

- 2 Majd az alaplé, bor és a víz! Onnantól még 10 percig főzzük!

- 3 Találáskor sült reszelt sajtos bagettet szoktam hozzá tálni!

Jó étvágyat!





Parmezános, parajos lazac



Korcsmáros Nóra

Hozzávalók a lazachoz:

- ☞ só, bors

A szósz hozzávalói:

- ☞ 2 ek. olaj
- ☞ diónyi vaj
- ☞ 1 hagyma
- ☞ 3-4 gerezd fokhagyma
- ☞ 1 dl fehérbor
- ☞ 3 dl tejszín
- ☞ só, bors
- ☞ 30 dkg reszelt parmezán

- ☞ 15 dkg felkockázott, megmosott spenótlevél
- ☞ 6 karika citrom
- ☞ 3-4 szál kakukkfű

Elkészítés:

- 1 A lazacszeleteket elősütöttem serpenyőben 2-2 percig, közben sóztam-borsoztam, majd félretettem őket.
- 2 Elkészítettem a szószot. 2 ek. olajat és egy diónyi vajot dobtam a serpenyőbe,

majd 1 felaprított hagymát, 3-4 gerezd fokhagymát kezdtem el pírítani.

- 3 Ezután szép sorban jöhet egymás után: 1 dl fehérbor, 3 dl tejszín, só, bors, 30 dkg reszelt parmezán, 15 dkg felkockázott, megmosott spenótlevél, 6 karika citrom, 3-4 szál kakukkfű.

- 4 Visszatesszük a szószba a lazacokat és fedő alatt még 10 percig főzzük!

Jó étvágyat!

Korcsmáros Nóra receptje



Túró Rudi pohárdesszert

(Ez egy nagy vendégségnyi adag!)

A keksz hozzávalói:

- ☞ 30 dkg étcsoki
- ☞ 10 dkg vaj
- ☞ 10 dkg cukor
- ☞ 1 tojás
- ☞ 10 dkg liszt

Elkészítés:

- 1 30 dkg étcsokit megolvasztok 10 dkg vajjal gőz fölött.
- 2 10 dkg cukrot összekeverek 1 tojással, 10 dkg lisztet pedig egy tk. sütőporral.
- 3 Amikor kihűlt a csokikrém, először a tojásos cukorral majd a liszttel keverjük el.
- 4 Ez a masszát kb. 40 percre hűtőbe tesszük. Majd golyókat formálva kb. 8 percig sütjük 175 fokon.
- 5 Mivel most nem lényeges a kinézet, kinyújtva tepsire helyezve is süthetjük, majd összetörjük kis darabokra, de akinek nincs kedve sütni, bármilyen jó minőségű csokis kekszet vásárolhat erre a célra.

Amit a túrókrémhez összekevertem:

- ☞ 2 kg túró
- ☞ 9 ek. tejföl
- ☞ 40 dkg cukor
- ☞ 2 zacskó vaníliás cukor
- ☞ 2 citrom reszelt héja
- ☞ 2 zacskó vanília pudingport
- ☞ 5 dl tej
- ☞ 4 ek.
- ☞ 5 dl tejszín
- ☞ 1 ek. porcukor

Elkészítés:

- 1 A 2 zacskó vanília pudingport összefőzöm az 5 dl tejjel és a 4 ek. cukorral.
- 2 Az alapanyagokat összekeverem.
- 3 Felvertem 5 dl tejszínt egy kevés porcukorral. (1 ek., mert már bőven elég cukor volt a többi hozzávalóban).
- 4 Végül az összetört kekszet, a vaníliás túrókrémet és a tejszínt rétegeztem az üvegtálba.

Jó étvágyat!



Korcsmáros Nóra



Levendula mézes puliszka, levendulával és narancssal

Beh Mariann kertészmérnök 2014-ben alapította a Bazsalikomos kert névre hallgató családi kisvállalkozást. A kertjükben természetgyógy- és fűszernövények, ehető virágok felhasználásával teakeverékeket, fűszersókat készít és értékesít. Levendula című könyvének, mely a BOOOK Kiadó gondozásában jelent meg, a főszereplője a levendula. Mariann a levendulát évek óta termeszt, és számtalan módon fel is használja, amit a könyv hasábjain az olvasókkal is örömmel megoszt. Emellett bemutatja a különböző levendulafajtákat, a levendula termesztését, aratását, feldolgozását, és a hazai levendulatermelőket.

Hozzávalók 4 főre:

- ☞ 3 narancs
- ☞ 3 dl tej
- ☞ 10 dkg méz
- ☞ 1 ek. szárított levendula
- ☞ 10 dkg finom szemcséjű kukoricadara

- ☞ 10 dkg puha vaj + a forma kikenéséhez
- ☞ 3 nagyobb tojás
- ☞ 1 csipet só
- ☞ 10 dkg mandulaliszt

A tálaláshoz:

- ☞ 30 dkg tejföl
- ☞ 3 ek. méz

A díszítéshez:

- ☞ porcukor
- ☞ friss levendulavirág



Beh Mariann

Elkészítés:

- 1 Egy narancs levét kifacsarjuk, kettőnek a héját lereszeljük. A tejet kisebb lábasba öntjük, és közepes lángon melegíteni kezdjük. Folyamatos kevergetés mellett a mézet és a szárított levendulát beletesszük. Amikor a méz teljesen feloldódott, a kukoricadarát is hozzáadjuk. Felforraljuk, és alacsony lángon 30 percig főzzük, majd a tűzről lehúzzuk, a hideg vajat hozzákeverjük, végül hűtőbe tesszük, és teljesen kihűtjük.
- 2 A tojásokat a sóval robotgéppben habosra verjük. A levendulás-mézes tejet, a narancs levét és reszelt héját, a vajat, majd a kukoricadarát és a mandulalisztet hozzáadjuk, és alaposan elkeverjük.
- 3 A masszát vajjal kikent magas falú, 20x30 cm-es hőálló edénybe vagy kapcsos tortaformába öntjük, és 170 fokra előmelegített sütőben 40–45 perc alatt aranybarnára sütjük.
- 4 A tejfölt a mézzel habosra keverjük. A puliszkát tálaláskor a porcukorral elkevert levendulaporról meghintjük, és a mézes tejfölt mellé kínáljuk.

Hangulatfotók: Wertán Botond
Ételfotók: Szendeff Lórin

Természetesen magyar méz!

Mit jelent az, hogy „ellenőrzött”?
Az Egyesület az egész év során folyamatosan, szűrőpróbaszerű mintavételrel ellenőrzi a zárszalagos mézek megfelelőségét. A mintákat uniós akkreditált mérőlaboratóriumokban vizsgálataik meg.

Azonosítószám
Minden zárszalagra rákerül a méhész hatjegyjű ún. kaptárazonosítószáma, amely biztosítja, hogy a zárszalagot csak az arra jogosult méhész használhatja fel.

MAGYAR MÉZ
Zárszalagos üvegre kizárólag a Képzés- és Információs Központtól származó, 100 százalékos nektáreredetű méz kerül, amelyért a méz készrelője vállal garanciát, és amit az Országos Magyar Méhészeti Egyesület rendszeresen ellenőrzi.

Hologrammal az igaz!
A zárszalagon található hologramos egyenletű embléma garantálja, hogy az Országos Magyar Méhészeti Egyesület által kibocsátott zárszalag került az üvegre. A hologram biztosítja a zárszalag hamisíthatatlanságát.

Mi a méz-zárszalag célja?

Tájékoztatni a tudatosan vásárló mézfogyasztót arról, hogy a közforgalomban lévő mézek közül melyek biztosan természetesek és magyar eredetűek. Természetes méznek nevezzük azokat a mézeket, melyek nem tartalmazzák semmilyen hozzáadott anyagot, a mézben csak a méhek által feldolgozott, a természetben képződött nektárból származó cukrok, aminosavak, vitaminok és egyéb alkotóelemek vannak. A méz-zárszalagot használó méhészek listája megtalálható a www.omme.hu honlapon.





Katus Attila



KATUSFOOD Madártej



Két olyan receptet szeretnék a figyelmetekbe ajánlani, ami nagyon gyorsan, és könnyen elkészíthető, finom és egészséges desszert. Mindkét recept egyik összetevője a KATUSFOOD Étkezés helyettesítő, amely több, mint egy fehérje, és testsúlycsökkentő programotok kiváló kiegészítője lehet. Alacsony kalória tartalma mellett magas fehérje, rost, és vitamin tartalmával hozzájárul egészségetek megőrzéséhez. Már önmagában fogyasztva is akár egy teljes étkezés kiváltható vele, süteményekben, desszertekben pedig kiválóan alkalmazható ízesítőként. Kóstoljátok meg fehérje turmixként, vagy készítsétek el az alábbi recepteket.

Tudtad, hogy KATUSFOOD étrend-kiegészítőből egy isteni finom madártej is elkészíthető a recepthez kötelező elem a KATUSFOOD Étkezés helyettesítő vanília ízesítésben! Mutatom a receptet:

Hozzávalók 2 adaghoz:

- ☞ 2 tojás
- ☞ 4 dl 1,5%-os tej
- ☞ 30 g KATUSFOOD Étkezés helyettesítő (vaníliaízű)
- ☞ 1 ek. KATUSFOOD édesítőszer

Elkészítés:

- 1 | A tojásokat válaszd ketté.
- 2 | A fehérjét az édesítőszerrel verd kemény habbá.
- 3 | 3 dl tejet tegyél fel melegedni takaréklángon.
- 4 | Egy evőkanállal szaggasd a tejbe a tojásfehérje habot. A hab mindkét oldalát 1-1 percig főzd a tejben. Amikor a tojásfehérje hab megfőtt szűrőkanállal vedd ki a tejből.



- 5 | A maradék 1 dl tejet keverd össze a KATUSFOOD Étkezés helyettesítővel, majd folyamatos kevergetés közben add a meleg tejhez. Keverd össze, de már ne forrald sokáig, pár pillanat alatt sűrűsödni fog.

- 6 | A vaníliás tejet tedd tálkába és a tetejére helyezd rá a habgaluskákat.
- 7 | Hűtsd le, és hidegen fogyaszd.
- 8 | A tetejét megszórhatod fahéjjal.

Egy adag 217 kalóriát, 8 g zsírt, 15 g szénhidrátot, 20 g fehérjét tartalmaz.

Túrókrémes piskótatekercs

Tudtad, hogy a KATUSFOOD Étkezés helyettesítőből is finom desszerteket lehet készíteni? Ilyen például a túrókrémes piskótatekercs, amiben a KATUSFOOD édesítőszer és a KATUSFOOD lisztkeverék mellett a KATUSFOOD Étkezés helyettesítő a recept alapja, még hozzá eper ízesítésben. Ez a termék nemcsak egy fehérjeturmix, hanem sokkal több annál. Olyan magas fehérje- és rosttartalmú, alacsony szénhidráttartalmú italpor, ami olyan makro és mikro tápanyagokat tartalmaz, amelyekre egy főétkezés során szükség lehet. 15 gramm fehérjét, 8,7 gramm lassan felszívódó szénhidrátot és 2,5 gramm élelmi rostot tartalmaz, ami adagonként mindössze 103 kalória. Található benne C-vitamin, ami hozzájárul többek között a normál kollagénképződéshez, a B6-vitamin a fáradtság és a kifáradás csökkentését segíti elő, a króm a normál vércukorszint fenntartásáért felel, míg a biotin (B7-vitamin) hozzájárul a bőr és a haj normál állapotának fenntartásához. A termékben található még E-vitamin is, ami a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelemben nyújt segítséget. Ugye jól hangzik? A jó hírem pedig az, hogy ez a termékem istenien passzol a túrókrémes piskótatekercshez, ezért egy nagyon finom és könnyen elkészíthető receptet hoztam nektek:

Hozzávalók 12 adaghoz:

- ☞ 4 db tojás
- ☞ 1/2 tk. szódadikarbóna
- ☞ 1 csipet só
- ☞ 4 ek. KATUSFOOD édesítőszer
- ☞ 20 g kakaópor
- ☞ 30 g KATUSFOOD lisztkeverék
- ☞ 500 g krémes állagú zsírszegény túró
- ☞ 30 g KATUSFOOD Étkezés helyettesítő (epres)
- ☞ 100 g eper
- ☞ 50 g étcsokoládé

Elkészítés:

- 1 | Kapcsold be a sütőt, melegítsd elő 180 fokra.
- 2 | Válaszd szét a tojásokat.
- 3 | A fehérjét egy csipet sóval verd fel.
- 4 | A sárgájához add hozzá az édesítőszert, a szódadikarbónát és a kakaóport, majd verd fel. Adj a sárgájához 2 evőkanál fehérje habot, majd keverd hozzá a lisztkeveréket is.
- 5 | Ezt követően add hozzá a maradék fehérjehabot, és körkörös mozdulatokkal óvatosan

keverd a masszába. Vigyázz, hogy ne törd össze a habot!

- 6 | Sütőpapírral bélelt, kb. 30x30 cm-es tepsibe egyengessd el a tésztát, majd 180 fokon süsd kb. 12 percig. Miután a piskóta elkészült, húzd le róla a sütőpapírt, és terítsd konyharuhára.

- 7 | Készítsd el a krémet. A túróhoz keverd hozzá az Étkezés helyettesítőt. Amennyiben édesebben szereted, tehetsz bele 1 evőkanál édesítőszert, de ez elhagyható. A piskótára kend rá a krémet, és kb. 50 g megtisztított, aprított epret szórj a krémre, majd szorosan tekerd fel. Az étcsokoládét 2-3 evőkanál vízzel vízgőz felett olvaszd fel, majd csurgasd a tekercs tetejére. Tedd a hűtőbe, hogy a csoki megdermedjen.

- 8 | A maradék eperrel tálald.

- 9 | A tekercset 12 szeletre vágd, így 1 szelet=1 adag.



Katus Attila





Medvehagyma-krémleves pirított hagymával és fokhagymás kenyérkockákkal

Hozzávalók:

- 🍴 2 csokor medvehagyma
- 🍴 1 nagyobb burgonya
- 🍴 1 fej vörshagyma
- 🍴 2 gerezd fokhagyma
- 🍴 1 tömlős krémsajt
- 🍴 2 dl tejszín
- 🍴 1 dl száraz fehér bor
- 🍴 1 ek. keményítő
- 🍴 3 ek. olaj
- 🍴 1 db húsleveskocka
- 🍴 só, fekete bors
- 🍴 8 szelet francia bagett
- 🍴 1 ek. vaj



Dr. Kolyvek Antónia

Elkészítése:

- 1 A vörshagymát és a fokhagymát felaprítjuk és az olajon megpároljuk, hozzáadjuk a nagyobb darabokra felvágott medvehagymát, a felkockázott burgonyát ráöntjük a fehér bort és egy kis vizet beletesszük a húsleveskockát, sózzuk és borsozzuk és addig pároljuk, míg puha nem lesz.
- 2 Ezután turmixgéppel pépesítjük, beletesszük a krémsajttal elkevert tejszínt és ha az 1 evőkanál keményítőt majd készre forraljuk. Akkor jó, ha sűrűbb állagú.
- 3 Közben a felszeletelt bagetteket vajon serpenyőben pici fokhagymasóval átsütjük és a forró levesre halmozzuk, tehetünk rá készen kapható pirított hagymát is.



Gombás-csirkés pite friss vegyes salátával

Ennél a receptnél most készen kapható leveles tésztát használtam, mert így igazán gyorsan elkészíthető!

Hozzávalók:

- ☞ 1 db feltekert 250 g leveles tészta
- ☞ 2-3 ek. vaj
- ☞ 40 dkg csirkemell
- ☞ 1 nagyobb szál póréhagyma
- ☞ 30 dkg barna vagy fehér csiperkegomba
- ☞ 1 gerezd fokhagyma
- ☞ 2 ek. tejföl
- ☞ 1,5 dl tejszín
- ☞ 2 tojás
- ☞ 15 dkg reszelt kemény sajt, lehet füstölt is
- ☞ só, bors, kakukkfű
- ☞ egy marék petrezselyemzöld

A vegyes salátához:

- ☞ 6-8 db kocktélparadicsom
- ☞ fél kígyóborka
- ☞ fél fej jégsaláta
- ☞ 2 szál újhagyma

Az öntethez:

- ☞ 1 kk. mustár
- ☞ 1 ek. méz
- ☞ 4 ek. olívaolaj
- ☞ só, fehérbors

Az öntet elkészítése:

- / 1 kávéskanál mustárhoz adjunk 1 evőkanál mézet 4 ek. olívaolajat, amit kikeverünk és fűszerezünk sóval, fehérborssal.

A pite elkészítése:

- / Egy kerek piteformájú kerámiaedényt kivajazunk és a levelestésztával kibéleljük. Nem kell a tetejére tésztát hagynunk, csak a széléit kell vastagabban hagyni.

- 2 Elkészítjük a tölteléket, amihez a póréhagymát karikára vágjuk és a vajon megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a kicsi kockákra felvágott csirkemellet, fűszerezük és puhára pároljuk.

- 3 Külön megpirítjuk kicsi vajon a felaprított gombát is. Aztán a tejszínbe, tejfölbe beleütjük a 2 egész tojást, belereszeljük a sajtot,

megsózzuk, végül a felaprított petrezselyemzöldet is beletesszük.

- 4 Ezt a keveréket ráöntjük a hagymás csirkére, végül a gombát is beletesszük, majd a pitétésztára öntjük.

- 5 Légkeveréses sütőben 180 fokon 25-30 perc alatt készre sütjük.

- 6 Friss salátával tálaljuk.



Dr. Kolyvek Antónia



Mákos piskótatekerés vaníliás, mascaponeés krémmel

Hozzávalók:

A piskóthoz:

- ☞ 4 egész tojás szétválasztva
- ☞ 2 ek. víz
- ☞ 6 ek. cukor
- ☞ 3 ek. étolaj
- ☞ 7 csapott ek. liszt
- ☞ 5 dkg darált mák
- ☞ fél sütőpor
- ☞ 5 ek. házi ribizlilekvár

A krémhez:

- ☞ 250 ml mascarpone
- ☞ 1 dl habtejszín

- ☞ 5 dkg vaj
- ☞ 2 vaníliás cukor (lehet 1 ek. vanília aroma is)
- ☞ 3 ek. porcukor
- ☞ 1/2 csomag Oetker zselatin fixpor.

Elkészítése:

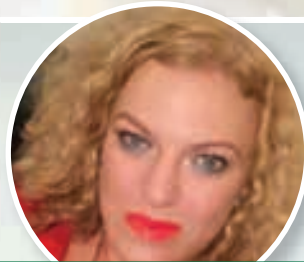
- 1 | A tojásfehérjéket felverjük.
- 2 | A tojássárgáját a cukorral, a 2 evőkanál vízzel és a 3 evőkanál étolajjal turmixgéppel elkeverjük.
- 3 | A lisztet a mákkal és a sütőporral elkeverjük, majd, mint a piskótatésztához a cukros keverékhez lazán adjuk a tojásfehérjét apró adagokban és a lisztes keveréket is így.

- 4 | Egy laza tésztát kapunk, melyet sütőpapírral bélelt gáztepsibe öntünk és kb. 12 perc alatt légkeveréses sütőben 180 fokon megsütjük és még melegen a sütőpapírral feltekerjük és hagyjuk kihűlni.

- 5 | Aztán amikor kihűlt a piskótánk jól megkenjük házi ribizlilekvárral.

- 6 | A krémhez a tejszínt felverjük, hozzákeverjük a mascarpone-t, a vajat, a vaníliás cukrot és a porcukrot végül a zselatinporral 5 percig turmixoljuk.

- 7 | Ezzel a krémmel kenjük meg a piskótánkat.



Dr. Kolyvek Antónia
ügyvéd – mediátor – öltözképző – stylist



EGY CSIPETNYI OLASZ ÉLETÉRZÉS – BÜNTETLENÜL...



Sokan azt gondolják, hogy ha pizzát ennének, azt "büntudattal", másnapi nagy sporttal, vagy netán hízással egybekötve tehetik csak meg. Szerencsére van egy remek hírünk! Tévednek.

A pizza mellett ráadásul olyan ételek is kerülhetnek az asztalra "hízás mentesen" mint pl. pasta carbonara, wrap, bolognai, tagliatelle tészta, vagy éppen csokis brownie, amerikai palacsinta.

A NEWWAYDIET program egy holisztikus test-tudat rendszer, amely több szinten is új utat tud mutatni, a változni vágyó embereknek. A NEWWAYDIET tejsavó alapú táplálkozási programban a fent említett ételek kalóriaszegényen, minimális szénhidrát tartalommal, ám 18-20 gramm fehérjével készülnek, így a gasztró-élmény mellett még fogyni is lehet fogyaszta-szukkal.

A #NWrecepteD című könyvünkben megtalálható ételköltemények sokasága igencsak szerteágazó, mert szerencsére a közel 2000 vendégünk örömmel osztja meg közösségünkkel a saját konyháikban megálmodott, vagy épp csak "összedobott" finomságok ötleteit, képeit. Ebből is látszik, hogy "pofon egyszerű" gyorsan, jól készíteni úgy, hogy még a sziluettünk is hálás lesz érte – pláne így a fürdőruha szezon küszöbén. Ráadásul egy-egy ilyen étkezés a korábban elköltött összeg töredékéből kihozható, így a pénztárcánk lesz az egyedüli, ami nem fogy a NEWWAYDIET program alatt, hanem akár még hízik is kicsit.

Hogy miért is lehet ilyen ételekről fogyni? Többek között ennek szakmai magyarázata is megtalálható a www.newwaydiet.hu oldalon...

Newwaydiet pizza grillezett cukkinivel

Végy egy tasak NWD pizza fehérjeport és keverd össze 1 dl hideg vízzel. A kapott tésztát nyújtsd ki pizza formára (kb.24 cm-es méretre) és kend rá a tasakban található pizzaszószot.

Előmelegített sütőben, sütőpapírra helyezve 180 fokon, légkeveréses üzemmódban, kb. 15 percig süssük a pizza alapot.

A feltétként használt grillezett cukkinit külön sütöttük meg, a kész pizzára tettük, majd kicsit "megbolondítottuk" bazsalikommal és egy csipetnyi sópehellyel. A pizza alapot természetesen más feltétekkel tetszés szerint lehet kreatívan variálni, pl.: tonhal, csirkemell, spárga, gomba, póréhagyma, vagy akár kelbimbó is kerülhet a tésztára.

Az íz után pedig a számok: A pizza alap szósszal együtt összesen csupán 103 kcal és a 18 gramm fehérje mellett alig 5 gramm szénhidrát található benne.

Egyszóval nyáron a baráti összejövetelek alkalmával is boldogan lehet pizzázni.

Buon appetito! Hogy az élet könnyű legyen!



Horváth Patrícia

Fotó: Molnár Júlia Dóra



A TUDATOS ÉTELVÁLASZTÁS



„Mindannyian szeretnénk egészségszebb, békésebb és fenntarthatóbb világban élni. Ehhez különféle módszereket keresünk, holott az egyik legegyszerűbb megoldás a tányúrunkon van. A tudatos ételválasztással pozitív hatást gyakorolhatunk saját egészségi állapotunkra, bolygónk jövőjére és több milliárd, a Földön velünk együtt élő érző lény, vagyis az állatok életére” – olvasható Péntek Csaba a Luna Blanca Könyvműhely kiadásában megjelent

A hamburgered ára – avagy mi van a szatyorban, husi? című könyvének hátoldalán.

A könyv – melyet többek között olyan jeles vegán hírességek ajánlanak, mint Kásás Tamás, háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázó, Karalyos Gábor, színész, Vegán Hegylakó és Puskás Peti dalszerző, énekes, televíziós személyiség –, a húsevés kérdéseit magyar nyelven legkomplexebben körbejáró alkotás. Arra vállalkozik, hogy valós képet adjon a húsfogyasztásról: nem ítélik meg, csupán információkat oszt meg napjaink egyik legmegosztóbb témájában egészségügyi, környezetvédelmi, állatvédelmi, történelmi és etikai megközelítésből egyaránt.

– Miért írtad ezt a könyvet?

Néhány évvel ezelőtt még magam is nagy húsevő voltam. Azért írtam ezt a könyvet, hogy segítsék azoknak, akik ma ott vannak, ahol én voltam néhány évvel ezelőtt: húsevők, akik nyitottak tanulni és csökkenteni a húsfogyasztásukat. Pontosán tudom, hogy ezek az emberek sok támadást kapnak a vegánoktól, pedig valójában támogatásra és segítségre lenne szükségük ahhoz, hogy megismerhessék és megtehessék az első lépéseket egy egészségesebb, erőszakmentesebb és fenntarthatóbb világ felé.

– Mi a leggyakoribb tévhit a növényi alapú táplálkozással kapcsolatban?

Az egyik leggyakoribb tévhit, hogy a hús és egyéb állati eredetű termékek (tej, sajt, tojás stb.) nélkül tápanyaghiányosak leszünk, holott már a világ vezető táplálkozástudományi szervezetei egyöntetűen egyetértenek abban, hogy míg túlzott mértékű húsfogyasztásnak bizonyítottan negatív egészségügyi hatásai vannak, addig a helyesen összeállított teljes értékű növényi étrend

bármely életkorban, bármely élethelyzetben bárki számára megfelelő.

– Mit jelent a helyesen összeállított növényi étrend?

Röviden: a feldolgozatlan és változatosan összeállított növényi alapú ételek fogyasztását jelenti. Egyrészt az erősen feldolgozott élelmiszerek, például a chips és a kóla, bár növényi alapúak, jóindulattal sem nevezhetők egészségesnek. Ugyanígy a fehér cukrot, finomított fehér lisztet, túlzott sót és olajat tartalmazó élelmiszerek sem. Csak a mesterséges adalékanyagoktól mentes friss és tiszta növényi alapanyagokból készült, úgynevezett teljesértékű növényi ételek azok, amelyek egészségesek. Másrészt nagyon fontos a változatosság is. Hosszú távon egyoldalúan táplálkozni nem annyira jó ötlet, még akkor sem, ha az ember mindig zöldségeket és gyümölcsöket eszik. Érdemes törekedni az ízekben és színekben gazdag, változatos növényi ételek fogyasztására. Szerencsére már számos jobbnál jobb vegán szakácskönyv áll rendelkezésre



Péntek Csaba



TAVASZI RECEPTEK

ahhoz, hogy az ember soha ne fogyjon ki ötletekből.

– **Mi tartozik a teljes értékű növényi ételek közé?**

– A teljes értékű növényi ételek közzé az alábbi alapanyagokból készült nyers vagy főtt ételek tartoznak: friss gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek, teljesértékű gabonák, magvak, valamint a fűszerek és gyógynövények. Ha valaki rendszeresen ezek megfelelő kombinációját fogyasztja, akkor nem kell aggódnia amiatt, hogy elég tápanyagdúsán és változatosan étkezik-e.

– **Milyen jótékony hatásai vannak a teljes értékű növényi étrendnek?**

– A legtöbben arról számolnak be, hogy szellemileg és fizikailag frissebbé válnak, ellenállóbbak lesznek a kisebb megfázásokkal, vírusokkal szemben, valamint a testsúlyuk is könnyebben beáll az ideá-

lis szintre. Én például a hús elhagyásával párhuzamosan a kávéfogyasztást is abba tudtam hagyni, mivel nem volt rá többé szükségem. Az alvásom pihentetőbb lett, ezért reggel több energiával ébredtem, és az étkezések utáni kajakómák is megszűntek. A világon számos élsportoló van, aki miután áttért a teljes értékű növényi étrendre, jelentősen tudott javítani a teljesítményén. Például *Novak Djokovic*, huszonkétszeres Grand Slam-tornagyőztes teniszező, *Lewis Hamilton* hétszeres világbajnok Forma-1 pilóta, vagy a hölgyek közül *Dana Glawocka*, aki 2019-ben 4 óra 20 perccel állította fel a plank világrekordját.

– **Mit tudnál tanácsolni azoknak, akik nehezen tudnak lemondani a hús ízéről?**

– Sokan tévesen azt hiszik, hogy a növényi alapú ételek ízetlenek, és hogy a vegán életmód lemondásokkal jár, holott ennek

pont az ellenkezője igaz. Ha jobban belegondolunk a húsnak önmagában nincs semmilyen íze, ráadásul a nyers hús gyakorlatilag emberi fogyasztásra alkalmatlan. Csupán a fűszerezés, valamint a sütés/főzés során alkalmazott elkészítési eljárások azok, amelyek a húst ízletessé és ehetővé teszik. Ezzel szemben a zöldségek és gyümölcsök sok esetben nyersen még finomabbak és táplálódobbak is, mint főve vagy sülve. Egy kis kreativitással és fűszerezéssel azonban sülve vagy főve még finomabbak is lehetnek, mint az állati eredetű összetevőkből készült ételek. Aki nem hiszi, annak érdemes elkészítenie és megkóstolnia kedves barátom, *Magyarvári Szilvi* dietetikus, táplálkozástudományi szakember, a *Béke a tányéron* oldal alapítójának receptjeit.

Tamás Dorka

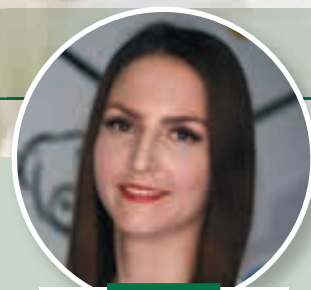
Fotó: Péntek Csaba

Füstös karfiol krémleves



Hozzávalók: (Kb. 4 adag)

- ☞ 500 g karfiol
- ☞ 1-2 szem burgonya
- ☞ 1 kis fej vöröshagyma
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ 1 tk. curry por
- ☞ 1 tk. füstölt fűszerpaprika
- ☞ 100 ml sűrű kókusztej (60-80%-os)
- ☞ 1 ek. citromlé
- ☞ só: ízlés szerint



Magyarvári Szilvi

Elkészítés:

- 1 | Pici vizen vagy olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymákat, majd hozzáadjuk a kockázott burgonyát és a karfiolrőzsákat, fűszerezzük, és felöntjük annyi vízzel, ami épp ellepi.
- 2 | Amikor megfőttek a zöldségek, átturmixoljuk az egészet kókusztejjel. Ha szükséges, utóízestjük.
- 3 | Öt perc alatt összeforraljuk, hozzáadjuk a citromlevet, majd tálaljuk.
- 4 | Egy pici füstölt fűszerpaprikával szórjuk meg az extra ízélményért!

Tipp: Feltétként süthetünk rá 1-1 szelet karfiolt vagy díszíthetjük pirított magvakkal.



Piros pesztós csicseriborsó

Hozzávalók: (Kb.: 4 adag)

- ☞ 500 g főtt vagy konzerv csicseriborsó
- ☞ 1 fej vörshagyma
- ☞ 3-4 gerezd fokhagyma
- ☞ 150 g aszalt paradicsom
- ☞ 150 g paradicsompüré
- ☞ 2-3 ek. sörélesztőpehely
- ☞ 2 marék dió vagy kesudió
- ☞ 400 ml növényi tej
- ☞ kis marék friss bazsalikom
- ☞ só, bors: ízlés szerint

Elkészítés:

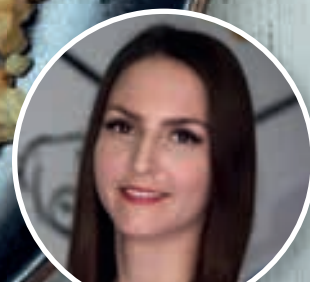
1. Pici vízen lepirítjuk a hagymákat, ráöntjük a paradicsompürét, fűszerezzük, és összepirítjuk.

2. A diót és aszalt paradicsomot beáztatjuk a növényi tejbe, majd leturmixeljük a friss bazsalikommal és sörélesztőpehellyel.

3. Hozzáöntjük a hagymás alaphoz a csicseriborsóval együtt, majd öt perc alatt összeforraljuk.

4. Tálalhatjuk hozzáillő gabona körettel (pl.: barnarizs, bulgur, mazsolás kuszkus), vagy tölthetjük tortillába friss zöldségek kíséretében.

Tipp: A sörélesztőpehely picit sajtra emlékeztető, különleges ízt ad az ételeknek. Használhatjuk szószokhoz, szendvicsszószekhez.



Magyarvári Szilvi

Kölesgombóc



Magyarávári Szilvi



Hozzávalók: (Kb. 4 adag)

- ☞ 160 g köles
- ☞ 40 g kukoricadara
- ☞ 400 ml növényi tej (rizstej)
- ☞ 200 ml víz
- ☞ 300 g datolyaszirup
- ☞ 1 tk. vanília
- ☞ 1-2 db bio citrom héja, leve
- ☞ 1/2-1 ek. útifűmaghéj
- ☞ 300 g zsemlemorzsa
- ☞ 120 g eritrit (opcionális)

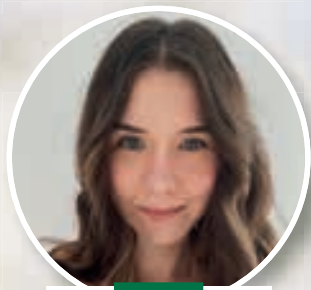
Elkészítés:

- 1 A kölest alaposan átmoszuk, majd a kukoricadarával, növényi tejjel és vízzel feltesszük főni.

- 2 Elkeverjük benne a vaníliát és datolyaszirupot, majd addig főzzük, amíg a gabona megpuhul, sőt picit túl is főzhetjük.
- 3 Félretesszük hűlni, belereszeljük a citrom héját, és hozzáadjuk a levének a felét.
- 4 A masszának sűrűnek, formázhatónak kell lennie, ha túl lágy lenne, adjuk hozzá az útifűmaghéjat is.
- 5 Tetszőleges méretű gombócokat formázunk belőle.
- 6 Szárazon elkezdjük pírítani a zsemlemorzsat, opcionálisan eritrittel, majd megforgatjuk benne a gombócokat.

Tippek:

- ☞ Tálalhatjuk tetszőleges édesítővel elkevert növényi joghurttal (kókusz vagy szója), vagy készíthetünk hozzá gyümölcsös öntetet.
- ☞ Ha gluténmentes változatban szeretnénk elkészíteni, a zsemlemorzsa helyett forgassuk a gombócokat darált dióba.
- ☞ Datolyaszirup helyett készíthetünk otthon datolyaszirupot. Ehhez magozzuk ki friss datolyát, és turmixoljuk le annyi vízzel, amivel épp elviszi a turmixgép. Öt-hat napig hűtőben eláll, és használhatjuk édesítésre.



Smuczer Hanna

Édesítsd meg a húsvétot: Három isteni süti recept Smuczer Hanna gasztrobloggertől

Smuczer Hanna gasztroblogger a Bonamival együttműködve három ínycsiklandó süti receptjét hozta el neked, amik garantáltan beragyogják a húsvéti asztalt. Ráadásul ezúttal a receptek mögé is láthatsz, ugyanis Hanna nem csak az elkészítési módot, de a sütemények történetét is megosztotta velünk.

Hanna már kisgyerekként szeretett a konyhában sűrögni-forogni. A szenvedély végérvényesen az egyetemi évek alatt kapta el, így néprajz-történelem szakos diplomája után is maradt a sütemények mellett.

Madárka briós / Pipics

Minden húsvétkor elengedhetetlen a szüleim asztalánál. Ha húsvét, akkor Pipics. Bár anya már átalakította pogácsává, hogy ne legyen édes, az eredeti kalácstésztából készítik Mezőkövesden és régen a fiúknak adták, termékenységaráztató jelképként. Az eredeti verziót készítettem el én is. Szerintem nagyon cukik és nagyon finomak!

Hozzávalók 19 db madárkához:

- ☞ 500 g BL55 búzafinomliszt
- ☞ 1/2 kávéskanál só
- ☞ 90 g porcukor
- ☞ 1 tojás
- ☞ 80 g vaj
- ☞ 250 ml tej
- ☞ 25 g friss élesztő
- ☞ egész bors a szemeiknek

Elkészítés:

- 1 A lisztet elkeverjük a sóval, a porcukorral és elmorzsoljuk a vajjal. Langyos tejben elkeverünk 1 teáskanál porcukrot, belemorzsoljuk a friss élesztőt és letakarva 5-7 perc alatt felfuttatjuk, majd hozzáadjuk a liszthez.
- 2 A tojást felütjük, villával felverjük és a felét hozzáadjuk a lisztes keverékünkhöz, majd szép, fényes tésztává dagasztjuk. Letakarva 40-50 perc alatt a duplájára kelesztjük.
- 3 Ha megkelt, 50 g-os darabokra osztjuk. A darabokat egyenként kilapítjuk ovális alakúra, bejglihez hasonlóan, nagyon szorosan feltekerjük és 28 cm-es szállá sodorjuk. Azért lapítjuk és tekerjük, mert így lesz szép egyenletes a madárka felülete.

- 4 A tésztaaszálra teszünk egy hurkot. A hurok egyik vége lesz a madárka feje, a másik végét ellapítjuk és ebből lesznek majd a farktollai, amit késsel 2-3x kb. 1,5 centire bevágunk.
- 5 A madárkákat sütőpapírral bélelt vagy vajazott-lisztezett tepsire tesszük és 30 percig pihentetjük, majd a maradék tojással megkenjük őket és egész borssal szemeket készítünk nekik.
- 6 Előmelegítjük a sütőt 200 fokra és 18-19 perc alatt aranybarnára sütjük őket. A sütés végén rákapcsolhatjuk a légkeverést, hogy minden oldalról egyenletesen piruljon.

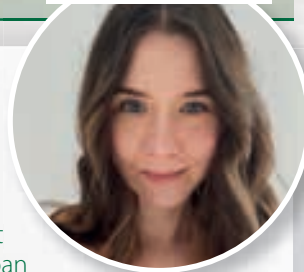


Citromos habcsók pite

Smuczer Hanna



Egy hónapja Franciaországban jártunk, Colmarban, egy mesebeli kis városban a német határhoz közel. Hihetetlen élmény volt, sosem jártam előtte Franciaországban. Utazásunk előtt pár nappal már kinéztem ott egy cukrászdát és kávézót, amibe szinte pont belebotlottunk. Bájos rózsaszín ajtó, szecessziós képek, századfordulós hangulat, idős tulajdonos néni szolgált ki bennünket. Tényleg mesebeli volt és itt, ebben a kis kávézóban kóstoltunk először citromos pitét, ami olyan isteni finom volt, hogy rögtön tudtam, ezt az első adandó alkalommal megsütöm. Imádjuk azóta is, omlós, szélein roppanós linzer tészta, rajta lágy savanykás citromkrém és a tetején kompenzálásként ott az édes, roppanós krémes habcsók.



Hozzávalók a tésztához:

- ☞ 160 g BL55 búzafinomliszt
- ☞ 50 g porcukor
- ☞ 1 csipet só
- ☞ 1 kávéskanál sütőpor
- ☞ 80 g hideg vaj
- ☞ 2-3 ek. hideg víz

Hozzávalók a citromkrémhez:

- ☞ 200 g citromlé (4 db citrom)
- ☞ 150 g kristálycukor
- ☞ 1/2 kávéskanál só
- ☞ 20 g vaníliás pudingpor
- ☞ 4 tojás

Hozzávalók a habcsókhoz:

- ☞ 2 tojásfehérje
- ☞ 90 g kristálycukor

Elkészítés:

1 A tésztához a lisztet elkeverjük az átszitált porcukorral, a sóval és a sütőporral, majd elmorzsoljuk a hideg vajjal. A közepébe kanalazzuk a hideg vizet és összeállítjuk, összegyúrjuk tésztává, amit hűtőbe teszünk minimum 30 percre, de akár egy egész éjszakára is maradhat. Lisztezett deszkán kinyújtjuk, nagyobbra, mint a forma, hogy szépen beleférjen és kivajazott formába tesszük. A tésztát villával megszurkáljuk. Összegyűrt, majd kihajtogatott sütőpapírt helyezünk rá és beleszórunk bármilyen hüvelyest,

ami lenyomva tartja a tésztát, így sütjük vakon 180 fokon (alsó-felső) 15 percre, majd kivesszük belőle a nehezeket és további 10 percre sütjük. Az alját tojásfehérjével kenjük.

2 A citromkrémhez a citromok levét kifacsarjuk és egy részében elkeverjük a pudingport, majd a tojásokat. A többit feltesszük főzni a kristálycukorral. Amikor már jó meleg, átöntjük a tojásos keverékhez, elkeverjük, alacsony lángra visszateszük és habverővel folyamatosan kevergetve sűrűre főzzük, majd kihűtjük.

3 A habcsókhoz a tojásfehérjéket elkezdjük habbá verni, majd amikor már fehéredik, fokozatosan hozzáadjuk a cukrot és kemény habot verünk belőle. A megmaradt tojássárgájával lekenjük a kisült tészta belsejét. A citromkrémet habverővel csomómentesre elkeverjük és a tésztába töltjük, majd rusztikusan, vagy nyomózással szépen díszítjük vele a pite tetejét és 200 fokon (alsó-felső, néha légkeverésre kapcsoltam) sütőben 15 percre sütjük. Kihűtjük, hűtőbe tesszük és másnap szeleteljük.





Smuczer Hanna

Elzászi csokis-mazsolás kuglóf

Ugyanitt, a francia Colmarban minden hűtőmágneses szuvenírboltban és még az élelmiszerboltban is középpontban állt a kuglóf. Kerámia kuglóf formák, hűtőmágnes, kuglóf mintás konyhai kötények sorakoztak a polcokon. Egyértelmű volt, hogy ez a hely bizony híres a kuglófjáról, de ez valahogy nem került elém az előzetes internetes látnivaló és város nézegetés közben.

Rákerestem és a mazsolás, elzászi kuglóf cikkel találkoztam, de sajnos megkóstolni már nem volt alkalmunk az egy napos kis kirándulás során, így most megsütöttem ezt a finomságot. Édes, tartalmas, vajas kelt tészta, manduladarabok, rumos mazsola és a tetejére fehér csokit csurgattam. Jaj de finom is ez egy-egy ritka kitüntetett reggelen egy nagy pohár hideg tejjel!



Hozzávalók:

- ☞ 500 g BL55 búzafinomliszt
- ☞ 100 g kristálycukor
- ☞ 1 csomag vaníliás cukor
- ☞ 1/2 kávéskanál só
- ☞ 100 g szeletelt mandula
- ☞ 150 ml langyos tej
- ☞ 30 g friss élesztő
- ☞ 2 egész tojás
- ☞ 150 g puha vaj
- ☞ 100 g mazsola
- ☞ 1 ek. sütőrum
- ☞ Tetejére: 100 g fehér csokoládé, 1-2 ek. étolaj, tej vagy étcsokoládé

Elkészítés:

1. Langyos tejben elkeverünk 1 teáskanál kristálycukrot, belemorzsoljuk a friss élesztőt és letakarva 6-7 perc alatt felfuttatjuk.
2. A mazsolákat sütőrummal elkevert meleg vízbe áztatjuk. Közben a lisztet, a kristálycukrot, a vaníliás cukrot, a sót, a szeletelt mandulát, a puha vajat kimérjük a robotgép

tájjába és beleütjük a tojásokat, majd hogyha az élesztő felfuttott, azt is hozzátesszük és fényes tésztává dagasztjuk. A végén beledagasztjuk a beáztatott mazsolákat is.

3. A tésztát letakarva a duplájára kelesztjük kb. 1,5 órán keresztül. Ha megkelt, lisztezett deszkára tesszük, A4-es méretű téglalap alakúra kinyújtjuk, majd beiglihez hasonlóan feltekerjük és a kapott vastag szálát olyan hosszúra sodorjuk, amit hogyha szépen belehelyezünk a kivajazott kuglófformába, összeér a két vége, majd letakarva 1 órán keresztül kelesztjük. 170 fokos sütőben (alsó-felső) 45-50 perc alatt megsütjük.

4. Amikor kihűlt, gőz fölött üvegedényben megolvasztjuk az apróra szeletelt fehér csokoládét, elkeverjük benne az étolajat és egy teáskanál segítségével a kuglóf tetejére helyezzük, majd segítünk neki a csurgásban is. A legtetejére, az olvadt fehér csokira apróra szeletelt tej vagy étcsokoládét és mandula darabokat szórunk.



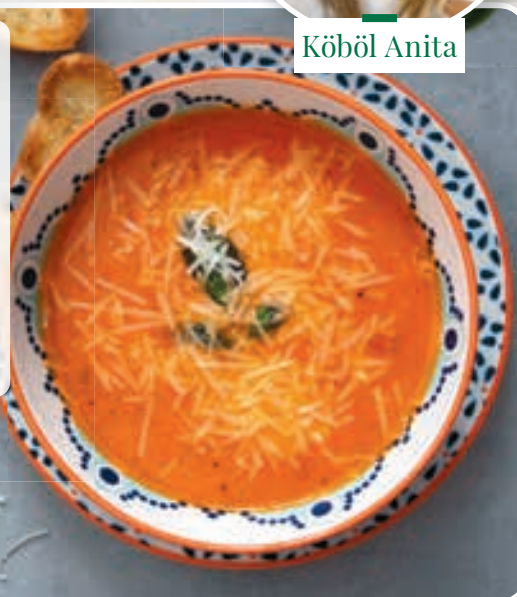


Olasz paradicsomleves



Köböl Anita

Az ATV Reggeli Start műsorvezetője szívesen kísérletezget a konyhában. Bár Köböl Anita elsősorban húsfogyasztónak tartja magát, örömmel fogyaszt zöldséges, húsmentes fogásokat is. Most megmutatja, miként készíti húsmentes, olasz kedvenceit.



Hozzávalók:

- ☞ 3 ek. olívaolaj
- ☞ 2 gerezd fokhagyma
- ☞ 30 dkg darabos paradicsomkonzerv
- ☞ 1/2 db kaliforniai paprika
- ☞ só
- ☞ bors
- ☞ bazsalikom
- ☞ rozmaring
- ☞ oregánó
- ☞ parmezán
- ☞ cukor

Elkészítés:

- 1 Az olívaolajat felhevítjük, hozzáadjuk a préselt fokhagymát, majd, amikor pirulni kezd, rátesszük a felkockázott kaliforniai paprikát.
- 2 Ráöntjük a paradicsomkonzervet, hozzáadjuk a fűszereket, felöntjük egy liter zöldségalaplével, botmixerrel krémesítjük és parmezánnal megszórva tálaljuk.

Tiramisu

Hozzávalók:

- ☞ 4 dl kávé
- ☞ 2 dl rum vagy rum aroma
- ☞ 1 nagy csomag babapiskóta
- ☞ 500 g tejszín
- ☞ 500 g mascarpone
- ☞ 2 tojás
- ☞ porcukor ízlés szerint
- ☞ 1-2 kanálnyi natúr kakaó

az elkészült krém kb. 1/4-ével lazán megkenjük a tál alját.

- 4 Ezek után a kávé és a rumot/ rumaromát összeöntjük egy nagyobb tálba, és egyenként belemártjuk a babapiskóták mindkét felét (vigyázzunk, hogy ne ázzon át).

- 5 Sorban letesszük a krémmel kikent tálba a kávé babapiskótát, minél

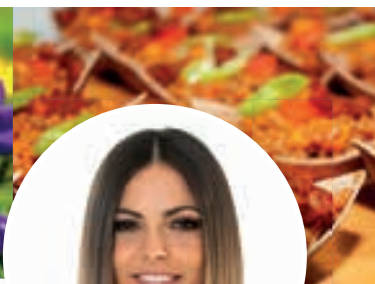
sűrűbben, minél szorosabban, majd a krém felét rákenjük, aztán újabb sor kávé babapiskótát teszünk a tálba és a maradék krémet is szépen, egyenesen elkenjük rajta.

- 6 Érdemes 3 db babapiskótát félretenni, amit nem mártottunk kávéba, és a tiramisu tetejére középre rátenni. Natúr kakaót szitálunk rá, és hűtőbe tesszük.

Elkészítés:

- 1 A 2 tojás sárgáját és fehérjét különválasztjuk, a fehérjét kemény habbá verjük és félretesszük.
- 2 A hideg tejszín nagyon keményre verjük, majd hozzáadjuk a 2 tojás sárgáját és a mascarpone-t, ha szükséges, ízlés szerint cukrozzuk. Majd kézzel hozzákeverjük a felvert tojásfehérjét.
- 3 Elővesszük azt a tálaló tálalót, amiben tálalni szeretnénk a tiramisut, és





Köböl Anita

Zöldséges lasagne

Hozzávalók:

A paradicsomos raguhoz:

- ☞ 5 dl passzírozott paradicsom
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 1 fej vörshagyma
- ☞ 1 sárgarépa
- ☞ 1 közepes szár halványító zeller
- ☞ 50 g vöröslencse
- ☞ 1.5 dl száraz vörösbort
- ☞ ízlés szerint: só, bors, bazsalikom, oregánó, szerecsendió

A szószhoz:

- ☞ 1 ek. olívaolaj
- ☞ 3 gerezd fokhagyma
- ☞ 100 g spenót
- ☞ 400 g cottage cheese
- ☞ 50 g parmezán sajt
- ☞ 2 db tojás
- ☞ ízlés szerint: só, bors, szerecsendió

Az összeállításához:

- ☞ 12 lap lasagne tészta
- ☞ 150 g mozzarella vagy vegán sajt

Elkészítés:

Paradicsomos ragu:

- 1 Egy nagy méretű serpenyőben kevés olívaolajon megdinszteljük a felaprított vörshagymát, reszelt zellert, sárgarépát, majd a vörös lencsét, és még 1-2 percig pirítjuk.
- 2 Hozzáadjuk a vörösbort, néhány percig főzzük, majd belekeverjük a passzírozott paradicsomot és a fűszereket. Összekeverjük, és alacsony lángon 20-25 percig főzzük. Ha túl sok levet főtt el, kevés vízzel felöntjük.

Szósz:

- 3 Kis olívaolajon megpároljuk a reszelt fokhagymát, hozzáadjuk a bécispenótot, és összefonnyasztjuk.

- 4 Egy tálba halmozzuk a cottage cheese-t, a reszelt parmezánt, két tojást, a fokhagymás bécispenótot és a fűszereket, majd jól elkeverjük.

Összeállítás:

- 5 A tepsijét megkenjük egy kevés paradicsomos szósszal, majd ráhelyezünk 3 lasagne lapot.
- 6 Ráöntünk egy merőkanálnyi paradicsomos ragut és egy merőkanálnyi cottage cheese-s szószot, valamint egy fél marék reszelt mozzarellát.
- 7 Ezt ismételjük addig, amíg elfogynak az alapanyagok; a mozzarellával zárjuk a sort, majd lefedve, 180 fokon 40 percig sütjük, fólia nélkül pedig további 10-15 percig sütjük.





Birsalmás sütőtökréMLEVES - friss gyömbérrel, pirított tökmaggal

Egy kellemes, kettesben töltött vacsoráról vagy nagyobb hétfégi vendégvárásról legyen szó, az étel minden eseményen főszereplő lesz. Czanik Balázs: Ingyenc fogások egészségesen című, Oláh Zoltán séffel készített receptkönyve megannyi ínycsiklandó ételt tartalmaz, melyek méltó főszereplői lesznek az összejöveteleknek, hiszen egészségesek, finomak és egy kis ügyességgel igazi ételkülteményekké varázsolhatóak, amelyből most bemutatunk néhány húsmentes finomságot.

Hozzávalók:

- 1 kg sütőtök meghámozva, kimagozva, felkockázva
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 2 ek. olívaolaj
- 1 liter zöldségalaplé
- 3 dkg friss gyömbér tisztítva, vékony csíkokra vágva
- 25 dkg birsalma meghámozva, kimagozva és közepes darabokra vágva
- 8 dkg tökmag megpirítva
- 3 ek. gesztenyeméz
- 16 dkg pucolt, előfőzött gesztenye fahéj ízlés szerint
- reszelt szerecsendió ízlés szerint
- 1 db magjától eltávolított chilipaprika, apró darabokra vágva
- 2,5 dl mandulatej
- 6 dkg vegán vaj
- 1 ek. jó minőségű balzsamcet

Elkészítés:

- 1 A darabokra vágott sütőtököt 180 Celsius fokos sütőben 40-45 perc alatt megsütjük. Akkor jó, ha a sütőtök teteje kicsit barna lett, megkaramellizálódott. A kanadai sütőtök 40-45 perc alatt sül meg, a hagyományos sütőtök 1 óra 10, vagy 1 óra 30 perc alatt karamellizálódik meg, attól függ, hogy mekkora darabokra vágjuk.
- 2 Fazékban 2 evőkanál olívaolajat melegítünk, beletesszük a chilipaprikát, a birsalmadarabokat, az apró kockára

vágott vöröshagymát, a gyömbért, fahéjat és a szerecsendiót, lassan megpirítjuk, majd a bőrből kikapart megsült sütőtököt is az edénybe tesszük.

- 3 Felöntjük a zöldségalaplével, 2,5 dl mandulatejjel, 4-5 percig

főzzük, sózzuk, frissen őrölt borssal borsozzuk és turmixgéppel vagy thermomixerben turmixoljuk.

- 4 6 dkg szobahőmérsékletű vegán vajat apránként hozzáadagolunk és krémes jellegűre készítjük.

- 5 A gesztenyét forró serpenyőben mézzel és egy kis vajjal átpörgetjük, átkaramellizáljuk, hozzáadunk egy kanál balzsamcetet és további 1 percet forraljuk, majd frissen őrölt borssal, sóval ízesítjük. Tálaláskor a sütőtökréMLEVEShez adjuk a pirított tökmagot és a gesztenyét.



Czanik Balázs



Fussili pikáns paradicsommártással

Czanik Balázs

Hozzávalók:

- ☞ 40 dkg Love Diet Gluténmentes Fussili vagy Spagettitészta
- ☞ 8 darab szardellafilé konzerv
- ☞ 8 dkg parmezán sajt
- ☞ 10 dkg fekete szeletelt olívbogyó
- ☞ 1 ek. kapribogyó
- ☞ 4 gerezd fokhagyma
- ☞ 2 darab chilipaprika vékony szeletekre vágva
- ☞ 5 ek. olívaolaj
- ☞ 5 darab nagy paradicsom vagy 40 dkg hámozott, darabolt lukullus paradicsom

- ☞ kis csokor petrezselyem
- ☞ 10 levél bazsalikom
- ☞ 1 ek. friss, apróra vágott oregánólevél
- ☞ Love Diet Himalája só ízlés szerint
- ☞ frissen őrölt bors ízlés szerint
- ☞ 1 dl fehérbor

Elkészítés:

- 1 A felhevített serpenyőben a vékony szelet fokhagymát, chilipaprikát, szardellát enyhén megpírintjuk.
- 2 Meghámozott, magjától eltávolított paradicsomot (a héjat könnyebben eltávolíthatjuk, ha a paradicsomokat x alakban bevágjuk és 3-4 másodpercre forrásban

lévő vízbe belemártjuk) közepes kockákra vágjuk, a raguhoz adjuk.

- 3 Ezután hozzákeverjük a fekete olívbogyót, felöntjük fehérborral, ízesítjük oregánólevéllel, sóval, borssal. 20 percig közepes lángon főzzük.

- 4 A főzés befejeztével hozzáadjuk a vágott bazsalikom és petrezselyemleveleket. Forrásban lévő sós vízben a tésztát megfőzzük, majd lecsepegtetjük, és a raguhoz keverjük.

Tálalás: Tálaláskor a tetejére kis parmezán sajtot szórunk, illetve burgonyahámzóval a parmezán sajtból forgácsokat készítünk.



Meggyes Pannacotta



Czanik Balázs

Hozzávalók:

- ☞ 1 liter kókusztej
- ☞ 3,5 dkg zselatinlap
- ☞ 0,5 dkg Love Diet Eritrit
- ☞ fél üveg MagMaxx Meggyes Gyümölcskristály

Elkészítés:

- 1 | A kókusztejet és az eritritet felmelegítjük.
- 2 | A zselatinlapot vízbe áztatjuk.
- 3 | Amikor a tej elkezd forni levesszük és hozzátermixeljük a zselatinlapot és a meggyes gyümölcskristályt.
- 4 | Tálalás előtt a hűtőben 1 órát pihentetjük, majd meggyes gyümölcskristállyal díszítjük.



Vargányagombakrém-leves szarvasgomba olajjal és ördögsekér gombával

Hozzávalók:

- ☞ 50 dkg mosott, tisztított vargányagomba
- ☞ 1 doboz (5 dkg) shimeji gomba
- ☞ 1 közepes fej vöröshagyma
- ☞ 5 ek. olívaolaj vagy kókuszszír
- ☞ 2 dl vegán tejszín vagy vegán főzőkrém
- ☞ Love Diet Himalája só ízlés szerint
- ☞ frissen őrölt bors ízlés szerint
- ☞ 8 dl zöldségalaplé
- ☞ 4 kávéskanál szarvasgombás olaj
- ☞ 2 darab ördögsekér gomba
- ☞ 4 dkg vegán vaj

Legírózáshoz és montírozáshoz:

- ☞ Ha a tojássárgájával, tejszínnel szeretnénk sűríteni és vajjal szeretnénk selymességet adni a levesünknek, akkor kell 4 darab tojássárgája pluszba. Ezzel teltebb

és komplexebb érzést fog adni a leves fogyasztása, de természetesen vegánok és vegetáriánusok esetében ez elhagyható.

Elkészítés:

- 1 A megtisztított vargányagombát szeletekre vágjuk és egy lábasban olívaolajon barnára pirítjuk.
- 2 Majd hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, a szeletekre vágott fokhagymát, kb. 1 percre pirítjuk, sózzuk, felöntjük az alaplével, további 5 percre főzzük, majd tejszínnel dúsítva újból felforraljuk és mixerbe – vagy akinek van thermomixerbe – sima krémlevesse keverjük. (Megjegyzés: természetesen, ha valaki szereti a tojássárgáját, akkor turmixolás előtt a főzőkrémbe elkeverjük a tojássárgákat, a forró levesből szedünk rá és hőkiegyenlítünk, majd az egészet a levesünkhöz öntjük és a mixerrel simára turmixoljuk.)

- 3 Ha a levesünk sima és kóstolásra nekünk megfelelő a fűszerezése, akkor még egy 8-10 másodpercre a vajdarabkákkal is elturmixoljuk, melytől még selymesebb és ízletesebb lesz.

- 4 Az ördögsekér gombákat megmossuk, 3-4 szeletbe vágjuk, forró serpenyőben egy csepp olívaolajban hirtelen megsütjük minden oldaláról pirosra.

Tálalás:

- ☞ A mélytányérba levest teszünk, nagyon finomra vágott petrezselyemzöldjével díszítjük, tetejére helyezük a gombaszeleteket.
- ☞ Szarvasgomba olajjal meglocsoljuk a tetejét, sózzuk, borsozzuk és ráhelyezzük az 5 dkg shimeji gombát is – melyet előtte 5 percre forró vízben blansírozunk és leszűrünk.



Czanik Balázs

Rizottó sült paprikával

Hozzávalók:

- ☞ 30 dkg arborio rizottó rizs
- ☞ 2 dl száraz fehérbor
- ☞ 5-6 dkg hideg vegán vaj
- ☞ kb. 9 dl zöldségalaplé
- ☞ 2 nagy piros kápia paprika
- ☞ 4 ek. reszelt parmezán sajt (ízléstől függően lehet több is)
- ☞ 12 dkg zsenge póréhagyma apróra vágva
- ☞ 2 ek. olívaolaj
- ☞ 1 kávéskanál jó minőségű bazsalikomos pesto
- ☞ fél citrom
- ☞ Love Diet Himalája só ízlés szerint
- ☞ frissen őrölt bors ízlés szerint

Paprikakrém:

- 1 A paprikákat 200 Celsius fokos előmelegített sütőben pirosra, majd-majd égettre sűtjük.
- 2 A sütőből kivéve alufóliával letakarva 10 percet pihentetjük, így a paprika bőre könnyebben eltávolítható.
- 3 Majd a bőrével együtt eltávolítjuk a magját is, turmixgépbe helyezve pépesítjük, sózzuk, frissen őrölt borssal és 1 kávéskanál jó minőségű bazsalikomos pestóval és pár csepp citromlével ízesítjük.

Rizottó:

- 1 Az apróra vágott póréhagymát olívaolajon egy picit megfuttatjuk, majd hozzáadjuk a rizst és üvegesre pirítjuk.
- 2 Apránként hozzáöntjük a 2 dl fehérbort és a zöldségalaplevet a rizsünkhöz folyamatos kevergetés mellett és kb. 15-20 perc alatt a rizst rizottó keménységűre főzzük.
- 3 Ha szükséges még folyadék, természetesen adhatunk hozzá.

- 4 A túzról félrehúzva belekeverjük a paprikakrémet, a reszelt parmezán sajtot, a hideg vegán vajat, esetleg utána ízesíthetjük még sóval és frissen őrölt borssal a rizottónak krémes selymes állagúnak kell lennie.

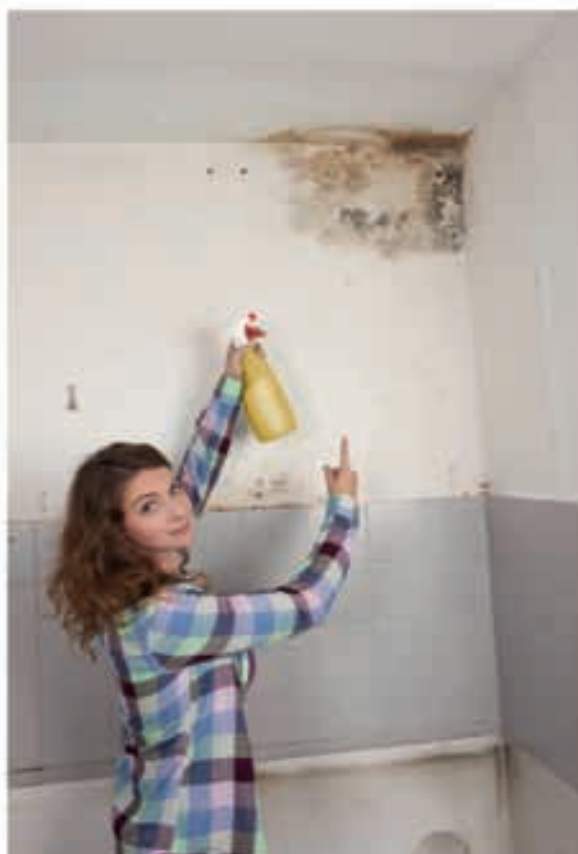
Tálalás:

- ☞ Enyhén mély tányérba tálaljuk.
- ☞ Díszíthetjük a parmezán sajtból frissen húzott forgácsokkal, zsenge friss fűszernövényhajtásokkal.



Czanik Balázs

HATÉKONY MEGOLDÁSOK A FALAK PENÉSZEDÉSÉNEK ÉS A SALÉTROMOSSÁG MEGSZÜNTETÉSÉRE



Napjainkban egyre több gondot okoz a lakásokban, pincékben, szállodákban, egészségügyi intézményekben, stb. megjelenő penészgomba és salétromkivirágzás.

A korszerű nyílászárók szinte tökéletesen zárnak, a természetes szellőzés így teljesen megszűnik. Télen a fűtéssel és ruhaszárítással, fürdéssel fokozódik a páratartalom és megjelennek a penészfoltok a falon, a csempefugákon, a bútorok hátoldalán, de még a bútorszöveteken is.

A penészgombák és a salétrom a csúnya foltok mellett allergiát, asztmát okozhatnak és kellemetlen szagot is árasztanak.

A DAMISOL Kft. nagy piaci hiányt pótolva 1998 óta gyártja és forgalmazza penészlésre, penésgátlásra, salétromkivirágzás megszüntetésére kiválóan és egyszerűen alkalmazható termékeit. Ezek a:

- **Schimmel Stop** – azonnal ható penészlő
- **Chemocid** – tartós hatású penészlő adalék
- **Salétromkivirágzás eltávolító** – salétromos felületek megszüntetésére

A **Schimmel Stop** rendkívül hatékony, a penésztelepeket azonnal megöli, így nem szóródnak szét a spórák a lakásban, tapétázott felületre is alkalmazható.

A **Chemocid** egyedülálló készítmény, mert nem mérgező, szagtalan és több éves hatással bír. Önmagában (tehát nem festék, vagy mész adalékként) hígítva alkalmas a bútorszövetek, bútorok hátsó felületén meglepedett penész elpusztítására véglegesen és szagmentesen. Mivel nem mérgező, azonnal használni lehet a helyiséget, a bútort.

Ajánljuk még pékségekben, konyhákban, egészségügyi intézményekben a fenti tulajdonságok miatt!

Ladányi Péterné
Ügyvezető igazgató
Damisol Kft.

FALPENÉSZ? SALÉTROM? VAN HATÉKONY MEGOLDÁS!

CHEMOCID

SZAGTALAN TARTÓS HATÁSÚ PENÉSZLŐ,
PENÉSZGÁTLÓ, MELY ÖNMAGÁBAN
ÉS ADALÉKANYAGKÉNT FESTÉKEKHEZ,
TAPÉTARAGASZTÓHOZ, FUGÁZÓANYAGHOZ
MÉSZHEZ KEVERVE HASZNÁLHATÓ!



SCHIMMEL STOP

PENÉSZLŐ ÉS FERTŐTLENÍTŐSZER
AZONNAL MEGÖLI A PENÉSZGOMBÁKAT,
BAKTÉRIUMOKAT, TAPÉTÁZOTT
FELÜLETRE IS HASZNÁLHATÓ!
MÁR 20 ÉVE BIZONYÍTJA KIVÁLÓ HATÁSÁT!



SALÉTROM KIVIRÁGZÁS ELTÁVOLÍTÓ

MEGSZÜNTETI A SALÉTROMOSSÁGOT.



DAMISOL Kft.

2730 Albertirsa, Irsay K. u. 1.

Tel./fax: 06-53/370-670

E-mail: damisol@t-online.hu



KERESSE A FESTÉK ÉS HÁZTARTÁSI BOLTOKBANI

www.damisol.hu



**Az év minden napján
várjuk önöket
Kiskunmajsán
a Jonathermál Zrt-nél!**

**www.jonathermal.hu
info@jonathermal.hu**

0677/481-855



**Apartmanok korlátlan uszoda, CSÚSZDA és
wellness használattal a Kurca folyó partján**

Aktív és passzív kikapcsolódás minden korosztály számára

13 kül- és beltéri medence

5 szauna

8 csúszda

gyógyhatású termálvíz

horgászat

tenisz

búvárkodás



www.udulokozpont-szentes.hu

