

SPAR



magazin

DEKOR KISOKOS



3x3 RECEPT



ERŐS ANTÓNIA-
INTERJÚ



Ára: 99 Ft



2 003763 470064

Kedvező
kuponajánlatok, akár
3120 Ft
megtakarítás*!

FÜSZERKERT
A KONYHÁBAN?

KIRÁNDULÁS
ORSZÁGSZERTE

TAVASZI
SZÉPSÉGTIPPEK

KEDVES EGÉSZSÉGÜNKRE!



5.
OLDAL

ÍNYENC MENÜTT



13.
OLDAL

HASZNOS PIPERE



23.
OLDAL

ÉDES OTTHON



31.
OLDAL

Kedves Olvasók!
Kedves Vásárlóink!



Fehér István
felelős szerkesztő

Egészség, ápoltság, finom ételek-italok, szép lakókörnyezet – minden fontos elemei mai életünknek, s ezek teszik kellemessé minden napjainkat. Mondhatják persze, hogy minden sokba kerül – és sokak számára sajnos nem is érhető el maradéktalanul – vagy nincs időnk ilyenekkel foglalkozni. Sokszor azonban az is igaz, hogy hajlamosak vagyunk túl drága, vagy bonyolult megoldásokban gondolkodni.

Ha korábbi generációk beszámolót halljuk, látható, hogy elődeink korában mekkora szerepe volt a kiváló ötleteknek, a szükségből erényt kovácsoló megoldásoknak. Az áruhiány, a zománcozott sparhelt és mások része minden családi legendáriumnak. Az élet azonban – szerencsére – sokat változott, korszerűsödött. A mai generációk történetei már lébőjtiről, convenience-ról, mikroról, fridzsiderről, és hasonlókról szólnak.

Fontos azonban, hogy ilyen körülmenyek között se veszítük el kreativitásunkat, az egyszerűbb, költségkímélőbb megoldásokra törekvő hajlamunkat.

Új, negyedévenként megjelenő kiadványunk a SPAR magazin ebben is segítséget kíván Önöknek nyújtani. Az egészségtudatos életmód, a gasztronómia, a testápolás és az otthon témaköreiben egyrészt korszerű és a fogyasztók igényeihez igazodó információkat kínálunk olvasóinknak, másrészt szeretnénk ötleteket adni, hogy ne csak sok pénz elköltsével lehessen a kívánt hatásokat elérni. A sokrétű információkban tulmenően kuponok formájában érvényesíthető kedvező ajánlatokkal is kedveskedünk Önöknek.

Fogadják a SPAR magazint olyan szeretettel, mint amilyen szeretettel azt készítettük és természetesen várjuk észrevételeiket, tanácsait is, hogy a lap tartalmát a jövőben minél inkább igényeiknek megfelelően tudjuk alakítani.

IMPRESSZUM

A SPAR Magyarország Kft. magazinja.

Kiadja a Hamu és Gyémánt Kiadó Kft. 1016 Budapest, Lisznyai u. 38. Telefon: 06 1 398-8350.

Lapalapító SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. | **Postacím** 2060 Bicske, SPAR út | **Felelős szerkesztő** Fehér István | **Szerkesztők** Bene Nikoletta, Élő Gergely, Gergely Anita, Hovanyecz Norbert, Polacsek Anita, Sabján Tamás, Várkonyi Krisztina | **A kiadó vezetői** Csetényi Csaba és Krskó Tibor | **Kulturális kiadóvezető** Katona Gergely | **Vezető szerkesztő** Lakoczky Nóna | **Szerkesztő** Bíró Péter | **Olvasószerkesztő** Fekete Zoltán | **Korrektor** Dudás Márta | **Design** Gyimesi Judit | **Szakértők** Kaldeneker György, Klima Anita, Torma Beatrix | **Fotók** www.fotogyar.com, info@fotogyar.com | **Képszerkesztő** Koncz Gabriella | **Ügynökségi képek** D'Shutterstock, 123RF, Europress/Getty, Thinkstock, Profimedia, Cultiris, Puzzlepix | **Produkciós manager** Vajai Béla | **Nyomda** Infopress

Fotóink, írásaink és grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélkül másolásuk, felhasználásuk és utánzásuk jogszabályba ütközik és büntetőjogi felelősséggel jár. A kuponoldalon szereplő OBI, OMV és Burger King kuponok tartalmáért a SPAR kizártja felelősséget.

*A címlapon feltüntetett 3120 Ft megtakarítás a kuponoldalon lévő valamennyi (8 db) ajánlat együttes beváltásakor elérhető maximális összeg.



A látássérültek is láthatnak!

Elképesztő, az egész emberiség számára jelentős fejlesztést készített a Second Sight Medical Products vállalat. A cég által elkészített 60 elektródából és egy minikamerával felszerelt szemüvegből álló Argus II Retinaprotézis Rendszer nevű eszközzel harminc, 28 és 77 év közötti vak embert kezeltek, és mindegyikük esetében történt valamiféle javulás. Voltak, akik legalább a fényt tudták már érzékelni, de többen már újságot is képesek voltak olvasni. A gyártó már több európai országban is forgalmazza a „bionikus szemet”, de közben tovább kísérleteznek, hogy nagyobb mennyiségű elektroda felhasználásával még jobb eredményeket érjenek el.

Zeneiskola

A Concordia Egyetem szakembereinek kutatásából kiderült, hogy 6 és 8 éves kor között a zenetanulás „felturbózza” az agy normális fejlődési folyamatát, és egész életre szóló pozitív változásokat indíthat el a motoros képességeket és az agy szerkezetét illetően. A hangszerek megszólaltatásához ugyanis össze kell hangolni a kézmozdulatokat egy látott vagy hallott ingerrel, ha mindezt hétkéves kor előtt teszi a gyermek, akkor az agy motoros és érző területei között különösen erős kapcsolatok jönnek létre – mondta el a kutatás vezetője. Ráadásul minél korábban vág bele a zenélésbe a gyermek, annál erősebbek lehetnek e kapcsolódások.

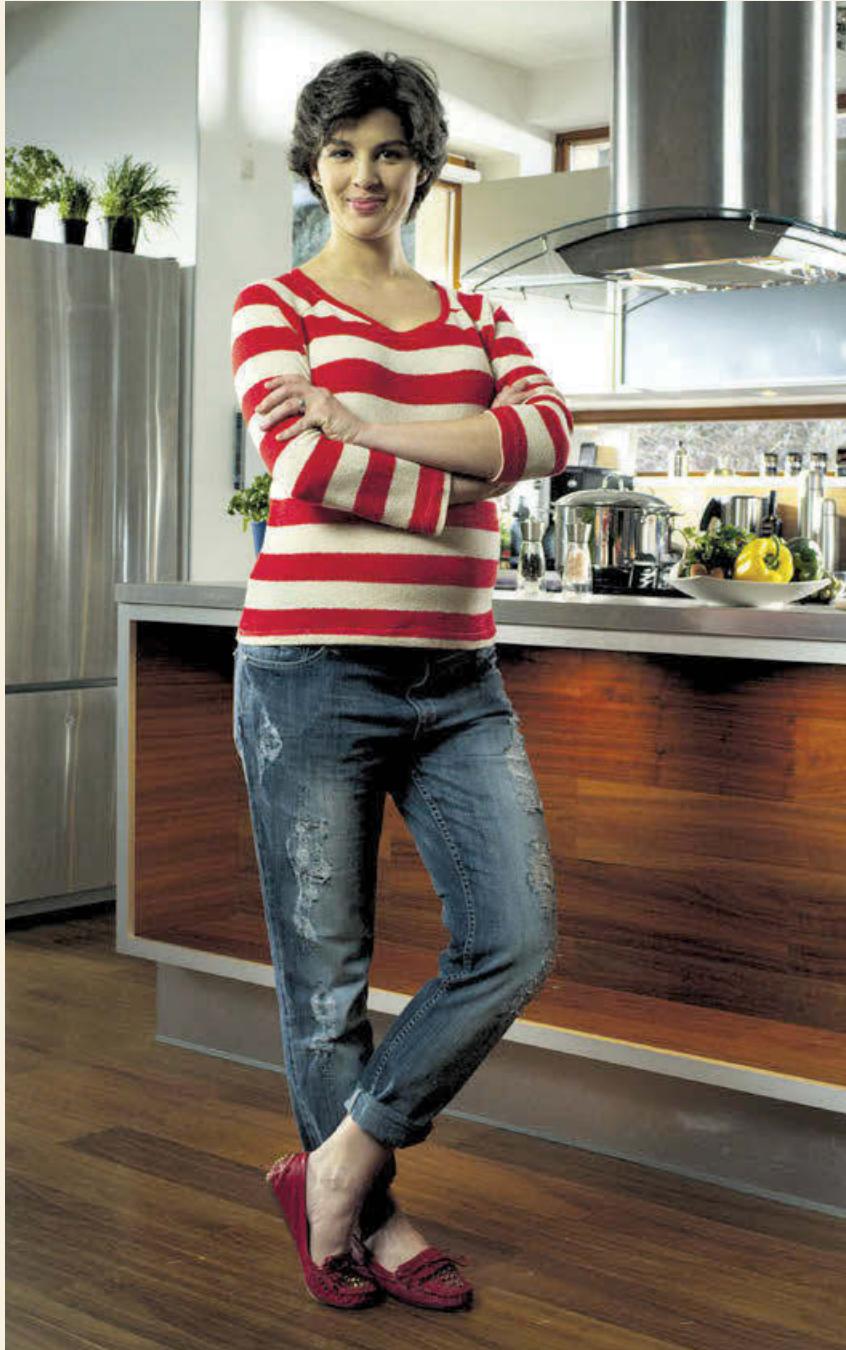


Alkimista mikroba

Az aranykészítés gondolata már évezredek óta izgatja az emberiséget, ám a receptre eddig még senki sem talált rá. Egy baktériumfajta azonban megelőzött minket, és képes aranyat készíteni arany-kloridból. Az arany-klorid a természetben is előforduló, erősen toxikus, folyékony vegyület, amelyből azonban nem lehet egyszerűen kivonni az aranyat. Ez a parányi élőlény azonban nemcsak, hogy nem pusztul el a mérgező vegyülettel érintkezve, de még át is alakítja azt 24 karátos arannyá! Egyelőre még csak laboratóriumi körülmények között sikerült a kutatóknak aranyat előállítatni a kis mikrobával, de nagyon valószínű, hogy ugyanezt a mutatványt természetes körülmények között is tudja.

Placebóval a gyermekkori migrén ellen

Bár azt gondolhatnánk, a migrén tipikus felnőttbetegség, aminek kialakulásában nagy szerepe van a stressznek, valójában már egészen kicsi korban is megjelenhet. Mivel lehetőség szerint igyekszünk elkerülni gyerekünk állandó gyógyszerezését, ezért jó hír, hogy a placeboból adott vitamin is ugyanolyan hatásos, mint a hatóanyagot tartalmazó készítmények. Nemcsak a fájdalmat csillapítja hatékonyan a placebo, hanem a migrénes rohamok gyakoriságát is a felére csökkentette a gyerekek esetében.



SPAR márkatermékek: Kiváló minőség kedvező áron

A SPAR Magyarország Kft. marketingkommunikációs tevékenységének fókuszába az idei évben a saját- és exkluzív márkkák kerültek. A sajátmárkás termékek 1997-es bevezetése óta folyamatosan bővül az árucsoport választéka és mára több mint 2000-féle kedvező ár-érték arányú saját- és exkluzív márkatermék található a cégszervező üzleteiben. A februárban indult intenzív médiakampány reklámarca Ördög Nóra, aki folyamatosan teszteli többek között a SPAR, a SPAR Natur*pur, a SPAR PREMIUM, a Splendid, a DESPAR, a Lovely és a Pretty Baby termékeket. A népszerű műsorvezető tapasztalatait a kampány során különböző médiafelületeken, a SPAR-szórólapokban, valamint az üzletekben kihelyezett kommunikációs eszközökön osztja meg a vásárlókkal.



5

indok

a kávégogyasztás mellett

A mai rohanó világban napi több óra munka után nem minden időt szentelni a pihenésre és testi-lelki egyensúlyunk megtartására. Pedig a kiegyensúlyozott táplálkozás, heti rendszerességű testmozgás, a folyadékbevitel és a pihenés elengedhetetlen ahhoz, hogy be tudjuk fogadni a külső ingerek által érkező információk sokaságát. Egy jó kávé segíthet abban, hogy időt szánunk magunkra és apró lépést tegyünk belső harmóniánk megteremtéséhez.

1 Hozzájárul a kikapcsolódáshoz

A kávégogyasztók többsége nem tudja elképzelni a reggelt kedvenc feketéje nélkül, érdemes azonban megadni az időt a kávezás elvezetének. Ülj le akár öt percre, hogy elfogyaszd kávédat, és közben szusszanj egyet, gyűjts erőt a naphoz, gondold át a napi feladataidat. Ezzel a módszerrel sokkal hatékonyabban és összeszedettebben tudod majd a munkádat végezni. Szánj magadra egy kis relax-időt a nap folyamán akár többször is egy forró csésze kávé mellett.

2 Fokozza a szellemi éberséget

A kávé fokozza az éberséget és a koncentrációt, így segít, hogy a legtöbbet hozd ki magadból, legyen szó munkáról vagy éppen tanulásról. Egy jó fekete elfogyasztása így nemcsak a kikapcsolódásban, de a figyelmed összpon- tosításában is igazitársad lehet.

3 Napi 2-3 csésze kávé

A kávénak minden napszakban van létjogosultsága. Érde- mes naponta többször időt szánni a kikapcsolódásra egy jó fekete mellett. Napi 2-3 csésze kávé egészséges étren- dünk része lehet, ráadásul az instant kávéval még időt is spórolhatunk, anélkül, hogy a minőség rovására menne.

Fedezd fel a zöld kávé világát!

A NESCAFÉ Green blend igazi kávélkülönlegesség a zöld kávé természetességeivel és a pörkölt kávé gazdag aromájával.



4 A kapcsolatépítés motorja

A mai személytelen világban az emberi kapcsolatok sokkal felszínesebbekké váltak. Az embereknek kevesebb idejük van barátaikra, szeretteikre. Egy kis odafigyeléssel és apró gesztusokkal azonban ezen is lehet segíteni. Nem létezik olyan probléma, melyen egy kávéval egybekötött beszélgetés ne segítené, hiszen a kávé nem csak ellazít, de bensőséges hangulatot is teremt.

5 Az instant kávé 100% valódi kávéból készül

A világ első instant kávéja, a NESCAFÉ 1939-ben jelent meg. Az instant granulátum azóta is ugyanúgy **100% valódi kávéból készül**, mintha te főznéd meg otthon. Nem tartalmaz hozzáadott anyagokat; a különbség csupán annyi, hogy előre lefőzik neked. Így amikor a granulátumhoz forró vizet öntünk, ugyanolyan ízletes, jó minőségű kávét kapunk, csupán egyszerűbb és kényelmesebb módon.

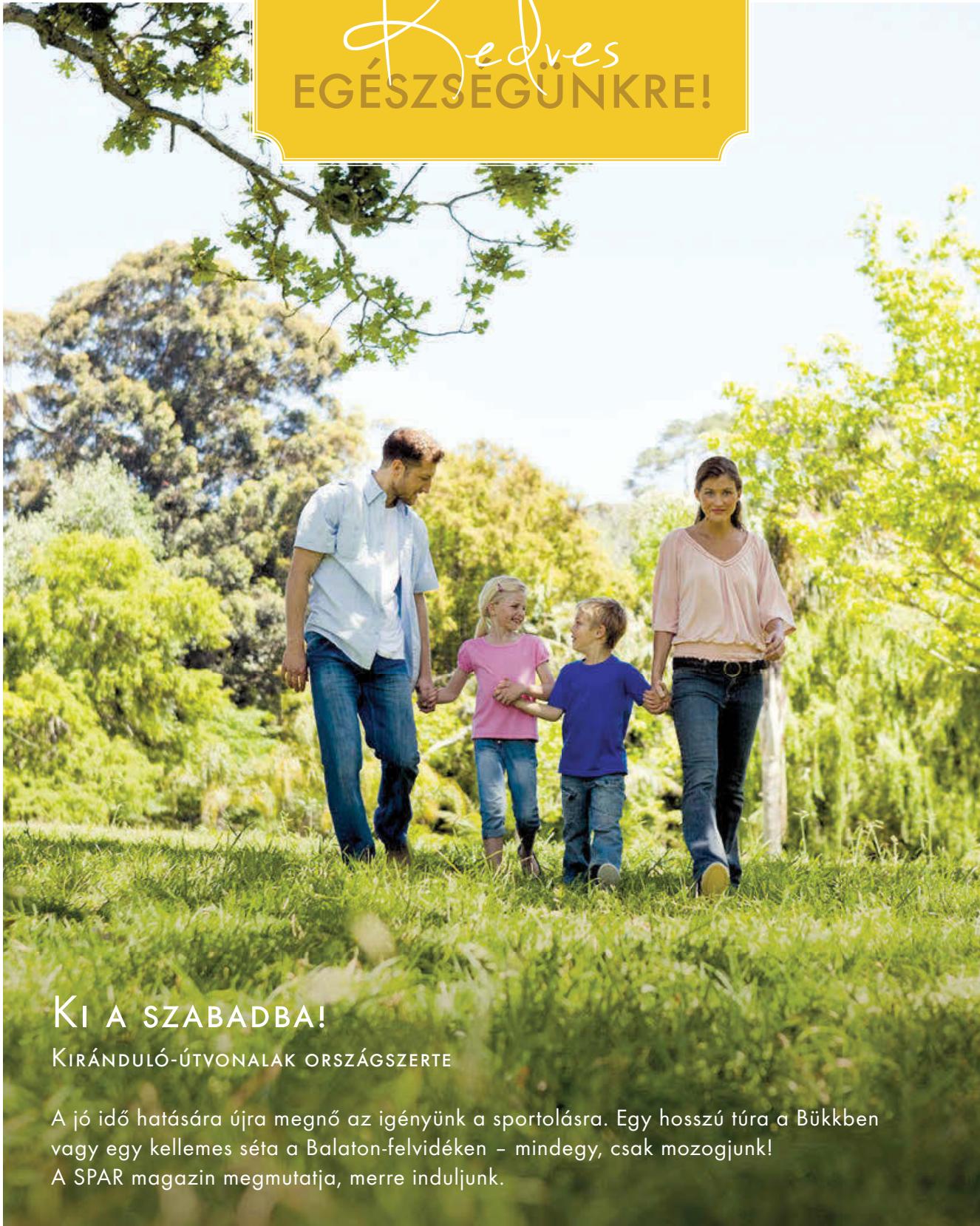
NESCAFÉ
Green
blend



A zöld kávé
természetességeivel

A pörkölt kávé
gazdag aromájával

Kedves
EGÉSZSEGÜNKRE!



KI A SZABADBA!

KIRÁNDULÓ-ÚTVONALAK ORSZÁGSZERTE

A jó idő hatására újra megnő az igényünk a sportolásra. Egy hosszú túra a Bükkben vagy egy kellemes séta a Balaton-felvidéken – mindenki, csak mozogjunk! A SPAR magazin megmutatja, merre induljunk.

8. **INTERJÚ ERŐS ANTÓNIÁVAL**
Mit együnk? Mit kerüljünk? Hogyan lehetünk egészségesebbek?

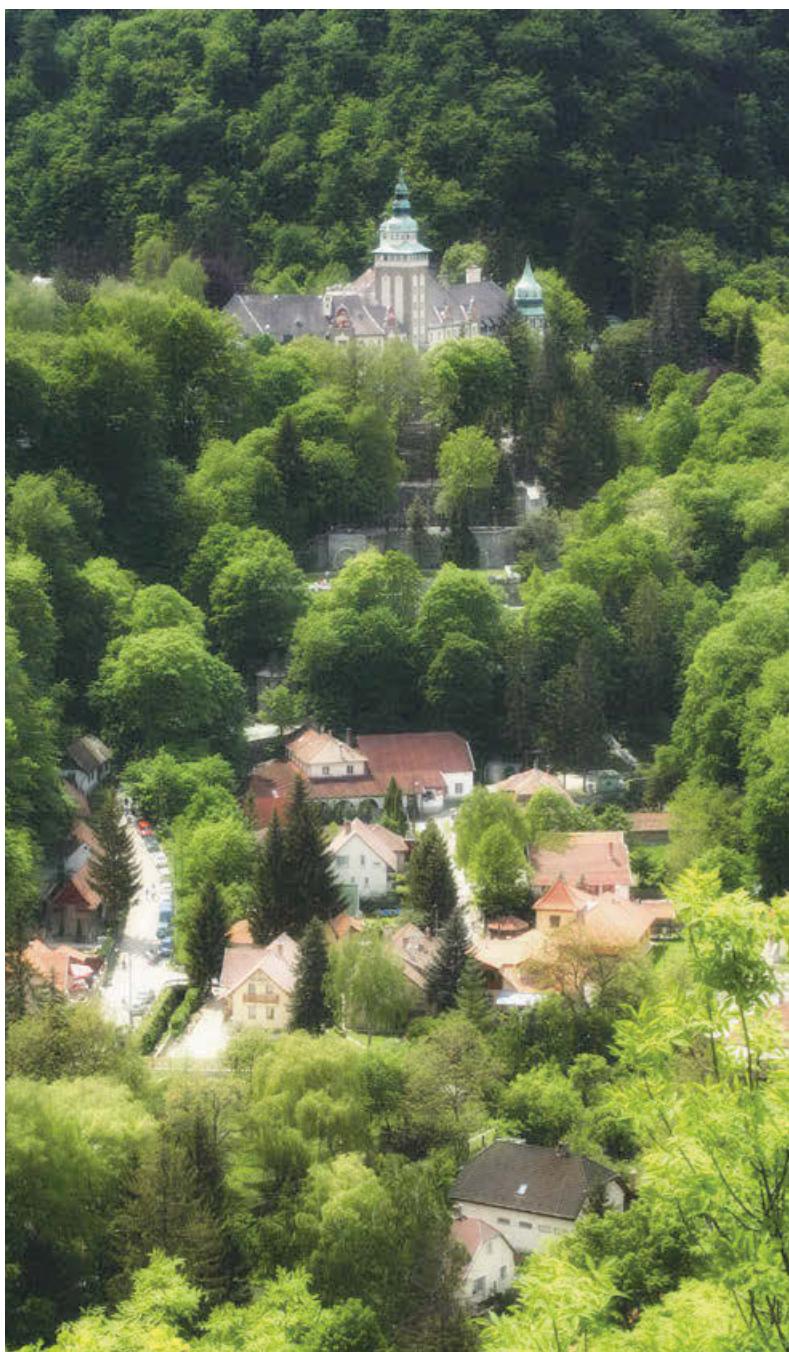
OLDA L

10. **TISZTÍTÓKÚRÁK BŰVÖLETÉBEN**
Tippek, tanácsok, hogyan tehermentesítsük szervezetünket.

OLDA L



A TERMÉSZET!



A CIRÓGATÓ NAPSÜTÉS,
A VIRÁGILLATTAL TELI LEVEGŐ ÉS
A MADÁRDALTÓL ZENGŐ ERDŐK
ARRA CSÁBÍTANAK BENNÜNKET,
HOGY MI IS RÉSZEI LEGYÜNK
ANNAK A CSODÁNAK, AMIT
A ZSENDÜLŐ TERMÉSZET JELENT.
HÚZZUK FEL TÚRACIPŐNKET,
KÉSZÍTSÜNK NÉHÁNY
SZENDVICSET, ÉS VÁGJUNK BELE
A TAVASZ FELFEDEZÉSÉBE!

Lillafüred

Nem véletlenül tartják sokan hazánk legromantikusabb szegletének Lillafüredet, hiszen Miskolcról kisvasúttal a Bükk-hegység szívébe elindulva, alagutakon és viaduktokon zakatolva érkezünk a Hámori-tó kristálytiszta vizében tükrződő, függőkertekkel körülvett – mesebeli várkastélynak is beillő – neoreneszánsz Palotaszállóhoz. A Garadna- és a Szinva-patak felduzzasztása által létrejött 1,5 km hosszú tavon csónakázva gyönyörködhetünk hazánk legnagyobb vízesésében, de a föld mélyének kincseit is felfedezhetjük félórás sétával a világritkaságnak számító Anna-mésztfabarlangban vagy a Szent István-cseppekőbarlangban. A Szinva-tanösvényen a piros jelzést követve rövid túrát tehetünk a völgyet övező hegyoldalon, ahonnan káprázatos kilátás nyílik a Bükkre és Lillafüredre. A túrázást követően, a településtől pár kilométerre, a Garadna völgyében található pisztrángtelepen frissen sült halat is lakkározhattunk.



Kismaros-Királyréth

Királyréth a Börzsöny legismertebb kirándulóhelye, ám mégis csendes és elszigetelt, igazi erdei hangulatot áraszt. A Nyugati pályaudvarról vonattal alig több mint fél óra alatt elérhető Kismaros, ahonnan erdei zötyköldésre indulunk a Morgó-patak völgyében haladó 120 éves királyréti erdei kisvasúton. A madárcsicsergéstől hangos végállomásra megérkezve a több patak találkozásából létrejött Királyréti horgásztó partján kellemes sétát tehetünk, majd választhatjuk a pihenést, vagy hosszabb-rövidebb túrákra indulhatunk. Rövidebb túra célpontja lehet a Bajdázó-völgy vagy a Várhegy, míg egy hosszabb sétával, de lankás terepen érhetjük el a Nógrádi várat. Királyréten igazi különlegesség a családos kirándulóknak a 750 méteres hajtánypálya, ahol lábbal meghajtható kisvasúti szerelvénnyel szárgulozhatunk körbe-körbe, ki-ki erejétől függő sebességgel.



Vácrátóti botanikus kert

A 27 hektáros romantikus kert igazi túraparadicsom: tagolt erdeit, nyiladékait, vízeséseit és virágos tisztásait több kilométer hosszan kanyargó ösvényeken, patakon, tórendszeren átívelő hidakon átkelve járhatjuk be, akár egész napos családi program gyanánt is. A jól kiépített sétányokon a kisgyermekes családok és a kerekesszékkel érkezők is biztonságosan túrázhatnak.

A gótikus műrom, vízimalom és sziklagalagút láttán historizáló életérzés kerít hatalmába bennünket, míg a más földrészeken honos növényeket hatalmas üvegházakban tekinthetjük meg, ahol természetes környezetükben láthatunk termő trópusi gyümölcsfákat, 2–3 méteres kaktuszritkaságokat is.

A kert kihagyhatatlan növénye a virginiai mocsárciprus, mely a tópart mentén növeszti temérdek, rendkívül különleges, fantasztikus filmbe illő légzőgyökereit (ciprusbabák), olyan érzést keltve, mintha egy idegen bolygóra pottantunk volna.

Az ismeretterjesztést szolgálja az itt működő Berkenyeház, melyben valamennyi korcsoport megtalálja a maga érdeklődési körét.



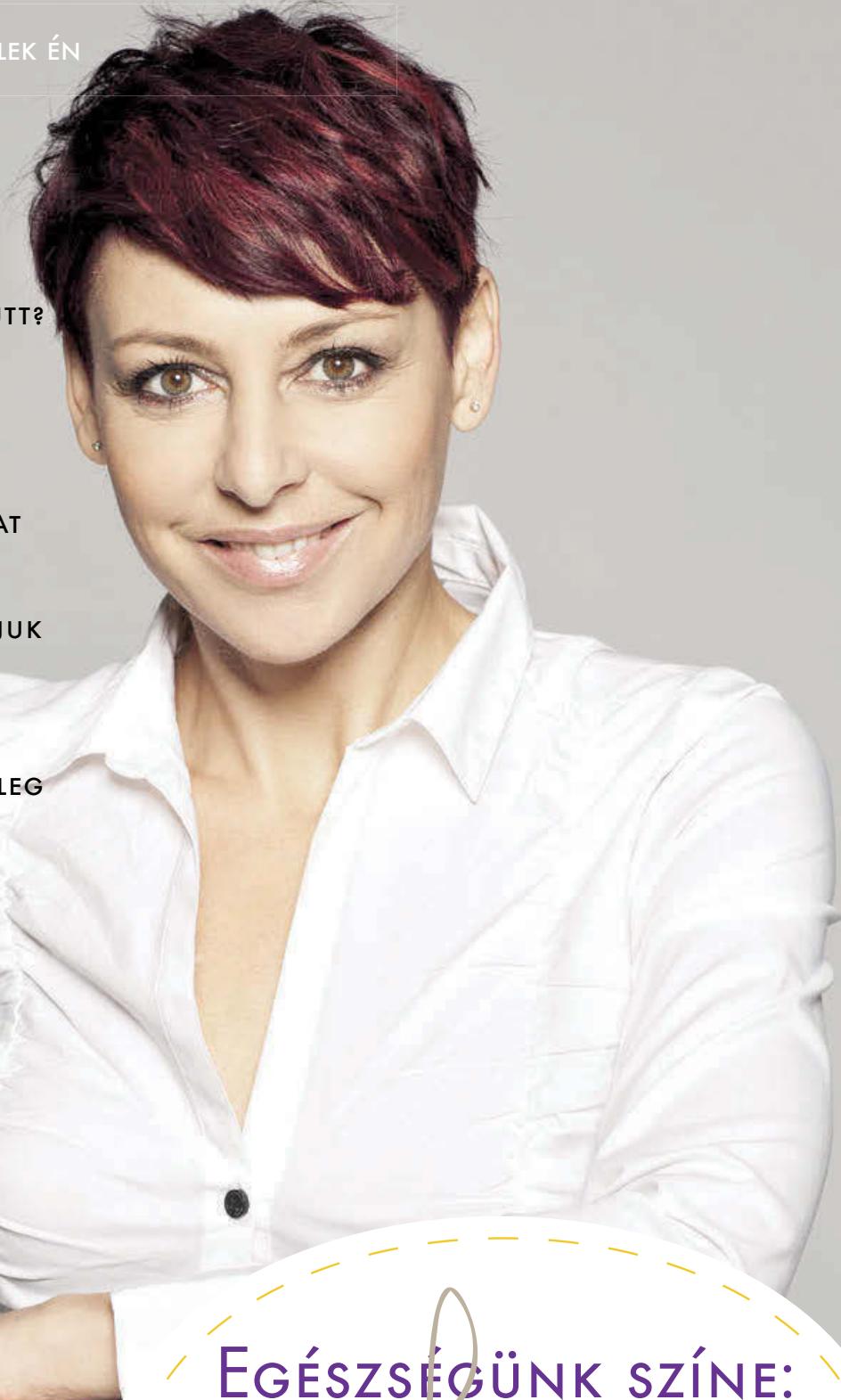
Szent György-hegy

Vulkánok nyomába eredve érkezünk a Balaton-felvidék fenséges, néma méltósággal álló természetes domborművének nyugati lábához, hogy rövid, 2–3 órás túrával meghódítsuk az évmilliÓK óta büszkén meredező bazalt orgonáspokat – miközben meg-megállva a szőlőhegy ízletes és illatos nedűiben fürdethetjük meg ízlelőbimbóinkat. Kiindulópontunk Raposka vagy Hegymagas település lehet, három útvonalat is választhatunk (kék, piros, sárga jelzésű). Készüljünk fel testileg-lelkileg a néhol erősebb emelkedőkre, melyekért azonban minden szempontból kárpótól a felejthetetlen panoráma: a szomszédos tanúhegyeket a végétlennek tűnő, kékeszöld Balaton foglalja festői képe. Gyerekekkel kirándulók választhatják a mintegy 4 km-es, önmagába visszatérő tanösvényt is, mely bemutatja a hegységet növény- és állatvilágát.



EGÉSZSÉGÜNKRE! | ÍGY ÉLEK ÉN

MIT TEGYÜNK, HA
VALAMILYEN SPECIÁLIS
ÉTRENDET IGÉNYLŐ
BETEGSÉGGEL ÉLÜNK EGYÜTT?
MÉLYEBBEN A ZSEBÜNKBE
KELL NYÚLNUNK, MINT
HA HAGYOMÁNYOSAN
ÉTKEZNÉNK? A VÁLASZOKAT
ERŐS ANTÓNIA TÉVÉS
MŰSORVEZETŐTŐL KAPHATJUK
MEG, AKI AZ EGY CSEPP
FIGYELEM ALAPÍTVÁNY
ALAPÍTÓJA ÉS NEM MELLESLEG
25 ÉVES KORA ÓTA
CUKORBETEG.



EGÉSZSÉGÜNK SZÍNE: *a barna*

BESZÉLGETÉS ERŐS ANTÓNIÁVAL
A CUKORBETEG-DIÉTÁRÓL

Recept

Erős Antónia

SZÜLETÉSI HELY, IDŐ: SZIGETVÁR, 1970. OKTÓBER 2.

ISKOLÁI: KAPOSVÁRI TANÍTÓKÉPZŐ FŐISKOLA,

ELTE MÉDIA SZAK

MUNKAHELYEI: KAPOSVÁRI VÁROSI TELEVÍZIÓ (1992-

1995), MAGYAR TELEVÍZIÓ PÉCSI KÖRZETI STÚDIÓJA

(1995-1998), RTL KLUB (1998 FEBRUÁRJÁTÓL),

AZ EGY CSEPP FIGYELEM ÁLAPÍTVÁNY ALAPITÓJA

SAJTOS- PARADICSOMOS GRILLEZETT FOGAS



- 60 DKG FOGAS
- 10 DKG PÓRHAGYMA
- 5 DKG TENKES SAJT
- KÉSHEGYNYI SZERECSENDÍÓ
- 1 EK. ÉTOLAJ
- 20 DKG PARADICSOM
- KONYHASÓ

A halszeletek minden oldalát grillsütőben, sóval, szerecsendióval fűszerezve rózsaszínre sütjük. Amikor a szeleteket megfordítjuk, ráte tesszük a karikára vágott hagymát, majd a paradicsomot. Amikor a paradicsom kicsit meggipult, rezelt sajttal megszórva készre sütjük. Burgonyakörettel tálaljuk.

ENERGIA: 838 KJ / 200 KCAL, SZÉNHIDRÁT: 4,1 G

Mit kell fogyasztania egy cukorbetegnek? Milyen ételek kerüljenek előtérbe? Én nem vagyok dietetikus, de a cukorbetegnek is csak azt tudom mondani, mint amit bárki másnak: étkezzenek egészségesen! Naponta többször együnk keveset, kerüljük a finomított cukrot és a fehér lisztet. De itt is feltehetjük a kérdést, többe kerül-e az egészséges táplálkozás? Drágább-e teljes kiőrlésű lisztre váltani, vagy kukoricacsíra-olajra cserélni a hagyományos napraforgóolajat? Ha egy család csak arra odafigyel, hogy nem fehér, hanem barna vagy korpás kenyeret vesz, és például a fehér rizst lecseréli barnára, akkor nem fog számottevően többet költeni az étkezésre, sőt! Viszont az egészségéért sokat tesz már ezzel az apró változtatással is. Lényeges, hogy sok fehér húst, halat fogyasszunk, a zöldség és a gyümölcs fontosságát pedig nem kell hangsúlyozni.

Ha cukorbeteg családtagunk van, hogyan étkezzünk mi, aikik egészségesek vagyunk?

A legtöbb családban, ahol cukorbeteg ember él, általában a többi családtag is átáll ugyanarra az étrendre. A gyerekkel nehezebb elfogadattni, hogy bizonyos dolgokat nem ehettek meg, ezért is dörntenek úgy a szülők, hogy ők is tartják a diétát. Ám hosszú távon észreveszik, hogy fogytak egy kicsit, és jobban érzik magukat, pedig nem is kellett olyan drasztikusan átalakítaniuk az étrendjüket. Csak azt kell mellőzni, amit korábban is kerülni kellett volna, a zsírt és a szénhidrátot. A cukorbeteg-diéta azonban nem fogyókúra, különösen a gyerekek esetében nem szabad annak lennie.

Hogyan lehet a gyerekekkel elfogadatni a változást?

Ne kerüljön az asztalra sütemény minden hétvégén, és ne halmozunk fel nagy csokikészleteket. Én már rég cukorbeteg voltam, amikor a férjem megismerte, és nem volt gond az egészséges étkezássel a gyerekeknel sem. Nálunk otthon nincs cukor, sem szénsavas üdítő, fehér lisztet sem tartok. Sütöttem már palacsintát teljes kiőrlésű lisztből – amivel még kell egy kicsit kísérletezni, hogy tökéletes legyen –, de a gyerekek nem vették észre

a különbséget. Fánkot még nem próbáltam sütni így, de ez nem jelenti azt, hogy nem is lehetséges. A gyerekek nálunk ebbe nőttek bele. Legfeljebb a túrógom-bóc tetejére kerül egy kis porcukor, hiszen nem vonom meg tőlük teljesen az édességet. Bár nálunk nem látnak hegyekben álló osztákat vagy csokikat, természetesen van otthon ezekből is, de nincsenek szem előtt. A cukros üdítők hiányát sem szenvédik meg, mert születésüktől fogva csak vizet isznak. Mivel mi is egészségesen élünk, a gyerekeket is próbáljuk ebbe az irányba terelgetni, de ennél többet nem tehetünk. Összességében elmondhatjuk, hogy a diéta nem feltétlenül a cukorbetegek „kiváltsága”, egészségesen táplálkozni mindenkinél megéri.



A TISZTÍTÓKÚRÁKRÓL SZÁMOS
TÉVHIT ÉS INFORMÁCIÓ KERING
A KÖZTUDATBAN, ÍGY NAGYON
FONTOS, HOGY MIELŐTT
BELEFOGNÁNK, ALAPOSAN
UTÁNAJÁRJUNK.

MÉREGTELENÍTÉS *helyett* TEHERMENTESÍTÉS

TISZTÍTÓKÚRÁK BŰVÖLETÉBEN

A húsvét előtti vallási böjt inkább a lélek felkészülését segíti elő az ünnepre. Semmi-képpen sem jelent tápanyagokban hiányos étkezést, mert bár a húst mellőzik, de a többi állati eredetű ételeket nem. Öntsünk valóban tiszta vizet a poharunkba, egészségünk érdekében. A méregtelenítést az emberi szervezetben a máj végzi, a „mérgeket” a vese (vizellel), a bőr (izzadsággal), a tüdő (kilégzéssel) üríti. Szervezetünk a káros anyagok türítésével is segít, de csak akkor, ha megfelelő mennyiségű rostot is fogyasztunk. A helyes megfogalmazás a szervezet tehermentesítése. Felnőttek számára évente egyszer-kétszer 5 napos – 1 hetes tehermentesítő programot érdemes beiktatni. Ebben az időszakban célszerű a dohányzást és az alkoholfüggesztést elhagyni. Szervezetünk pihentetése, tehermentesítése ebben a formában csak egészséges emberek számára alkalmazható. Házi-, szakorvossal, dietetikussal megbeszélve, egyénre átszabva, különböző betegségekben is végezhető! Hétnapos mintaprogramot mutatunk be, amely alakítható és bővíthető!



A NAPI VÍZADAGOT ELKÉSZÍTHETJÜK TEÁNAK IS,
DE MINDENNAP MÁSFAJTA TEÁT VÁLOSSZUNK.
A LEHETŐSÉGEK: CSALÁN-, CSIPKEBOGYÓ-,
KAMILLA-, ÉDESKÖMÉNY-, GYÜMÖLCSTEA

HASZNÁLJUNK BÁTRÁN FRISS FŰSZEREKET:

- PETREZSELYEMZÖLD
- ZELLERZÖLD
- ROZMARING
- KAPOR



KLIMA ANITA
DIETETIKUS



Az első, a ráhangolódás napja, elhagyjuk a húst, halat, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: 1 db tojás + 1 db friss sárgarépa + 1 db korpás, magos kifli

Tízórai: 1 db körte, 5 db sótlan mandula

Ebéd: csicsókápuré, tejjal, friss túróval vagy sajtjal

Uzsonna: 1,5 dl natúr joghurt + 1 evőkanál őrült lenmagpehely

Vacsora: sárgarépás rizs petrezselyemződdel, hidegen sajtolt növényi olajjal



A második napon az állati eredetű termékeket is elhagyjuk, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: 3 evőkanál gyümölcsös, natúr müzli, 1 evőkanál méz, 3 dl rizstej

Tízórai: 1 db alma, 5 db sótlan dió

Ebéd: sült tök, tofuvál

Uzsonna: 2 dl rizstej + 1 evőkanál őrült lenmagpehely

Vacsora: fűtő cékla hidegen sajtolt növényi olajjal, teljes kiőrlésű kenyér



A harmadik napon a gyümölcsé a főszerep, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: 30 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Tízórai: 20 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Ebéd: 30 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Uzsonna: 20 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Vacsora: 30 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet



A negyedik napon a zöldségé a főszerep, de igyekezzünk 1,5 liter vizet meginni!

Választhatunk cékla vagy paradicsomléből (friss zellerrel is ízesíthetjük) ízlés szerint!

Reggeli: 250 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Tízórai: 125 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Ebéd: 250 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Uzsonna: 125 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Vacsora: 250 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér



Aötödik nap kihagyható!

Ezen a napon tilos sportolni vagy fizikai munkát végezni, szuanázni, inkább az otthon olvasgatót, alvós pihenés a javasolt, lábfürdővel, tusolással!

Készítünk 2-2,5 liter vízből, 4-5 db (alaposan lesikált héjú) citromból, 5 evőkanál mézből, és 2 cseripet sóból limonádéit. 1-1,5 óránként egy-egy pohárral lassan elkortyolgatunk belőle.



A hatodik napon kezdünk visszatérni a tejtermékekkel, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: zabkása, reszelt almával (3 dl tej, 4 evőkanál zabpehely, 1 evőkanál méz, összefőzzük, mint a tejberizst, ha kész, 1 db héjával együtt frissen reszelt almával elkeverve fogyasztsjuk)

Tízórai: 3-4 evőkanál friss sajt (cottage cheese), friss sárgarépa

Ebéd: petrezselymes burgonya, friss natúr joghurttal

Uzsonna: gesztenyeturmix (2 dl tej, 3 evőkanál gesztenyemassza, összeturmixolva)

Vacsora: kapros túrókrém, 1 db magos zsemle, újhagyma



A hetedik napon kezdünk visszatérni a húsokkal, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: sovány sonka, 2 szelet lenmagos kenyér, alma

Tízórai: őszibarackbefőtt

Ebéd: rozmarinos párolt hal, parajos téstával

Uzsonna: 2 szelet kalács, gyümölcsös joghurt

Vacsora: 1 db lágy tojás, 1 db magos kifli, céklasaláta



Fondosan
válogasd
meg a
hozzávalókat



A tézsa legyen
levegős, de mégis
testes!



A tetejét kend meg
tojássárgájával!

Elemi
hozzávaló,
húsvéti
harmónia.

KORONÁS
UKOR

Az élet édesen teljes



www.koronascukor.hu

Inyenc MENÜETT



RECEPTEK

KÖZPONTBAN A SZEZON ZÖLDSÉGEI

Készítsünk vegyes tavaszi salátát, kényeztessük magunkat hideg eperkrémlevessel!

18.

HÚSVÉTI MENÜ

OLDAL

Ünnepi ételek, hagyományosan, egy csipetnyi extrával

20.

KALDENEKER GYÖRGY RECEPTJEI

OLDAL

Zöld finomságok a túrófasírttól a zöld almás tiramisuig



A TAVASZ
BEKÖSZÖNTÉVEL
SZÁMTALAN
SZEZONZÖLDSÉG
KERÜLHET ÚJRA AZ
ASZTALUNKRA. AZONTÚL,
HOGY AZ EGÉSZSÉGRE
GYAKOROLT JÓTÉKONY
HATÁSUK VITATHATATLAN,
FINOMAK, ÉS ÚJ „SZÍNT”
ADHATNAK ÉTELEINKNEK.
ÍME, HÁROM PÉLDA!

Ditt MENÜ

EGÉSZSÉGES
ÉTELEK



TAVASZI VEGYES SALÁTA



- 10 DKG MADÁRSALÁTA
- 10 DKG RÓMAI SALÁTA
- 1-2 PARADICSOM
- 2 KIS FEJ LILA HAGYMA
- 5 DKG ZÖLDBAB
- FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- SÓ, FEKETE BORS ÍZLÉS SZERINT
- 15 DKG CSIRKEMELLFILÉ
- SPAR NAPRAFORGÓOLAJ

A csirkemellfilét megmossuk, ujjnyi vastagságúra vágjuk, ízlés szerint sózzuk, majd kevés olajon megpirítjuk. A római salátát megmossuk, lecsepgettetjük, és apróra tépkedjük, hozzáadjuk a felkarikázott paradicsomot, apróra vágott lila hagymát, a megmosott zöldbabot és a madársalátát. Ízlés szerint fasarjunk rá citromot, ízesítük sóval, borossal, majd keverjük össze. A tetejére helyezzük a pirított csirkemellet. Tálalás után lehetőleg frissen fogyasszuk, mert a saláta könnyen összeesik!



1. KÉSZÍTSÜK ELŐ A HOZZÁVALÓKAT.



2. SZELETELJÜK FEL A LAZACFILÉT ÉS VÁGJUK APRÓRA A MEGTISZTÍTOTT FOKHAGYMÁT



3. FORRÓ OLAJON SÜSSÜK ELŐ A HALSZELETEKET. KEVERJÜK HOZZÁ AZ APRÍTOTT FOKHAGYMÁT, ÉS FÉL ADAG PETREZSELYEM-ZÖLDET. SÓZZUK, BORSOZZUK A HALAT.



4. ADJUNK HOZZÁ KEVÉS VIZET, PÁR PERCIG PÁROLJUK ÉS ADJUK HOZZÁ A MARADÉK PETREZSELYEMZÖLDET.



5. ÖNTÜK FEL A NARANCSLÉVEL, ÉS PÁROLJUK ÖSSZE, MAJD TÁLAJUK FŐTT ÚJBURGONYÁVAL ÉS HAGYMÁN PÁROLT CUKKINIVEL.



SPAR PREMIUM SOCKEYE MIRELIT VADLAZACFILÉ (250 g)

Alaszkában öt különböző vadlazacfaj él, egyik közülük az ún. Sockeye, az egyetlen olyan lazacfaj, amelynek tényszerű kísérletei eddig kudarcat vallottak. A vörös vadlazac az ívási időszakban elhagyja az óceán és visszatér születési helyére, Kanada és Alaszka folyóiba. Egy csomag SPAR PREMIUM Sockeye vadlazac két, külön csomagolt, frissességi pecséttel ellátott filét tartalmaz.

LAZACFILÉ ZÖLDSÉG- ÁGYON



- 50 DKG SPAR PREMIUM SOCKEYE MIRELIT VADLAZACFILÉ
- 3 DB FOKHAGYMA GEREZD
- 1 DL 100% S-BUDGET NARANCSLÉ
- 4 EVŐCANÁL S-BUDGET NAPRAFORGÓOLAJ
- 30 DKG BURGONYA
- 1 DB NAGY CUKKINI
- 1 NAGY FEJ VÖRÖSHAGYMA
- SÓ, BORS
- 1 CSOKOR APRÍTOTT PETREZSELYEMZÖLD



HIDEGLÉVÉS EPERKRÉMLEVES



- 25 DKG EPER
- 12 DB MENTALEVÉL
- 9 DL SPAR NATÚR JOGHURT
- 2 DL 10%-OS TEJSZÍN
- 4 EVÓKANÁL CUKOR

4 szem epret félreteszünk, a többet a joghurttal, a tejszínnel és a cukorral összeturmixoljuk. 4 pohárba töltjük, és 1-1 negyedekbe vágott eperrel és mentalevekkel díszítjük.



SPAR NATÚR JOGHURT (150 G)



HÁROM BOR

A FRISSESSÉG JEGYÉBEN

Borgjánló

A KELLEMES IDŐJÁRÁS CSAK ÚGY HÍVOGAT MINKET A TERMÉSZETBE, ÉS SZÍVESEBBEN TÖLTJÜK IDŐNKET A TERASZON SÜTKÉREZVE, VAGY MÉLTÁN NÉPSZERŰ TAVAINK MELLETT. A JÓ IDŐ A JÓ ÉTVÁGYAT IS MEGHOZZA, MELYHEZ FINOM BOROK IS DUKÁLNAK, ÍGY MOST HÁRMAT IS AJÁNLUNK – KÖZÜLK KETTŐT A BALATONI BORVIDÉKEKRŐL.



ermészetesen nem csak a „magyar tenger” mellett találunk könnyed tavaszi borokat. Tokajból is vásároljunk bátran száraz fehéreket, és kísérletezzünk az étel-bor párosokkal, hiszen ebben az időszakban igencsak bőséges a választék. Sauvignon blanc-nal, rizlinggel, hársvirágos, sárgamuskotállyal, kékfrankos roséval, pinot noirral és kadarkával ünnepeljük a hétköznapokat követő pihenés kezdetét, és talán az sem ördögötő való, ha hétvégenként az egyes borvidékeket is bejárunk.

Andrássy Tokaji Furmint

minőségi száraz fehérbor 0,75 l

Illatában először a friss, virágos rét finom jegyei jelennek meg, majd ezeket elegáns zöld alma váltja. Ízében szintén a virág és gyümölcs érezhető. Ajánljuk saláták, szárnyasok és öntetek mellé a tavasz egyik hírnökét.



Feind Balatoni Rosé

száraz rosébor 0,75 l

A friss málna és eper illata verseng a kíváncsi kóstoló kegyeiért ebben a rendkívül illatos, gyümölcsös, üde roséborban, mely Cabernet Franc és Cabernet Sauvignon fajták házasításával készült. Fiatalos, lendületes egy csipetnyi szén-dioxidtól pezsgő finom savszerkezetű, kellemes „üdítőital”. Baráti beszélgetésekhez és szinte minden étel mellé bátran ajánljuk 8-9 °C-ra lehűtve.



Légli Blanc

minőségi száraz fehérbor 0,75 l

Az olaszrizling és rajnai rizling házasítása kicsit halvány, citromsárga színnel jelenik meg poharunkban. Grépfрут, lime és zöld almás jegyekkel találkozhatunk illatában, amit belekortyolva is érezhetünk, füves jegyekkel kiegészülve. Ezt az ízekkel teli könnyű bort párolt zöldségekhez ajánljuk jó szívvvel.





Húsvéti MENÜ

KICSIT MÁSKÉPP

A HÚSVÉTI ÜNNEPI
IDŐSZAK A GASZTRONÓMIAI
ÉLVEZETEKRŐL IS SZÓL.

NE RAGADJUNK LE
A SÉMÁKNÁL! MOST HÁROM
OLYAN ÉTELT AJÁNLUNK,
AMELY EGYSZERRE KÖVETI
A HAGYOMÁNYOKAT ÉS ÚJ
ÍZEKET IS CSEMPÉSZ
A MENÜBE.

FŐTT SONKA



- 50 DKG FÜSTÖLT SERTÉSCOMB
- 30 DKG SPAR PREMIUM SÁRGA RÓKAGOMBA
- 30 DKG S-BUDGET SÁRGARÉPA
- 4 EVŐKANÁL CSEMEGE TORMAKRÉM
- 4 SZÁL ZSÁLYA



SPAR PREMIUM SÁRGA RÓKAGOMBA (300 G)

Mi lehet jobb és egészségesebb alapanyag a természetben gyűjtött gombánál? Az erdő neveli, nem tartalmaz semmilyen mesterséges anyagot. Illatával, ízével a termesztett gomba nem vetekedhet. A szakszerűen begyűjtött és válogatott, gyorsfagyaszolt gombák által egész évben élevezhetjük hazai erdeink ajándékát.



A sonkát feltesszük 1,5 liter vízben főni, ha felforrta a víz, takarékláncra tesszük, és gyöngözve főzzük még másfél órán keresztül. Közben a sonka főzővízében megfőzünk 4 nagyobb, alaposan lesikált sárgarépát is. Az elkészült sárgarépát kiveszünk és félretesszük. A sonka főzővízéből kiveszünk 2 dl-t, és pár perc alatt ebben főzzük készre a rókagombát is. A sonkát szeletelve, a főtt zöldségekkel, tormakrémmel és zsályával díszítve tálaljuk.

SPENÓTOS- TOJÁSOS QUICHE



TÉSZTÁHOZ:

- 25 DKG S-BUDGET BÚZAFINOMLISZT
- 1 TOJÁSSÁRGÁJA
- 10 DKG S-BUDGET MARGARIN
- 5 EVŐKANÁL HIDEGLÍZ

TÖLTÉLKHEZ:

- 35 DKG MIRELIT S-BUDGET PARAJPÜRÉ
- 15 DKG S-BUDGET TÚRÓ
- 9 DKG 20%-OS S-BUDGET TEJFÖL
- 2 DB TOJÁS, 1 DB TOJÁSFÉHÉRJE
- SÓ, FRISSEN ŐRÖLT BORS
- FRISSEN RESZELT SZERECSENDÍÓ
- 2 GEREZD ZÚZOTT FOKHAGYMA



SPAR NATUR*PUR BIOTOJÁS (6 DB/DOBOZ)

A biotojás legfelsőbb kategóriájú prémiumtermék, amelyet hatos kiszerelésben hozunk forgalomba. A biotojást tojó tyúkok teljesen természetes környezetben élnek, már naposcsibe-koruk óta. Ez azt jelenti, hogy az istállóban szabadon mozoghatnak, szalmában kapirgálhatnak és fészkekbe tojnak.



A tézsa valamennyi alapanyagát 8 dkg margarinnal tálba tesszük, és alaposan összedolgozva tézstává gyűrjük. Hűtőben 1–2 órát pihentetjük. Kör alakban lisztetezett deszkán kinyújtjuk a tézstát, amelyet elősütünk. Ehhez 2 dkg margarinnal kikenünk egy tortaformát, majd beletesszük a kinyújtott tézstát úgy, hogy 2–3 centis pereme is legyen. 180 fokra előmelegített sütőben 8 percig sütjük. A két tojás kivételével a töltelék hozzávalóiit is egy tálban alaposan összekeverjük, ízlés szerint fűszerezük, majd a tézstára öntjük. A két egész tojást a töltelék közepébe ütjük oly módon, hogy amikor majd a quiche-t felvágjuk, minden adagba jusson belőle. 25–30 percre visszatesszük a sütőbe. Ha készen van, szeletelve tálaljuk.

HÚSVÉTI FONOTT KALÁCS

- 3 DL S-BUDGET 2,8%-OS TEJ
- 6 DKG KRISTÁLYCUKOR
- 1 CSOMAG INSTANT ÉLESZTŐ
- 8 DKG S-BUDGET MARGARIN
- 50 DKG S-BUDGET BÚZAFINOMLISZT
- 1 EGÉSZ TOJÁS
- 1 TOJÁSSÁRGÁJA
- 3 DB SZÍNEZETT, FŐTT PIROS TOJÁS

A cukrot elkeverjük a langyos tejben, hozzáadjuk az élesztőt, pár perc alatt elfuttatjuk. A megfuttatott élesztőt a liszthez keverjük, hozzáadunk 6 dkg margarint és a tojássárgáját. Alaposan összedolgozzuk, majd meleg helyen 30–40 perc alatt megkelesztjük. A megkelt tézstát három részre osztjuk, lisztetezett deszkán hosszú hengerekkel formáljuk és összefonjuk. 2 dkg margarinnal kivajazzott tepsibe tesszük koszorú alakban, melybe három mélyedést készítünk. Meleg helyen még 15 percig kelesztjük. Egy egész, felvert tojással megkenjük, 180 fokos sütőben 30 percig sütjük. Amikor kihült, színezett, főtt piros tojást rakunk a mélyedésekbe. Szeletelve tálaljuk.





Zöld FINOMSÁGOK

KALDENEKER GYÖRGY
RECEPTJEI

FŐZÉSI STÍLUSÁRA AZ EGYSZERŰEN
ELKÉSZÍTHETŐ, EGÉSZSÉGES ÉS ÉRDEKES
ÉTELEK JELLEMZŐK. A SIKER ÉRDEKÉBEN
FOLYAMATOSAN KÖVETI A GASZTRONÓMIAI
TRENDEKEK, HISZEN A SÉF SZERINT IDŐRŐL
IDŐRE MEG KELL ÚJULNI, KÜLÖNBEN AZ EMBER
MEGREKED A FEJLŐDÉSBEN. RECEPTJEIVEL
RENDSZERESEN TALÁLKOZHATUNK A SPAR
KÜLÖNBÖZŐ KOMMUNIKÁCIÓS FELÜLETEIN.

TÚRÓFASÍRT



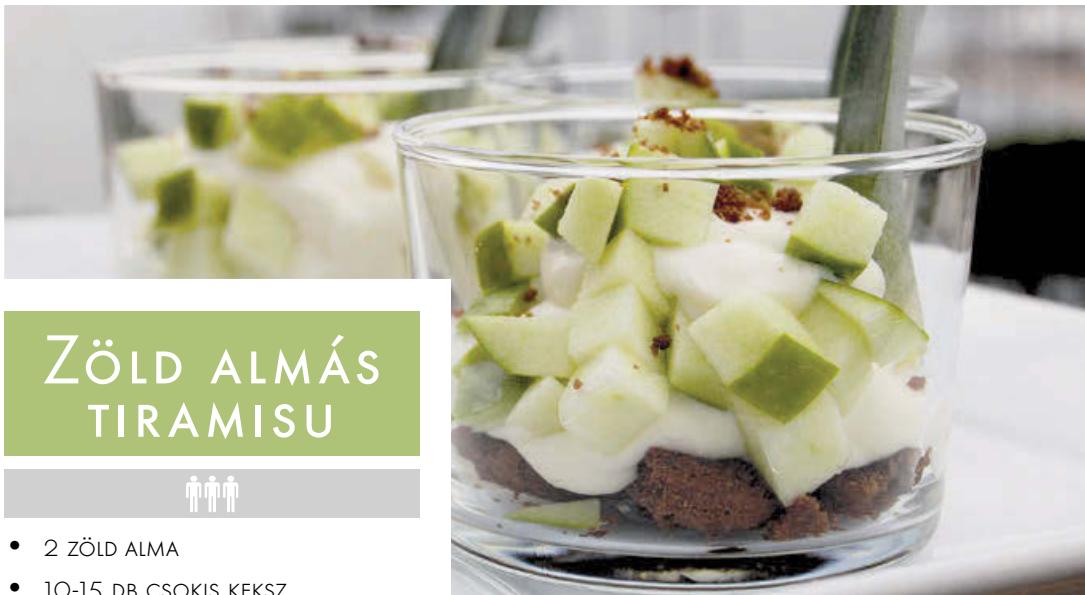
- 50 DKG TEHÉN- VAGY KECSKETÚRÓ
- 3 DB KALIFORNIAI PAPRIKA
- 1 DB TOJÁS
- 1 CSOKOR PETREZSELÉYMÖLD
- 2 EVŐCANÁL LISZT
- SÓ, DARÁLT BORS
- 2 GEREZD FOKHAGYMA
- 3 EVŐCANÁL DESPAR Premium
EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ
- CSIPETNYI ŐRÖLT SZERECSENDÍÓ



 DESPAR
PREMIUM
EXTRA SZŰZ
OLÍVAOLAJ
(750ML)

A DESPAR PREMIUM Extra szűz olivaolaj készítésénél három, Olaszországban honos olajfa gyümölcsét használják fel. Az olivaolaj a sajtolást követően egy év múlva éri el finom, lágy aromáját - ekkorra savai lecsillapodnak, és gyengéd, enyhén gyümölcsös, édes, mandulás ízvilág lesz rá jellemző.

Zúzzuk apróra a fokhagymákat, majd tegyük egy kis serpenyőbe, csorgassunk rá egy evőkanálnyi olívaolajat, majd hevítsük addig, míg a fokhagyma sisteregni kezd. Tegyük a túrót egy keverőtálbba, adjuk hozzá a dinsztelt fokhagymát, az összevágott petrezselyemződet, fűszerezzük kevéske darált borossal és őrült szerecsendióval. Üssük rá a tojást, szörjük hozzá a lisztet, ízesítük sóval, majd az egészet alaposan keverjük össze. Vágjuk le a paprikák végét a csumajánál, majd szedjük ki a magházukat. Töltsük meg a paprikákat a túrós töltelékkel, jó alaposan nyomkodjuk meg kanállal, majd vágjuk fel egycentis szeletekre. Forrósítunk fel pár evőkanálnyi olívaolajat egy nagy serpenyőben, és tegyük bele a felszeletelt paprikákat. Közepes lángon süssük két percig, lapátkanállal óvatosan fordítsuk meg, és a másik oldalát is süssük pirosra. Paradicsomsalátával kínáljuk.



ZÖLD ALMÁS TIRAMISU



- 2 ZÖLD ALMA
- 10-15 DB CSOKIS KEKSZ
- FÉL CITROM LEVE
- 3 DB SPAR NATUR*PUR BIOTOJÁS SÁRGÁJA
- 4 EVŐKANÁL PORCUKOR
- 20 DKG MASCARPONE SAJT
- 2,5 DL HABBÁ VERT TEJSZÍN
- 1 CSOMAG VANÍLIÁS CUKOR

Kanalazzuk egy keverőtálba a mascarpone sajtot, adjuk hozzá ízlés szerint a cukrot, a vaníliás cukrot, a három tojássárgáját, majd keverjük jól össze. Verjük fel lágy habbá a tejszínt, és óvatosan keverjük a sajtos masszához. Mossuk meg jól az almákat (nem szükséges meghámozni), vágjuk cikkekre, és a magházat metssük ki. Aprítuk fel egycentis kockákra, tegyük egy tálba, azonnal csorgassuk meg citromlével, hogy ne barnuljon meg. Törjük apróra a csokoládés kekszket, tegyük pár összetört darabot a poharak aljára. Kanalazzunk rá a sajtos krémből, majd szórunk rá almakockát. Ismét néhány kanál krém kerüljön a tetejére, és végezetül töltük meg almakockákkal a poharat. Befejezésképp összemorzsolt kekzzel szórjuk meg.



A gombafejkből törjük ki óvatosan a tönköt, majd a kalapok külső részét mossuk meg. Tegyük egy tálcára, csorgassunk rá olívaolajat, darálunk rá borsot, és tépkedjünk rá kakkfűleveleket.

Forrósítunk fel egy nagy serpenyőt, tegyük bele a befűszerezett gombát, majd minden két oldalát erős lángon süssük 3-3 percig, utána szedjük át egy tejspire.

Mossuk meg alaposan többször hideg vízben a spenótleveleket, dobjuk forrásban lévő sós vízbe. Forralunk rajta egyet, és azonnal szedjük át egy hideg vízzel telt edénybe. Hűtsük le hideg vízzel, majd tegyük egy szűrőedénybe, és kézzel jól nyomkodjuk ki belőle a felesleges vizet.

Egy serpenyőben kevéske olívaolajon forrósítuk meg a zúzott fokhagymát, tegyük rá a leforrázott spenótleveleket. Darálunk rá borsot, fűszerezük őrült szerecsendióval, és ízesítünk sóval. Tegyük hozzá a felkockázott kecskesajtot, majd az egészet keverjük jól össze. Kezünkkel formázzunk gombócokat a sajtos spenótból, és tegyük az elősütött gombafejek közepébe. Szórjuk meg részelt parmezánnal, majd előmelegített sütőben 160 fokon 15 perc alatt készre sütjük.

SPENÓTTAL TÖLTÖTT GOMBAFEJEK



- 12 DB NAGYOBBI FEJŰ CSIPERKEGOMBA
- 70 DKG SPENÓLEVÉL
- 10 DKG KECSKESAJT
- 10 DKG FÜSTÖLT KECSKESAJT
- 1 GEREZD FOKHAGYMA
- KEVÉSKE RESZELET SZERECSENDIÓ
- DARÁLT BORS
- DESPAR PREMIUM EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ
- 1 ÁG FRISS KAKUKKFŰ
- 2 EVŐKANÁL RESZELET PARMEZÁN SAJT



Naszros
PIPERE



SZÉPSÉGTRÜKKÖK

ÉBRESSZÜK FEL A TESTÜNKET!

Bármennyit foglalkozunk is szépségünkkel, a tél kikezdi a bőrünket. Tavasszal viszont újra visszanyerhetjük régi pompánkat!

26.

HAJÁPOLÁS

OLDA L

Gondoskodjunk hajkoronánkról, akár az otthonunkban is fellelhető „csodaszerekkel”.

27.

OLDA L

ÖRDÖG NÓRI TIPPJEI

A csinos műsorvezető négy tippel segíti a szépülésünket.

Javaszi TUNING

SZÉPSÉGTRÜKKÖK AZ
ÚJ ÉVSZAKRA

ITT AZ IDŐ, HOGY ÚJRA RAGYOGÓ
FORMÁNKBAN TÜNDÖKÖLJÜNK.
ÍME, NÉHÁNY JÓL BEVÁLT TIPP
A FELFRISSÜLÉSHEZ!



A
szépség
receptjei

A

téli hónapok különösen megviselik az arc**bőrt**, ezért is fontos most kellő figyelmet fordítanunk a regenerálódásra. Szívesen kipró-bálnánk valamilyen kozmetikai újdonságot? Bőven van miből válogatni, de mégis, melyik kezelés mit nyújt pontosan? Lássuk a legsikeresebbeket!

Sokan az ultrahangos kezelésre esküsznek: meglazítja a bőr felületén található szaruréteget, így segítve a hatóanyagok felszívódását. Sőt, halványítja a már meglévő ráncokat, és fokozza a bőr feszességét, szóval minden te-



kintetben csak jól járhatunk vele! Ezenkívül óriási sikere van a mikrodermabráziós eljárásnak is, ami magyarul bőrcsiszolást jelent. Rendkívül hatékony a pigmentfoltok halványítására, a tág pórusú bőr kezelésére, és az apró ránkokkal is azonnal felveszi a harcot. Hogyan működik? A kezelés során a készülék sűrített levegő segítségével finom kristályt lövvell a bőr felszínére, mellyel eltávolítható az elhalt szaru réteg, a felhám megvastagszik, és a barázdák kisimulnak. Persze, itt még nem állt meg a tudomány! Van, aki minden tavasszal benevez egy körkefés peelingre, mert ez az eljárás a bőr felületén felhalmozódott szennyeződésekét és az elhalt hámsejteket is eltávolítja. Hát nem olyan, mint egy mesebeli varázslat? Egy órán belül búcsút intthetünk a fáradt, fakó bőrnak, ráadásul a ránkok is visszavonulót fűjnak!

OTTHONI SZÉPÜLÉS

Akkor sincs baj, ha megkímélnénk a pénztárcánkat és otthon, a saját fürdőnkben frissítenénk fel magunkat. Egy alapos radírozástól minden remekül fellélegzik az arcbőr (ezt ismétljük meg hetente), majd jöhet egy ápoló, vitaminos pakolás. Fontos, hogy minden esetben vegyük figyelembe a bőrtípusunkat, és ennek tudatában készítünk pakolást. Amennyiben zsíros a bőrünk, verjünk fel egy tojásfehérjét kevés vízzel és fél teáskanál piros paprikával – ettől a pakolástól már kevésbé lesz csillogó az arcunk. A száraz, vízhiányos bőrön viszont egészen más összetevőkből készült pakolás segít: egy tojássárgáját verjünk el öt evőkanál tejjal és fél teáskanál mézzel. Ver-

jük fel, és amikor már közepesen sűrű állagot kapunk, vagyük fel az arcunkra, majd 15 perc után langyos vízzel távolítsuk el. Elképesztő, de a bőr azonnal elveszti a fakó, színtelen hatását, és olyanná válik, mintha minden apró pórus új életre kelne. Sokan bajlódunk reggel a szem alatti karikákkal, amelyek ellen az almapakolás az egyik legjobb fegyver! Reszeljünk le egy almát – hagyjuk rajta a héját is –, és tegyünk hozzá három evőkanál mézet. Ha van időnk, pihenjük le a kanapéra, és hagyjuk egy órán keresztül hatni, hogy a vitaminok és az ásványi anyagok kellőképpen be tudjanak szívődni. Természetesen a maszkok után ugyanúgy használhatjuk a szokásos arckrémeinket, de tavasszal bátran válthatunk egy kevésbé zsíros fajtára. A vizesebb alapú termékek a melegabb hónapokban kellő nedvességgel látják el az arcunkat, és ha még sok maradt az előző krémünkben, csak tegyük a hűtőbe, így biztosan nem romlik meg a következő téli időszakig.

... minden esetben
vegyük figyelembe
a bőrtípusunkat.



111

Egy igazi háziasszony konyhájában mindenkor van méz, amiből nem árt kisebb mennyiséget megmenteni az otthoni szépségápoláshoz. Ez a finomság ugyanis a bőrre kenve is csodáakra képes! Hogy pontosan mire? Mivel megköti a nedvességet, rugalmas, feszes bőrt eredményez, a száraz, érdes részeket kisimítja, és antibakteriális hatásának köszönhetően remek ellenszere a mitesszereknek és a pattanásoknak. Már negyed óra is elég ahhoz, hogy új, fiatalos külsővel tündököljünk a nehéz hétköznapokban is.

Ragyogó hajkorona

A természetesen ragyogó frizura minden hölgy számára elérhető egy otthoni hajkúrával, amihez mindössze 10 g felaprított rozmaringlevél, ugyanennyi kamillavirág és 1 dl kókuszosolaj szükséges. Először is a gyógynövényeket az olajjal összekeverve fél órán át gózoljuk, majd kihűlés után töltük egy üvegbe, és pár napig pihentessük. Azért kell vele várni, hogy a hatóanyagok biztosan felszívódjanak. Ezután újra melegítsük fel, majd szűrjük le a folyadékot, és masszázzuk a fejbőrbe. Tekerjük a hajunkat langyos törölközbe, és fél óra múlva alaposan mossuk meg. Ha nem jön le tökéletesen az olaj, akkor egy kis almaecettel segíthetjük a tisztulást!

Csodás frizurák!

Ha a hajunkat is kezelésbe vesszük, az a legjobb, ha aznapra már nem tervezünk semmilyen programot, hiszen igazán megérdemlünk egy alapos szépségnapot. Már azzal is sokat javítunk hajszálaink állapotán, ha kellő folyadékot iszunk (napi 2-3 liter víz), és maximum két-szer-háromszor mossuk meg hetente, valamint nem a legforróbb fokozatra állítjuk a hajszáritót. A sheavaj, a mandula- és makadámolaj csodáakra képes, amit balzsam vagy pakolás formájában is kipróbálhatunk. A hajunk tekintetében is körülnézhetünk a konyhában néhány csodaszér után. A száraz hajszálak ellen keverjünk össze egy tojássárgáját mézzel, majd tegyük hozzá fél deci söröt és pár csepp olívaolajat. A pakolást száraz vagy felnédves hajra alkalmazzuk. A felkenés után tegyük törölözöt a fejünkre és hagyjuk, hogy a hatóanyagok



...körülnézhetünk
a konyhában néhány
csodaszér után.



Sokoldalú olivaolaj

Képtelenek vagyunk dönten, melyik arc- vagy testradírt vegyük meg az üzletek kínálatából? Nem is kell választanunk, mivel az olivaolaj-tengerisó párosítás bármelyik méregdrága termékkel versenybe szállhat. Hogyan csináljuk? A szokásos módon tisztítuk meg az arcunkat, majd keverjünk össze három evőkanálnyi sót egy teáskanálnyi olajjal. Alaposan rádirozzuk le vele a bőrünket, majd bő, langyos vízzel távolítsuk el. Az eredmény önmagáért beszél!

kb. 15-30 percig „dunsztban” fejtsék ki jótékony hatásukat. A hajmosást gondosan végezzük, ne maradjon a hajunkon a pakolásból. Kerüljük a hajszáritó használatát, nyáron egyszerűen a napon szárítsuk meg fürtjeinket. Ha csak a hajvégeket frissíténénk fel, bármilyen növényi olaj megmenthet minket. Néhány csepp szezámmagolaj, tökmagolaj, jojoba- vagy ricinusolaj, és márás búcsút írhetünk a töredezett hajvégeknek! Korpára a ricinusolaj-teafőzet-rum keveréket ajánlják a fodrászok, amit 1:1 arányban, azaz egyenlő mennyiségen jól összekeverve kell a fejbőrre vinni, és néhány alkalom után teljesen eltünteti a bosszantó korpákat. Így legalább újra boldogan viselhetjük a kedvenc kis fekete ruhákat, és még magabiztosabban vághatunk neki a gyönyörű tavasznak!

Ápolt kezek

A bőrápolás szerves részét képezi a kézapolás is. Kezünk ápoltságáért a szokásos krémezés mellett az esti tévész alkalmával is tehetünk egy extra pakolással. Mindössze 4-5 evőkanál zabpehelyre van szükség, amit 3 kanál tehéntúróval kell pépesre főznünk. Amikor már kellőképpen összeálltak az alapanyagok, vegyük le a tűzről, majd hagyjuk kihűlni. A már langos masszával kenjük be minden kézfejünket, húzzunk rájuk egy-egy nejlonszatytot, és tekerjük be folpackkal. Fél óra elteltével szabaduljunk meg a dunszttól, másnap reggel pedig ismét puha kacsókkal indulhatunk a munkába.

Ördög Nóri tippjei



1.

Hidratáljunk kívül és belül egyaránt! Nóri már a nap elején magához vesz egy 1,5 literes ásványvizet, és ügyel rá, hogy minden kézén legyen, így biztosan elfogy a nap folyamán. A vizespalack mellett napi rutinjának elengedhetetlen része egy könnyű, fényvédőt is tartalmazó hidratálókrém használata is, így az egyre erősödő napsugarak miatt sem kell aggódni!

2.

Ügyeljünk kezünk és lábfejünk ápoltságára! A jó idő beköszöntével előkerülnek a nyitott cipők is, így nagyon fontos, hogy lábaiink megfelelően ápoltak legyen, s ez hatványozottan igaz a kézfejünkre, hiszen körmeink minden elárulnak igényességnkről!

3.

Szelektálunk! Az elmúlt évben felhalmozott ruhák között érdemes tavasszal rendet tennünk, hiszen így számos elfeledett ruhadarabnak újként örülhetünk, míg a megunt holmikat elajándékozhatjuk vagy elcserélhetjük barátnőinkkel! Ezáltal nemcsak gardróbunk válik szellősebbé, hanem jótékonyodhatunk is.

4.

Újulunk meg! Tavasszal nemcsak a természet, hanem mi, nők is szeretünk megújulni. Látogassunk el a fodrászunkhoz, és próbálunk ki egy új frizurát, vagy dobjuk fel a mostanit egy új színnel. A legapróbb változás is sokat lendíthet önbizalmunkon!



Ruhatár- **FRISSÍTÉS**

MIT HORDJUNK A KÖVETKEZŐ
SZEZONBAN?

A TAVASZ BEKÖSZÖNTÉVEL VÉGRE
VISSZAKERÜLHETNEK A KABÁTOK ÉS
KÖTÖTT HOLMIK A SZEKRÉNY MÉLYÉRE,
ÉS ISMÉT A VIDÁMABB DARABOK
FOGLALHATJÁK EL A HELYÜKET,
HÁLA A 2013-AS TRENDEKNEK.

N

em meglepő, hogy a szikrázó napsütéssel újra megérkeztek hozzánk a vidám, élénk színű ruhák, melyeknek már a látványa is elegendő ahhoz, hogy jobb kedvre derítsenek. Rikítózöld, -kék és -pink darabok közül választhatunk, a színpaletta óriási, nekünk csak az a dolgunk, hogy megtaláljuk a személyiségünkhez illő szerelést. Az idei szezonban még az is megengedett, hogy tetőtől talpig magunkra öltök a választott árnyalatot, így senki sem fog ránk furcsán nézni, ha egy bokáig éró türkizkék ruhában indulunk útnak. Idén nagy sikere lesz a kissé áttetsző szoknyáknak és blúzoknak, de nem kell megijedni, mert ezek nem teljesen átlátszóak, csupán néhány részletet engednek megmutatni belőlünk. Ha mégsem kedveljük a feltűnő holmikat, akkor pont nekünk szánták az örök klasszikusnak számító fekete-fehér kontrasztos öltözéket. Ez a kombináció azért szerethető annyira, mert könnyedén találhatunk hozzá passzoló kiegészítőket; legyen szó egy szép cipőről vagy egy különleges karkötőről, esetleg egy divatos kalapról. Jó hír, hogy a csinos fejfedők ebben a szezonban is őrületes sikernek örvendenek. Lehet kicsi, nagy, szalma, vászon, masnis vagy színes szalagos, a lényeg ugyanaz: a kalap semmiképp sem hiányozhat az

...azt kell eldöntenünk, mi a célunk az új kiegészítővel.

utcai szerelésünkön! Vásárlás előtt minden össze azt kell eldöntenünk, mi a célunk az új kiegészítővel. Amennyiben feltűnésre vágyunk, egy nagyobb karimájú, extrémbebb kalap kell, de ha inkább elrejtőznének a tömegben, akkor egy sokat takaró napszemüveggel is kitűnően hordható darab az ideális választás. Például egy apró szalmakalap, ami a tavasz egyik legsikeresebb színével, a fehérrel is tökéletesen kombinálható. Bőven válogathatunk az egyszerű, ám nőies vonalvezetésű csipkedarabok közül is, de a geometrikus minták legalább ekkora sikkerrel hódítanak a nők körében. Azoknak, akik imádják a keleti filmek világát, most az öltözködésükben is hódolhatnak eme bűvöletnek, hiszen az ázsiai stílus a ruhák mintázatában is visszaköszön. A kimonószerű darabok remekül mutatnak egy elegánsabb rendezvényen, de akár egy könnyed buliban is jól érezhetjük magunkat bennük. A legjobban talán mégis annak örülhetünk, hogy az elegáns kosztümök is újra divatba jöttek, s így végre ismét bevethetjük a rég nem hordott darabokat a hétköznapokban!

Ha nem engedhetjük meg magunknak, hogy új darabokat vegyük, akkor a fantáziánk segítségével könnyedén készíthetünk vadonatúj szerelést egy régiből! Válasszunk ki egy már megunt felsőrészét vagy ruhát (bátran lehet csíkos vagy pöttyös is), vegyük egy tetszőleges csipkebetétet, amelyet textilragasztóval rögzítsünk a póló nyakrésze körül, hiszen a csipkés holmik idén tavasszal is folytatják hódító útjukat.

TIPP



Kulcsdarabok

Talán a legfontosabb szabály, hogy vásárláskor az úgynevezett kulcsdarabokra koncentráljunk! Ha van egy, az alakunkhoz tökéletesen passzoló nadrágunk, szoknyánk és blézerünk vagy dzsekink, akkor azokat már könnyedén kombinálhatjuk a legújabb divatnak megfelelő darabokkal. Mielőtt megvennénk egy ruhát, mindig gondoljuk át, hogy melyik kulcsdarabhoz illik, és ha egyikhez sem, akkor érdemesebb otthagyni, mert aztán úgyis a gardrób mélyén végezné. Jó ötlet, ha már ezekben a darabokban indulunk shoppingkörútra, hogy biztosan ne fogunk mellé az új szerzeménnel!



DEKOR

ÖLTÖZTESSÜK FEL OTTHONUNKAT!

Húsvétkor követhetjük a hagyományokat, de a vendégek felkapták a fejüket, ha valami egyedi ötlettel dobuk fel a lakásunkat.

34.
OLDAL

NAGYTAKARÍTÁS – AKCIÓTERV

Tippek 7 lépésben a portörléstől a „nagymosásig”.

36.
OLDAL

KERT A KONYHÁBAN!

Fűszernövények, amelyek mutatóskak és jót tesznek az egészségünknek!



Ünnepre HANGOLVA

HÚSVÉTVÁRÁS KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK

HA SZERENCSÉNK VAN, HÚSVÉTKOR MÁR
JAVÁBAN TOMBOL A TAVASZ, ÉS A RÉSZBEN
VALLÁSI EREDETŰ NÉPSZOKÁSOKKAL TARKÍTOTT
ÜNNEPNAPOKAT AZ ÚJJÁSZÜLETETT TERMÉSZET
FRISS SZÍNEI ÖLTÖZTETIK DÍSZBE.

DE MI A HELYZET AZ OTTHONUNKKAL?

„MAGÁNEMBERKÉNT IS FONTOS SZÁMOMRA
A LAKÁS DEKORÁLÁSA, HISZEN ETTŐL
VÁLIK IGAZÁN OTTHONOSSÁ.”



TORMA BEATRIX
STYLIST



z ünnepvárás pillanatai minden családban a legmeghittebbek közé tartoznak. Áhítattal vágymakozunk arra, hogy szeretteinknek apró örömet szerezünk, ha pedig gyerekek is vannak a családban, ezek a napok csak róluk szólnak. Persze, ilyenkor is várja őket egy meglepetés ajándék, és a húsvéti nyúl sem érkezik üres kézzel (azaz manccsal), egy csipet fantáziával azonban a húsvétot a közös ötletek és a magunk készítette ajándékok és díszek ünnepévé is varázsolhatjuk.

A dekorációk készítésének első szabálya, hogy nincs szabály, tehát merjünk álmودni és álmaintakat megvalósítani. A húsvéti dekor napjainkban is elsősorban az ünnep hagyományos szimbólumai köré rendeződik: tojások, nyuszik, bárányok és tavaszi ágak csempésznek vidám hangulatot otthonunkba, melyeket kreativitásunknak megfelelően különféle színekbe és díszekbe öltöztethetünk, anélkül, hogy költségekbe vernénk magunkat. Ragadjunk kezünkbe papírt, ollót, festéket, és fogjunk hozzá!



Készülődés

A dekorálást már a bejárati ajtónál elkezdhetjük. Ha még nincsenek zöldellő ágak, vesszőből is szép ajtódísz készíthető, amit akár tetszés szerinti színre is lefesthetünk, színes szalagokkal körbefonhatunk, de akár megunt ruhadarabjainkból is hasíthatunk hozzá színes csíkokat. A készülődést az előszobában folytathatjuk, várjuk az ünnep beköszöntét egy színpompás tulipánkoskorral. Ha nincs az alkalomhoz illő vázánk, kössünk át egy egyszerű üveg- vagy kerámiavázát egy színes szalaggal, és más lesz a hangulata. A színes szalagdarabkák masniként egy csokor ágon is remekül mutatnak, ami a tojásfa alternatívája lehet. Színes papír híján fessük magunk a kivágott figurákat, amelyek nemcsak szimbolikus tárgyak lehetnek, hanem kedvenc motívumaink is.



Ünnepi teríték

Az étkező minden ünnep legkedvesebb helyszíne, díszítése ezért rendkívül fontos a hangulat megeremtésekben. Ez alkalomból sem kell drága étkészletet vásárolnunk, elég egy mosolyt fakasztó apró meglepetést csempészni a sima fehér tányérokat. Ez lehet egy színes szalaggal átkötött kicsi tojás, de készíthetünk humoros ültetőkártyákat is, vagy helyezhetünk a tányérokba egy rövidre vágott fréziafejet. Sokan kedvelik a terítők helyett az alátéteket, amelyeket színes papírból egy-egy figurát kivágva mi magunk is elkészíthetünk, meglepetésként pedig idézeteket, jókívánságokat írhatunk, festhetünk rájuk. Az asztalra feltétlenül tegyük virágot! Ez lehet egy-egy szál virág akár több különböző vázában, vagy cserepes tulipán, nárcisz, ami köré színes papírt kanyaríthatunk.

Játékos tojásfestés

Nincs húsvét tojásfestés nélkül, amely egykor tipikusan a lányok feladata volt, de a hímes tojást manapság inkább dekorációs célra használjuk, semmint a locsolódóknak szánt ajándékul, ezért ne vegyük el a lelkes fiúk kedvét sem a festéstől. Tojásfestéket sem kell vennünk, próbálkozzunk inkább alternatív módszerekkel – mindenféle otthon lévő festéket és színezőt, illetve dekoranyagot felhasználhatunk a tojáshéj díszítéséhez. Kísérletezzünk bátran: tehetünk rá flittert, beleforgathatjuk apró cukorkába, ragaszthatunk rá textildarabokat is. Amikor alkotásaink elkészültek, helyezzük portékánkat egy szép nagy dísztálba, és már kész is az asztali dekoráció.

ITT A TAVASZ, jöhet A NAGYTAKARÍTÁS!

AZ ELSŐ TAVASZI NAPSUGARAKKAL ÉS A FRISSEN LANGYOS LEVEGŐVEL MEGÚJULÁS ÉRKEZIK AZ OTTHONUNKBA IS. A MAGASABB NAPJÁRÁS ÚJABB ÉS ÚJABB PORCICÁKRA VILÁGÍT, MAJD VÉGLEGESSÉ TESZI BENNÜNK AZ ELHATÁROZÁST: MOST MÁR IGAZÁN KELL EGY NAGYTAKARÍTÁS! ILYENKOR NE KESEREDJÜNK EL, INKÁBB KEZELJÜK PRAKTIKUSAN, LENDÜLETesen A HELYZETET. TERVEZZÜK MEG, KÉRJÜNK SEGÍTSÉGET, S LÁSSUNK NEKI!



1. Mielőtt nekilátunk, ellenőrizzük, van-e elegendő tisztítószerünk otthon. Amire szükségünk lehet: porszívózsák, porrongyok, szivacsok, bútorápoló, ablakmosószer, szemeteszszák. Spórolhatunk is, ha a konyhában elhasznált mosogatószivacsot például a toalettben vagy a kerti berendezések takarításánál újrahasznosítjuk.

2. Találjuk ki a sorrendet! Kezdjük a legpiszkosabb helyiséggel, így a nehezen hamarabb túlleszünk. Haladjunk szobáról szobára, és ha túl nagy a ház, hívunk segítséget, vagy vonjuk be a gyerekeket is a munkába. Ha többen vannak, rendezhetünk nekik versenyt, ami által motiváljuk őket.

Szortírozás

Külön textileket használunk a különböző helyiségekhez: a konyhát, fürdőszobát ne ugyanazzal a szivaccsal, kendővel takarítunk. Az ablakokat is másik, minden tiszta ruhával töröljük.



3. Alapszabály, hogy felülről lefelé, bentről kifelé takarítunk. Kezdjük portöröléssel, pókhálók eltávolításával. Először a port, koszt távolítsuk el, és csak utána kezdjünk a nedves takarításhoz. Nyeles porseprűvel az elérhetetlen helyeket is tisztítunk meg. A dísztárgyakat, könyveket enyhén nedves ruhával töröljük le. A lámpákat és az ajtóbélákat se felejtünk el!

4. Ezután jöhét az ablakmosás. Kezdjük a kerettel, melynek alsó részén igen sok por tud összegyűlni. Ablakmosószerrel és száraz, tiszta ruhával dolgozzunk – így a legegyszerűbb és a legszebb. Ehhez a művelethez célszerű társítani a belső ajtókat, az üveglámpák, csillárok, a tükrök és a monitorok takarítását is.

5. Mossuk ki a lakástextileket! Függönyeinket még nedvesen tegyük vissza a helyükre, így maguktól kisimulnak a mosás közben keletkezett gyűrődések. Ilyenkor mossuk ki a díszpárnahuzatokat, az ágytakarókat, a terítőket és a szőnyegeket is. Ha tudjuk, napon száritsuk őket, ez ugyanis fehéríti és sterilizálja is a textiljeinket.

Használunk természetes anyagokat is: így például az ecet nagyszerű vízkőoldó hatású, konyhai, fürdőszobai csaptelepek, felületek tisztításához kiváló. Még az ablakok külső oldalát is érdemes áttörölni vele, így eltűnnek az esőcseppek okozta makacs foltok. Bútorápoló helyett próbáljuk ki a méhviaszt, vagy a portalanított fabútort tejbe mártott vattával is fényesíthetjük.

SPLENDID TERMÉKCSALÁD

A SPAR-csoport Splendid mosó- és tisztítószer márka családjába minőségi termékek gondoskodnak róla, hogy Ön egészen könnyedén ragyogó tisztaságot varázsoljon háztartása minden területén. A megújuló alapanyagokból előállított Splendid Nature termékek foszfát-, formaldehyd-, és oldószermentes technológiával készülnek és kizárolag biológiai összetevőket tartalmaznak.



6. Ne feledkezzünk meg növényeinkről sem, azonban legyünk körültekintők, mert lehetnek köztük olyanok, amelyek érzékenyek arra, ha megérintjük leveleiket. Törölgetés és levélfény helyett spricceljük le őket a szabadban, a kisebbeket a fürdőkádban. Ha szükséges, vágjuk le róluk a száraz részeket, majd ültessük őket nagyobb edénybe.

7. Különleges figyelmet kell fordítanunk a konyhára és a fürdőszobára. Most ne hagyjuk ki a zegzugokat, kerítsünk sort a szekrények belső polcaira, a tűzhelyre, a lefolyókra, a hűtőszekrény leolvastására. A fürdőszobai tárgyakat fertőtlenítsük is. Mikor mindenkel végeztünk, porszívózzunk egy nagyot, majd mosunk fel. Közben szellőztessünk is, hogy a lakás megteljen a tavasz finom, dús levegőjével.



ÍZVARÁZS

a párkányon

FŰSZERNÖVÉNYEK
A KONYHÁBAN



TÚL VAGYUNK A TAVASZI
NAGYTAKARÍTÁSON?
CSILLOG-VILLOG A KONYHA,
A NAPFÉNY MÉGIS MAGÁNYOSAN
KALANDOZIK A CSUPASZ
KRÓMFELÜLETEKEN? VALAMI HIÁNZIK:
EGY CSEPP ÉLET, EGY CSOKOR ZÖLD,
EGY SAROKNYI TERMÉZET! AZAZ
A FŰSZERNÖVÉNYEK.



tthonossá teszik a konyhánkat, és a főzéshez is nagyobb ihletet kaphatunk a friss fűszerpillattól. Ültethetünk belőlük többet egy nagy cserépbe, de az ablakpárkányon felsorakoztatva is remekül mutatnak. Ismerjünk meg közük néhányat, melyek garantáltan elkaprásztatják az ízlelőbimbóinkat.

Curryfű

Ez a növény a curry fűszerkeverék alapanyaga. Viszonylag egyszerűen beszerezhető, szürkés leveleiről könnyen felismerhető. Ha saját currykeveréket szeretnénk, leveleihez tegyük még őrlött mustármagot, köményt és kurkumát. Egy-egy ágacskát letörve és a húsra téve önmagában is nagyszerűen fűszerez. Maga a növény átlagos vízigényű, de nagyon kedveli a sok fényt.



Bazsalikom

Az egyik legkedveltebb fűszernövény, de ki is érdemelte előkelő helyét. Hazánkban télen igen nehéz életben tartani, bár konyhánk melege ideig-óráig megfelel az igényeinek. Egynyári növény, rendkívül nap- és melegigényes. Levelei sütés-főzés közben könnyen elveszítik aromájukat, ezért az ételhez inkább közvetlenül tálalás előtt adjuk hozzá. Paradicsommal, kemény sajtokkal önmagában is fenséges. Olasz étkek kihagyhatatlan hozzávalója.

Kakukkfű

Ez az antik fűszernövény a Földközi-tenger vidékéről származik. Színtén fényigényes, és tartsuk szem előtt, hogy érzékeny a túlcsalásra! Számos faja él vadon, melyek ugyanolyan hasznosak, mint a nemesített fajták. Gyógyhatásai is ismertek: teája stresszoldó, hatékony a szamárköhögés, de még az iszákosság ellen is. Elegánsabb húsos ételekre, halakra, vadakra, roston sültekre szokott kerülni, ám összesen paprikás ételeink, pörköltjeink megszokott zamataival is.



Metélőhagyma

A konyhanyelben snidlingként ismerjük. Rendszeresen, de óvatosan kell locsolni, mert ha a hagymák vízben állnak, hamar elpusztul ez az egyébként igen mutató növény. Vigyázzunk, egyszerre csak egy-két centit vágunk le belőle, mert „megsértődik”. Burgonyás, babos ételekhez kiválónan illik. Szendvicsekhez készített kencékhez, körözöttekhez kötelező.

A Fűszerek kézikönyve átfogó lexikon, mely nélkülözhetetlen minden háztartásban. Több mint száz fontos fűszernövényt és fűszerkeveréket mutat be nagyszerű, színes fotókkal és számos érdekes információval. A kiadvány 2699 forintért szezonálisan megvásárolható az INTERSPAR áruházakban.

Menta

Bors-, fodor-, macskamenta és megannyi fajtája közül azt válasszuk, amelynek elvarázsol az illata. Nagyon könnyen tartható, vitális, igénytelen növény, könnyen elszaporodik a kertben, sőt, gyomosíthat is, ha nem vigyázunk. Erkélyládában más növényivel lehetőleg ne társítsuk, mert gyorsan átveszi a főszerepet, és elnyomja a többieket. Nagyszerű ízt ad nyári frissítő italainknak, díszíthetjük vele az édességeket, és bátran használhatjuk pikáns, kompótos húsokhoz, szószokhoz, salátákhöz is.

SPAR FŰSZEREK

A SPAR-csoport üzleteiben megtaláljuk az egyes szezonoknak megfelelő cserepes fűszernövényeket, de ha ezek száritott vagy őrölt verzióira lenne szükség a konyhában, tasakos formában is elérhetők az üzletek polcain.





Az első, a ráhangolódás napja, elhagyjuk a húst, halat, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: 1 db tojás + 1 db friss sárgarépa + 1 db korpás, magos kifli

Tízórai: 1 db körte, 5 db sótlan mandula

Ebéd: csicsókápuré, tejjal, friss túróval vagy sajtjal

Uzsonna: 1,5 dl natúr joghurt + 1 evőkanál őrült lenmagpehely

Vacsora: sárgarépás rizs petrezselyemződdel, hidegen sajtolt növényi olajjal



A második napon az állati eredetű termékeket is elhagyjuk, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: 3 evőkanál gyümölcsös, natúr müzli, 1 evőkanál méz, 3 dl rizstej

Tízórai: 1 db alma, 5 db sótlan dió

Ebéd: sült tök, tofuvál

Uzsonna: 2 dl rizstej + 1 evőkanál őrült lenmagpehely

Vacsora: fűtő cékla hidegen sajtolt növényi olajjal, teljes kiőrlésű kenyér



A harmadik napon a gyümölcsé a főszerep, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: 30 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Tízórai: 20 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Ebéd: 30 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Uzsonna: 20 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet

Vacsora: 30 dkg eper (szabadföldi) + 2 sz. puffasztottrizs-szelet



A negyedik napon a zöldségé a főszerep, de igyekezzünk 1,5 liter vizet meginni!

Választhatunk cékla vagy paradicsomléből (friss zellerrel is ízesíthetjük) ízlés szerint!

Reggeli: 250 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Tízórai: 125 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Ebéd: 250 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Uzsonna: 125 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér

Vacsora: 250 ml lé + 2 szelet tökmagos kenyér



Aötödik nap kihagyható!

Ezen a napon tilos sportolni vagy fizikai munkát végezni, szuanázni, inkább az otthon olvasgatót, alvós pihenés a javasolt, lábfürdővel, tusolással!

Készítünk 2-2,5 liter vízből, 4-5 db (alaposan lesikált héjú) citromból, 5 evőkanál mézből, és 2 cseresznyeből limonádet. 1-1,5 óránként egy-egy pohárral lassan elkortyolgatunk belőle.



A hatodik napon kezdünk visszatérni a tejtermékekkel, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: zabkása, reszelt almával (3 dl tej, 4 evőkanál zabpehely, 1 evőkanál méz, összefőzzük, mint a tejberizst, ha kész, 1 db héjával együtt frissen reszelt almával elkeverve fogyasztsjuk)

Tízórai: 3-4 evőkanál friss sajt (cottage cheese), friss sárgarépa

Ebéd: petrezselymes burgonya, friss natúr joghurttal

Uzsonna: gesztenyeturmix (2 dl tej, 3 evőkanál gesztenyemassza, összeturmixolva)

Vacsora: kapros túrókrém, 1 db magos zsemle, újhagyma



A hetedik napon kezdünk visszatérni a húsokkal, de igyekezzünk 1,5-2 liter vizet meginni!

Reggeli: sovány sonka, 2 szelet lenmagos kenyér, alma

Tízórai: őszibarackbefőtt

Ebéd: rozmarinos párolt hal, parajos tésszával

Uzsonna: 2 szelet kalács, gyümölcsös joghurt

Vacsora: 1 db lágy tojás, 1 db magos kifli, céklasaláta