

HORTOBÁGYI HÍRADÓ

2020. február • XXIII. évfolyam 2. szám



Fotók: Magyar Bocuse d'Or Akadémia/Fekete Antonio

A Bocuse d'Or a hazai gasztronómiai versenyek közül talán a leginkább várt és ismert esemény, nyertese Európa legjobb séfjeivel méri össze tudását. Aki itt nyer, egészen biztosan számon tartják a szakmában. A magyarországi döntőn a második helyet elért Kelemen Roland séf mellett egy hortobágyi fiatal, Fenyő Nándor kuktáskodott, egy interjúban mesél élményeiről.

Szép álom a séf álom

Egy csípős februári reggelen a buszmegállóban futottunk össze Fenyő Nándival, épp Hajdúszoboszlóra utazott. Ugyanolyan higgadt volt, mint amilyennek korábban is mindig láttam, nem látszott rajta izgalom, pedig akkor már a finisben voltak. A hazai gasztronómiai versenyek egyik legrangosabbjára, a Bocuse d'Orra készültek séffé, Kelemen Rolanddal. Manapság egyre többször kerül reflektorfénybe a főzés, egyre több a sztárséf, egyre jobban igyekszik a gasztronómiai szakma megmutatni magát, és természetesen minél magasabb színvonalra emelni a hazai gasztronómiai produkciókat. Nem volt hát ismeretlen előttem sem a Bocuse d'Or. Két nap múlva kiderült, itt-hon a második helyen végeztek, Tallinba, az európai döntőre nem ők utaznak, de a legjobb halétel díját és a Fenntarthatósági különdíjat ők nyerték meg, utóbbi révén ők képviselik majd hazánkat egy fenntarthatósági étel



konferencián. A versenyről, előkészületekről, álmokról, tervekről kérdeztem.

Már kiskoromban is szerettem főzni – meséli. A fürdőkádba lábasokat vittem be magammal, azokkal játszottam, de ha mamám főzött, akkor is szerettem ott lenni, segítettem. Szóval régóta szerettem volna szakács lenni, de amikor végeztem az általánosban, nem volt olyan képzés, ami érettségit és szakmát is adott volna, ezenkívül ott volt az informatika, a számítógép is érdekelt, úgyhogy informatikát tanultam a Barossban. Aztán szerencsére indult a szakács képzés, a Kereskedelmibe járok szeptember óta. Kevesen vagyunk az osztályban, viszont az elejétől kezdve van gyakorlat. Lehetett választani az éttermek közül, ki hova szeretne menni. Nem volt kérdés, hogy az IKON éttermet választom. Szeretem, nagyon sokat tanulok a szakácsoktól, biztatnak, így

folytatás a 6. oldalon

Fórumoztunk – februárban két alkalommal volt lakossági fórum

Fotók: Konyhás István



Februárban két alkalommal tartottunk lakossági fórumot. A hónap elején tartott rendezvényen új pályázati lehetőségekről hallhattak az érdeklődők, mely pályázatok a külterületen élőket érintik majd. A külterületi ingatlanokra (tanyák és majorságok) energetikai és általános fejlesztési célokra nyílnak pályázati lehetőségek várhatóan áprilisban. Ezt követően Jakab Ádám András polgármester a választások óta eltelt testületi munkáról beszélt, majd Kerekes-Polgár Lilla az önkormányzat pályázati referense mutatta be az ide évben várható fejlesztéseket. Megújul a közvilágítás, a Víziszínpad, a Vásártér épületei. A vásározók egy új, modern épületbe költöznek, így eltűnik a bódésor a térről. Ezek a fejlesztések érintik

majd az ide látogatók és főleg az itt élők mindennapjait, ezért is nagyon fontos, hogy folyamatosan tájékoztassuk majd a lakosságot a munka előrehaladásáról. A második lakossági fórum a település készülő rendezési tervét érintette. Gergely Péter építész ismertette a megalapozó dokumentumot, majd a jelenlévőkkel közösen konstruktív javaslatok alapján átnéztük azokat a pontokat, ahol még jobbá, szebbé lehetne tenni községünket. Mindkét rendezvényen telt ház volt, ami igazán jó hír, hiszen nem elég a jól működő hivatal, az aktív testület ahhoz, hogy egy település élhető legyen. Ehhez kellenek az itt élők ötletei, észrevételei, vagy épp kritikái is, hiszen csak így lehetünk egy közösség.

Elégett a kiszabábu

Február végén a Pusztai Állatparkban a kicsik segítségével üzték a telet. Kézműves foglalkozás, maszk készítés várta őket, majd a hangos kolompolást, verselést követően elégett a kiszabábu. A tűz újra győzedelmeskedett a tél felett, ami idén nem is volt annyira zord. De, ne feledjük, a küzdelem még nem ért véget, a tavasz még csak most kezdte csatáját! Még ha tudjuk is, hogy ki fog győzni, tarthat meg meglepetést Tél Tábornok.



Sérelmek a pszichiátrián

**Ön vagy szerette sérelmet szenvedett
pszichiátriai kezelése során?**

Ne hagyja annyiban!

**Tegyünk valamit, hogy másokkal
ugyanez már ne történhessen meg!
Vegye fel velünk a kapcsolatot!**

**Állampolgári Bizottság
az Emberi Jogokért Alapítvány**

Cím: 1461 Budapest, Pf.: 182.

Telefon: +36 (1) 342-6355 • +36 (70) 330-5384

E-mail: panasz@cchr.hu

Weboldal: www.emberijogok.hu

Minden információt bizalmasan kezelünk!

SOK KICSI SOKRA MEGY – Fülöp Bernadett pénzügyi rovata

Általában információ döm-pinggel találjuk szembe magunkat az interneten, de egyrészt azok sokszor csak egy nagyon szűk kör számára értelmezhető szakmai információkat tartalmaznak, másrészt tényleg annyira nagy számban jönnek felénk, hogy nem tudunk rangsorolni közöttük. Ilyenek a pályázati felhívások, vagy amiről én most írni szeretnék, a pénzügyi előnyökkel járó szolgáltatások.

Az általam pénzügyileg jó megoldásokhoz, ötletekhez megpróbálok példákkal közelebb juttatni a mindenki számára nyitva álló, csak esetleg nem ismert lehetőségeket e lap olvasóihoz is. Most az egészségpénztári szolgáltatásokról lesz szó, amelyet legtöbbször csak egy munkáltatói juttatásként ismerünk.

„Van adóköteles jövedelme és vannak rendszeres egészségügyi kiadásai? (Beleértve a gyógyszervásárlást, szemüveg készíttést, magán orvosi kezelést, pelenkavásárlást, stb.) Ezen kiadások után adójóváírás illeti meg, persze van vele némi macera, de azért összességében megéri.”

Nagyon sok egészségpénztár működik, nem is szeretnék tanácsot adni abban, ki melyiket válassza, de azok közös előnyeire mindenképpen szeretném felhívni a figyelmet, továbbá arra, hogy a havi kiadások határozzák meg, hogy melyik egészségpénztárnál érdemes számlát nyitni.

Hogyan működik ez a gyakorlatban?



A kép illusztráció. Fotó: Veres Hajnalka

Leszerződök egy Egészségpénztárral, kapok egy kártyát, amelyet bizonyos helyeken elfogadnak a vásárláskor. A költségeimnek megfelelő összeget és az egészségpénztári jutalékot befizetem (átutalom) az egészségpénztári számlámra. Ebből a befizetésből rögtön 2-6 %-ot lecsíp az Egészségpénztár, azonban a teljes befizetés után a NAV a következő évben 20 %-ot (maximum 150 000 Ft-ot) jóváír ezen az egészségpénztári számlán, amelyet ezután levásárolhatok.

Példával: Tegyük fel, valakinek rendszeres gyógyszerkiadása van, pelenkát vásárol az unokája, vagy a testvére részére, szemüveget készíttet magának, vagy hozzátartozójának, ez havonta mondjuk 20 000 Ft-jába kerül (sajnos ez nem egy irreális összeg). Havonta átutal az egészségpénztári számlájára 21 000 Ft-ot, (azért 21 000 Ft-ot, mert a befizetés után jutalékot számítanak, és ugye nem gondolta senki, hogy ebből nem húz hasznát az egészségpénztár, de a fő, hogy mi is jöjjünk ki jobban). Szóval 1000 Ft jutalék levonását követően marad 20 000 Ft-ja a számláján, amelyet levásárol kártyájával,

vagy ha a kártyáját nem fogadják el az adott helyen, akkor számlát kell kérnie az Egészségpénztár nevére, és postai úton tudja visszakérni a vásárlásának az értékét. Igaz, hogy ez a pénzünk néhány napnyi befektetését jelenti, de ezzel a néhány nappal a 21 000 Ft befizetés után a következő évben adót kapunk vissza, összesen 4200 Ft értékben. Ez éves szinten 50 400 Ft bevételt jelent az egészségpénztári számlára, és persze kb. 12 000 Ft jutalék kifizetését. Ha esetleges kártyadíjat is számít fel a szolgáltató, akkor is legalább 30-35000 Ft tiszta jövedelemhez juthatunk.

Egyébként már van olyan szolgáltató, aki olyan egészségkártyát adott ki, amely a bankszámlánkkal közvetlen kapcsolatban van. Ez azt jelenti, hogy vásárláskor nem a bankkártyánkat használjuk, hanem ezt a kártyát, és a vásárlás pillanatában pont akkora összeg kerül a sima bankszámlánkról az egészségkártyánkra, amely a vásárláshoz és a jutalékhoz szükséges, és máris adójóváírásra jogosult vásárlást tudhatunk magunk mögött, ezzel nincs szükség megelőlegezni az egészségügyi kiadásainkat.

Iskolai hírek

Lázár Ervin Program iskolánkban

Intézményünk 1. osztályos tanulói színházlátogatáson vettek részt 2020. január 16-án a hajdúböszörményi Sillye Gábor Művelődési Központban. A Vojtina Bábszínház előadásában a „Csizmadia, a Szélkirály és a Nyúlpásztor esete” című történeteket nézhették meg.



Iskolánk 8. osztályos tanulói Budapesten tekinthették meg a Nemzeti Színházban a János vitéz darabot.



Magyar Kultúra Napja

1989 óta január 22-én ünnepeljük a magyar kultúra napját annak emlékére, hogy Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon fejezte be a Himnuszot. Intézményünk tanulói méltóan emlékeztek meg kis műsorukkal. (fotó: középen fent)



Jóga foglalkozás iskolánkban

2019. szeptember óta jóga oktatás is folyik iskolánkban. Az általános iskolában bevezetett jóga órák és meditációs technikák segítenek a gyerekeknek a szorongás és a stressz kezelésében. Ezáltal javul a gyerekek közérzete és érzelmileg is kiegyensúlyozottabbak lesznek.



Énekkar

Végre van énekkarunk is. A II. félévtől Bereczki István ének-zene tanárunk vezényletével megkezdték a jó hangú gyerekeink a munkát. Elektromos zongora és szintetizátor is rendelkezésünkre áll a kíséretéhez. Alig várjuk az első fellépésüket!



8. és 9. osztályosok találkozója Pályaválasztási segítség

Hagyományainkhoz híven idén is megtartottuk a pályaválasztási találkozót. Iskolánk tavaly elballagott tanulói adták át tapasztalataikat középiskolájukról a 8. osztályosoknak ezzel is segítve a továbbtanulásukat.



ÉSZAK-HAJDÚSÁGI FOGLALKOZTATÁSI EGYÜTTMŰKÖDÉS

A TOP-5.1.2-16-HB1-2017-00004 Észak-Hajdúsági foglalkoztatási együttműködés című projektet Balmazújváros Város Önkormányzata, a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat és a Hajdú-Bihar Megyei Kormányhivatal konzorciumi együttműködésben valósítja meg 2018. december 1. és 2021. november 30. között.

A Hajdú-Bihar megyére allokált felhasználható pénzügyi keret 700 000 000,- Ft. A projekt 453 fő, munkát vállalni szándékozó hátrányos helyzetű, közfoglalkoztatott vagy inaktív személy részére nyújt támogatást. A célcsoport elsődleges munkaerőpiacon történő elhelyezkedését foglalkoztatást elősegítő képzések támogatásával, elhelyezkedést segítő bérjellegű támogatásokkal (bértámogatás, bérköltség támogatás), önfoglalkoztatóvá/vállalkozóvá válás támogatásával, a képzéshez kapcsolódó utazási költség megtérítésével, lakhatás támogatásával, valamint munkaerő-piaci szolgáltatások nyújtásával segíti a program.

A programba bevont személyek nyílt munkaerőpiacon történő elhelyezkedését a következő támogatási programelemek segíthetik 2020. január 20-át követően:

1. Foglalkoztatást elősegítő képzésben történő részvétel támogatása:
- képzési költség támogatása: tanfolyami díj és a vizsgadíj 100%-ban finanszírozásra kerül.

Ezen felül:

- képzéshez kapcsolódó helyközi utazás támogatása
- képzés idejére szóló keresetpótló juttatás és járulékaiknak biztosítása
A képzések hirdetésének tervezett időpontja 2020. március 1.

2. Elhelyezkedést segítő támogatások:

Bértámogatás: A célcsoport részére bértámogatás nyújtása legfeljebb 8+4 hónapos konstrukcióban 70%-os intenzitással. A támogatás folyósítási időtartama legfeljebb 8 hónap, további 4 hónapos támogatás nélküli továbbfoglalkoztatási kötelezettség előírása mellett. A hátrányos helyzetű célcsoporti személy továbbfoglalkoztatását a támogatott foglalkoztatást követően legalább a támogatott időszak felével megegyező ideig a bértámogatást igénylő munkáltatónak folyamatosan biztosítani szükséges. A program keretében bértámogatás 6+3 hónapos konstrukcióban 70%-os intenzitással igényelhető.

Bérköltség-támogatás legfeljebb 8+4 havi 100%-os konstrukció: A támogatás folyósítási időtartama legfeljebb 8 hónap, további 4 hónapos támogatás nélküli továbbfoglalkoztatási kötelezettsége mellett. A támogatás mértéke a foglalkoztatott terhelő bér és szociális hozzájárulási adó legfeljebb 100%-a, amely havonta legfeljebb a minimálbér másfélszerese és annak szociális hozzájárulási adója mértékéig terjedhet. A kötelező továbbfoglalkoztatási időtartamra hazai, vagy európai uniós finanszírozású támogatás nem vehető igénybe, egyéb támogatási formákkal nem kombinálható. A célcsoport továbbfoglalkoztatását a támogatott foglalkoztatást követően, legalább a támogatott időszak felével megegyező ideig, folyamatosan szükséges biztosítani a bérköltség támogatást igénybe vevő munkáltatónál. A program keretében bérköltség-támogatás 6+3 hónapos konstrukcióban 100%-os intenzitással igényelhető.

Bérköltség-támogatás legfeljebb 90 nap 100%-os konstrukció: 90 napra nyújtható bérköltség támogatás a foglalkoztatott résztvevő munkabére és szociális hozzájárulási adója legfeljebb 100%-ának megfelelő mértékben. A konstrukció legfőbb célja, hogy oldja a munkáltatók előítéleteit (a munkavállaló munkavégző képességének, munkabírásának megismertetése által) és hogy a résztvevők önmaguk is meggyőződjenek arról, hogy képzettségük, képességeik, korábbi szakmai tapasztalataik alapján alkalmasak a valós munkafeltételek között zajló munkavégzésre.

A program keretében bérköltség-támogatás legfeljebb 90 nap 100%-os konstrukcióban 2020. április 1-től szezonális munkára igényelhető.



A támogatás mértéke (bérköltség és bértámogatás esetében is):
- ha a betölteni kívánt munkakör nem igényel szakképesítést, bruttó 161 000,- Ft munkabér és annak szociális hozzájárulási adója erejéig,
- legalább középfokú iskolai végzettséget, illetve középfokú szakképzettséget igénylő munkakörben bruttó 210 600,- Ft munkabér és annak szociális hozzájárulási adója erejéig.

Két fontos előírás: a támogatott személy nyilvántartott álláskereső legyen és a felvett személy az érintett vállalkozás munkavállalói létszámának nettó növekedését eredményezze.

3. Vállalkozóvá válás támogatása: a projekt keretében csak legfeljebb hat hónap időtartamra nyújtható vállalkozóvá válás támogatás, havonta a kötelező legkisebb munkabér összegéig. Vállalkozóvá válás támogatása keretében támogatás semmilyen formában nem nyújtható a munkaerő-piaci programban és ezen programelemet nem lehet más programokból (mezőgazdasági programokból stb.) való vállalkozóvá válási támogatásokhoz kapcsolni.

4. Lakhatási támogatás adható a munkaerőpiaci programban a lakóhelyüktől távol munkát vállaló résztvevők lakhatásához, amennyiben a létesített foglalkoztatási, illetve lakóingatlan bérleti jogviszonyuk megfelel a jogszabályi feltételeknek. A támogatás legfeljebb 12 hónapra, havi maximum 100 000,- Ft összeggel igényelhető.

Kérelem csomagot minden esetben a foglalkoztatni kívánt regisztrált álláskereső lakóhely/tartózkodási hely szerinti illetékes járási hivatal foglalkoztatási osztályáról kérhet személyesen vagy elektronikus úton.

A paktumterületen illetékes Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztályainak elérhetőségei:

Balmazújvárosi Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztály
4060 Balmazújváros, Debreceni utca 4/B. , Tel: 52/580-016
email: foglalkoztatatas.balmazujvaros.jh@hajdu.gov.hu

Hajdúböszörményi Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztály
4220 Hajdúböszörmény, Csomaközy utca 3. Tel.: 52/560-300
email: foglalkoztatatas.hajduboszormeny.jh@hajdu.gov.hu

Hajdúnánási Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztály
4080 Hajdúnánás, Bocskai utca 12-14.
Tel.: 52/550-620
email: foglalkoztatatas.hajdunanas.jh@hajdu.gov.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Fotó: Magyar Bocuse d'Or Akadémia/Hodo Alex



jelentkeztem a szakács tanulóknak rendezett *Gál Sándor Emlékversenyre*. Erre össze kellett állítani egy saját receptúrát, azt el is kellett készíteni, a verseny majd áprilisban lesz. Ennek volt tulajdonképpen egy előválogatója, ott adódott a lehetőség, hogy jelentkezni lehet kuktának, commisnak a Bocuse d'Or-on induló séf, Kelemen Roland a Hunguest Hotel Aqua-Sol séfje mellé. Hárman jelentkeztünk, volt egy meghallgatás, elkezdtünk vele gyakorolni, ez nagyjából egy hónapig tartott, végül én maradtam, talán én voltam a legkitartóbb. Azóta rengeteget készültünk, nagyon sok időt töltöttünk a konyhában, legalább hússzor lefőztük az ételeket, kóstoltunk, ha valami nem tetszett, átváltottuk. Főételnek dāmavadra készültünk, de amikor kiderült, hogy az európai döntőn fűj lesz, akkor a szervezők módosították erre, úgyhogy nekünk is újra kellett kezdeni ezzel dolgozni. (A versenyzőknek egy meleg előétel jellegű halételt és egy meleg főfogás jellegű húsételt kellett készíteni. Előbbihez 6 pisztrángot, egy üveg Törley Chardonnay Brutot és fejeskáposztát – ez meglepetés zöldség volt, a helyszínen sorsolták ki –, utóbbihoz 7 fűrt, 2 kacsamájat és egy üveg vörösborot kellett használni. Tálalásnál egy felismerhető fél fűrt és 3 köretet kellett bemutatni, egy köretnek fűrtjójással kellett készülnie, két köret pedig csak zöldségeket

és magokat, gabonákat tartalmazhatott, ehhez volt két kötelező szósz, mártás is.)

Hogy mi volt a legnehezebb? – ezen a kérdésen kicsit elgondolkodik. Hát, a fáradtsággal megküzdeni – vonja le a következtetést. Az elmúlt hónapban tulajdonképpen Hajdúszoboszlón laktam. Maga a verseny közel hatórás. Az ételek elkészítésére 5 óra 35 perc van, ekkor már ki kell tálalni, előtte a piactéren vásárolunk be friss alapanyagokat. Van egy konyha zsűri, ők a folyamatot nézik, mennyire precízen, tisztán dolgozunk, mennyi hulladékkal, és egy kóstoló zsűri, ők a végeredményt értékelik. A versenyzők kis boxokban dolgoznak, ezek egymás mellett vannak, az a követelmény, hogy lehetőleg mindent a közönség felé kell készítenünk, mert ez az egész egy nagyszabású showműsor. Nagyon pontosan kell dolgozni és gyorsan, még mosdóba sem mentünk ki. Van egy lista, hogy ki mit csinál, milyen sorrendben, de igazából ezt már tudtuk a versenyre papír nélkül is, összecsiszolódtunk. Szerintem nagyon jó viszonyba kerültünk egymással – meséli lelkesen. Az IKON szakácsai is nagyon pozitívan állnak hozzám, és rengeteget segített a felkészülésben a séfnek és nekem is Vomberg Frigyes, aki legenda a szakmában, Németh László és Dinnyés Csaba. Kelemen Roland egyébként azért okozott meglepetést



Fotó: Magyar Bocuse d'Or Akadémia/Fekete Antonio

a szervezőknek, mert nem a la cart étteremben dolgozik, hanem szállodában, ahol menüztetés van, de ő amióta csak szakács, szinte minden versenyen elindul, amin csak lehet.

Közben előkerülnek a telefonról a saját receptúra alapján készített étel fotói, halsajt a disznósajt min-tájára. Szóba kerülnek a nemszeretem ételek, például a gomba, vagy a máj, amiket továbbra sem kedvel igazán, de legalább megkóstolja. Kiderül, hogy a baráti összejöveteleken természetesen ő főz, de mindenki besegít az előkészületeknél. A nagy tervek és álmok között legfőképp a tanulás szerepel, az iskolában és hazai éttermekben és skandináv országokban, Svédországban, Dániában, mert ott vannak a szakma legjobbjai. Nándi szerény, nagy tisztelettel beszél a felkészítőiről, a szakmáról, és egyelőre ettől több titokba nem is avat be. Úgyhogy csak találgathatunk, mivel is álmodik egy szakácstanuló. Ha elég eltökélt, valószínűleg Michelin-csillagokkal.

Veres Hajnalka



Fotó: Magyar Bocuse d'Or Akadémia/Hodo Alex

ÉTELÜNK AZ ÉLETÜNK – Létezik-e egészséges táplálkozás?

Ma már számtalan betegség kialakulása kapcsán bizonyított a genetikai befolyás, de hogy ez milyen mértékű, az alapvetően függ az egyénenként eltérő genetikai fogékonyságtól. A betegségek megjelenése szempontjából fontos kiemelni, hogy sok esetben döntő a környezeti tényezők, köztük az életmód, a táplálkozás hatása. Genetikai sokszínűségünknek köszönhetően külső és belső adottságainkban mások vagyunk, így egyazon étrendre is különbözőképpen reagálhatunk. Mindenkinek van egy ismerőse, aki annyit eszik, amennyi belefér, mégsem kóvér, ezzel szemben mások a szigorú diéta ellenére is képtelenek lefogyni. Az nagyjából minden emberre igaz, hogy ha egészséges életet él – nem dohányzik, mértékkel

fogyaszt alkoholt, egészségesen és kiegyensúlyozottan táplálkozik és testmozgást végez – számos betegséget elkerülhet.

A mikrobiológia és az orvostudomány fejlődésének hála a fertőző betegségek kora lejárt, helyettük megjelentek azok a krónikus betegségek, melyek egyik leghangsúlyosabb okozója az elhízás. Sose tudjuk, mitől hízzunk úgy? Ez persze nincs így, bár a rengeteg tudományos felfedezés ellenére még mindig nagyon sok vakfolt terül el a táplálkozás végeláthatatlan mezején.

Egy jó nap, egy jó reggelivel indul. Szánjunk időt magunkra azzal, hogy időt szánunk a reggelink elkészítésére, amit megtehetünk akár előző nap is.

„Másnapos” zabkása

- 1 csésze zab
- 1,5 %-os tej (amennyi a zabot éppen ellepi)
- 2 evőkanál natúr zsírszegény joghurt
- egy marék fagyasztott málna
- kókusz, vanília esszencia/mag



Elkészítés: az angolul *overnight oatmeal*-nek nevezett ételnek nagyon népszerűek változtathatóságuk miatt, illetve ropant egyszerűen elkészíthetők és mindenki a saját ízlésének megfelelően variálhatja. Előző este egy csatos üvegben rétegezzük a megadott összetevőket, lezárjuk és hűtőszekrénybe tesszük. Másnapra a zab teljesen megpuhul és beszívja a tejtermékeket, a joghurttól krémes és bársonyos lesz, a gyümölcsök picit kiengedik a levüket és édesítik a keveréket, így egy kellemesen édeskes ételt kapunk, amely nem tartalmaz hozzáadott felesleges cukrot.

Zab: a magas tápanyagtartalmú teljes kiőrlésű gabonák közt méltó helyét foglalja el a zab is, mely az utóbbi évtizedekben reneszánszát éli, 2 formában – pehely- és korpaként – kapható. Bőséges rostforrást, antioxidánsokat és lassú elnyújtott emésztést biztosít. Fehérje, zsír, szénhidrát, és β -glükán tartalmuk tekintetében némi eltérés mutatkozik a korpa és a pehely között, viszont a korpa fogyasztás mérséklése javallott, hiszen a vizet, káros és hasznos anyagokat is egyaránt megkötve a bél lumenben azokkal együtt távozik. A β -glükán egy bizonyítottan pozitív előnyökkel járó viszkózus, vízben oldódó rost fajta a zabban és az árpában. Erős viszkózus jellege miatt tölt be kulcs szerepet a glikémiás válasz kialakításában és a koleszterinszint csökkentésében.

Málna: az aprómagvas gyümölcsöknek (málna, szeder, áfonya-, ribizlifélék) számos jótékony hatása ismert, a magvak és a rost a hatékony bélmotilitásban vesz részt, a savanykás íz miatt glikémiás indexük alacsonynak számít, tehát kismértékben és lassan növeli a vércukor-szintet.

Tej, joghurt:

A tej fontos forrása a retinolnak (A-vitamin), riboflavinnek (B2-vitamin) és kobalaminnak (B12 -vitamin), valamint jelentős kalcium- és foszfor-forrás. Egy felnőtt napi szükséglete a fentiekből mindössze 7dl tej fogyasztásával fedezhető. A tejből jó a kalcium-abszorpció hatékonysága, mivel a kalcium főként fehérjéhez kötött formában van jelen, és a laktóz, a D-vitamin valamint a citromsav jelenléte is elősegíti felszívódását. A savanyított tejtermékek, mint a joghurt és kefir már lényegesen kevesebb cukrot tartalmaznak, hiszen az előállításuk során felhasznált baktérium kultúrák az erjedés alatt, ami a termék jellegét adja, már monoszacharidokra redukálták a laktózt, és azokból is jócskán felhasználtak. Természetesen a natúr változatok javallottak, természetes édesítőként gyümölcs hozzáadása megengedett.

Simon Anita
táplálkozástudományi szakértő,
DE doktorandusz

Beszélgettünk és oltottunk gyümölcsfaoltás, klímavédelmi előadások voltak a faluházban

Fotók: Konyhás István



Február végére-március elejére esett a gyümölcsfaoltás és klímanap programja. Érdekes előadásokat hallhattunk napjaink talán egyik legfontosabb globális problémájáról, a klímaváltozásról. Hortobágy időjárása egyébként is szélsőségesnek tekinthető, így bennünket talán még jobban érint ez a veszély. Ugyanakkor szerencsések is vagyunk, hiszen nekünk van kiskertünk, tarthatunk

jóságokat, így, ha ügyesek vagyunk, jobban függetlenedni tudunk a globális problémáktól. Ezért is volt jó alkalom a mostani hétvége arra, hogy egy-két trükköt elsajátítsunk. Megismerkedhettünk a kiskert ágyásos, és vegyszermentes hasznosításával, ami első helyre a talaj állapotát teszi. Ezen elképzelések szerint a vegyszermentesség nem egyenlő a gondatlan növénytermesztéssel. Mint Kiss

János előadásából megtudhattuk, a biokertészetekben is elsődleges szempont a kártevők irtása, csak ezt a tevékenységet lehet úgy is folytatni, hogy magunknak ne okozunk kárt. Kiss Balázs évek óta gyűjti azokat a tájfajta gyümölcsöket, melyek kiállták az idő és a helyi klimatikus viszonyok próbáját. Az ötlet egyszerű, mint minden jó ötlet. Fel kell kutatni azokat az öreg gyümölcsfákat, amik az elhagyott kertekben a környékünkön több évtizedig életképesek voltak, megmaradtak, teremtek mindenféle gondozás nélkül. Az ezekből a növényekből begyűjtött vesszőkből mi magunk is szaporíthatunk ellenálló helyi fajtákat. Így garantált, hogy olyan fajtát ültetünk a kertünkbe, ami biztosan bírja a helyi viszonyokat. Közel ötven oltott almacemetét sikerült készíteni és értékesíteni jelképes 100 forintos áron. Jutott néhány fa az önkormányzati területekre is, így pár év múlva bárki megkóstolhatja a közterületeken termő fáink gyümölcsét.

Konyhás István



Impresszum | **Kiadó:** Hortobágy Község Önkormányzata, 4071 Hortobágy, Czinege J. utca 1.
 • Telefon: +36 (52) 369-021 • E-mail: phhortobagy@gmail.com • **Felelős kiadó:** Jakab Ádám András
 • **Főszerkesztő:** Veres Hajnalka (E-mail: vereshajni@gmail.com) • **Megjelenik:** havonta 650 példányban
 • ISSN 2677-0946 (Nyomtatott) • ISSN 2677-0954 (Online) • **Nyomda:** Center-Print Nyomda Kft.