

**Köszönjük azoknak, kik ezért oly sokat tettek.
S adózzunk hálával azokért,
Kik már többé köztünk nem lehetnek.
De mindig volt és lesz valaki ki életét,
S emlékét nem feledi!**

**Őszülő hajjal mondta valaki nékem
Valamikor réges-régen -
Valahova tartoznod kell!
S ezt soha senki ne felejtse el!**

Háziasszonyoknak

Alma

Az egész világon ismert, egyik legnépszerűbb gyümölcs, amely jó alkalmazkodóképessége lévén, szinte minden égöv alatt megterem. Az almát már a rómaiak is fogyasztották, a mai választékbővülés azonban a XX. században alakult ki keresztezéssel és nemesítéssel: ma több mint 7000 fajtája létezik. Két fő kategóriába tartoznak a különböző fajták: vannak a nyers fogyasztásra alkalmasak, és kimondottan a főzéshez használtak. Magyarországon leggyakoribbak: Jonatán, Jonagold, Starking, Golden, Idared, Gala, Granny Smith. Az alma emellett egy igazi tápanyag és rostforrás, nem véletlenül kaptuk sokan gyerekkorunkban a keksszel elreszelt almát - nagy szerepe van a szervezet regenerálásában. Az alma tartalmaz A-, B-komplex, C-vitaminokat, nyomelemeket, káliumot, nátriumot, foszfort, vasat, magnéziu-

mot, és kalciumot.

Bár C-vitamin tartalma nem olyan magas, mint pl. a citrusoké, mégis fontos élelmiszer, mely rendkívül jó hatással van az emésztésre is. Sajnos a C-vitamin nagy része az alma héjában található, ami egyre kevésbé válik fogyaszthatóvá a legkülönbébb konzerváló viaszoktól, amivel bekenik őket. Vásárláskor próbáljunk ezektől mentes gyümölcsöt beszerezni, akkor is, ha nem olyan szép. Az alma héja ugyanis jó béltisztító, bizony érdemes megenni. Ezt vásárláskor könnyen észrevehetjük: ha a gyümölcs kissé zsírosan ragad, és szép fényesen csillog, biztosan bevonták valamivel.

Emellett magas pektintartalmú, jó lekvár alapanyag, alacsonyabb pektintartalmú gyümölcsökből készülő híg lekvár természetes módon sűríthető vele.

Almás bögrés

előkészület: 20 perc

sütés: 45 perc

hozávalók 4 főre

- o 4 bögre apró kockára vágott alma
- o 1/2 bögre magozott meggy (befőtt)
- o 1/2 bögre apróra vágott dió
- o 3/4 bögre kristálycukor
- o 2 bögre finomliszt
- o 1/2 bögre étolaj
- o 4 egész tojás
- o 1 kk. fahéj
- o 1 kk. sütőpor
- o 1 kk. szódabikarbóna

Ennek a süteménynek az elkészítéséhez nem kell mérleg. Bögrével adagol-

juk a hozzávalókat. A bögre méretétől függően alakul a tepszi mérete is.

Ha egy 2,5 dl-es teáscsészével mérünk, akkor egy kisebb méretű tepsit válasszunk hozzá. (kb. 20x25-öset)

Elkészítés

1. A tojásokat az olajjal és a cukorral habosra keverjük.

2. A többi hozzávalóval elkeverjük és tepsibe öntjük.

3. 175 fokra előmelegített sütőben kb. 45 percig sütjük.

<http://www.nosalty.hu/recept/almas-bogres>

Ami elválaszt és összeköt

Beszámoló az EOS 2007 Alapítvány irodalmi estjéről



Az EOS 2007 Nemzetközi Kulturális Művészeti Alapítvány "Tenger és szó, ami elválaszt és összeköt" címmel iro-

dalmi estet tartott augusztus 15-én az MVGYOSZ-ben. Az Alapítvány minden évben több külföldi költőt és író-t is vendégül lát. Az idei esemény szervezéséhez az MVGYOSZ is csatlakozott, így az orosz, észt, litván, bolgár és román résztvevők mellett magyar látás-sérült művészek is szerepeltek.

A délután Németh Tamás zongorajátékával kezdődött, majd az Alapítvány vezetője, Gaál Áron és a Szövetség elnöke, Szakály Melinda mondta el köszöntőjét. Az elnök asszony egyik fontos gondolata az volt, hogy az est elő-