

Bogi konyhája

Tavaszi ételek

Végre, valahára itt a tavasz. Lekerült rólunk a sál, sapka és a nagykabát. Itt az ideje, hogy szervezetünket is átöltöztessük az új évszaknak megfelelően. A húsvéti nagy lakomák után most néhány könnyű, tavaszi fogást ajánlok, amelyekben már fontos szerephez jutnak az oly sokáig nélkülözött friss zöldségek, gyümölcsök is.

Ezekkel a könnyű salátákkal egyúttal a tél során felszedett fölösleges kilóktól is könnyebben szabadulhatunk meg. Jótanácsként íme még néhány tipp az egészséges táplálkozás híveinek:

Ébredés után igyunk egy pohár vizet, hogy megalapozzuk szervezetünk tisztulását. Reggeli nélkül ne induljunk neki a napnak! Kávét ne igyunk éhgyomorra, együnk előtte legalább egy korpás kekszet vagy háztartási kekszet.

A folyadék éppúgy az étrend része, mint az ételek. A napi 2,5 liter folyadékszükségletből növényekben gazdag étkezés esetében egy liter található az ételekben. A többit meg kell innunk, mégpedig lehetőleg víz formájában. A cukros üdítőket hagyjuk el, így elvélkerülünk néhány láthatatlan kalóriát.

Az ételek minőségére is figyelni kell, nem csak kalóriatartalmukra. A zsírok megfelelő fajtájának kiválasztása, a rostban gazdag ételek meglepően sokat segíthetnek.

A vacsora a legkisebb étkezés legyen. Zöldségleves sajttal, pirítóssal. Ha napközben nem hagyunk ki étkezést, nem leszünk farkaséhesek a nap végére.

ENEREGIASALÁTA

Hozzávalók:

3 csészényi széttépkedett salátalevél
1 uborka felszeletelve
1 paradicsom szeletekre vágva

1 sárgarépa szeletekre vágva
ízlés szerint további zöldségek apróra vágva

Az öntethez:

1 megfelezett gerezd fokhagyma,
3 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál friss citromlé
só,
bors

Elkészítés:

Az öntethez valókat tegyük egy edénybe, és hagyjuk ott körülbelül 15 percig, hogy a fokhagymaolaj kioldódjon. Közben a zöldségeket tisztítsuk meg, daraboljuk fel és keverjük össze egy nagy tálban.

Az öntetben a fokhagymát bökjük villára, és ezzel a 'fokhagymás' villával jól keverjük össze a nyersanyagokat. Távolítsuk el a fokhagymát, öntsük az öntetet a salátára és jól keverjük el.

Azonnal fogyasztható. Pirított kenyérral is nagyon finom.

ZÖLDFÚSZERES SALÁTA

Hozzávalók:

2 db zöldpaprika
2 db paradicsom
1 salátauborka
1 közepes fej lilahagyma

Az öntethez:

20 dkg túró
2 dl joghurt
2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál citromlé
1 evőkanál mustár
2 főtt tojássárgája
friss zöldségek:
(petrezselyem, kapor,
snidling, bazsalikom)
só,
cukor

Elkészítés:

A paprikát, paradicsomot és az uborkát megtisztítjuk, kockára vágjuk, majd összekeverjük a nem túl apróra darabolt lilahagymával.

A zöldségeket felaprítjuk és a mártás hozzávalóival együtt gépben összeturmixoljuk.



A zöldségeket és a mártást külön-külön behűtjük, majd tállalaskor a zöldséges mártást rácsorgatjuk a zöldségkeverékre.

Azok kedvéért, akik jobban szeretik maguk összeállítani a salátát, íme egy kellemes dresszing, amelyet bármilyen zöldségkeverékhez használhatunk:

MUSTÁROS SALÁTAÖNTET:

Hozzávalók:

fél csokor petrezselyem
1 kiskanál ételetet
4 kávéskanál olívaolaj
1 kanál méz
mustár,
só,
bors

Elkészítés:

A petrezselymet finomra vágjuk. Az ecetben kiskanállal kevergetve feloldjuk a sót és a mézet, majd simára keverjük a mustárral. Beleszórjuk a petrezselymet, borsozzuk, majd cseppenként, mint a majonéz készítésekor, hozzáadjuk az olívaolajat is.

Farkas Boglárka

(folytatás a 9 oldalról)

A kitelepítést követően Budakeszi etnikai összetétele drasztikusan megváltozott. A régi faluközösség felbomlott.

A községben maradt német lakosság sokáig még a negyedik transzport távozása után sem érezhette biztonságban magát. Újra és újra felröppent a hír, hogy a kitelepítést folytatni fogják.

Budakeszire végül, – senki sem tudja miért – nem került sor. A sváboknak azonban még évekig hátrányos megkülönböztetésben volt részük.

A kitelepítetteket hosszabb-rövidebb gyűjtőtábori tartózkodás után Baden-Württemberg tartomány több mint száz településére szórták szét. Fogadtatásuk gyakran nem volt szívélyes.

A többségnek éveken át az otthoninál sokkal rosszabb, nem egyszer megalázó körülmények között kellett élnie. A megrázkódtatásokat a legidősebbek viselték a legnehezebben: voltak, akik alig néhány nappal éltek túl a megérkezést. A budakesziek azonban gyakran még a többi Magyarországról elűzött svábhöz képest is nagyobb hátránnyal indultak. Sokak némettudása csupán a Baden-Württembergben teljesen idegen, archaikus, osztrákos jellegű budakeszi nyelvjárásra korlátozódott, és írni, olvasni, számolni is csak magyarul tudtak.

Emlékezzünk történetükre! Azokra, akik mindig is hiányozni fognak városunk életéből.

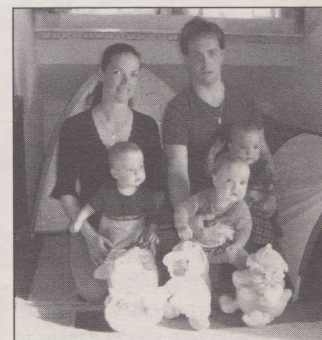
Pintér Judit

A tavasztündérek második tavasza

A budakeszi hármas ikreket egy éves születésnapjukon a város nevében köszöntötte Farkas Gyula polgármester, Somlóvári Józsefné tanácsnok és Dr. Szirmák Eszter a népjóléti bizottság elnöke.

Lilla, Luca és Emese 2004. március 12-én születtek, a 36. héten 2, 2,4, 2,5 kilogrammal.

A kórházban hosszú tél utáni első napsütéses napon érkeztek meg: a kórház tüstént el is nevezte őket tavasztündéreknek. Jókedvűek, vidámak, szépek és



egészségesek. Szüleik nyárra várják 4. babájukat reménykedve, hogy a testvére kisfiú lesz.