



UKKi kakUKK



ÖNKORMÁNYZATI, KÖZÉLETI ÉS KULTURÁLIS HÍRLAP

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK



**A Föld Napja alkalmából tegyünk együtt
községünk és útjaink tisztaságáért!**



A Magyar Közút Nonprofit Zrt. kilencedik alkalommal szervez országos szeméthyűjtési akciót az általa üzemeltetett 30 ezer kilométeres közúthálózat és környezetének megtisztítására. **Idén április 22-én, hétfőn rendezi meg szokásos tavaszi szeméthyűjtési akcióját a társaság, melyhez a korábbi évekhez hasonlóan Ukk település most is csatlakozott.**

Szeméthyűjtési akcióink célja, hogy a fiatalabb generációnak is természetessé váljon a környezet megóvása. Az akció megszervezésével a társaság hozzá kíván járulni ahhoz, hogy az a több ezer – többségében – fiatalember, akik részt vesznek a szeméthyűjtésben, később jobban odafigyeljenek szűkebb és tágabb környezetük megóvására.

A társaság szeméthyűjtési akciója az ország legtöbb önkéntest megmozgató környezetvédelmi eseményévé nőtte ki magát. Ez reményt ad arra, hogy a következő generációk a mainál jobban megbecsüljék környezetük állapotát.

A közútkezelő főszervezőként, az esemény gazdjaként minden csatlakozó számára térítés nélkül biztosít kesztyűt és láthatósági mellényt, valamint gondoskodik az összegyűjtött hulladék elszállításáról is.

A szeméthyűjtés mellett ezen a napon szervezzük meg idén harmadik alkalommal a faluvirágosítást. Örölnénk, ha minél többen jelentkeznének és segítséget nyújtanának községünk látképének szépítésében. Aki teheti, kérem, hogy ajánljon fel a falu részére saját kertjéből virágot, bokrot, fát! Felajánlásait és segítségüket előre is köszönöm a képviselő-testület és a falu nevében!!! Úgy gondolom, ahhoz, hogy szebbé tegyük közterületeinket és épületeink környékét, nincs szükség hatalmas költségeket feláldozni, ha mindenki összefog egy ilyen nemes cél érdekében!

Gyülekező 2013. április 22-én (hétfő) 8 órakor lesz az Óvoda udvarán

Tegyünk együtt útjaink tisztaságáért!

Komendánt Irén
polgármester

SZENNYVÍZCSATORNA BERUHÁZÁS

Minden készen áll az építkezéshez a Sümeg és Térsége Szennyvízkezelési Programban. Az elmúlt hetekben a kivitelező vállalatok minden előkészületet megtettek, hogy megindulhasson a munka és megépülhessen a modern csatornahálózat Dabroncon, Gógánfán, Hetyefőn, Ukkon, Zalaerdődön és Zalagyömörön. Az építést végző Swietelsky Magyarország Kft. már több telephelyet is kialakított a térségben. Felvonultak a szükséges munkagépek, és leszállították az indulásához szükséges alapanyagokat is.

Az időjárási viszonyok lehetővé teszik, hogy ténylegesen is elkezdődjön a szennyvízberuházás. Mindez földmunkával, útbontással, sok esetben zajjal, sárral jár majd, de a kivitelező vállalatok mindent megtesznek azért, hogy a lehetőségekhez képest a legkevesebb kellemetlenség érje a lakosságot.

A magas talajvízszint miatt Ukkon a temető környékén indulnak a munkálatok és a vasútállomás felé fog a vállalkozó először dolgozni.

Ukk településen 2 alvállalkozó végzi a kiviteli munkákat: BALAVÍZ Kft – Tapolca és Pupos Lajos egyéni vállalkozó – Szigliget.

A vállalkozók a bekötések megkezdése előtt minden ingatlan tulajdonossal egyeztetnek a bekötés pontos helyének kijelöléséről, illetve folyamatos tájékoztatást nyújtanak, hogy mikor mely szakaszon lesznek útlezárások vagy egyéb korlátozások stb. Szakmai kérdéseikre a vállalkozások munkatársai fognak felelni.

Várhatóan 2013. október-novemberig fog tartani a csatornahálózat kiépítése, és 2014 tavaszán lesznek az utak helyreállítva.

A lakosság a csatornahálózatra való rákötést várhatóan 2014. év elejétől intézheti. Az ingatlanokon történő munkálatok a lakosság feladatát képezik. Ehhez az Önkormányzat oly módon kíván segítséget nyújtani, hogy a térségben a legkedvezőbb áron dolgozó vállalkozást felkutatja és nyár folyamán egy lakossági fórum keretében a vállalkozás felvázolja a lakosok rákötési lehetőségeit és személyre szabott árajánlatot nyújt az érdeklődőknek!

Fontos, hogy a rákötést szakember végezze annak érdekében, hogy hosszú távon biztonságosan el tudjon távozni a ingatlanról a kibocsátott szennyvíz!

A fejlesztési programban nemcsak csatornahálózatot építenek, hiszen az új települések bekapcsolódásával a megnövekedő szennyvíz mennyiségét is kezelni kell majd, ezért a sümegi szennyvíztisztító telepbővítésére is sor kerül. A fejlesztéssel az üzem képes lesz majd a többlétszennyvíz feldolgozására is.

A csatornahálózat kiépítésével minden háztartás, közintézmény és vállalkozás számára elérhetővé válik a korszerű szennyvízkezelés. A régió esélyt kap a talajszennyezés visszaszorítására, amellyel hosszútávon a felszíni vizek minősége is javul. A projekt fő célja, hogy a kor követelményeinek megfelelő, élhetőbb környezetet teremtsen a lakosság számára, növelve az otthonok komfortérzetét, a térség lakóinak életminőségét.

Az önkormányzatok továbbra is minden tekintetben partnereként állnak a lakossághoz, és több módon is segítenek a lakosság által fizetendő hozzájárulás finanszírozásban. Lehetőség van részletfizetésre vagy lakástakarék-kassza indítására is, annak érdekében, hogy mindenki a lehetőségeihez mérten megoldást találjon a rákötéssel járó költségek fedezésére.

További információ:
www.sumegterseg-szennyviz.hu

Ingyenesen hívható zöldszám:
+36 80 625 252

Sümegi Regionális Szennyvíztársulás
Cím: 8330 Sümeg, Béke tér 7.
Telefon: +36 (87) 550-750
Fax: +36 (87) 352-578
E-mail: sumegph@sumeg.hu

START MUNKAPROGRAM

Jelenleg 3 start munkaprogramban vesz részt az Önkormányzat, melyet a Belügyminisztérium tesz lehetővé. Ukkon, Gógánfán és Zalagyömörön 2013. április 15-én tartott ellenőrzést a Belügyminisztérium és a Veszprém Megyei Kormányhivatal Munkaügyi Központja a programok tekintetében. Az ellenőrök átnézték valamennyi kapcsolódó dokumentumot és helyszíni ellenőrzést is tartottak. Mindhárom településen megállapították, hogy minden a tervek szerint alakul, szakmai kifogást nem tettek.

PROGRAMJAINK:

1. Biomassza kazánprogram

2 főt foglalkoztatunk 2012. december 15-től 2013. november 30-ig. Az orvosi lakásban és az általános iskola épületében fog 2 biomasszakereskedő működni. A beruházások várhatóan április 30-ig fognak befejeződni. A kazánokat a 2 fő közfoglalkoztatott fogja működtetni. Az fűtéshez szükséges alapanyagokat a külterületi utak, árkok mentén vágjuk ki, majd szárítás után a régi kultúrházban fogjuk a faaprítékot tárolni.

2. Belvízelvezetés

2 főt foglalkoztatunk 2013. március 4-től 2013. december 31-ig. A belterületen lévő árkok kitakarítása, kimélyítése, a meglévő hidak kitakarítása a feladat a programban, mely év végéig tart. Törött hídgyűrűk cseréjét, illetve nem létező hidak építését nem tudjuk a programban megvalósítani.

Jelenleg a Jókai utca és a Kossuth utca egy szakaszán kezdődött el az árokmélyítés. A munkálatok még nem fejeződtek be, ezért kérem a lakosokat, hogy ne aggódjanak a jelenlegi állapot miatt, mert ez még nem a végleges!

3. Mezőgazdasági program

14 főt foglalkoztatunk 2013. március 1-től 2014. február 28-ig. A program egyik célja, hogy a közétkeztetéshez szükséges zöldségigény minél jobban kielégítsük. A zöldségtermesztésen kívül tartósítást és feldolgozást is végzünk. A kedvezőtlen időjárási viszonyok miatt nemrég tudtunk nekilátni a földmégmunkálásoknak és az üvegház kialakításának. Gadó József 6 db fóliasátor-vázat ajándékozott az önkormányzatnak, tehát tavasszal megépítjük az orvosi rendelő mögötti területen a fóliasátrat.

A program másik célja az akácfacsemete ültetés. Április elején tudtuk befejezni az csemeték ültetését temető melletti területen és a Kossuth u. 89. szám alatt. A telepítéshez szükséges engedélyekkel rendelkezik az önkormányzat!!!

A temető melletti területen évekkel ezelőtt bazalttörmelékkel tároltak a vasúti felújításhoz, ezért ez a terület nehezen megmunkálható volt. Az árkokat azért kezdtük ásni a Kossuth utcában és a Jókai utcában, hogy a kitermelt földdel egy vastagabb és laza földréteget tudunk a csemeteültetés előtt képezni ezen a területen.

A program harmadik célja, hogy gyümölcsültetvényt (homoktövis, feketeberkenye és bodza) hozzunk létre. Ehhez a szükséges földterületet őszig fogjuk beszerezni és idén a homoktövisültetvényt megvalósítani.

Komendánt Irén
polgármester



PÁLYÁZATI HÍREK

2012-ben nyújtottunk be falumegújítási pályázatot, melynek keretében az orvosi rendelőnél lévő bejárót térkövezzük le, illetve a kézilabdapálya mellé egy pihenőhelyet alakítunk ki.

A pályázat nyert, melynek a megvalósítását idén tervezzük!

BABA-MAMA ROVAT**Délutáni szundi**

Az alvás elengedhetetlen a babák és a kisgyerekek számára, hiszen szervezetük rendkívül gyorsan fejlődik, de a csak éjszaka történő pihenés számukra nem elegendő. A rendszeres napközbeni alvás segíti őket a szükséges pihenéshez.

Tegyél meg mindent, hogy csecsemődet rendszerességre szoktasd, de tartsd azt is szem előtt, hogy a kicsi temperamentuma és természetes bioritmusa is segíteni fog neki annak kialakításában, hogy mikor és mennyit fog aludni. Egyes babák a kezdetektől hosszú órákat alszanak, könnyen kialakítják saját rendszerüket, míg mások csak rövidebb ideig szundítanak és kevésbé szabályos időszakokban.

Az alvás ütemezése

A 3-4 hónapos babánál elkezdhetünk kialakítani egy bizonyos napirendet, összeegyeztetve azt az alvással töltött időszakokkal.

Olvass a jelekből

Fordíts nagy figyelmet a jelekre! A kicsi dörzsölni kezdi a szemecskéit, netalán nyugóskodik a délelőtt folyamán? Gyakran elalszik az autóban koradélután? Különbséget tapasztalsz a figyelmé és hangulata között a rövidebb, ill. a hosszabb alvások után?

Például, ha a picur nyugóskodni kezd, elfárad délelőtt 10 órára, fektesd le, mielőtt túlzottan elfáradna. Tizenöt-húsz perccel azelőtt, hogy a fáradtság jelei megjelenének rajta, etesd meg, tedd tisztába, majd ringasd, babusgasd őt szelíden, csendesen. Ezzel eléred, hogy amint eluralkodik rajta az álomosság, rögtön el fog aludni.

Ragaszkodj a napirendetekhez

A rendszeresség legyen az elsődleges cél: próbáld meg nagyjából ugyanarra az órára időzíteni az alvást. Ha az egyik nap csak délután háromkor, másnap pedig már rögtön ebéd után fektetted le, az később alvásproblémákhoz vezethet.

Próbáld meg elkerülni az olyan tevékenységeket az alvásidő alatt, amelyek ütköznek a kicsi napirendjével. Ha például a nagyobb testvéért kellene menni az iskolába, próbáljunk meg alternatívákat találni a problémára. Ha a kicsi bölcsődébe jár hét közben, ahol rendszeres alvás idő van, tartsuk magunkat ehhez hétvége is, amikor otthon vagyunk a picivel.

A napi rituálé

Az alvás előtti rituálék mind nappali, mind pedig éjszakai alvás előtt ajánlottak. Segítenek a picinek megnyugodni és jelzik, hogy közeleg az alvás ideje, így fel tud készülni a pihenésre.

A napközbeni szundi előtti rítusok lehetnek rövidebbek és kevésbé állandóak, mint az estiek: elég például egy mese, egy dalocska, egy kis ölelgetés, babusgatás. Viszont ha megtaláltad azt a módszert, amely számodra is megfelelő és mindketten élvezitek, ragaszkodj hozzá, amennyire csak tudsz.

Kizmus Vera

NOSZTALGIA

Népi időjóslás

Április

„A Szent György havi eső kergeti a fagyot”

Az időjárásban legszeszélyesebb hónapot, az áprilist a jó gazda különösen figyeli, s akkor örül, ha az csapadékos, mert azzal bő termést jelez. A Szent György havi eső ugyanis „kergeti a fagyot”, viszont esős májust jósol.

Április 6: Amennyiben ezen a napon esik az eső az idő, akkor nagyon keserves, szűkös esztendő várható.

Április 12: Az esztendő századik napja, a **Gyuláé** ugyancsak rámutató: amilyen az időjárás ekkor, annak ellenkezője várható a következő negyvenen.

Április 14: Ha **Tibor napjára** a rétek meg nem zöldülnek, a parasztok nem reménylik a föld termékenységét, ha viszont ez a hónap nedves bőséget várnak.

Április 24: A **Szent György nap** előtt megszólaló béka esőtlen nyarat jelez. E nap előtti mennydörgés bő termés előjelzője. Akkor lesz bő termés, jó év, ha Szent György napján akkora eső esik, hogy még az áldomásozók orra is besározódik.

Április 25: Ha **Szent Márk napján** a fülemüle hallgat, akkor változó tavasz várható, ha énekel, dalával csodás tavaszt hirdet.

Április utolsó napja, ha jó időt hoz, vele hozza a jó termést is, ha meg rossz az idő, viszi a hasznót.

LÉLEKTŐL-LÉLEKIG

Itt a tavasz, a megújuló természet csodája. Újítsuk meg a lelkünket is. Nagyon régen, egy kedves ismerősimtől kaptam ezt a levelet. Úgy gondoltam, megosztom, hogy mindenki átérezze azt a meghatottságot, amit én éreztem akkor, amikor elolvastam. Nyissuk ki szívünket!

A piros üveggolyó

A nagy gazdasági válság évei alatt egy dél-idahoi falucskában laktam. Reggelenként megálltam Miller úr zöldséges standja előtt, hogy az éppen szezonban levő zöldségből, gyümölcsből vásároljak. Az étel és a pénz igen kevés volt abban az időben, ezért sokszor cseretárgyakat ajánlottak fel a vásárlók az áruért. Egyik nap Miller úr egy zsák krumplit pakolt nekem, amikor észrevettem egy nagyon sovány kisfiút, aki szakadt, de tiszta ruhában epekedve nézte a zöldbabot. Kifizettem a krumplimat, de közben engem is megragadott a gyönyörű zöldbabos kosár látványa. Miközben azon gondolkodtam, hogy vegyek-e belőle, végighallgattam Miller úr és a rongyos ruházatú kisfiú beszélgetését.

- Hello Barry, hogy vagy?
- Hello Miller úr. Jól, köszönöm, jól. Csak csodálom a babot... Nagyon jól néz ki.
- Nagyon finom is. Hogy van az anyukád?
- Erősödik, napról-napra erősödik.
- Az jó. Segíthetek valamiben?
- Nem uram. Csak csodálom a babot.
- Szeretnél belőle hazavinni?
- Nem uram. Nincs mivel fizetnem.
- Nos, mid van, amire elcserélhetném a babot?
- Csak egy üveggolyóm van.
- Tényleg? Hadd nézzem csak.
- Tessék, itt van. Nagyon szép.

– Igen, azt látom. Hmm, csak egy baj van, ez kék és én a pirosat szeretem. Van esetleg egy piros üveggolyód otthon?

– Nem egészen ... de majdnem.

– Mondok én neked valamit. Vidd haza ezt a zsák babot, és amikor legközelebb erre jársz, hozd magaddal a piros üveggolyódat, hogy megnézhessem.

– Rendben van. Köszönöm Miller úr.

Miller asszony, aki a közelben állt odajött hozzám, hogy segítsen. Egy mosollyal így szólt:

– Van még két ilyen fiúcska ebben a faluban. Tudja, mindhárman nagyon szegényes körülmények között élnek. Jim szeret velük üzletelni babért, almáért, paradicsomért, vagy ami éppen van. Amikor visszajönnek a piros üveggolyóikkal – és mindig visszajönnek –, Jim úgy dönt, hogy mégsem tetszik neki a piros, és hazaküldi őket egy zsák valamilyen zöldséggel, és azzal, hogy hozzanak valamilyen más színű üveggolyót, narancs sárgát például.

Mosolyogva jöttem el az árus bódétól, teljesen meghatódva Miller úr tettén. Nem sokkal később Colorado Államba költöztem, de soha nem feledtem ennek a férfinak a „csere” üzletét. Aztán eltelt jó néhány év ...

Nemrégiben látogatóban jártam Idaho államban, és felkerestem néhány barátomat abban a régi kis falucskában. Megérkeztem, amikor hallottam, hogy Miller úr meghalt, és pont akkor van a temetése. Mivel a barátaim el szerettek volna menni a temetésre, hát én is velük mentem. Mikor megérkeztünk a ravatalozóba, beálltunk a sorba, hogy a halott hozzátartozóival együtt részvétünket kifejezhessük Miller asszonynak. Előttünk, a sorban állt három fiatalember. Egyikőjük katonai egyenruhában volt, a másik kettő pedig fekete öltönyben, igen elegánsan voltak felöltözve ... Amikor rájuk került a sor Miller asszonyhoz léptek, aki mosolyogva nézett rájuk, férje koporsója mellől.

Mindhárom fiatalember megölelte és megpuszilta az asszonyt, beszéltek vele pár szót, majd a koporsóhoz léptek. Az asszony lágy, könnyes kék szemei követték lépteiket, amint ők egyenként megálltak egy pillanatra a koporsónál, megfogták a halott kezét, majd tovább indultak. Mindhárman szemeiket törölgetve hagyták el a ravatalozót. Mikor ránk került a sor, elmondtam Miller asszonynak, hogy ki is vagyok, és megemlítettem neki azt a régi történetét, amit mesélt nekem három kisfiúról és az üveggolyóikról. Csillogó szemekkel megfogta kezemet, és odavezetett a koporsóhoz.

– Az a három fiatalember, akik épp ön előtt voltak, az a három kisfiú, akikről akkor meséltem. Épp most mondták el, hogy mennyire értékelték, ahogy Jim bánt velük. És most végre, hogy Jim már nem tudja meggondolni magát a színt vagy a méretet illetően ... eljöttek, hogy kifizessék tartozásukat. – Soha nem voltunk gazdagok ezen a földön, de biztos vagyok benne, hogy Jim ebben a pillanatban a leggazdagabb embernek tartaná magát.

Ekkor szerető gyengédséggel felemelte az élettelen ujjakat. A férje keze alatt három fényes piros üveggolyó pihent...

Türr Tamásné

PRAKTIKUS PRAKTIKÁK

Olcsó kertépítés házilag

Megfogalmazódott bennünk a vágy, hogy egy dekoratív, tartósan szép kertet szeretnénk? Nagyszerű! Célunk elérése inentől kezdve lényegében két tényezőtől függ: Attól, hogy mennyi pénzünk, illetve attól, hogy mennyi időnk, energiánk van a kertépítésre. Az alábbi cikkben azon kertbarátok számára szeretnénk hasznos tippeket adni, akik nem engedhetik meg maguknak, hogy mindenre szakembert fogadjanak fel, hanem nagyobbrészt saját energiából, „csináld magad!”-alapon kívánnak nekivágni a kert szebbé tételének.

Az olcsó kertépítés titka mindenekelőtt a házilagos kivitelezésben rejlik Mindeközben viszont fontos ügyelni arra is, hogy ne dobjuk ki a pénzt az ablakon: Kerüljük a szarvashibákat, ne kelljen tapasztalatlanságunkból fakadóan többet költeni az anyagdíjra, mint ami szükséges! Az alábbi pontok hasznos segítségül szolgálhatnak mindenki számára, aki a kertépítés házilag való kivitelezése során a lehető legtöbbet szeretne kihozni, még hozzá a lehető legkevesebből:

1. A talajminőség vizsgálata legyen a legelső dolgunk!

Vizsgáljuk meg a talaj minőségét, és annak megfelelően válasszuk ki kertünk leendő növényeit, alkítsuk ki a kerttervet! Attól függően, hogy a kert talaja inkább homokos, vagy inkább agyagos, különböző növények kiválasztása optimális leendő kertünkhöz. Ha szükséges, **végezzünk talajjavítást!**

2. A házilagos kertépítés sikerének kulcsa, hogy kellőképpen utánanézzünk a dolgoknak

Nézzünk utána, olvassunk megbízható írásokat az internetes szakirodalomban arra vonatkozólag, amit tervezünk! Beszéljük meg elképzeléseinket tapasztaltabb kertbarátokkal – biztosan találunk ilyen személyt a családban, a szomszédságban, vagy akár egy internetes fórumon.

GYÓGYNÖVÉNYROVAT

Gyógynövények torokfájásra

Ha a tavasz megtréfál bennünket

A tavaszi időszak bizony csalóka. Bár úgy érezzük, hogy jó idő van, mégis vigyáznunk kell, mert könnyen megfázhatunk és torokgyulladást kaphatunk. De ilyenkor se ijedjünk meg, használjunk gyógynövényeket a fájdalmak enyhítésére!

Ahogy kisüt a nap és felmelegszik kicsit az idő, vágyakozunk a szabadba. Persze, még óvatosnak kell lennünk, és fontos, hogy rétegesen öltözzünk. Főleg a gyerekek, akik a várva várt és önfeledt játszózásban könnyen kimelegedhetnek, és könnyen meg is betegedhetnek. A megfázás mellett a torokfájás is gyorsan kialakulhat, ami bizony igen fájdalmas is lehet, és akár napokon keresztül is eltarthat. A gyógynövények ilyenkor is nagy segítségünkre lehetnek. A javasolt kúrák elkezdése előtt minden esetben kérjük ki házi orvosunk vagy gyógyszerészünk véleményét! Torokfájásra az alábbiak bármelyike kiváló gyógyszer lehet.

Zsálya

A zsálya kiváló fűszer ételünk ízesítésére, de torokfájás esetén is alkalmazhatjuk. Gyulladáscsökkentő, vírusölő, antibakteriális hatásának köszönhetően remekül alkalmazható a torok bármilyen problémája esetén. A mezei, a kerti és az orvosi zsálya is mind használható, így érdemes késő tavasszal-kora nyáron, valamint nyár végén gyűjteni és szárítani belőle, sokszor a kertekben is megtalálható gyógynövény. Egy csésze teához 1 púpozott evőkanál zsályát 5-8 percig forró vízben áztatunk, majd szűrjük le. Reggel és este 1-1 csészével igyunk meg belőle.

Mezei zsurló

A mezei zsurlót a népi gyógyászatban köhögésre használták, torokfájás esetén elsősorban gargarizálásra ajánlják. Ehhez forrázzunk le egy púpozott teáskanál zsurlót 2 dl forró vízben, majd 1-2 perc után szűrjük le. Naponta többször is öblögessünk vele.

Kakukkfű

A zsályához hasonlóan a kakukkfű sem csak az ételek ízesítésére, hanem különböző betegsége kezelésére is használható. A kakukkfű tea torokfájás esetén lehet kiváló gyógyszer, de remek baktérium- és gombaölő is, illetve fertőtlenítő hatású. Köhögés, torokfájás esetén 1 púpozott evőkanál kakukkfűvet forrázzunk le 2 dl vízzel. 5 percig hagyjuk állni, majd leszűrjük, és forrón elfogyasztjuk. Ha este köhögési roham törne ránk, szippantsunk bele illóolajába.

Kamilla

A kamilla remek fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően a legtöbb bajunkra gyógyírt jelenthet. Teáját torokfájás esetén is fogyaszthatjuk, illetve gargarizálhatunk is vele. Ha önmagában nem szeretjük az ízét, adjunk hozzá egy kevés mézet, mely szintén remek gyógyszer a torokfájás enyhítésére.

És amit még használhatunk

A gyógynövények mellett a gyömbér – amelyről a következő oldalon mást is megtudhatunk – és a fokhagyma is segítségünkre lehet. A gyömbérteahez reszeljük le 1 teáskanálnyi friss gyömbért, és adjuk 2 dl vízhez. A fokhagymából pedig reszeljük le 1 gerezdet kevés mézbe, majd együk meg.

Türr Tamás

Gyömbér

A gyömbért Kínában már időszámításunk előtt több évszázaddal használták, még Marco Polo is említést tesz róla útleírásaiban. A középkorban jelentős szerepet játszott a népek közötti fűszer-kereskedelemben. Ma Dél-Ázsiában, Dél-Amerikában és Nyugat-Afrika trópusi tájain termesztik. A fűszert a növény gyökértörzse szolgáltatja, a feldolgozási mód szerint több változata ismert. A hámozatlan fekete a „barbadosi”, a hámozatlan fehér a „bengáliai” gyömbér – írja a Fűszerek könyve.

A gyömbér illatos, csípős, kesernyés ízű, kitűnő gyomorerosító, étvágyjavító. Ízesítésre használjuk leveseknél (hús-, bab-, burgonya-, gyümölcsleves), leves gombócok, szószok készítésekor. Intenzív aromája miatt azonban takarékosan kell vele bánnunk.

A befőzésnél is hasznunkra lehet: uborka, tök és gyümölcsök eltevésekor egy keveset tehetünk a fűszerkeverékhez.

Nagyobb áruházakban egész és őrölt formában is megtaláljuk a fűszerek polcán.

Németh Ernőné

RECEPT

Túrós szelet

Hozzávalók:

30 dkg liszt, 20 dkg cukor,
3 tojás, fél csomag sütőpor,
1 csomag vaníliás cukor, 10 dkg mazsola,
10 dkg Ráma, 1 citrom héja, fél kg túró,
4 dl tej, fél dl rum.

A mazsolát rumban megáztatjuk, a lisztet, a vaníliás cukrot, reszelt citromhéjat egy tálban összekeverjük. Öt dkg margarinnal vastagon kikenjük a tepsit, rászórjuk az összekevert anyag felét, erre pedig az apróra tört vagy átpasszírozott túrot, a mazsolát. Ezután a maradék tésztaanyagot a tetejére szórjuk.

A 4 dl tejben felolvasztjuk az 5 dkg Rámát, hozzákeverjük a három tojást, és ezt az egészet ráöntjük a tepsiben összerakott masszára.

Kb. 25-30 percig sütjük.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Németh Ernőné

KÖNYVTÁRI NYITVA TARTÁS

Április hónapban:

április 23. (kedd): könyvtár + börze
április 26. (péntek): könyvtár
április 30. (kedd): könyvtár

Május hónapban:

május 03. (péntek): könyvtár
május 07. (kedd): könyvtár + börze
május 10. (péntek): könyvtár

Időpont: 14.00-tól

Helyszín: Ukk Községi Könyvtár

Kizmus Vera
könyvtáros

UKKi kaKUKK

Szerkesztette: Kizmus Vera, Komendánt Irén, Türr Tamás
Ötletgazdák, újságírók: Komendánt Irén, Somogyi Miklósné,
Németh Ernőné, Kovács Imréné, Polgár Mária, Kizmus Vera, Maróthi Erzsébet, Türr Tamás, Türr Tamásné
Ötleteiket, véleményeiket a www.ukk.ujsaq@citromail.hu e-mail címre várjuk sok szeretettel!