



LEDALAS

- Kikelet hava -

2012.MÁRCIUS III.évfolyam



Mangalica Fesztivál
2012

*Kolléga,
Vagy...?*

**A hús
összetétele**

Játék

Torkoskodás?

Étterem 7

2012.03.26-2012.04.01.



amit meg kell kóstolni:

AJÁNLÓ

Dunai Hajós

Barack

Pálinka



www.dunaihajospalinka.hu



Almás-mazsolás töltött palacsinta

Hozzávalók (4 személy részére):

A palacsintához:

3 tojás
25 dkg liszt
5 dl tej
szénsavas ásványvíz
kávéskanál olaj
pici só
édesítő

A töltelékhez:

8-9 db alma
édesítő vagy 6 kanál cukor
fahéj
3 evőkanál mazsola (elhagyható)

Elkészítés:

A tojást, a lisztet, a sót és a tejet összekeverjük, kevés ásványvízzel hígítjuk. Pár csepp édesítőszerrel is tehetünk bele, majd az olajat. A tésztát 20 percig állni hagyjuk, időnként átkeverjük. Közben az almákat meghámozzuk, durvára lereszeljük, megpároljuk a cukorral vagy az édesítővel. A mazsolát is hozzákeverjük, megpuhul benne. Őrölt fahéj is mehet bele, ízlés szerint. A hagyományos módon kisütött palacsintákat megkenjük a még meleg almatöltelékkel, és felgöngyöljük. Azonnal tálaljuk.

A receptet beküldte: Sósikúti Tiborné, Lökösháza. Köszönjük!



HÓNAPRÓL-HÓNAPRA:

- BERE CZ EDGÁR ROVATA -

A só és bors fogyasztása

Napjainkban a legtöbb vendéglátóipari egységben előre megőrölt só vagy bors található a nyitott vagy fedett fűszertartókban. Használatuk nem mindig indokolt, ennek ellenére ejtsünk néhány szót róla.

A nyitott só vagy borstartó esetében lehetőleg használjuk a késünk hegyét vagy a villa nyelét, ha izesíteni szeretnénk az ételünket. Nem illik ujjal belenyúlni a sóba vagy a borsba, esetleg a már nedves evőeszközzel panírozni. Gondoljunk arra, hogy más is szeretné kifogástalan állapotban találni a fűszertartót, és miután megfűszerezte, jóízűen elfogyasztani az ebédjét. Ezért használjuk civilizáltan a fűszertartót és ne szórjunk bele kenyérmorzsát vagy egyéb dolgokat.

A fedett vagy kupakos fűszertartók használata sokkal könnyebb, és nem kíván ennyi figyelmet. Vannak ugyanis tréfás kedvű emberek, akik készakarva meglazítják a fűszertartók fedelét vagy rosszul zárják be, hogy aztán a gyanútlan és mit sem sejtő, ha fűszerezni akar, már az első mozdulattal beleöntse a fűszertartó egész tartalmát az ételébe, így ehetetlenné téve azt, elrontsa nemcsak az egész napját, hanem mások jókedvét is.

Játék

Mi a smarni?

A: Császármorzsa;

B: Túrógombóc.

Megfejtéseiteket küldjétek el, az oldalasmagazin@postafioek.hu címre.

Havi nyereményünk:

Egy üveg Öreg Ágyas Pálinka
a Dunai Hajós Pálinkafőző Üzem
felajánlásából.



A HÚS ÖSSZETÉTELE

Húsnak nevezzük a vágott melegvérű állatoknak azon részeit, amelyek izomszövetből állnak és emberi fogyasztásra alkalmasak. Kémiaiilag fehérjéből, szénhidrátokból, zsírból, vitaminokból és ásványi anyagokból tevődik össze, 74-80 %-ban tartalmaz kötött és szabad vizet az utóbbi 0,99 vízáktivitásnak felel meg. (Deák és Kiskó, 2006)

A húskok pontos kémiai összetételét az állat fajtája, tápláltsága, kora, neme, tartási körülményei és egyéb tényezők befolyásolják.



Fehérjetartalma

Táplálkozástani szempontból teljes értékű fehérjeforrásnak tekinthetjük, az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen aminosavakat tartalmaz, melyeket a szervezet nem tud saját maga előállítani.

Az izomzat átlagos fehérjetartalma 17-20%, többféle fehérje található a húspan például strukturális fehérjék, melyek fontosak a hús állományának, vízmegkötő képességének kialakításában.

A hús sejtnedvében található az albumin és globulin. A hús színét a mioglobinnévű fehérje határozza meg.

A kötőszövetekben, vízben oldhatatlan úgynevezett vázfehérjéket találunk, kollagént mely a laza kötőszöveti rostok, az elasztin pedig a rugalmas rostok anyaga.

A kollagén megtalálható még a porcokban, csontokban, hideg vízben nem oldódik, de forró vízben kolloid oldatot képez, ez a kocsonya ebből állítják elő a zselatint, melyet a vendéglátásban gyakran használnak, mint kocsonyasító anyagot, valamint hidegtálak, sütemények, gyümölcsös készítmények díszítéséhez.

A húspan megtalálhatók úgynevezett húsbázisok, amelyek nitrogéntartalmú nem fehérjetermészetű vegyületek ezeknek köszönhetjük, táplálékaink ízét, zamatát, serkentik az emésztőnedvek termelődését.

Zsírtaalom

A húspan lévő zsírtaalmat meghatározza, az állat fajtája, neme, takarmányozása, és természetesen testtája. A különböző húskok zsírtaalma széles határok között mozog a húsrészre jellemzően megfelelő arányban, van jelen. Befolyásolja a hús márványozottságát, sütés közben kialakuló íz és zamatanyagokat és megakadályozza

a hús túlzott mértékű kiszáradást és a felesleges léveszteséget.

A túl zsíros hús fogyasztása viszont táplálkozástudományi szempontból nem tartozik a követhető irányelvek közé.

Szénhidrát-tartalom

A hús kis mennyiségben glikogént tartalmaz, mely glükózzá bomlik ennek további bomlásával energia szabadul fel, amelyet az állat mozgásra használ fel.

Ásványi anyag-tartalom

Mennyisége 1-2% amelyek közül a nátrium, kálium, kalcium és vas a legfontosabbak.

Vitamin tartalom

Legjelentősebbek a B vitamincsoport, D- vitamin, valamint a májban jelentős mennyiségű A-vitamin is megtalálható.

Víz-tartalom

A hús víztartalmát befolyásolja az állat kora, neme, takarmányozása, tartási körülményei. Víztartalom lényeges szerepet játszik a hús további feldolgozhatóságában.

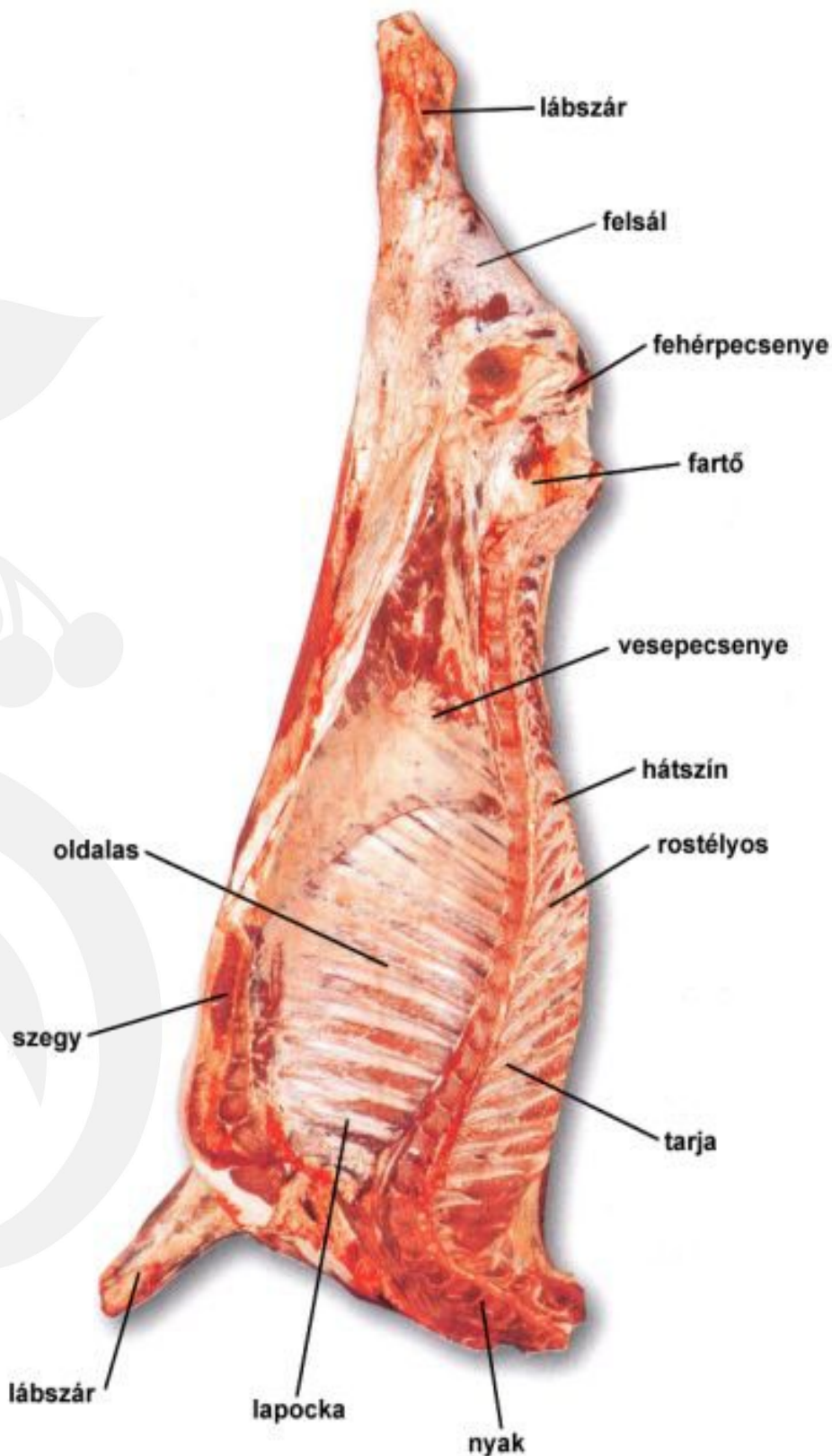
A hússok szerkezetük és összetételük alapján jelentős helyet foglalnak el táplálkozásunkban. Mindemellett a túlzásba vitt kifejezetten húsról épülő étrend kialakítása káros, és számos betegség forrása is lehet.

Az egészséges táplálkozás szempontjából ajánlottabb az alacsonyabb zsírtartalmú sovány hússok, csirke, pulyka fogyasztása mivel a bennük található zsíradék általában a bőr és a hús között helyezkedik el. A túlzott mértékű állati eredetű zsíradék fogyasztása hozzájárulhat a szív és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, érrendszeri problémák kialakulásához, koleszterinszint emelkedéséhez.

A hússok jelentős mennyiségben tartalmaznak magas biológiai értékű fehérjét, emellett gazdagok egyes ásványi anyagokban (pl.: vas) és több vitamin esetében is (pl.: B-vitamin) fontos szerepük van a szervezet igényeinek kialakításában.

Belsősegek közül a máj kiemelkedő jelentőségű, mivel már kis mennyiség fogyasztása is hozzájárul az emberi szervezet megfelelő vas, réz, cink szükségletének kialakításához. Ajánlott mennyiség heti egy- két alkalommal 10-15 dekagramm. Ennek oka a máj magas koleszterintartalma, valamint mivel a máj, méregtelenítő szerv, így nagy mennyiségben tartalmazhat toxikus anyagokat.

Hazai vizsgálatok alapján (Szabó S. és Tolnay, 2007).



Csidei Tamás
gasztronómiai tanácsadó, szakoktató
<http://gasztronautakft.hu>

Torkoskodás?

Immáron hagyományosan, minden év februárjában rendezik meg a vendégek körében méltán népszerű Torkos csütörtököt, ahol is fél áron fogyaszthatunk az akcióban résztvevő éttermek kínálatából. Nos, lássuk, hogy ennek mindenki egyformán örül-e? Vagy ezzel mindenki jól jár-e?

Elég csak abból kiindulnunk, hogy ekkor egész biztosak lehetünk a teltházás vendéglátással, amely akár 2 órás időintervallummal párosulhat. Ugyanis nem ritka, hogy az éttermek 2 órás időintervallumban adják el az asztalokat, hogy így is minél nagyobb forgalmat generálhassanak, azaz minél több vendéget fogadhassanak. Mert ugye itt ez a cél. A lehető legtöbb vendéget becsalni, őket megetetni, megitatni, hogy aztán belőlük törzsvendég váljon. Na, ezt tudják a főnökök a Torkos csütörtökről, mégpedig, hogy bejön a vendég, azután majd vissza fog járni hozzánk. Jó ötlet!

Véleményem szerint azonban nem, azért nem, mert ilyenkor mindenki egy kategóriával jobb helyet választ, mint egyébként. Ki tudja? Talán kíváncsiságból, talán megszokás-

ból, de összességében ez jó, mert így, ilyenkor lehet igazán befolyásolni a keresletet. Ez szép gondolat, az esetek többségében működik is, azonban ne feledjük el az ebben rejlő hibákat sem.

Vegyük például a kapacitást. Normál esetben problémát jelenthet, hogy egy konyha nincsen összhangban az étterem befogadóképességével, gondoljunk akár a személyi kérdésekre, vagy gépesítésre, esetleg a helyigényre, de sorolhatnánk még, hogy mennyi mindenre... Ez sokszor már a tervezőasztalon eldőlt, amikor nem kéri ki egy hozzáértő véleményét, hogy mit, hogyan.

Ezután hibaforrás lehet még az étlap nagysága is, mert azzal ugye ki törődik, hogy valójában hogyan, de: „oldjátok meg!” Azt viszont még mindig sok esetben a főnökség dönti el,

hogy mi legyen azon feltűntetve.
Ez után beszélhetünk a hirtelen megnövekedett forgalomról. Amire ember legyen a talpán, aki a sok oldalból álló étlap alapján tudja, hogy mi, és mennyi fog fogyni, ezért inkább: „rendeljük mindenből”. Ilyenkor még az sem számít, hogy mit kezdünk azzal az alapanyag mennyiséggel, ami esetleg megmarad majd nekünk péntekre.

És ott van még az emberi teljesítőképeség. Ha a személyzet úgy van bekalibrálva, hogy el tudja látni zökkenőmentesen a napi kettő teltházat, akkor azt gondolom, hogy egy-egy döntés meghozatalánál mérlegelni kellene azt is, hogy az étterem kétórás megpördülése, ami nagy valószínűséggel egész nap ismétli önmagát, az nem kétszeri teltházat jelent. Így már valószínűsíthetően a személyzet sem lesz elegendő, legalábbis ahhoz, hogy az ne a minőség és/vagy az idő rovására váljon.

Összegezve a Torkos csütörtök hasznos hazai program, amely valóban becsalja az éttermekbe a vendéget, legalább évente egy napon,

ugyanakkor mégis kicsit keserédesen gondol rá mindenki, legyen szó a vendégekről, tulajdonosokról, vagy akár az aznap dolgozó személyzetről.

A vendégek igaz, hogy fél áron ehetek-ihattak, de majdnem biztosan lassabban, vagy nem olyan minőségben kapták az ételt, mint mondjuk normál esetben.

A tulajdonos bizakodhat abban, hogy a vendégeiből visszatérő vendég válik, ugyanakkor az aznapi bevétele „el lett osztva kettővel”.

A személyzet pedig örülhet, mert túl van rajta, ugyanakkor a vezetőivel fizetéskor megvívhatja a csatáját, hogy: „most teli áron, vagy bevétel szerint kapja a fizetését”. Ugye ez a kérdés nem maradhat el sehol? (tisztelet a kivételnek)

Nem szerettem volna a Torkos csütörtökről negatív cikket írni, mivel jó véleménnyel vagyok róla, attól függetlenül, hogy számos hibát látok a rendszerben. De mint tudjuk:

„A hiba is csak akkor hiba, ha tudomást veszünk róla.”

Idén március 26-tól április 1-ig tart az „Étterem Hét”

Közel 50 felső- és közép kategóriás étteremben vacsorázhatunk 3000 Ft-ért

Az Étterem Hét program keretében egy héten keresztül háromfogásos vacsora menüt fogyaszthat el a vendég budapesti TOP éttermekben, mindenhol egységesen 3000 Ft-os áron, szervízdíjjal együtt. A számos külföldi országban már nagy népszerűségnek örvendő esemény pozitív fogadtatásra talált tavaly hazánkban is: az összesen 31 felső- és középkategóriás éttermekben vacsorázók száma az 5000 főhöz közelített, ezzel az Étterem Hét-re kiadott helyek számának 80%-a betelt. A sikeres programhoz idén 20 további étterem csatlakozott.

Étkezni egy igazán jó minőségű budapesti étteremben általában drága, kivéve a budapesti Étterem Hét ideje alatt. A tavaly résztvevő 31 étteremhez idén 20 további fővárosi étterem csatlakozott, köztük olyan éttermek, mint az Aranyszarvas bisztró, a Bambuszliget japán étterem, Gepárd és Űrhajó Bolyki borbisztró és a Pavillon de Paris francia étterem. A tavalyi program keretében megvalósult magas résztvevői szám jelzi, hogy a budapesti lakosság körében fennáll az igény TOP éttermekben történő étkezésre elérhető áron. A Budapest Marriott Hotel

Peppers Mediterranean Grill étterme látván a magas foglalási számokat, utólag csatlakozott a rendezvényhez 2011-ben, idén pedig az étterem adott helyszínt a programindító sajtótájékoztatónak. „Fő célunk, hogy hosszú távon a minőségi vendéglátást helyezzük előtérbe Magyarországon, és sokaknak megadjuk a gasztronómiai élmény örömét – nyilatkozott a célkitűzésekről Kiss Zoltán, a DiningCity.com budapesti munkatársa.”

Az Étterem Hét-re kizárólag a www.etteremhet.hu oldalon lehet asztalt foglalni



február 29-től egy úgynevezett real time asztalfoglalásokat számláló rendszerrel. Ez a program pontosan számon tartja azt, hogy az adott éttermekben melyik napra hány szabad hely áll még rendelkezésre a vendégek számára, mivel a résztvevő éttermek előre meghatározzák, hogy a program keretében összesen hány vendéget tudnak fogadni az Étterem Hét menüire. A vendég az étterem és dátum kiválasztása után rövidesen visszaigazolást kap emailben a foglalás sikerességéről. Fontos, hogy telefonos és személyes asztalfoglalás nem elfogadott a program keretében. Talaly a legnevesebb éttermekben minden fenntartott helyet lefoglaltak az érdeklődők már az első napokban. A helyek korlátozott számban vehetőek igénybe, hiszen a minőségi vendéglátás biztosítása továbbra is fő cél. Éppen ezért érdemes a foglalási időszak elején körültekintően átnézni az éttermek kínálatait, hogy a kulináris élményben minden érdeklődőnek a preferált étteremben legyen része.

www.etteremhet.hu





A Garda-tó partján töltheti szakmai gyakorlatát a Food and Design verseny győztese

A tavalyi év során megrendezett Restaurant design pályázat sikerén felbuzdulva a Coninvest idén tavasszal ismét felkardolja a fiatalokat, ezúttal a food art jegyében. Az esemény fővédnöke Ugo Pradella, az AngeloPo séfje, aki mellett Bíró Lajos (Bock Bisztró), Kapolka Ágnes (food artist), Kovács László (Vendéglátóipari Testület elnöke), és Segal Viktor (séf, gasztronómiai tanácsadó) értékeli majd a beérkezett, illetve a döntő során elkészült munkákat.



A napokban meghirdetésre került Food&Design Pályázatra olyan 18-25 év közötti vendéglátóipari hallgatók vagy végzettséggel rendelkezők jelentkezését várják, akik a food design területén szeretnék összemérni erejüket.

A pályázóknak szezonális alapanyagok felhasználásával kell boros csirkemellet elkészíteniük és tálalniuk, maximum kétféle körettel, valamint egy mártással. Az ételről készült fotók, a beküldött receptúra és az elkészítési mód alapján választja ki az öttagú bizottság azt a négy szerencsés versenyzőt, akik április 3-án egy nagyszabású rendezvény keretén belül élőben is megmérettetnek.

Az eldöntöben a zsűri értékelése mellett a Coninvest Facebook közösségi oldalán ezúttal is megszavaztatja rajongóival a beérkezett ételcsodákat. A konyhatechnológiai cég idén sem fukarkodott a jutalmazással. A legjobbnak ítélt munka tulajdonosa egy hónapos nyári szakmai gyakorlatát Olaszországban, a Garda-tó partján töltheti el.

A versennyel kapcsolatos további részletek megtalálhatóak a Coninvest web-, illetve Facebook oldalán.

www.coninvest.hu

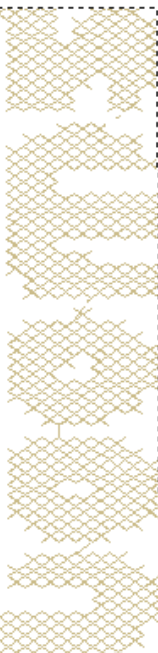
<http://www.facebook.com/Coninvest>



RÁKÓCZI ÚT 38
06-30-696-7276
WWW.BOOMS.HU
FACEBOOK.COM/BOOMS DESIGN



HIMZES TERVEZÉS



Profi smínkek minden korosztálynak,
minden alkalomra.

Fotózáshoz: tablóképek, portfólió. Esküvőre,
buli, parti, és báli alkalmakra, állásinterjúra.
Extravagáns, tréfás....stb.

Sminkoktatást vállalok!

Rovó Adrienne

Mester kozmetikus, Sminkes

Szentendre

06/30-205-7850

rovoadrienne@gmail.com

<http://adrienne-smink.hupont.hu>

Mangalica Fesztivál

2012. Február 3-5

Idén a szervezők döntése alapján új helyszínre költözött a jubiláló V. mangalica fesztivál. Az új helyszín az eddigiektől eltérően nem a Vajdahunyad vára és bekötőútjai voltak, hanem az V. kerületben található Szabadság tér szolgált a fesztivál helyszínéül. Az idén is, mint minden évben a fesztivál helyszínére a belépés a látogatók számára ingyenes volt.



A pénteken délben kezdődő fesztivál forgataga az árusító pavilonok elfoglalásával már kora reggel elkezdődött. A nem kis mennyiségben felsorakoztatott kolbász, szalámi, szalonna, és egyéb sertés termékek közül ha nehezen is, de az értékesítők elért eredményei alapján talán már könnyebben lehetett kiválasztani. Mint minden évben idén is kiosztottak a termelők, kereskedők részére termék díjakat. Általában akik itt értékesítenek valamely évben mind elérték eredményt. A legtöbben talán Rózsa Péter Virágoskúti BIO termékeket felsorakoztató standjára voltak a kíváncsiak ennek eredménye is természetesen egy díj lett, amit oklevél és elismerő kupa kísért. Személy szerint kóstoltam nála a köleses hurkát, a tényleg valódi érlelt

füstölt sonkát, a sült mangalica oldalast.

A zord idő ellenére, ami szombaton érte el Budapestet és talán az egész országot mégis megrendezésre került a hagyománnyá vált főzőverseny is. Ennek mi is, mint a Magyar Éléskamra csapata is részesei lehetünk. A kb. 20 fős mezőnyből mindenki jól érezte magát és tudásának függvényében készítette el az ételét.



A mi csapatunk Tárkonyos mangalica levest főzött, aminek nagy sikere volt. Talán akkora sor sehol nem volt, mint a mi helyüknél. Ez talán köszönhető a hideg idő ellenére is megérkező Dobroda Magyar népi zenekar játékaának is akiknek azért jutott egy kis sátor a fejük fölé. A házi párlat és egyéb alkoholos kiegészítők kötelező elemévé váltak a főzőversenynek és a fesztivál egészének. A remekművet a vendégeink elfogyasztották egy-két álruhába bújt séf úrral egyetemben és az ő elismerő szavaik nyújtották a legnagyobb örömet és díjat. Tehát megnyertük a vendégeink bizalmát, elismerését és az arcukra kiült elégedett mosolyt az étel elfogyasztása után.

A díjátadó után a fesztivál forgataga folytatódott. Ételek tekintetében a profi büfések behúztak és rostlapon sütötték a csülköket, kolbászokat, spanyol tepsiben a ragukat, zöldségköreteket, üstökben és régi sparhelteken levesfőzőkben melegedett az ízesített forralt bor. Sajnos a Mangalica burger nem nyerte el a vendégek tetszését vagy talán a zord idő ellenére nem egyedüli értékesítőként vasárnap már nem jelentek meg a fesztiválon.

A fesztivál színvonalát a mangalica és egyéb húskészítmények mellett manufakturális háztáji, kézműves és

egyéb kiskereskedelmi termékekkel színesítették. Ennek elsőszámú termékei voltak a tejtermékek. A legkülönbözőbb sajtok, házi tejfölök, tejszínek, ami olyan sűrű volt, mint a tejföl. Rettentő finom füstölt sajtok sokaságából az ember nem is tudott választani. A tejtermékeket színesítették a különböző olajok és egyéb ötletes termékek, mint például a fokhagymával töltött meggy saját levében. (Azt azért el tudjuk képzelni, hogy egyesével megtöltik a meggy szemeket.) A másik színfoltja a fesztiválnak a Magyar Portéka remek kézműves cserépedényei voltak, amelyekkel igazán fel lehet készülni egy nagyobb családi eseményre főleg



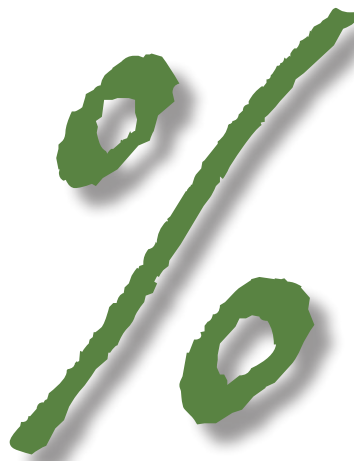
akkor, ha kemencénk is van. Egyébiránt a mai fazekasság törekszik a gázon is és natúr sütőben is használható edények készítésére éppen ezért van a külső belső máz. A levesfőzők és káposztafőzőket lángon is használhatjuk egy vaslapot a gázrózsa fölé helyezve, mert ez némileg visszafogja a közvetlen hőt.

Az idei mangalica fesztiválon is, mint az utóbbi pár évben a rádiós műsorvezető „Rákóczi Feri” hivatott a díjak bementésére és egyéb iránt idén a főzőverseny egyik bírálóbizottság tisztségére is. Ott volt még a zsűriben Bereznay Tamás is, aki többek között a Főzni gyerekjáték című könyvet írta. Szerintem idén rosszabb volt a minősége mind a főzőversenynek, mind a díjaknak, mind a fesztiválnak. Viszont jobb volt a minősége a helyszínek, így nem kellett sárban taposni és az emberek is kényelmesebben elfértek, már ha nem olyan standoknál jártak, mint például a Kocsis tanya ahol mozdulni sem lehetett. Összességében nekem a fesztivál tetszett és bízom benne, hogy jövőre folytatjuk....

A cikket beküldte: Cseh Róbert

Köszönjük!

1



Idén először nyílik lehetőség arra, hogy a

KORTÁRS GASZTRONÓMIAI ÉS KULTURÁLIS EGYESÜLET

részére felajánlhattok adótok 1%-át.

Ezért **KÉRÜNK TITEKET**, hogy az
adóbevallás elkészítésénél

NE FELEDKEZZETEK MEG AZ 1%-RÓL!

Köszönjük, hogy e törvény adta lehetőséggel támogat-
játok egyesületünket, ezzel segítitek munkánkat!

Adószámunk:

18216767-1-42

kortarsegyesulet.blogspot.com

- Gyere fel hozzám, van néhány jó lemezem.
- És megígéred, hogy csak lemezt hallgatunk?
- Rendben.
- És ha nem tetszenek a lemezeid?
- Az más. Akkor szépen felveszed a ruhád, és hazamész..

A hónap vicce:

Két rendőr bemegy egy könyvesboltba és nézelődnek. Egyszer csak odamegy az egyik a másikhoz, és egy iszonyatos fontos lekever neki. Megkérdezi a másikat:

- Te, ezt miért kaptam?
- Jegyezd meg: az üzletben nincs barátság.



Van egy jó vicced?
Küldd el az
oldalasmagazin@postafioek.hu
e-mail címre és betesszük
a következő lapba!

- Mi Robert Den foglalkozása?

- ???

- Robert Den író.

- Miért nincs a hálnak haja??

- Mert sohasem tudná megszáritani!

- Na ez milyen állat? - áll meg az oroszlánketrec előtt az apa a kisfiával.

- Nufi! - vágja rá a gyerek.

Mennek tovább és odaérnek a zsiráfhoz:

- Na ez milyen állat?

- Nufi!

Amikor a vízilóhoz érnek, az apa már biztos benne, hogy fia tudja ennek az állatnak a nevét.

- Na milyen állat ez?

- Vízínufi!

A rendőr megállít egy enyhén részeg autóst:

- Uram, nem akar részt venni egy alkoholteszten?

- De igen. Melyik kocsmába megyünk?

- Jean, mit adott a papagájnak?

- Nyelvleckét, uram.

- Miből?

- Szexből.

A gyerek így szól az apjához :

- Mennyi ideje vagy nő, papa ?

- Tizenkilenc éve.

- És még mennyit kell letöltened ?

A rendőr talál egy pingvint a városban. Kérdezi a főnökét, mit csináljon vele.

- Hát vidd el az állatkertbe!

Elmegy a rendőr. Délután találkozik a főnökével, de még mindig mellette a pingvin.

Kérdi a főnök:

- Mit csinálsz? Nem azt mondtam, hogy vidd el az állatkertbe?

- Ott már voltunk. Most moziba megyünk.

Rigmusok:

Leves köszöntése

Tele van e hajlék sok

tisztes vendéggel,

Tele vana a kezem tyúk-

húsos metélttel.

Aki a száját elhozta,

ehetik,

De csak úgy, hogyha

elébe tétetik.

A leveshez majd villát is

hozok,

A hosszúmetélthez ollót

is adok,

Mert uraim, oly hosszú

a metélt,

Hogy odakint a konyhá-

ban

Három jeniő cigánynak

kivágta a szemét.



MINEK AZ ÚJ? HA A RÉGI MEGBÍZHATÓBB!

- RENDEKNÉ OLGA ROVATA -

A növénytermesztésünkről



A tájfajták az évezredek, évszázadok különös zamatot adnak a Kunpuszta során alkalmazkodtak a helyi, honos földjében termett minden zöldség-körülményekhez, génállományuk növénynek és a homoktövis termé- erős felépítéshez segíti ezen növé- sének egyaránt.

nyeket, melyek így a betegségeknek ellenállóak, külalakra tetszetősek, ízre, zamatra nézve aromában gaz- dagok.

A paprika színe valódi haragoszöld, húsa roppan, héjától nem keletkez- nek gyomorbántalmak, a napérlelte paradicsom lédús, zamatos és édes, valódi gyümölcse a zöldségágyás- nak. A gyógy- és fűszernövények

Az Ökomúzeumban nem fog vegy- szereket találni. A régi fajtaink sze- rensére masszívan ellenállnak minden támadásnak, melyet a mik- roorganizmusok hada követ el elle- nük. Egészségüket őrizzük növényi levekkel, talajukat a kiszáradástól óvjuk mulcsozással, komposzt hasz- nálatával pedig segítjük tápértékük növelését.

Rendek Ökogazdaság GPS koordináták: 46°56'14.46"N | 19°25'20.13"E; <http://biotanya.hu>; Kerekegyháza, Kunpuszta 81. Telefonszám: 0676-710-962, 0620-386-2522; Nyitva tartás: Egész évben folyamatosan. Bejelentkezés esetén előzetes programok egyeztetendők; Kapcsolattartó: Rendek Lászlóné Olga

KOLLÉGA, VAGY...?

Sokan, sokféleképpen élünk meg különböző dolgokat, más-más értékrend alapján ítéljük meg azokat, de a lényegén ez nem változtat, ami elkerülhetetlen, az megtörténik. Mindannyian, akik a vendéglátóiparban dolgozunk, felismerhetjük magunkban, hogy igazából bohó emberek vagyunk. Szeretjük egymást ugratni, egymással viccelődni, ugyanakkor megpróbálunk emberek maradni, és ezáltal <így tavasz közeledtével főleg>, mint emberi tulajdonság, a vonzalom, vagy a munkahelyi szerelem is kialakulhat. Íme egy példa.

Tételezzük fel, hogy munkahelyet váltok, és az új munkahelyen találkozok egy első látásra átlagos kollégával. Majd a hosszú munkaidőnek, vagy az az alatt elütvött idő tartalmasságának köszönhetően, de felkelti a kíváncsiságom. Először úgy érezhetem, hogy jól kijövünk egymással, azután <egészséges esetben> elkezdem azt keresni, hogy mi fog meg benne, majd, mikor ez megvan, tovább fantáziálgatok... Nehéz ám az ilyen szituáció, mert ugye, csak munkahelyről beszélgetünk, így nem tudom kerülni, és nem jut úgy-, annyi-, vagy megfelelő idő, arra, hogy biztos lehessenek a dolgomban, azaz, hogy rájöhessek, hogy az ész, vagy a szív útját válasszam. A kolléga pedig nem zárkózik el teljesen, de legalábbis egyértelmű jelét nem adja az elutasításnak, ezzel nehezítve az én dolgom is. Egyre többet engedek meg magamnak, ahogyan Ő is, ezzel fokozva azt az érzést, hogy „Ő kell nekem!” És így telnek a mindennapok. Egyszer csak, egy szép napon felismerem a tényt, mely szerint akármennyire nem volt céloom, mégis szerelmes lettem... A további napok a saját

magam utálatáról, és a dilemmákról szólnak, mégpedig, hogy „miért hagytam, hogy így legyen”. Innentől már más választásom tudom nincsen, mint egyértelműen elhatározom, hogy megszerzem, vagy elutasítom. Persze ez utóbbit nehéz, mivel ezt akarja ilyenkor az ember legkevésbé. Néhány napot a feltérképezésére szánok, amiből látom, sőt már egyértelműen tudom, hogy a kollégám is hasonló cipőben jár, Ő is „agyal”, mert számára pedig a döntés a jelenről, vagy az újról szól. Ilyenkor joggal érezhetem azt, hogy ettől megőrülök. Mégis akkor mit tehetek, hogy ez mielőbb lezáruljon? Nincs más hátra, mint a munkahelyváltás? - tehetem fel a kérdést magamnak. Igen a munkahelyváltás, mert azt nem akarom, hogy mindez a munkám rovására menjen. Azután mérlegelek, és ráébredek, hogy nem, igenis van más megoldás, mégpedig az erő, mert a döntéshez nincs rá szükség, de annak megvalósításához annál több. Ami pedig az erőt adhatja, az-az, hogy a kollégával kapcsolatban felteszem magamnak azt az egyszerű kérdést, hogy:

„Kell nekem olyan, aki nem akar legalább annyira engem, mint én Őt?”

Ez átrendezheti a kapcsolatunkat, mivel eddig én voltam dilemmában, hogy mi legyen, de innentől átadtam neki a problémát, mégpedig, mert alkalmazkodom, minden legyen úgy, ahogy Ő akarja. Ha érez irántam engem választ, ha pedig nem, vagy elégedett a jelenével, akkor nem is volt értelme saját magamat ámítanom. Elvégre is minden kapcsolat az egymáshoz való hozzáálláson múlik, és csak akkor lehet jó, ha mindketten akarjuk azt. Minden más esetben csak nagy kérdőjelek maradunk egymásnak.

A személyes tapasztalataim alapján azt kell gondolnom, hogy számos kolléga jár, járt, vagy járni fog hasonló cipőben, ezért a cikk megírását sokak, köztük saját magam sztorijából merítettem. A végére pedig a javaslatom mindenkinek, hogy „vészhelyzetben” tegye fel magának a kérdést, higgyétek el úgy egyszerűbb.

Hirdetések

* Hirdessen Ön is az Oldalban! *
media.marketing@postafioek.hu

Csintex

Vendéglátóipari
munkaruhák

www.csintex.hu

Megtétezték
magazinunk
korábbi
számait?
Ezt
megteheti,
ha meglátogatja
honlapunkat,
amely a
következő
címen érhető el:

[www.
oldalasmagazin.hu](http://www.oldalasmagazin.hu)

Hirdessen Ön
is az
Oldalban!
[media.
marketing@
postafioek.
hu](mailto:media.marketing@postafioek.hu)

GÉPI FÖLDMUNKÁK!

(árok-, alapkiásás, pincehely
kiszedés, tereprendezés,
felesleges föld és/vagy
törmelék elszállítás,
épületek bontása)

NAGY TRANS

Info:

+36-30-951-57-94

<http://nagytrans.sokoldal.hu>

nagytrans@internet.hu



Szeretne magának egy könnyen szerkeszthető weblapot?

Esetleg webáruházat, fórumot, vagy saját

közösségi oldalt üzemeltetne?

És mindezt ingyen szeretné?

Van rá lehetősége:

www.sokoldal.hu

Következő
megjelenés várható időpontja:

2012.03.01

Lapzárta:

2012.02.20

FÓKUSZBAN!



BIRKÁS

KÉKFRANKOS SZÁRAZ

2006



A Kékfrankost gránátvörös színe mellett, meggyes illata, zamata, határozott fajtajellege és karakteres savak jellemzik.

<http://www.birkaspinceszet.hu>

info@birkaspinceszet.hu



**Keressd és
lájtkold az
Oldalast a
Facebook-on!**

[www.fb.com/
oldalasmagazin](http://www.fb.com/oldalasmagazin)

[www.fb.com/
oldalase Magazin](http://www.fb.com/oldalase Magazin)

Tavszelő, Böjtmás hava

Március 2.

ARANY JÁNOS SZÜLETÉSNAJPA – 1817

Március 3.

A BÉKÉÉRT KÜZDŐ ÍRÓK VILÁGNAPJA

Március 6.

NEMZETKÖZI ENERGIATAKARÉKOSSÁGI VILÁGNAP

Március 10.

NEGYVEN VÉRTANŰ

Március 18.

A PESTI KERESKEDELMI ÉS IPARKAMARA MEGALAKULÁSA – 1850

Március 21.

A KÖLTÉSZET VILÁGNAPJA

Március 23.

METEOROLÓGIAI VILÁGNAP



Az
Étrend Magyar
Konyhafőnökök
egyesületének
ajánlásával.

Havi szállóige:

"Későn jövőknek csont az ebédje!"



HU ISSN 2062-9826

Oldalast magazin; Havonta megjelenő ingyenesen letölthető kiadvány.

Felelős kiadó: Kortárs Gasztronómiai és Kulturális Egyesület; 6090 Kunszentmiklós, Szász Károly u. 14.;

Adószám: 18216767-1-42; Nyilvántartási szám: 12.Pk. 60197/2011; Statisztikai számjel: 18216767-9499-529-01; Számlaszám: 11732150-20011756;

Az Egyesület elnöke: Asztalos István; Alapító főszerkesztő: Asztalos István; Rovatvezetők: Rendekné Olga; Asztalosné Erzs; Hunti Mihály István;
Csidei Tamás; Berecz Edgár; Digitális munka: Joború Szabolcs; Fotó, illusztráció: Bácsi Róbert László;



Gondoljon Ön is a környezet védelmére, mielőtt kinyomtatná ezt a lapot!

