



Háztartási Praktikák

Készítsünk szörpöt a kiskertünkben megtermő kora nyár gyümölcséből és gyógynövényeinkből.

Télire is tárolható gyógynövény szörpöt készíthetünk: bodza, akácvirág, citromfű, menta, csalán, fenyőrigyóból nagyon egyszerű módon, de akár nyári felhasználásra is a lent megadott mennyiség méretarányos csökkentésével, egy maréknyi növényi részből is készülhet akár 2-3 liternyi szörp is.



A **bodzaszörp** hozzávalói (nagy adaghoz): 10-15 literes lábas vagy fazék, bodzavirág - amennyi az edénybe befér - (kb.40-50db), 4-5 citrom vagy narancs, két evőkanálnyi borkósav, minden liter léhez $\frac{3}{4}$ kg cukor, üvepalackok. *A többi fent említett növényiszörpre is ugyanaz vonatkozik, amit a bodzánál leírok, azzal a különbséggel, hogy azoknál nem használható a citrom vagy narancs, mert elnyomják az eredeti ízüket.*

A bodzavirágot hideg vízben átöblítjük, a vizet lerázzuk, és az edénybe tesszük, 10 liter vizet felforralunk és ráönt-

jük, 4-5 órán keresztül lefedve tartjuk, majd ezt követően a virágokat eltávolítjuk, a levét egy másik tiszta edénybe szűrjük. Minden liter léhez adunk $\frac{3}{4}$ kg cukrot, feltesszük forni és gyakori keveréssel segítjük a cukor olvadását, majd hozzáadjuk a felszeletelt citromot vagy narancsot és a borkósavat. Amint forni kezd, a habot leszedve tisztulásig főzzük (kb. 20 percig finom gyöngyöző főzéssel), majd a tiszta steril üvegekbe töltjük és utána száraz dunsztban hagyjuk, hogy kipihenjék a főzés fáradalmait, mielőtt az éléskamrába kerülnek.

A **gyümölcsökből** (meggy, cseresznye, egres, eper stb.) **készített szörpökhöz** a magvasakat kimagozzuk, összeturmixoljuk $\frac{1}{2}$ kg cukorral elkeverjük, egy éjszaka hűvös helyen pihentetjük, majd a levét lecsepegtetjük és literenként $\frac{3}{4}$ kg cukorral 20 percig közepes lángon főzzük, és a habot folyamatosan leszedjük. A főzés befejeztével hozzáadjuk a szalicilt (a szalicil nem főzhető!), és üvegbetárolás után irány a száraz dunszt, majd az éléskamra. A megmaradt gyümölcshusból kitűnő dzsemet készíthetünk.

Takács Tivadarné

Nap mint nap EGÉSZSÉG

A nyár beköszöntével, mikor a fürdőruhánkat felvesszük, szinte mindannyian szembesülünk a tél folyamán felszedett plusz kilóinkkal. Sajnos a magyarok több mint fele túlsúlyosnak tekinthető. Az egészségnapokon végzett szűrővizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy ez alól a sopronkövesdiek sem kivételek. A vizsgálatokon megjelentek 65 százalékánál mértünk túlsúlyt, ebből 10-15 % súlyosan elhízott.

De ki tekinthető elhízottnak?

Ennek mérése többféleképpen történhet. Legismertebb fogalom talán a **BMI** (testtömeg-index) az elhízás számszerűsítésére. Számítása egyszerű, a **testsúlyunkat elosztjuk a méterben megadott testmagasságunk négyzetével (kg/m^2)**. Ezen számítás alapján a következőket állapíthatjuk meg:



- 20 alatt: soványságról beszélünk
- 20-25: normál tartomány
- 25-30: túlsúly
- 30-35: mérsékelten elhízott
- 35-40: súlyosan elhízott
- 40 felett: nagyon súlyosan elhízott

Vegyünk egy példát! Egy 1,59 m magas hölgy 62 kilogrammot nyom. ($1,59 \times 1,59 = 2,5281$) Tehát 62 : $2,5281 = 24,52$ azaz a hölgy BMI-je még éppen befér a normál súlytartományba.

Miért is alakul ki az elhízás? **A genetika csak 30%-ban befolyásolja testsúlyunkat. Inkább táplálkozási szokásaink, és a mozgásszegény életmód miatt rakódnak ránk a kilók. Rossz hír ez azoknak, akik túlsúly- problémájukat általában csak egy legyintéssel és egy sóhajjal - A mi családjunkban mindenki kövér, ezt örököltém. - intézik el.**

Azért meg kellene próbálni azt, ami már sokaknak sikerült: lefogyni!

Kíváncok minden olvasónknak ideális testsúlyt és élményekben gazdag nyarat!

Virágh Imréné védőnő

FELHÍVÁS

Az Agghegyalja Mozaik kiadója és szerkesztősége várja a következő szám PLUSZ lapjának támogatóját.

Köszönjük!