



# Égészség Öre

online újság

Őszi bakancslista

Tippek az őszi időszakra

Gránátalma, a szupernövény

Vigyázat! Ez egy vitaminbomba!

Zabpelyhes recept

Gránátalmás, kivis, körtés zabkása

# KEDVES FIATALOK!



Nagyon örülünk neki, hogy az idei tanévben is velünk tartatok és olvassátok az újságot. Reméljük sok érdekes és új ismerettel gazdagodtok majd az Egészség öre magazin jóvoltából. A következő hetekben is szeretnénk nektek

segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhetitek el a megbetegedéseket. Idén is részt vehettek egy versenyben, fotópályázatunk részleteit az újság végén találhatjátok.

Szeretettel várjuk műveiteket!

Olvassátok az Egészség öre újságot és egészségre fel!

**Csaholczi László**

Kereskedelmi igazgató

**Gulácsi Mihály**

Ügyvezető igazgató



**Szatmári-  
ALMA  
Száritmány**

**EZ CSAK  
Természetes!**

## IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-Ízek Kft.  
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.  
Honlap: szatmari-izek.hu  
email: szatmari.izek@szamosnet.hu  
info.szatizek@gmail.com

Felelős kiadó:  
Szerkesztő:  
Kereskedelmi Igazgató:  
Ügyvezető Igazgató:  
Design:

Csaholczi László  
Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus  
Csaholczi László  
Gulácsi Mihály  
ifj. Csaholczi László

# ŐSZI BAKANCSLISTA



|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Eljött az október is, és talán könnyebben átállunk a hűvösebb időre, ha készítünk magunknak egy **őszi bakancslistát**. Mit tartalmazzon ez a lista? Minden olyan tervet, amelyet ősszel meg szeretnénk valósítani!

Üljetek le és gondoljátok ki, majd írótok le ezeket! Most néhány **ötletet** javasolunk Nektek!

Az ősz elengedhetetlen kelléke a **sütőtök**. Készülhet belőle leves, sütemény, de talán a legfinomabb sültve. Megszórhatjuk egy kis cukorral vagy megcsurgathatjuk mézzel, de önmagában is nagyon finom.

Az egyik legjobb program, ha elmentek a családdal sétálni és őszi terméseket szedtek, amivel aztán szépen dekorálhatjátok a lakást. A **gesztenye** kimondottan alkalmas erre. Az előző számban olvashattatok a gesztenyéről,

a sült gesztenye is az ősz elengedhetetlen édessége.

Keressetek **őszi témájú filmeket** és tartsatok családi filmestet, közben igyatok kakaót, vagy egyetek sült gesztenyét, sütőtököt. Válasszátok ki egy kedvenc könyveteket és forró csokit vagy teát kortyolgatva, takaróba burkolózva olvassátok el újra!

Ősszel a **tökf faragás** sem maradhat el! Készítsetek belőle lámpást, vagy Halloween-i dísz! Gyűjtsetek **faleveleket** és préseljétek le! Próbáljátok kitalálni, milyen fáról származhatnak! Készítsetek **gesztenyebábokat**, nagyon jó móka.

Keressetek őszi témájú **verseket** és olvassátok fel a családnak!

Kirándulás közben **fotozzátok** le a szép őszi tájat! Kinyomtatva szépen mutatnak a lakásban is!

Készítsetek **ajtódísz** őszi témában! Kerülhet rá falevél, toboz és gesztenye is!

Süssetek együtt valamilyen finom, **őszi süteményt**, lehet benne alma, gesztenye, sütőtök, szilva vagy szőlő is.

Szervezzetek családi **társasjáték** estet, akár úgy, hogy együtt készítek el a játékot szintén őszi témában!

Ahogy látjátok remek őszi bakancslistát lehet összeállítani, írótok össze, tegyétek ki a lakásban és pipáljátok ki, ami már megvan!

**Bakancslistaírásra fel!**

# GRÁNÁTALMA



Ma egy olyan gyümölcsről beszélgetünk, ami egy igazi vitaminbomba. Ez nem más, mint a gránátalma.

következő  
oldalon  
folytatódik

A gránátalma őshazája Ázsia (Örményország, Irán, Üzbegisztán), de mára már Európa és Dél-Amerika melegebb részein is elterjedt. Indiában **fűszerként** használják. A kínaiak úgy vélték, a gránátalma a hosszú élet kulcsa, az egyiptomiaknál az örök élet szimbóluma volt.

A gránátalma egy „szupernövény”, rengeteg értékes vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. C-vitaminból 100 gramm gránátalma mintegy

10 mg-ot, káliumból 236 mg-ot, magnéziumból közel 12 mg-ot tartalmaz. Ahogy láthatjátok, C-vitamin tartalma miatt **nagyszerű immunerősítő és antioxidáns**, hatékony a szervezetre káros szabadgyökök ellen. Segíti a vas felszívódását, a kollagéntermelést, illetve a fogíny, a csontok és a fogak egészségének megőrzését is.

A **kollagén** egy fehérje, melynek fontos szerepe van a csontok, a porcszövet és a bőr felépítésében, rugalmasságának megőrzésében.

Káliumtartalmánál fogva jótékony a szív, az idegek és az izmok egészségére is.

A **magnézium** elengedhetetlen a normál izomfunkciókhoz, de támogatja a szív- és érrendszer és az immunrendszer működését is. A gránátalma **K-vitamintartalma** is jelentős, ami szintén a csontok normál felépítéséhez nélkülözhetetlen, illetve egyes véralvadási folyamatokhoz is szükséges.

Porckorong kopásban szenvedőknek is ajánlják, ugyanis lassítja vagy akár meg is állíthatja a további kopást.

Egyes kutatások szerint a gránátalma segítségével csökkenthető az LDL, vagyis a „rossz” koleszterin szintje is, illetve növelhető a HDL, azaz a „jó” koleszterin mennyisége.

Jelentős a **rosttartalma** is, megnyugtatja a gyomrot, illetve baktérium- és gombaölő hatása is van.



Mivel rengeteg **antioxidáns**t tartalmaz, lassíthatja az öregedési folyamatokat, ezért a kozmetikai ipar is használja. Leve képes csökkenteni a ráncok kialakulását, rugalmassá teszi a bőrt. Előszeretettel alkalmazzák masszázsolajokhoz, krémekhez is.

Mivel **baktériumellenes** és **sejtregeneráló**, régen levét sebkezelésre is használták. Erősíti a hajhagymákat, ezért hajhullás esetén is hasznos lehet.

Egyes **hatóanyagai védik a májat**, illetve a vesét is a károsodásoktól és a mérgeanyagoktól. Segíthet egyes daganattípusok megelőzésében is, a bőrénél például eredményes volt állatkísérletekben.

Hozzájárul a **vércukorszint normalizálásához** is.

Érszűkület esetén is hatásos lehet, egy kísérletben 65-75 év közötti embereknek adtak napi 50 ml koncentrált gránátmalevet, akiknek 70- és 90% közötti érszűkülésük volt, és egy év múlva a szűkület mintegy 35 %-al csökkent.

A **népi gyógyászatban** vérzéses betegségekre, orrvérzésre, illetve cukorbetegség kezelésére alkalmazták.

A gránátalma **héját és levét** már évszázadok óta szőnyeg színezésre is használják.

Megfőzve **fekete tinta** állítható elő belőle.

A gránátalma **húsa és leve** jól használható vad- és szárnyasételekhez, de gyümölcssalátákhoz is. Készülhet belőle fagyalt, likőr, lekvár, de bor és ecet is.

A Karib-szigeteken a belőle készült szirup nagyon népszerű koktél alapanyag.

Ma már nálunk is kapható számos fajta **gránátalma-készítmény**: magolajok, tabletták, szörp, koncentrátum, sűrítmény, tea, és lekvár is.

Próbáljátok ki a gránátalmát és immunerősítésre fel!

# Gránátalmás ZABKÁSA



## Hozzávalók:

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 1 bögre | zabpehely            |
| 1 tk.   | méz                  |
| 1/4 tk. | fahéj                |
| fél db  | gránátalma           |
| 1 bögre | tej vagy növényi tej |
| 1 db    | kivi                 |
| 1 db    | körte                |

## Elkészítés:

A tejet felforraljuk, hozzáadjuk a zabpehelyt, a mézet és a fahéjat. Kevergetve krémesre főzzük, kb. 10 perc alatt.

A kivit és a körtét megpucoljuk és felszeleteljük, a gránátalma magokat kiszedjük és ezekkel tálaljuk a zabkását.

A zabpehely bőven tartalmaz B- és E-vitaminokat, cinket, káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszfort és szelént. A kivi nagyon jól hidratál, illetve tartalmaz A-, B-, C- és K-vitaminokat, magas az antioxidáns tartalma és immunerősítő hatású. A méz nagyon sok antioxidáns vegyületet tartalmaz, ezen kívül többek között kalciumot, magnéziumot, vasat, nátriumot, cinket, B-vitaminokat és C-vitamint is. A körte bőven tartalmaz kalciumot, káliumot, magnéziumot, cinket, vasat, jódot és vitaminokat is: A-, B1-, B2-, C- és E-vitamint is.

# Fotópályázat



Fotózd le nekünk  
kedvenc egészséges ételeidet!

Szeretettel várjuk szebbnél szebb fotóitokat a témában! Természetesen a jutalom sem marad el!

A képeket a @szatmariizek facebook oldalunkra, vagy az info.szatizek@gmail.com email címre várjuk!

Beküldési határidő: November 28.



ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS  
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM



MM Magyar  
Államkincstár

Kérjük a fotóhoz írjátok le nekünk a neveteket,  
osztályotokat, az iskolátok és városotok nevét!

Fotózásra fel!





**szatmari-izek.shop.hu**



**szatmari-izek.hu**



**suligyumolcs.hu**



**facebook.**



**@szatmariizek**



***Éz csak természetes!***