



Egészség Őre

online újság



Az őszi slágere

Pár dolog, amit érdemes tudni a sütőtökről

Töklámpás és mindenszentek

Halloween eredete és szokásai

Kihagyhatatlan őszi recept

Szuper sütőtökös golyó

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 őre 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 őre újságot és egészségre fel!

Csaholczi László

Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály

Ügyvezető igazgató

szatmari-izek.shop.hu



Szatmári-izek Kft.
Almaliszt

Ez CSAK
Természetes!

IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-izek 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-Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczi László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczi László

HA ŐSZ, AKKOR

SÜTŐTÖK

Tavaly már olvashattatok a **sütőtök gyógyhatásairól**, most hoztunk Nektek pár új érdekességet róla!

A tök tulajdonképpen nem zöldség, hanem **gyümölcs**, rokona az uborka és a dinnye is.

A tök **Amerikában őshonos** és már 5000 éve termesztik ott!

Nagyon nagy része, **90 %-a víz!**

Az amerikai bennszülöttek kiszáritották a tököt és **szőnyegként** használták, sőt, szeplő és kígyómarás gyógyítására is alkalmazták!

A sütőtök **minden része ehető**, még a virága is!

A tök sok karotint, B-, és C-vitamint tartalmaz, ezen kívül E-vitamint és káliumot is!

Magas a kalcium-, foszfor-, vas-, mangán-, és rosttartalma is!

Jó hatású a szív-érrendszer és a máj működésére is, immunerősítő, illetve az arcbőrnek és a szemnek is nagyon jól tesz!

Ha sütőtökből készítettétek a **töklámpást**, akkor mit tehettek vele Halloween után?

Ássátok el a kertben vagy **komposztáljátok!**

Szárítsátok ki a magokat és tegyétek el a következő évi vetésre!

Mossátok meg a magokat, **pirítsátok meg** és fogyasszátok el!



Ne tartsátok sok ideig a lakásban, mert hamar megromlik, ne rakjátok el jövő évre!

Hiába sütőtök, a faragott tököt már ne egyétek meg!

Mi készülhet sütőtökből?

Lehet sütvé enni, akár egy kis mézzel, fahéjas cukorral, de krémnek is nagyon finom, levesnek, vagy süteményekbe, muffinokba, kuglófokba, tortákba is tökéletes!

Ti hogy szeretitek a legjobban?

Figyelem! Csak a sütőtök ehető, a dísz tök mérgező!

Tökfaragáshoz mindig kérjétek felnőtt segítséget!



Halloween

Október végén tartják a hozzánk is egyre jobban begyűrűző ünnepet, a **Halloween-t**, majd november 1-jén ünnepeljük **Mindenszenteket** és November 2-án a **halottak napját**. Tavaly októberi számunkban is találkozhattatok már egy rövidke írással ezekről az ünnepekről, de most készítettünk Nektek egy új, hosszabb összefoglalót.

A **halottak napja** egy keresztény ünnep, melynek során szokás gyertyát, mécseket nyújtani az elhunytak emlékére, illetve ellátogatni a temetőbe. Már az ókori rómaiak is tartottak megemlékező ünnepet a halottaknak. Az egyházban először **998-ban** ünnepelték önállóan a Halottak napját.

A **Halloween** egy őszi **kelta ünnepből** alakult ki, amit főleg az angolszász országokban tartanak. A Halloween szó az „All hallows Eve” kifejezésből származik.

Az 1840-es években került Észak-Amerikába a sok ír bevándorló jóvoltából. Ma már egy vegyes ünnep, melyben őszi pogány elemek, ír népszokások, észak-amerikai és nyugat-európai szokások elegyednek egymással.

Mondjatok jellemzően halloween-i dolgokat!

Hányat tudtok összeszedni?

Ilyen például a **tökfáragás**, a jelmezbe öltözés, **az almahalászat**, a mécsesek, a **boszorkányok**, vagy a fekete macskák.

A **druidák** úgy hitték, hogy a lelkek ezen az éjjelen vándorolnak, ezért ételt áldoztak, hogy segítsenek nekik. Ezen a napon volt a kelta újév. A kelta papok egy hegytetőn gyűltek össze, termény-és állatáldozatot tartottak és táncoltak a tűz körül. Reggel minden család kapott a parázsból, hogy új tüzeket gyűjtsanak. A tűz ugyanis elűzi a gonosz szellemeket

és melegen tartja az otthonokat.

A **kandírozott alma** azért is jelképe a Halloween-nek, mert a keltáknak ez a nap jelezte azt, hogy az összes almát le kell szedni a fákról, mert ha nem, a gonosz tündérek miatt ehetetlenek lesznek.

Az amerikai ír telepesek a tökből kivették a magokat, tejet, fűszereket és mézet öntöttek bele, majd forró hamun megsütötték. Ma ezt tartják a híres amerikai tökpite eredetének.





Halloween jellegzetes jelképe a **töklámpás**. Sokan Halloween-i szokásnak tartják, pedig a tökf faragásnak nálunk is hagyománya van, mely egészen az 1080-as évekig nyúlik vissza, **Salamon királyig**.

Salamon ugyanis a trónt akarta, ezért László király bezáratta őt a visegrádi várba. Az öröknek töklámpásokkal kellett világítaniuk a tornyot, hogy lássák a rabot, azonban ezek a lámpások a dunai hajósokat is segítették. Sajnos az eredeti torony nem maradt fenn, a tatárjárás után azonban IV. Béla király új várat építtetett, és a Salamon-torony őrzi még ma is Salamon király emlékét.

A Brit-szigeteken régebben **tarlórépát, takarmányrépát és céklát is faragtak**. Az ablakpárkányokra is tettek lámpásokat, hogy megvédjék az emberek otthonait.

Amerikában a gyerekek „Trick or treat” azaz „Csokit vagy csalunk” felkiáltással kopognak be ilyenkor a házakhoz, amivel arra figyelmeztetnek, hogy ha nem kapnak csokit, akkor valami csínytet követnek el. A gyerekek ilyenkor jellemzően jelmezbe öltözve járják a szomszédokat.

Hagyományos játék a „bobbing for apples” is, amikor hátrakötött kézzel kell szájjal kivenni az úszó almákat egy tálból.

Haloween-i finomságok

Készülhetnek dekorációk habcsókból, marcipánból, csak a képzelet szabhat határt. Jellemzőek a boszorkányujj sütik, a pókhálós muffinok, a szellemhabcsók, a gilisztás zselék, és a virsli múmiák is.

Ételek halottak napján a régi időkben

Ilyenkor elkészítették a holtak kedvenc ételeit, mások csak sőt, kenyeret és vizet raktak az asztalra. Székely szokás volt az ételt a temetőben elosztogatni. Szegeden és környékén kalácsot osztottak szét ilyenkor a temetőben.

Kedves Gyerekek!
Reméljük jól telt a hosszú hétvége, tudtatok pihenni és feltöltődni!

SÜTŐTÖKÖS golyó

A kókusz gazdag magnéziumban, kalciumban, cinkben és vasban. Kiváló csonterősítő.



Hozzávalók:

50 dkg	sült sütőtök
20 dkg	darált keksz
10 dkg	porcukor
10 dkg	darált dió
1 db	narancs leve és héja

Beforgatáshoz kókuszreszelék

Elkészítés:

Összekeverjük a kekszet, a darált diót és a porcukrot, majd beleszeli a narancs héját és belefacsarjuk a levét. Végül hozzáadjuk a sütőtököt és összegyúrjuk a tésztát. Ha kész, kis golyókat formázunk belőle és megforgatjuk a kókuszreszelékben.

A dió gazdag omega-3 zsírsavban, E-vitaminban, B1-és B3-vitaminokban, de található benne még foszfor, kálium, vas és réz is.

A narancs kiváló antioxidáns, gazdag C-vitaminban és karotinoidokban.

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!

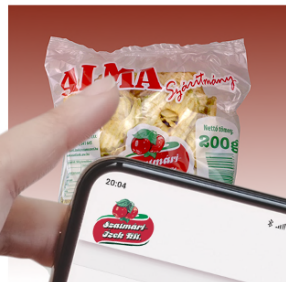
Fotózásra fel!





Szatmári- ízék Kft. webshop

szatmari-izek.shop.hu



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook.



@szatmariizek



Éz csak természetes!