

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Természetközelség és slow life

Mit ültessünk májusban?

A francia
reggeli, amihez
nem kell
recept, csak
stílus

Piknik-
kultúra

Holdkert

Ingyenes

17. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

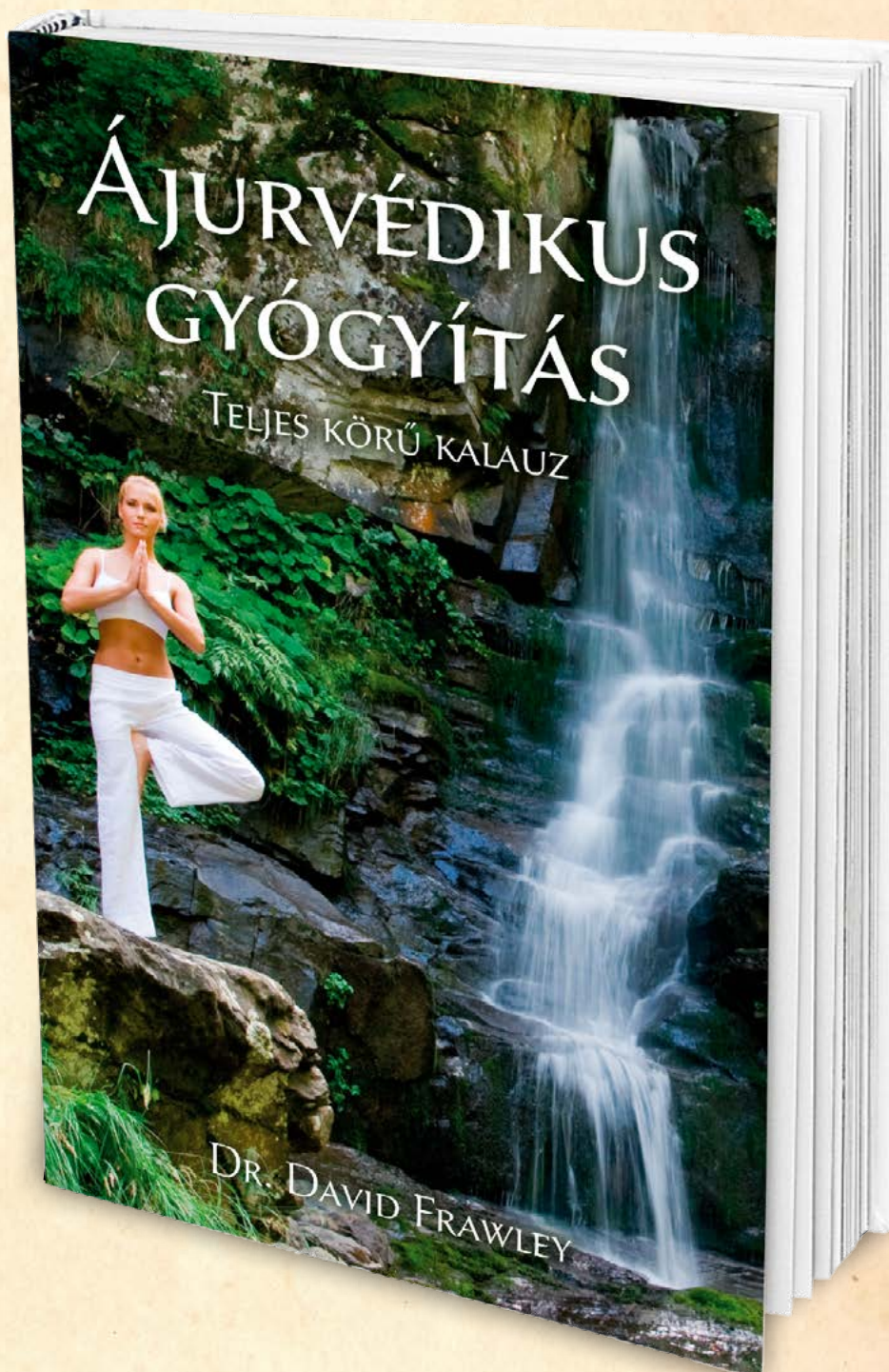
Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdíthatjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal

KEDVEZMÉNY:
1000 Ft

~~5.990 Ft~~
4.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

Tartalom



- 4 **Mit ültessünk májusban?**
- 8 **A spárga hónapja**
- 10 **Nyeregbe!**
- 16 **A Titanic árvái** – Mi történt a csend beállta után?
- 18 **Természetközelség és slow life** – két könyv, amely lassításra tanít
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Kaju sabji; Túrós puliszka; Lencsegulyás; Avokádó krém.
- 26 **A kender reneszánsza**
- 28 **A francia reggeli, amihez nem kell recept, csak stílus**
- 30 **A kézírás halála és feltámadása**
- 32 **Holdkert**
- 36 **Piknik-kultúra**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2026/4. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő)

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.



Mit ültessünk májusban?

Május a kertészek egyik legfontosabb hónapja. A fagyok veszélye – legalábbis a hónap második felétől – általában elmúlik, a talaj kellően felmelegedett, a nappalok hosszúak és fényteliék. Ez az az időszak, amikor a kert igazán munkára hív: ültetni, vetni, palántázni kell, mert ami most kerül a földbe, az nyáron és ősszel bőségesen megtérül.

A fagyosszentek után szabadul fel a kert

Május 11-15. között van a fagyosszentek időszaka – Pongrác, Szervác, Bonifác, Zsófia és Orbán napjai –, amelyek nevéhez a néphagyomány szerint késői fagyok köthetők. Tapasztalt kertészek ilyenkor

még várnak a melegigényes növények kiültetésével. A hónap második felétől azonban már bátran kerülhet a szabadba paradicsom, paprika, padlizsán, cukkini és uborka palántája is. Ha valaki korábban váгна bele, érdemes fóliával vagy agrofóliával védeni a fiatal növényeket az éjszakai hideg ellen.

Zöldségek: mit, mikor, hogyan

Május első felében még folytatódhat a hidegtűrő zöldségek vetése. A sárgarépa, petrezselyem, cékla, karalábé és a különféle salátafélék jól bírják a hűvösebb éjszakákat, és közvetlenül a szabadföldbe vetethetők. A spenót és a borsó szintén ebben az időszakban éri el az optimális fejlődési körülményeket, a meleget egyébként sem kedvelik.



A hónap közepétől a hangsúly a melegigényes zöldségekre tolódik. A paradicsompalántát érdemes szélvédett, napos helyre ültetni, és az első hetekben rendszeresen figyelni az időjárás-előrejelzést. Az uborkát – akár palántaként, akár magról – csak fagymentes, meleg talajba szabad elhelyezni. A cukkininek és tököknek nagy helyre van szükségük, ezt előre érdemes megtervezni.

Aki még nem vetett babot, az most tegye meg: a bokorbab és a karóbab egyaránt május közepétől vethető, és viszonylag gyorsan, 60-70 nap alatt terem. A csemegekukorica szintén kikerülhet a szabadföldre, de számítani kell arra, hogy beporzáshoz több növény szükséges egymás közelében.

Fűszernövények a konyhakertben

Május kiváló időpont a fűszernövények telepítésére is. A bazsalikom – amely a mediterrán konyha egyik alapnövénye – csak igazán meleg, szélvédett helyen érzi jól magát, és kifejezetten hőigényes. Magról vetni lassabb, de palántaként gyorsan megveti a lábát. Mellé kerülhet majoránna, oregánó, kakukkfű és rozmaring is: ezek mind jól tűrik a száraz, napos körülményeket.

A petrezselyem, a metélőhagyma és a tárkony szintén ültethető vagy vethető ebben a hónapban, és a konyhai felhasználásuk szinte azonnal megkezdődhet.



Virágok és dísznövények

A kert látványát tekintve május a nyári egygyáriak ideje. A muskátli, a begónia, a petúnia és a verbéna palántái az utolsó fagyok elmúltával kerülhetnek ki a szabadba, erkélyre, ablakládába vagy virágágyásba egyaránt. Ha valaki magról szeretne napraforgót nevelni, most vesse el közvetlenül a kertbe – gyorsan csírázik és látványos eredményt ad.

Az évelők közül a levendula és a körömvirág szintén ültethető, sőt, a körömvirágnak kártevők elleni védő hatása is van a zöldségágyások közelében.

Néhány gyakorlati tanács

Az ültetés és vetés mellett május a talajápolás hónapja is. Érdemes rendszeresen lazítani a talajt, hogy a víz és a levegő egyaránt jól átjárhassa. A mulcsozás – szalmával, faforgáccsal vagy fűnyesedéssel – megakadályozza a talaj kiszáradását és visszaszorítja a gyomokat.

Az öntözést lehetőség szerint reggel végezzük, hogy a növények levele napközben megszáradjon. A csepegtető öntözés vízmegtakarítás szempontjából a leghatékonyabb megoldás.

Május bőkezű hónap: aki most befekteti az energiát a kertbe, az egész nyáron és ősszel arathatja a hasznát, szó szerint.



MIT
ADHAT
1%?

EGY ŐSZINTE
MOSOLYT

TÁMOGASD
ADÓD 1%-ÁVAL
**A KRISNA
EGYHÁZAT!**



TECHNIKAI
SZÁM: **0389**
www.egyhazi.hu





A spárga hónapja

A spárga az egyik legszezonálisabb zöldség: az igazi, frissen szedett spárga csak néhány hétig érhető el, nagyjából április végétől június elejéig. Aki egyszer megkóstolta a helyi termelőtől vagy a saját kertjéből szedett, aznap főzött spárgát, az tudja, hogy a minőség és az íz összehasonlíthatatlan a szupermarketekben kapható, napokig utaztatott változattal. Érdeemes tehát kihasználni ezt a rövid időszakot, és minél többféleképpen beépíteni az étrendbe.

FEHÉR VAGY ZÖLD

Magyarországon hagyományosan a fehér spárga az elterjedtebb, amelyet földbe takarva termesztnek, így nem éri fény, és nem termel klorofillt. Íze enyhébb, textúrája lágyabb. A zöld spárga ezzel szemben a felszínen nő, markánsabb ízű, és nem szükséges meghámozni, csupán az alsó, fás végét kell letörni. Mindkét fajta kiváló alapanyag, és tápanyagtartalmuk is figyelemre méltó: gazdagok folátban, K-vitaminban, valamint prebiotikus rostokban, amelyek a bélflóra egészségét támogatják.

VÁSÁRLÁS ÉS TÁROLÁS

Vásárláskor érdemes a szár végét megnézni: ha még nedves és friss vágású, a zöldség valóban frissen szedett. A fejek legyenek záródók, ne nyíljanak szét. Otthon a legjobb, ha a spárgát nedves papírtörülőbe csavarva, hűtőben tároljuk, és lehetőleg két napon belül felhasználjuk, minél frissebb, annál jobb.

ELKÉSZÍTÉSI MÓDOK

A spárga sokoldalú alapanyag. A legegyszerűbb elkészítési mód a gőzölés vagy a blansírozás: néhány perc alatt megpuhul, miközben megőrzi tápanyagtartalmát és élénkzöld vagy krémfehér színét. Kevés vajjal, óval és frissen facsart citromlével tálalva önmagában is teljes értékű fogás.

Sütőben, kevés olívaolajjal és fokhagymával 180 fokon 15 perc alatt is elkészíthető – ez a módszer az ízeket koncentrálna, és enyhén karamellizált, diós aromát ad a zöldségnek. Grillezve szintén kiváló, különösen a zöld változat.

Spárgakrémleves A meghámozott fehér spárgát vajban megpároljuk egy kevés hagymával, majd felöntjük zöldségalaplével és puhára főzzük. Botmixerrel simára turmixoljuk, majd tejszínnel gazdagítjuk. Tálaláskor néhány szál blansírozott spárgacsúccsal és friss tárkonyal díszítjük. Egyszerű, mégis elegáns leves, amely méltán indíthatja az ünnepi menüt.

Spárga vajban, citrommal és parmezánnal A zöld spárgát forró serpenyőben, kevés vajon néhány perc alatt átpirítjuk, amíg enyhén megpirul, de még roppanós marad. Frissen facsart citromlével locsoljuk meg, majd bőségesen megszórjuk reszelt parmezánnal és frissen őrölt fekete borsal. Gyors, mégis ízgazdag fogás, amely



hétköznapi ebédnek és könnyű vacsorának egyaránt megállja a helyét.

Spárgás rizottó citrommal és ricottával Az alaprizottót hagymával, vajjal és arborio rizzsel készítjük el, zöldségalaplével fokozatosan felöntve, folyamatos keverés mellett. A főzés utolsó öt percében adjuk hozzá a feldarabolt, előblansírozott zöld spárgát. Tálaláskor egy evőkanál friss ricottát teszünk a tetejére, és citromhéjjal, friss bazsalikkal fejezzük be. Krémes, tavaszi ízvilágú fogás.





Május az egyik legjobb hónap a kerékpározásra Magyarországon. A nyár forrósága még nem nehezíti a tekerést, a táj virágzik, a természet minden érzékszervre hat. Aki most veszi elő a biciklit, a legjobb pillanatban teszi, és ha útvonalát tudatosan tervezi meg, emlékezetes élménnyel gazdagodik.

FELKÉSZÜLÉS AZ ELSŐ TÚRÁRA

Mielőtt nekivágnánk az első hosszabb útnak, érdemes átvizsgálni a kerékpárt. Fék, lánc, gumikat ellenőrizni kell, ha a bicikli egész télen állt, kis szervizelés szükséges. Nem kell ehhez szakember: a lánc megtisztítása és beolajozása, a gumik felfújása és a fékbetétek ellenőrzése otthon is elvégezhető.

Öltözék tekintetében a május meglehetősen lehet: reggel még hűvös, délután már meleg. A réteges öltözés az ideális megoldás: egy vékony szélzseki, amelyet

el lehet kötni a derék köré, sok kellemetlenségtől megóvhat. Napvédőről és elegendő folyadékról sem szabad megfeledkezni.

ÚTVONAL-TERVEZÉS TUDATOSAN

Jó kerékpáros útvonal nem csupán a kilométerek száma alapján értékelhető. Fontos szempont a forgalom mértéke, a felszín minősége, a szintkülönbség és az útvonal mentén elérhető megálló, látványosságok. Kezdőknek és természetkedvelőknek egyaránt a kijelölt kerékpárutakat és a kisebb forgalmú vidéki utakat ajánlott választani.

A Magyarország kerékpáros térkép alkalmazás és az OpenCycleMap ingyenesen elérhető eszközök az útvonaltervezéshez. Érdemes előre letölteni az offline térképet, hogy mobilinternet nélkül is navigálható legyen az út.

HÁROM ÚTVONAL AJÁNLO

Dunakanyar – Szentendre és környéke Az egyik legnépszerűbb tavaszi kerékpáros célpont. Budapest közelségének köszönhetően könnyen megközelíthető, és a Duna mentén kiépített kerékpárút nagyobb forgalmú szakaszok nélkül teszi lehetővé a természetközeli tekerést. Szentendrétől Visegrádig mintegy 30 kilométer, a Duna látványa és a dombok között meghúzódó kisvárosok megállókkal együtt egész napos programot adnak. Kiváló választás azoknak, akik nem akarnak messzire utazni, mégis igazi természetélményt szeretnének.

Balaton körül – részletek a déli parton A teljes Balaton-kör 210 kilométer, de természetesen nem kell egyszerre teljesíteni. A déli parti szakasz – Siófok

és Fonyód között – viszonylag sík, kiépített kerékpárúton vezet, és a tó látványa végig elkísér. Május különösen szép itt: a turistaszezon még nem indult be teljesen, a falvak csendesek, a strand szinte üres. Egy-egy éjszakai túrának is tökéletes terep.

Őrség – a legzöldebb sarok Aki igazi természetközelséget keres, annak az Őrség a tökéletes úti cél. A régió kerékpáros infrastruktúrája az elmúlt évtizedben sokat fejlődött, és a jelzett útvonalak erdőkön, réteken, apró falvakon át vezetnek. A terep változatosabb, néhol dombos, de cserébe az élmény páratlan. Az őrségi tájvédelmi körzet madárvilága, a vadvirágos rétek és a hagyományos szerez falvak látványa olyan élményt nyújtanak, amelyet nehéz máshol megismételni.



SLOW KERÉKPÁROZÁS – A CÉL NEM A SEBESSÉG

A természetközelség jegyében érdemes ellenállni a kísértésnek, hogy minél több kilométert teljesítsünk. A kerékpártúra igazi értéke nem a megtett távolságban rejlik, hanem abban, amit közben látunk, hallunk és érzünk. Egy megálló egy virágzó almáskert mellett, friss forrásvíz, ismeretlen madárfaj hangja az erdőszélen – ezek azok a pillanatok, amelyek miatt érdemes nyeregbe szállni.





A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
hogy bemutasd a branded
a dinamikusan fejlődő egészség
és környezettudatos közösségnek.

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
könyvek
pszichológia
wellness
spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
baba-mama
ájurvéda
gyógyítás
megújulás



ÍZEK

szezonális
vegetáriánus
ínycsiklandozó
természetes
alakbarát



www.108.hu/hirdetes

Hémangi Dévi Dászi

Olcsó

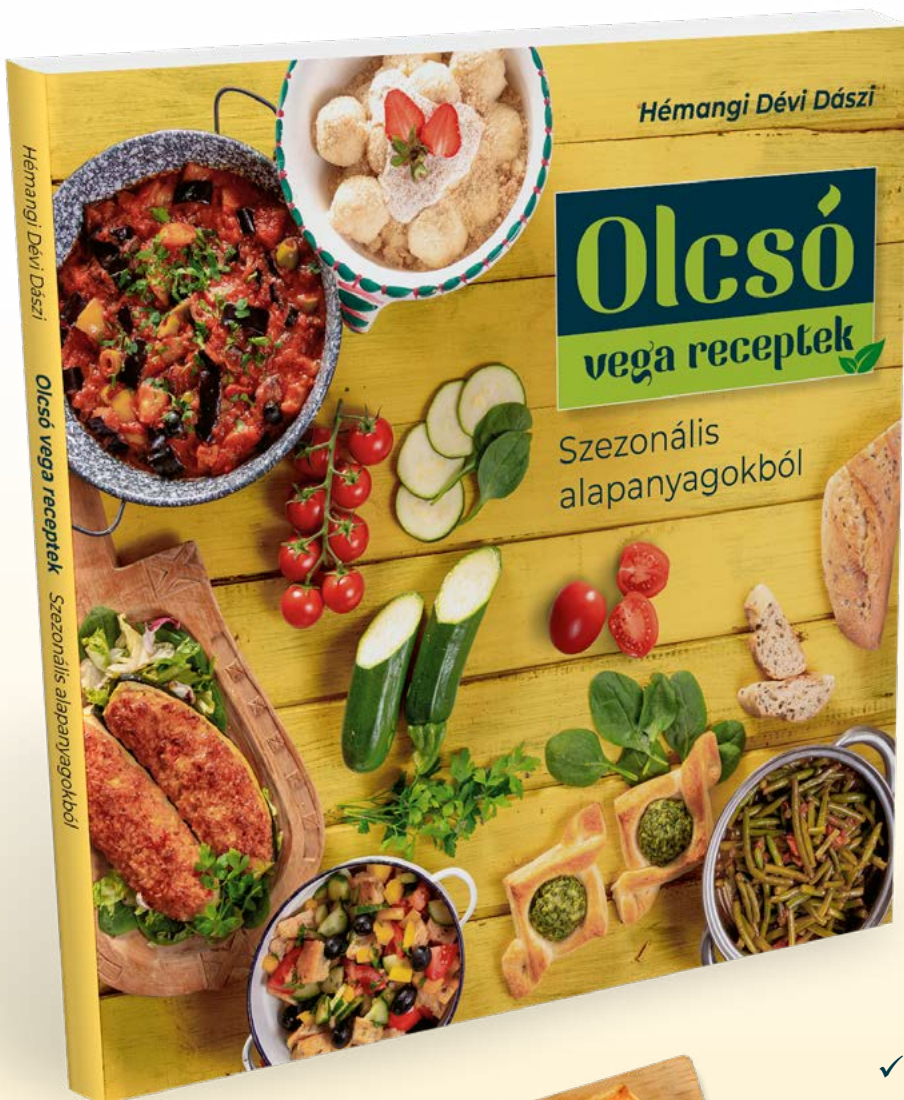
vega receptek

~~5990 FT~~

Ára:

5490 Ft

Szezonális
alapanyagokból



Az igazán finom ételekhez nincs szükség különleges és drága hozzávalókra vagy bonyolult technikákra. A titok egyszerű: figyeljünk arra, amit az évszak éppen kínál. Ez a könyv visszavezet a természet ritmusához – a tavasz friss hajtásaitól a nyár zamatos gyümölcssein át az őszbőségig és a melengető téli fogásokig.

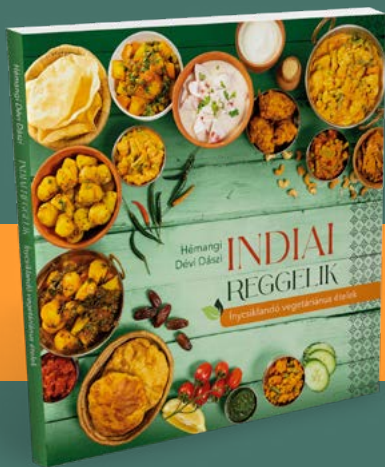
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoság nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

Fedezd fel újra az évszakok kincseit, és tanulj meg úgy főzni, hogy minden egyes napodba jusson frissesség, természetesség és harmónia.

- ✓ 70 pénztárcabarát, húsmentes recept
- ✓ Szezonális fogások friss alapanyagokból
- ✓ Olcsón, változatosan, ízletesen



Megrendelhető:
www.108.hu/olcso



INDIAI
REGGELIK

~~5.490.-~~ 4.990.-



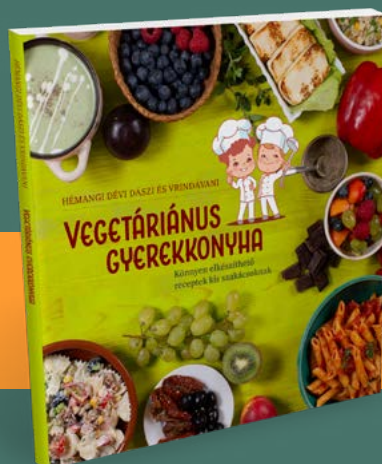
INDIAI
ÍZUTAZÁS

~~5.490.-~~ 4.990.-



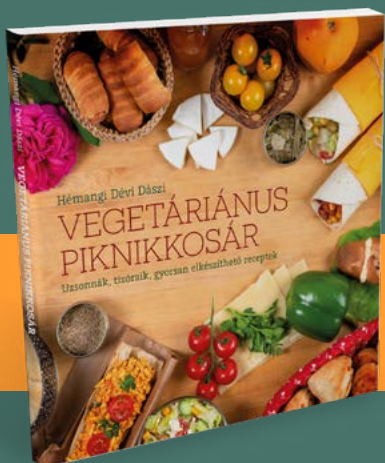
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ 4.990.-



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ 4.990.-



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

~~4.490.-~~ 3.990.-



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPEPOKRA

~~5.490.-~~ 4.990.-



A Titanic árvái

Mi történt a csend beállta után?

Április 15. A dátum, ami örökre beégett az emberiség kollektív emlékezetébe. 1912-ben ezen a hajnalon süllyedt el az „elsüllyeszthetetlen” Titanic, magával rántva 1500 embert a jeges mélységbe. A katasztrófáról mindent tudunk: ismerjük a jéghegyet, a zenekart, aki az utolsó percig játszott, és Rose meg Jack (fiktív) szerelmét. De keveset beszélünk arról, mi történt *utána*. Mi lett azzal a 705 emberrel, aki túlélte? Hogyan éltek tovább a tudattal, hogy ők megmenekültek, miközben a szeretteik odavesztek? A Titanic története a Carpathia fedélzetére lépéskor nem ért véget, a trauma ott kezdődött igazán.

A „túlélők bűntudata”

A pszichológia ma már ismeri a *survivor's guilt* (túlélők bűntudata) fogalmát, de 1912-ben ez még ismeretlen

volt. A túlélőket hősként vagy mártírként ünnepelték, de belül sokukat felemésztette a kérdés: „Miért pont én?” Különösen igaz volt ez a férfiakra. A „nők és gyerekek előre” elv miatt a túlélő férfiak társadalmi megítélése borzalmas volt. Sokan gyávnak bélyegezték őket. A leghíresebb eset J. Bruce Ismay-é, a White Star Line elnökéé, aki beugrott egy mentőcsónakba, miközben a hajó süllyedt.



Bár a hivatalos vizsgálat felmentette, a sajtó és a közvélemény élete végéig „A Titanic gyávájának” nevezte. Visszavonultan, magányosan halt meg, soha nem tudta lemosni magáról a szégyent.

A szégyenkező samuráj

Még tragikusabb Masabumi Hosono, az egyetlen japán utas története. Ő egy tisztviselő volt, aki csodával határos módon bejutott egy csónakba. Amikor hazatért Japánba, először örültek neki, de hamarosan a közhangulat ellene fordult. A samuráj-erkölcs (a *busidó*) szellemében a társadalom úgy vélte: a tisztességes halált kellett volna választania ahelyett, hogy mások elől foglalja a helyet. Leveleket kapott, amelyekben öngyilkosságra buzdították, kirúgták az állásából, és tankönyvekben hozták fel példaként a „szégyenteljes viselkedésre”. A családja csak évtizedekkel a halála után tudta tisztázni a nevét, nyilvánosságra hozva egy levelet, amelyben leírta: a csónakban volt még üres hely, nem lökött ki senkit.

Az „elsüllyeszthetetlen” Molly Brown

Voltak, akik erőt merítettek a tragédiából. Margaret „Molly” Brown, az újgazdag amerikai asszony, akit



a társasági elit lenézett, a katasztrófa éjszakáján vált igazi vezetővé. A mentőcsónakban átvette az irányítást a pánikoló tengerésztől, a nőket evezésre buzdította, és a saját bundáját adta oda a fázóknak. Amikor a Carpathia megérkezett New Yorkba, Molly megszervezte a túlélők bizottságát, pénzt gyűjtött a nincstelenül maradt harmadosztályú utasoknak, és élete végéig a női jogokért és a szegényekért harcolt. Ő bizonyította be, hogy a trauma nem feltétlenül tör össze, van, akit acélossá edz.

A csend hangja

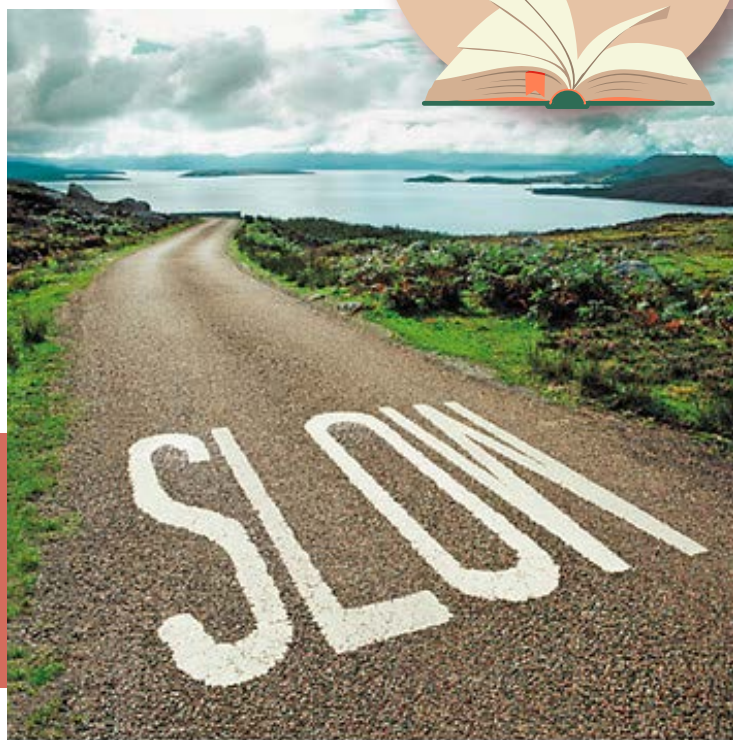
A túlélők beszámolóiban van egy közös, visszatérő elem, ami évtizedekig kísértette őket álmaikban: a végső csend. Nem a hajó recsegése volt a legborzalmasabb, hanem az a pillanat, amikor a hajó eltűnt, és a sötét vízben ezerötszáz ember sikolya tört fel egyszerre. Majd a fokozatos elhalkulás, ahogy a hipotermia (kihűlés) végzett velük. Sok túlélő soha többé nem ment meccsre vagy színházba, mert a tömeg morajlása erre a hangra emlékeztette őket.



Természetközelség és slow life – két könyv, amely lassításra tanít

A tavaszi hónapok különösen alkalmasak arra, hogy ne csak a kertben vagy a szabadban, hanem a könyvespolcon is rendet tegyünk, és olyan olvasmányokat keressünk, amelyek közelebb visznek a természethez és önmagunkhoz. Most két könyvet ajánlunk: az egyiket egy kanadai újságíró írta a lassítás szükségességéről, a másikat egy német erdész arról a titokzatos világról, amely minden erdei séta mögött rejtőzik.

KÖNYV AJÁNLÓ



A lassúság dicsérete

Carl Honoré

Lazi

Carl Honoré: **Slow – A lassúság dicsérete**

(Lazi Kiadó, 2014, 210 oldal)

Carl Honoré kanadai újságíró neve fogalom lett a slow mozgalom világában. Könyve azt járja körül, miért és hogyan gyorsult fel életünk az ipari forradalom óta, és mit tehetünk azért, hogy visszataláljunk a saját, természetes ritmusunkhoz. A szerző nem elvonulásra vagy csigatempóra biztat, hanem arra, hogy mindenki megtalálja a maga úgynevezett *tempo giusto*-ját, az élet különböző területein egyaránt. Az evéstől a munkán át a szabadidőig végigveszi, hol és hogyan lehet értelmesen lassítani.

A könyv erőssége, hogy nem ideológiát hirdet, hanem konkrét példákön és kutatásokon keresztül mutatja be, milyen kezdeményezések indultak el

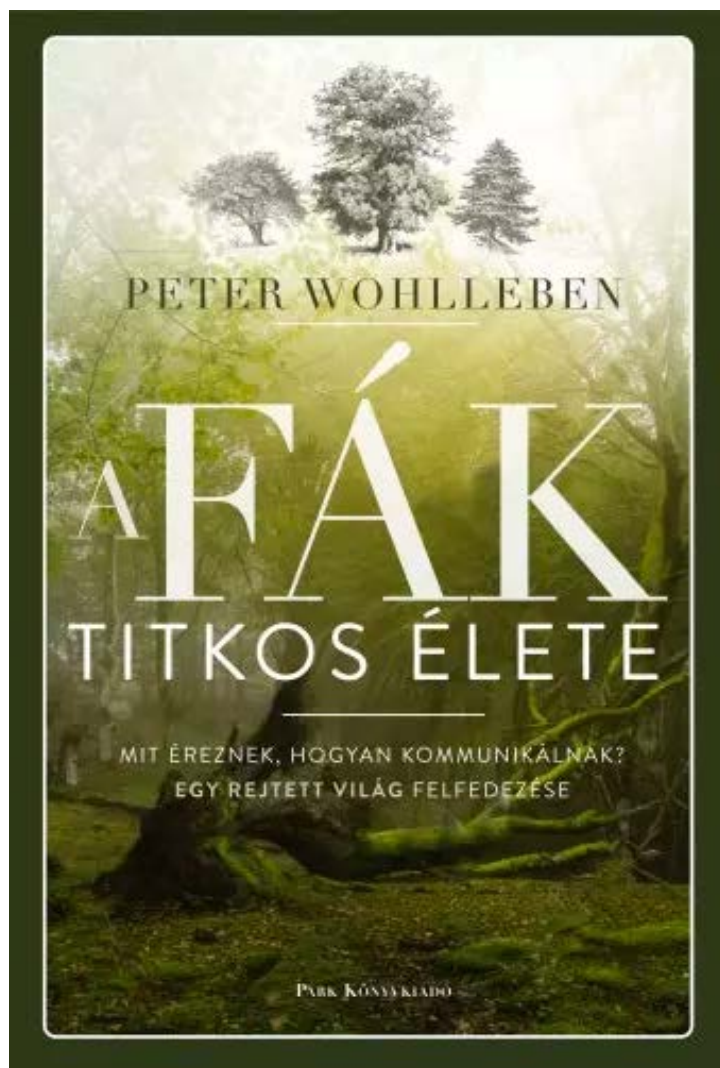
a világban a tudatosabb életmód jegyében. Honoré újságírói szemlélete élvezhetővé teszi a témát azok számára is, akik eddig távolabb álltak a slow gondolkortól. Különösen ajánlott olvasmány azoknak, akik érzik, hogy valami nem stimmel a mindennapjaikban, de még nem tudják pontosan, hol és hogyan kezdjenek a változáshoz.

Peter Wohlleben: **A fák titkos élete**

(magyarul 2016 óta elérhető, több kiadásban)

Peter Wohlleben német erdész könyve világsiker lett, és nem véletlenül. Több mint húsz évig dolgozott erdőgazdálkodóként, mielőtt rájött, hogy a rendszer belülről nem változtatható meg, és saját ökológiai erdőgazdaságot alapított. Tapasztalatait és a legújabb tudományos kutatásokat ötvözve ír arról, hogy az erdő valójában egy összetett, kommunikáló közösség: a fák gondoskodnak egymásról, jeleket küldenek, emlékeznek, és éreznek.

A könyv nem tudományos szakmunka, hanem élvezetes, érzékeny esszé-sorozat, amely teljesen új szemszögből mutatja meg az erdőt. Aki elolvassa, soha többé nem fog ugyanúgy járni a fák között: minden séta gazdagabb, figyelmesebb és mélyebb élménnyé válik. A természetközelség irodalmának egyik alapkönyve, amely tökéletesen illeszkedik a slow életmód szemléletéhez, hiszen a lassítás egyik legszebb terepe éppen az erdő.



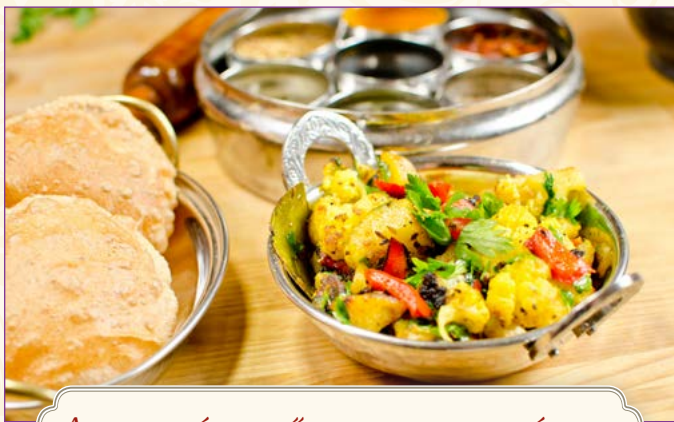
Miért ezt a kettőt?

A két könyv egymást erősíti. Honoré megadja az elméleti és szemléletbeli keretet: miért érdemes lassítani, és hogyan tehetjük ezt meg a hétköznapi életben. Wohlleben pedig a legjobb helyre vezet el bennünket, ahol a lassítás természetesen adódik: az erdőbe, ahol az idő másképpen telik, és ahol egy évszázados tölgy puszta közelsége is elegendő ahhoz, hogy kicsit visszatáljunk önmagunkhoz.

Ízek, imák, India

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



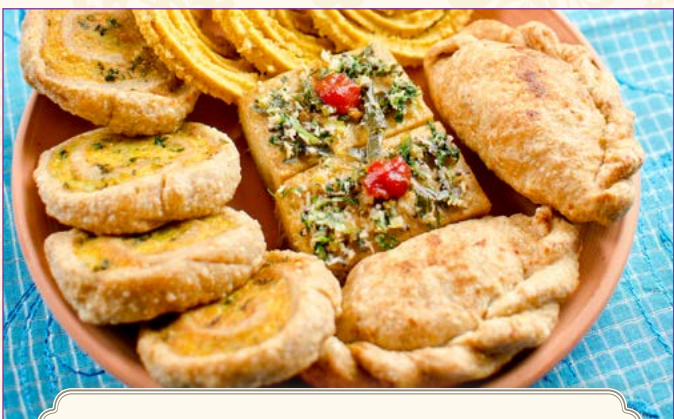
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK

Ízek, imák, India 2.



A NÉPSZERŰ STREET FOOD

Ízek, imák, India 3.



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK

Ízek, imák, India 4.



GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA

Ízek, imák, India 5.



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK

Ízek, imák, India 6.



INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk autentikus recepteket tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, immár 13 vegetáriánus szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.

A tanfolyamok helyszíne a 108 Életmódközpont (1137 Budapest, Szent István krt. 6., Tel.: 30/464-7760)



NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu

HOZZÁVALÓK:

- 8 dkg kesudió
- 2 ek ghi vagy olaj
- 2 kk római kömény
- diónyi friss reszelt gyömbér
- 2 kk őrölt koriander
- ½ kk chili (ízlés szerint)
- ½ kk asafoetida
- ¾ kk kurkuma
- 2 paradicsom lereszelve (vagy sűrített paradicsom)
- 80 dkg vegyes zöldség megtisztítva, feldarabolva (karfiol, répa, kaliforniai paprika, krumpli, zöldbab)
- 2 és ½ kk só
- 1 dl tejszín vagy kókusztejszín
- ¾ kk garam masala
- 2 kk szárított methi levél
- egy csokor friss korianderzöld aprítva (elhagyható)

ELKÉSZÍTÉS:

A kesudiót vízben áztatjuk legalább egy órán át. Egy lábasban felhevítjük a ghít vagy az olajat, hozzáadjuk a római köményt, és addig pirítjuk, amíg illatozni kezd. Beletesszük a friss reszelt gyömbért, röviden átkeverjük, majd jönnek a porfűszerek: koriander, chili, asafoetida, kurkuma. Pár másodpercig keverjük, majd hozzáadjuk a paradicsomot. Addig főzzük – kb- 4-5 perc –, amíg besűrűsödik.

Beletesszük a zöldségeket, alaposan átforgatjuk a fűszeres alapban, majd annyi vizet öntünk rá, hogy majdnem ellepje, de azért ne teljesen. Sózzuk, fedő alatt közepes lángon puhára főzzük. Amíg fő, a leszűrt kesudiót simára turmixoljuk a tejszínnel.

Amikor a zöldségek megpuhultak, belekeverjük a garam masalát, a methi levelet és a kesukrémet. Röviden összeforraljuk, hogy selymes, sűrű mártást kapjunk. A végén friss korianderrel megszórjuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

KAJU SABJI

TÚRÓS PULISZKA

HOZZÁVALÓK:

- 8 dl víz (a fele lehet tej)
- 2 kk só
- 20 dkg kukoricadara
- 1 ek vaj
- 25 dkg túró (a fele lehet juhtúró is)
- 2 dl tejföl

ELKÉSZÍTÉS:

A vizet egy edényben felforraljuk, hozzáadjuk a sót, majd folyamatos keverés mellett beleszórjuk a kukoricadarát. Közepes lángon, állandó keverés közben úgy 3-4 percig főzzük, amíg sűrű, krémes állagú lesz. Ha elkészült, levesszük a tűzről, és belekeverünk egy evőkanál vaját, hogy krémesebb legyen.

Egy kisebb tepsit kiolajozunk, majd belesimítjuk a puliszkát, arra a túrót, végül a tejfölt. (Én szeretem megszórni szezámmaggal a tetejét, de ez el is hagyható.) 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt összesütjük, amíg enyhén megpirul. Melegen tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



LENCSEGULYÁS

HOZZÁVALÓK:

- 750 g főtt lencse
- 200 g sárgarépa
- 25 g fehérrépa
- 35 g zellergumó
- 25 g karalábé
- 170 g burgonya
- 30 g gulyáskrém
- 10 g pirosarany
- 15 g vöröshagymakrém
- 10 g konyhasó
- 10 g magyaros fűszerkeverék
- 1 g fekerebors
- 1 g szerecsendió
- víz (ehhez összesen kb 3 liter vizet használtam el)

ELKÉSZÍTÉS:

Meglepően hamar elkészül és azért olyan drága kajának sem mondanám. Ez egy jó nagy adag, szóval szerintem még vagy 3 napig ezt fogjuk enni, úgyhogy ha valaki gondolja, számoljon feleennyi lencsével.

A lencsét leöblítem és felteszem főni a megpucolt, kis darabokra vágott zöldségekkel együtt. Beleteszem a fűszereket, a vöröshagymakrémet, pirosaranyat, gulyáskrémeket és kb fél órán át főzöm úgy, hogy néha megkevergetem. És lényegében ennyi, szóval tényleg nem egy bonyolult dolog elkészíteni. Ezután lehet is tálalni és egy szelet kenyérral enni.

Kovács O. Klaudia

<https://klaudiakitchen.blogspot.com>



AVOKÁDÓ KRÉM

HOZZÁVALÓK:

- 100g érett avokádó
- 15g hegyes erős paprika
- 2 kis gerezd fokhagyma
- Fél lime leve
- Só, bors
- Bazsalikom, petrezselyem
- Chili pehely, kurkuma
- Pici olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS:

Mindent bele tettem a Nutribulletbe és aprítottam, majd kenyérrrel és retekkel megettem..tálaltam és megettem.

Simon Barbara

<https://www.facebook.com/sbarbskitchen>





A kender reneszánsza

Az utóbbi évtizedekben a táplálkozástudomány számos „szuperélelmiszert” emelt a magasba, gyakran a világ távoli tájairól hozva be egzotikus bogyókat és magvakat. Közben azonban hajlamosak voltunk elfelejtkezni egy olyan növényről, amely évezredek óta a Kárpát-medencei flóra szerves része, és amelynek élettani hatásai szinte egyedülállóak a növényvilágban.

AZ EMBERI SZERVEZET TÖKÉLETES ÜZEMANYAGA

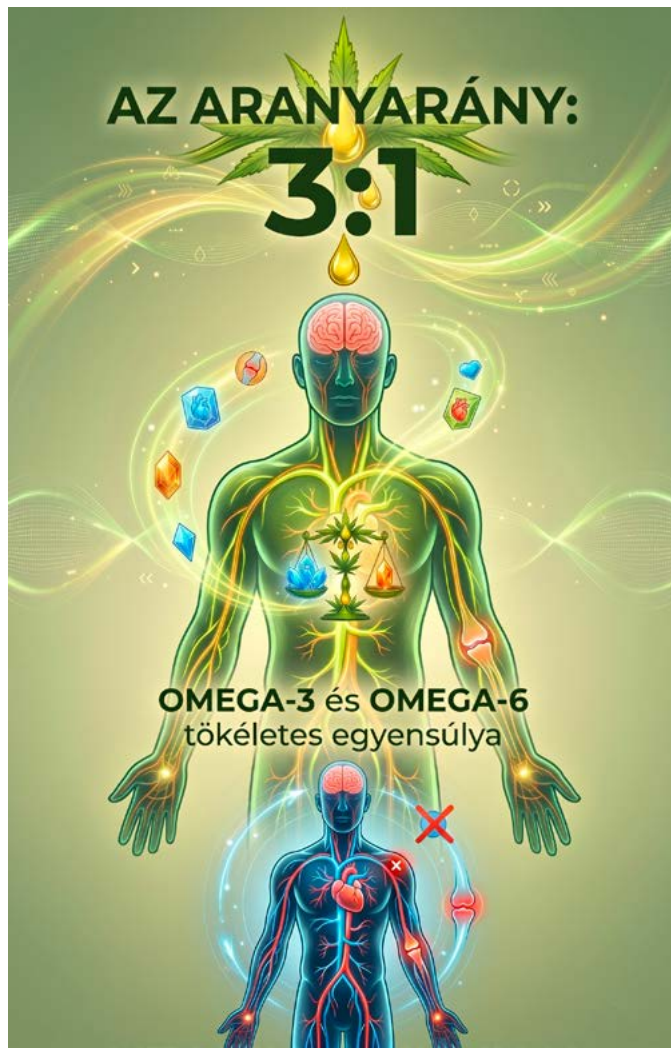
A kendermag titka a komplexitásában rejlik. Ha egyetlen élelmiszert kellene választanunk, amely a leginkább lefedi a szervezetünk alapvető szükségleteit, a kender az elsők között szerepelne.

Kezdjük a fehérjékkel. A kendermag az úgynevezett **komplett fehérjeforrások** közé tartozik. Ez azt jelenti, hogy mind a kilenc esszenciális aminosavat tartalmazza, amelyeket az emberi test önmaga nem képes előállítani, így táplálékkal kell bevinnünk őket. Ami azonban még fontosabb, az a fehérje típusa: rendkívül könnyen emészthető, nem okoz puffadást vagy nehéz érzetet, és hatékonyan támogatja az izomépítést, valamint az immunrendszer működését.

AZ ARANYARÁNY: OMEGA-3 ÉS OMEGA-6

A modern étrend egyik legnagyobb problémája a zsírsavak aránytalansága. Túl sok gyulladáskeltő Omega-6 zsírsavat fogyasztunk, és túl kevés gyulladáscsökkentő Omega-3-at. A kendermag olaja itt mutatja meg valódi erejét: a benne található többszörösen telítetlen zsírsavak aránya pontosan 3:1, ami az orvostudomány szerint az emberi szervezet számára az ideális egyensúly.

Ez a harmónia kulcsfontosságú a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében. Segít rugalmasan tartani az érfalakat, csökkenti a „rossz” LDL-koleszterin szintjét, és támogatja az agyi funkciókat. Külön érdemes kiemelni a gamma-linolénsavat (GLA), amely ritka a növényvilágban, de a kenderben bőségesen megtalálható. A GLA bizonyítottan segít a hormonális egyensúly fenntartásában, enyhíti a PMS tüneteit és jótékonyan hat a krónikus ízületi gyulladásokra is.



ÁSVÁNYI ANYAGOK A PÁNCÉL ALATT

Ha a mikrotápanyagokat nézzük, a kendermag valószínűleg az ásványianyag-raktár. Kiemelkedően magas a **magnéziumtartalma**, ami a mai stresszes életmód mellett elengedhetetlen az idegrendszer és az izmok regenerációjához. Találunk benne jelentős mennyiségű vasat, cinket és káliumot is. Az E-vitamin-tartalma pedig nemcsak természetes tartósítószerként működik az olajában, hanem hatékony antioxidánsként védi sejtjeinket az oxidatív stressztől, lassítva az öregedési folyamatokat.

A kendermag gasztronómiai szempontból is hálás alapanyag. Lágy, diós, enyhén földes íze nem telepszik rá az ételekre, inkább kiemeli azokat.

- **Hántolt kendermag:** Ez a „kender szíve”. Puha, krémes állaga miatt kiváló krémlevesek dúsítására, pesto alapanyagaként a fenyőmag helyettesítésére, vagy egyszerűen saláták, párolt zöldségek tetejére szórva. Vegetáriánus pástétomokhoz keverve növeli azok fehérjetartalmát és selymességét.
- **Kenderfehérje-por:** A mag préselése után maradt értékes anyag, amelyet finomra őrölnek. Smoothie-kba, reggeli kásákba keverve sportolók és nehéz fizikai munkát végzők számára ideális természetes kiegészítő.
- **Hidegen sajtolt kenderolaj:** Ez a „folyékony arany”. Fontos, hogy soha ne hevítsük! Salátáöntetként, vagy készételek (például egy tál meleg zöldség vagy krémleves) tetejére csorgatva őrzi meg értékes zsírsavait.

Legyen szó a reggeli müzliről, egy tál friss salátáról vagy egy tápláló krémlevesről, a kendermag hozzáadása apró lépésnek tűnhet, de a hosszú távú élettani hatásai – az energiaellátottságunk, a bőrünk állapota és az emésztésünk javulása – hamar igazolni fogják e különleges mag létjogosultságát mindennapi étrendünkben.



A francia reggeli, amihez nem kell recept, csak stílus

Van valami végtelenül elegáns abban, ahogy a franciák az ételhez nyúlnak. Míg mi, magyarok hajlamosak vagyunk túlbonyolítani a reggelit (rántotta háromféle feltéttel, bundáskenyér), addig egy párizsi bisztróban eléd teszik a tavasz legegyszerűbb, mégis legtökéletesebb fogását: a *le radis-beurre*-t. Vagyis: retket vajjal. Első hallásra talán furcsának, sőt, szegényesnek tűnik. Kenjük meg a retket vajjal? Minek? De aki kóstolta már, az tudja: ez a kombináció a gasztronómiai *yin és yang*. A tökéletes egyensúly iskolapéldája, ami bizonyítja, hogy a luxus nem a kaviárnál kezdődik, hanem a kiváló alapanyagoknál.

A SZENTHÁROMSÁG: RETEK, VAJ, KENYÉR

Mivel ez az étel összesen három összetevőből áll, nincs helye a mellébeszélésnek, nem lehet elrejteni a rossz minőséget fűszerekkel vagy szósszal.

1. **A retkek:** A franciák az úgynevezett „francia reggeli retket” használják, ami hosszúkás, a vége fehér, a töve piros, és az íze enyhébb, édeskésebb. De a mi magyar, zsenge, piros hónapos retkünk is tökéletes, ha friss. Fontos a roppanóság: amikor ráharapsz, hangosan kell reccsenie.
2. **A vaj:** Felejtjük el a margarint és a csökkentett zsírtartalmú vackokat. Ide igazi, minőségi,



magas zsírtartalmú (legalább 82%-os) vaj kell. A legjobb a sózott vaj, amiben érezni a tengeri sókristályokat.

3. **A kenyér:** Friss, ropogós héjú bagett, vagy egy jó kovászos parasztkenyér. A belseje legyen puha, a héja karcos.

MIÉRT MŰKÖDIK?

A retekben található mustárolaj-glikozidok adják azt a jellegzetes csípős, orrmaró érzést, amitől néha könnyezünk. A vaj viszont zsír. A zsír pedig bevonja a nyelvet, és tompítja a mustárolaj hatását. Amikor a csípős, vizes, roppanós retket összekevered a szád-ban a krémes, zsíros, lágy vajjal, egy ízrobbanás történik. A vaj megszelídíti a retek agresszióját, a retek pedig felfrissíti a vaj töménységét. A sókristályok pedig kiemelik mindkettő ízét. Ez a textúrák és ízek tökéletes kontrasztja.



HOGYAN TÁLALJUK?

A franciák szerint az étkezés látvány is. Ne csak úgy dobáld a tányérra.

- Hagyj meg egy keveset a retek zöldjéből a száranál! Ez jelzi a frissességet, és vizuálisan izgalmasabbá teszi a fogást. (A retek levele ráadásul ehető, sőt, finom csípős, ne dobd ki, csinálj belőle pesztót!).
- A vajat ne kend a kenyérré előre! A klasszikus módszer: végy egy darabka bagettet, törj le belőle egy falatot. A retket mártsd bele a puha vajba (vagy kenj egy kis vajat közvetlenül a retekre), sózd meg, harapj rá, és kísérd a kenyérral.

A retek és vaj több mint reggeli: egy életérzés. Azt üzeni: állj meg, ülj le, és élvezd az élet egyszerű, tiszta ízeit. Nem kell Michelin-csillag a boldogsághoz, csak egy jó bagett és egy csokor friss retek. *Bon appétit!*

A kézírás halála és feltámadása



Mikor írtál utoljára kézzel, ami nem egy gyors bevásárlólista vagy egy aláírás volt a futárnak? Mikor érezted utoljára a papír rostjainak ellenállását a toll hegye alatt, a tinta illatát, és azt a furcsa, lassú ritmust, amit a folyóírás követel meg?

A 21. században a billentyűzet kopogása lett az életünk háttérzenéje. Gyorsabb, hatékonyabb, tisztább. A „backspace” gombbal a hibák nyomtalanul eltüntethetők, a gondolatok azonnal szerkeszthetők. A kézírás lassan archaikus művészetté, sőt, nyüggé válik. Ám miközben az iskolákban vitatkoznak a folyóírás szükségességéről, a neurobiológusok és pszichológusok vészharangot kongatnak: ha letesszük a tollat, valami nagyon fontosat veszítünk el magunkból.

AZ AGYUNK A TOLL HEGYÉBEN VÉGZŐDIK

A kézírás nem csupán finommotoros gyakorlat. Amikor kézzel írunk, az agyunk egészen más területei aktiválódnak, mint gépeléskor. A billentyű leütése egy mechanikus mozdulat: az „A” betű mindig ugyanott van, a mozdulat mindig ugyanaz. Ezzel szemben a betűk kézi megformálása egy komplex, kreatív folyamat. Minden „a” betűnk egyedi, minden szókapcsolásunk a pillanatnyi hangulatunkat tükrözi. A kutatások szerint a kézzel írt információk mélyebben rögzülnek. A diákok, akik kézzel jegyzetelnek, jobban értik az összefüggéseket, mint laptopos társaik. Miért? Mert nem tudnak olyan gyorsan írni, mint ahogy az előadó beszél, ezért az agyuk kénytelen valós időben feldolgozni, szűrni és szintetizálni az információt.

A kézírás lassúsága tehát nem hiba, hanem a megértés kulcsa. A lassúság teret ad a gondolkodásnak.

A PAPÍR, MINT TERAPEUTA

A pszichológia régóta ismeri a „journaling”, azaz a naplórás gyógyító erejét. De ez a terápia nem működik Word dokumentumban. Van valami zsigeri abban, ahogy a dühünket rányomjuk a papírra, ahogy a betűk szálkássá válnak a feszültségtől, vagy épp lekerekednek a megnyugvástól. A kézírás a tudatalanunk EKG-ja. A grafológia nem jóslás, hanem önismeret: a margó mérete, a sorok dőlése, a hurkok nagysága mind árulkodik rólunk. Amikor kézzel írunk naplót, kapcsolatba lépünk a belső énünkkel. A digitális szöveg steril és uniformizált, a Times New Roman betűtípusban nincs benne a lelkünk. A macskakaparásunkban viszont ott vagyunk mi, a tökéletlenségeinkkel együtt.

Talán épp a digitális túltelítettség miatt éljük a kézírás reneszánszát. A kalligráfia tanfolyamok tele vannak, az ilyen közösségek virágoznak. Sokan rájöttek, hogy a határidőnapló dekorálása, a szépírás gyakorlása nem időpocsékolás, hanem meditáció. A kalligráfia nagyszerű időtöltés. Amikor arra koncentrálsz, hogyan kanyarodik a „G” betű szára, a világ megszűnik létezni. Nincs pittyegő értesítés, nincs email, csak a tinta és a papír. Ez az analóg menedék az egyik leghatékonyabb eszköz a modern szorongás ellen.



VEDD VISSZA A KEZED!

Vegyünk egy szép füzetet, nem kell, hogy drága legyen, csak legyen jó tapintása. Vegyünk egy tollat, ami szépen fog, és kezdjünk el írni. Nem posztot, nem kommentet, nem emailt, hanem mondatokat. Írjunk levelet a barátnőnknek (és adjuk fel postán!). Írjunk le három dolgot este, amiért hálásak vagyunk. Vagy csak firkáljunk a telefonbeszélgetés közben. Ne hagyjuk, hogy az ujjaink elfelejtsek a táncot a papíron. Mert ahogy Márai Sándor írta: „Az írás a legtitokzatosabb cselekvés. Élet, mely holt anyagba lehel lelket.” Ne hagyjuk kihunyni ezt a varázslatot.





Holdkert

ÉJJEL VILÁGÍTÓ VIRÁGOK

Van valami megmagyarázhatatlanul misztikus abban, amikor a nap lemegy, a világ elcsendesedik, és a kert nem aludni tér, hanem éppen akkor ébred fel. A legtöbbször számára a kertészkedés nappali elfoglaltság: a harsány színek, a napsütést imádó rózsák és a zümmögő méhek birodalma. De

mi történik azokkal, akik egész nap dolgoznak, és csak este érnek haza? Vagy azokkal, akiket a krónikus álmatlanság űz ki a teraszra éjjel két órakor? Nekik találták ki a **holdkertet**.

Ez nem egy újkeletű hóbort, hanem a kertművészet egyik legkifinomultabb, arisztokratikus hagyománya. A leghíresebb példa Vita Sackville-West angol

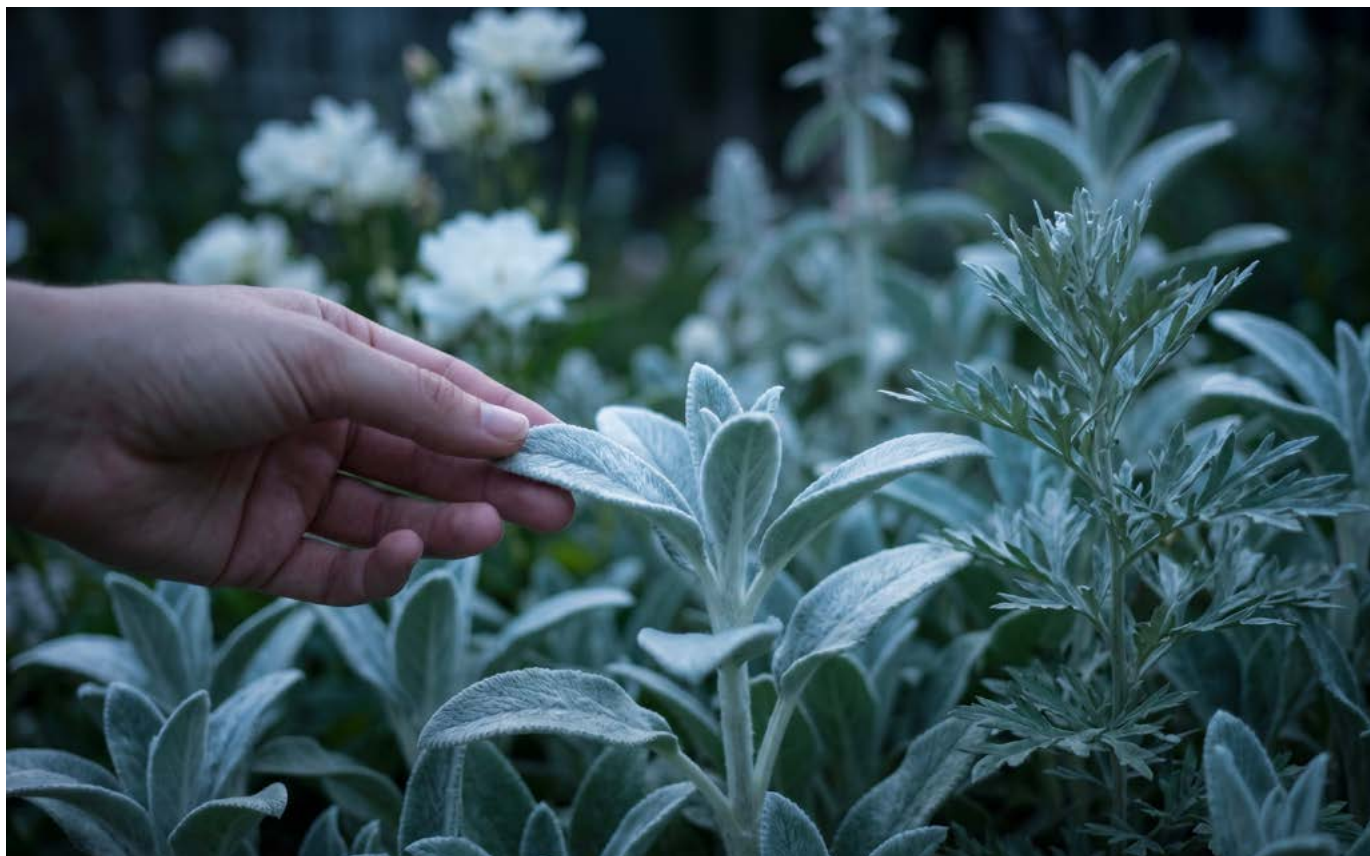


író és kerttervező nevéhez fűződik, aki az 1930-as években a Sissinghurst-i kastélyban megalkotta a legendás „Fehér kertet”. Ő ismerte fel először, hogy a kertnek van egy titkos arca, amelyet csak az ezüstös holdfény vagy a csillagok sápadt ragyogása tud előcsalogatni.

A FEHÉR SZÍN OPTIKÁJA ÉS A SÖTÉTSÉG DRÁMÁJA

A holdkert lényege az optikai illúzió és a kontraszt. A sötétben a vörös, a kék és a lila virágok

„eltűnnek”, beleolvadnak a fekete háttérbe. Egyedül a fehér szín képes arra, hogy visszaverje a legcsekélyebb fényt is. A fehér szirmok a holdfényben nem egyszerűen világosnak tűnnek, hanem szinte foszforeszkálnak, mintha belső fényforrásuk lenne. Olyanok, mint apró lámpások a sötétzöld tengerben. De nemcsak a fehér virágok játszanak főszerepet. A holdkert elengedhetetlen kellékei az ezüstös, molyhos levelű növények. A gyapjas tisztessű (*Stachys byzantina*) vagy az üröm (*Artemisia*) leveleit finom szőrök borítják, amelyek millió apró tükörként verik vissza



a holdfényt, kísérteties, mégis megnyugtató ezüstös derengést vonva az ágyások köré.

ILLATORGIA ÉJSZAKAI MŰSZAKBAN

A holdkert igazi varázsa azonban nem a látványban, hanem az illatokban rejlik. Az evolúció csodálatos játéka ez: azok a növények, amelyek éjjel nyílnak, nem a színeikkel csábítanak (hiszen a beporzók, az éjszakai lepkék és szenderek nem látják a színeket), hanem az illatukkal. Míg a nappali virágok illata gyakran édes és könnyű, az éjszakaiaké bódító, nehéz, fűszeres és érzéki.

- **A csodatölcsér** (*Mirabilis jalapa*): Nem véletlenül hívják „4 órás virág”-nak angolul. Pontban délután négykor nyitja ki szirmait, és egész éjjel ontja magából a citromos-jázminos illatot, majd reggelre elhervad. Egyetlen éjszaka a tündöklés ideje.
- **Az estike** (*Matthiola longipetala*): Nappal egy jelentéktelen, szinte csúf, kókadt növény. De amint

lemegy a nap, a világ egyik legfinomabb, vaníliás-szegfűszeges illatfelhőjévé változik.

- **A holdviola** (*Ipomoea alba*): Ez a kúszónövény a holdkert királynője. Hatalmas, tányér nagyságú fehér kelyhei alkonyatkor, szinte a szemünk láttára pattannak ki, halk, suhogó hang kíséretében.

TERÁPIA ÁLMATLANOKNAK ÉS INTROVERTÁLTAKNAK

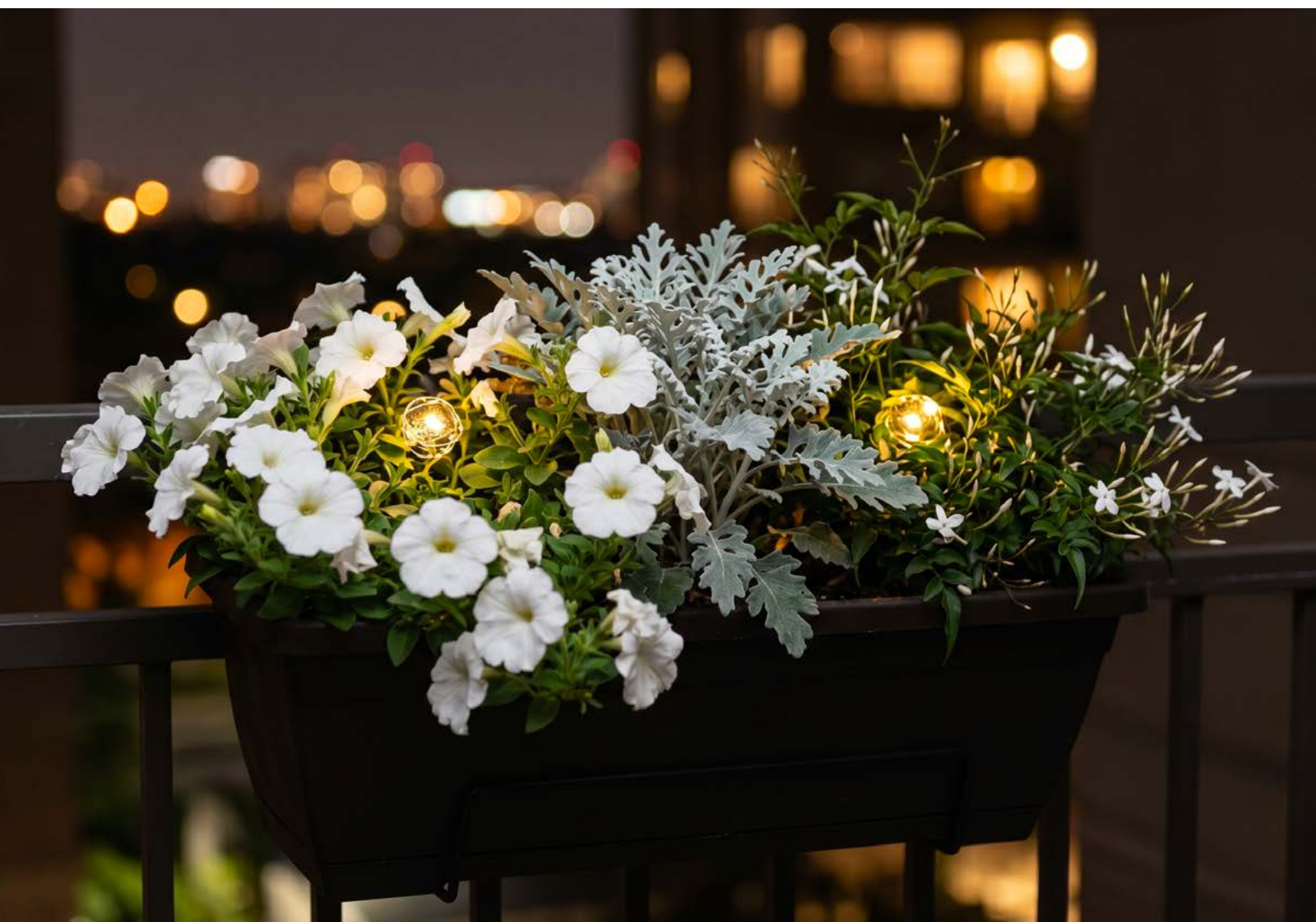
Miért van szükségünk ma egy ilyen kertre? Mert a modern világban elveszítettük a csendet és



a sötétséget. A fényszennyezés és a zajszennyezés megfoszt minket a pihenéstől. A holdkert egy tudatosan létrehozott szentély, ahol lelassulhatunk. Pszichológiai értelemben a fehér kert a tisztaságot és a lecsendesedést szimbolizálja. Itt nincsenek harsány ingerek, nincs vibrálás. Ülsz a teraszon egy pohár teával és nézed, ahogy a fehér dohányvirág (*Nicotiana glauca*) ringatózik a szélben, ez felér egy meditációval. Ez a kert azoknak való, akiknek a nappal túl hangos, túl gyors, túl sok. A holdkert tervezésekor gondoljunk a hangokra is: ültessünk rezgőfüvet, ami halkán zizeg a szélben, vagy építsünk egy csobogót. A víz hangja a sötétben felerősödik, és elnyomja a távoli város zaját.

HOGYAN KEZDJ HOZZÁ?

Nem kell kastélykert a hatáshoz. Egy balkonládában is létrehozhatod a saját éjszakai oázisodat. Ültess egymás mellé fehér petúniát (az éjszakai illata meglepően erős!), ezüstös levelű hamvaskát és egy tő jácsmint. Helyezz el napelemes, meleg fényű lámpákat a növények tövéhez, de csak halványat, épp csak annyit, hogy megcsillanjon a leveleken. A holdkert arra tanít, hogy a szépség nem mindig harsány. Van, hogy csendes, hűvös és rejtőzködő. És van, hogy a legszebb dolgok akkor történnek, amikor a világ nagy része már alszik. Tavasszal, amikor a föld már melegszik, de az esték még hűvösek, nincs jobb program, mint megtervezni ezt az ezüstös menedéket a nyári éjszakákra.





Piknik-kultúra



Amikor Édouard Manet megfestette a *Reggeli a szabadban* című képét, hanem halhatatlanná tette a piknikezést. A piknik (a francia *pique-nique* szóból, ami annyit tesz: csipegetni valami apróságot) több, mint evés a szabad ég alatt. Ez egy életérzés. A *slow living*, a lassú élet esszenciája. Kivonulni a négy fal közül, leülni a földre, és megadni a módját az étkezésnek ott, ahol a madarak az asztaltársaság.

Sajnos a modern piknik gyakran degradálódik: eldobható műanyag táányérok, szalvétában elázott szendvicsek, meleg üdítő és hangyák. Pedig kis odafigyeléssel a piknik lehet a legszofisztikáltabb randevú vagy baráti program. A titok nem a drága ételekben, hanem a logisztikában és a stílusban rejlik.

AZ ALAPOK

Felejtjük el a sporttáskát. A piknik lelke a kosár. Lehet klasszikus fonott, vagy modern hűtőtáska-kosár hibrid, a lényeg a tartás. A legfontosabb befektetés azonban a megfelelő pléd. A romantikus kockás takaró gyönyörű, de ha a föld nedves (márpedig tavasszal néha még az), a romantika hamar felfázássá változik. Válassz olyan speciális pikniktakarót, aminek az alja vízhatlan réteggel van bevonva. Ha ilyen nincs, vigyél magaddal egy vastagabb szemeteszákot vagy zuhanyfüggönyt, amit a szép pléd alá terítesz. Senki nem fogja látni, de hálás leszel érte.

A piknik eleganciáját a valódi eszközök adják. Igen, nehéz cipelni a porcelántányért és az üvegpoharat, de megéri. Az ital nem finom műanyag pohárból, a sajtot nem lehet műanyag késsel vágni. Vigyél magaddal strapabíróbb üvegpoharakat (vagy jó minőségű, vastag falú, törhetetlen kemping-poharakat, amik üvegnek néznek ki), és igazi evőeszközt. És ami a legfontosabb: vászonszalvéta. Egyetlen apró textil képes luxusétteremmé varázsolni a rétet. Környezetbarát, és nem viszi el a szél, mint a papírt.

GASZTRO-STRATÉGIA: MIT VIGYÜNK?

A piknik legnagyobb ellensége a maszatolás és az olvadás.

- **Kerüld:** A majonézes salátákat (megromlik, folyik), a csokoládét (elolvad), a készre szerelt szendvicseket (a paradicsomtól elázik a kenyér).
- **Válaszd:** Vigyél egy vekni kenyeret egészben, és ott vágd fel. Vigyél külön dobozban kencéket, kemény sajtokat (a camembert a napon gyorsan folyóssá válik, inkább estére hagyd), szőlőt, diót, olajbogyót.
- **A befőttesüveg-módszer:** A salátákat rétegezd befőttesüvegbe. Alulra az öntet, rá a kemény zöldségek (répa, uborka), felülre a zöld levelek. Így nem ázik el, és fogyasztás előtt elég csak összerázni. Ráadásul az üvegből enni stílusos és praktikus.



- **Hideg ital trükk:** Fagyassz le szőlőszemeket otthon! Hűti az italt, de nem vizezi fel, mint a jégkocka. És a végén megeheted

HELYSZÍN ÉS ETIKETT

A piknik nem arról szól, hogy hangos zenét bömböltetünk a mobil hangszóróból. A természet hangjai – a szél, a madarak, a távoli város morajlása – adják a legjobb aláfestő zenét. Válassz olyan helyet, ami árnyékos, de van napos része is. Ha parkba mész, tiszteld a többiek intim szféráját. És a legfontosabb szabály: úgy hagyd ott a helyet, ahogy találtad. Vigyél külön zacskót a szemétnek, és a maradékot is vidd haza.

Miért esik jobban kint? Tudományosan bizonyított, hogy a szabad levegőn az ételek ízét intenzívebben érezzük. A friss levegő „kiszűri” a szaglószervünket, az oxigéndús környezet pedig felpörgeti az anyagcserét, amitől éhesebbek leszünk. De van egy pszichológiai ok is: kint nincsenek falak. A tekintetünk a végtelenbe révedhet. A piknik a szabadság íze. Egy falat sajt és egy korty bor a fűben ülve, cipő nélkül, többet ér, mint egy ötfogásos vacsora egy fülledt étteremben. Mert a pikniken nemcsak eszünk, hanem egygé válunk a tájjal.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



145 Megtekintés



144 Megtekintés



143 Megtekintés



142 Megtekintés



141 Megtekintés



140 Megtekintés



139 Megtekintés



138 Megtekintés



137 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keress bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadályá?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetéktes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.kozakmihaly.com linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggereket, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.

Jógaórát tartasz, és még nincs meg a tökéletes helyszín?

A 108 Központ világos, nyugodt tere ideális jógaórákhoz és kisebb csoportfoglalkozásokhoz. (2x36m-es terem)

- 10-12 fős jógaórákhoz
- 20-25 fős workshopokhoz
- Központi elhelyezkedés – pár percre a Nyugatitól
- Matrac, téglák, heveder, plédok és székek biztosítottak

Címünk: 1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3

Keress, ha aktuális számodra:

+36 30 464 7760, info@108.hu



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.