108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



A RÉGI PARASZTI HÁZTARTÁS őszi rendje

Hogyan óvjuk KUTYÁNK MANCSÁT ÉS BUNDÁJÁT ŐSSZEL

AZ OTTHON MINT menedék

OKTÓBERI kerti munkák

Ingyenes

17. ÉVFOLYAM 9. SZÁM

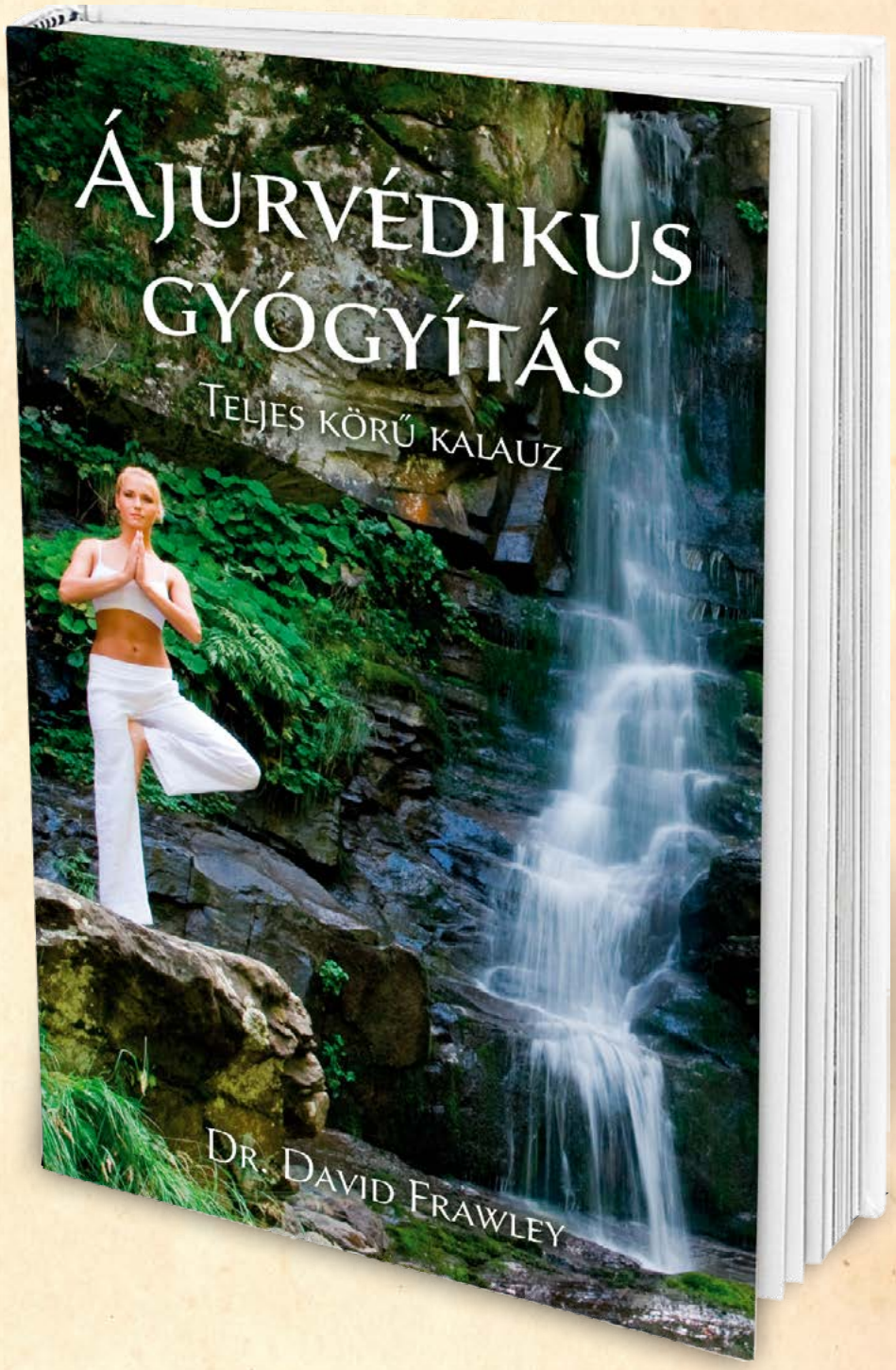
ÉLETRE KELTÜNK!

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 **A régi paraszti háztartás őszi rendje**

8 **Az otthon, mint menedék**

10 **55 felett újrakezdeni?**

17 **A jelenlét művészete**

18 **A kovászolás művészete**

22 **Főzz együtt Hémangival!** – Fedezd fel India varázslatos ízeit – ne csak a könyvek lapjain!

24 **Receptek** – Fűszeres lencseleves zöldségekkel; Alu patta gobhi; Banános muffin; Sajtos jalapenos csavart.

28 **Hogyan óvjuk kutyánk mancsát és bundáját ősszel?**

30 **Szezonális receptek kutyáknak**

32 **Őszi mesék a világ minden tájáról**

34 **Miért ragaszkodunk a régi dolgainkhoz?** – Emlékek, tárgyak és az elengedés pszichológiája

37 **Októberi kerti munkák**



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

108.hu MAGAZIN
LÉLEK•EGÉSZSÉG•ÍZEK

108.hu Magazin – 2026/9. 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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.



A régi paraszti háztartás őszi rendje

BEFŐZÉS, ASZALÁS, SAVANYÍTÁS, TÜZELŐ ÉS TÉLI KÉSZÜLŐDÉS

Az ősz a hagyományos paraszti háztartásban nem a munka végét jelentette. A nyári betakarítás után következett az a rendkívül fontos időszak, amikor el kellett dönteni, hogyan őrizzék meg a termést a télre. Amit a kert és a föld adott, azt minél tovább felhasználható állapotban kellett tartani. A befőzés, az aszalás, a savanyítás, a szárítás és a gondos tárolás mind ezt szolgálta. A pontos szokások vidékenként eltértek, hiszen más lehetőségei voltak egy dunántúli, egy alföldi vagy egy hegyvidéki gazdaságnak, de az alapelv mindenütt hasonló volt: ősszel kellett megalapozni a téli ellátást.

GYÜMÖLCSÖK ÉS LEKVÁROK: AZ ASZALÁS MŰVÉSZETE

A gyümölcsök egy részét frissen fogyasztották, a többit tartósították. Az almát, körtét és szilvát gyakran aszalták. Az aszalás régi, egyszerű tartósítási módszer volt: a gyümölcsből eltávolították a felesleges nedvességet, így az megfelelő körülmények között hosszabb ideig eltarthatóvá vált. Az aszalt gyümölcs télen önállóan is fogyasztható volt, de levesek, kásák és különféle sütemények alapanyagaként is megjelent. A lekvárfőzés szintén fontos módja volt a gyümölcs megőrzésének. Nem a mai értelemben vett választékos befőzésről volt szó: elsősorban azt tették el, amiből bőségesen termett.

SAVANYÍTÁS ÉS A KAMRA KINCSEI

A zöldségek között a káposzta különösen fontos helyet foglalt el. A savanyítás lehetővé tette, hogy



a káposztát hónapokon át felhasználják: nagyobb mennyiségben hordóban vagy más alkalmas edényben érlelték, és a készletből télen folyamatosan fogyasztottak.

A burgonyát, répát, gyökérzöldségeket és más tárolható terményeket pincében, veremben vagy kamrában helyezték el. A tárolásnál nem volt mindegy a hőmérséklet, a nedvesség és a szellőzés.



A sérült vagy rothadásnak indult darabokat azonnal el kellett különíteni, mert egyetlen romló termény is veszélyeztethette a teljes készletet. A kamra ezért nem egyszerű raktár volt: a rendjét folyamatosan figyelni kellett.

HÜVELYESEK, GABONÁK ÉS TEJTERMÉKEK

Fontos téli élelmiszert jelentettek a száraz hüvelyesek is. A bab, a lencse és a borsó kis helyen tárolható, sokáig eltartható alapanyag volt. Levesek, főzelékek és egytálételek készültek belőlük, gyakran burgonyával, káposztával vagy gabonafélékkel együtt.



A paraszti konyha növényi alapú ételei között ezért sok olyan fogást találunk, amely egyszerű, jól tárolható alapanyagokra épült.

A gabonának és a belőle készült lisztnek szintén megvolt a maga helye. Ahol a család maga termelte a gabonát, a betakarítás után gondoskodni kellett annak tisztításáról, szárításáról és tárolásáról. A kenyérhez szükséges liszt mellett kölesből, árpából és más gabonákból kásák is készültek. Ahol tartottak tejelő állatot, a tejből túró, tejföl és más tejtermékek készültek.

FELKÉSZÜLÉS A HIDEGRE: TÜZELŐ ÉS AZ ÉPÜLETEK JAVÍTÁSA

Az ősz a tüzelő előkészítésének ideje is volt. A fát fel kellett vágni, hasogatni és száraz helyre rakni, hogy a téli hónapokra megfelelő mennyiség álljon rendelkezésre. Fa mellett mezőgazdasági melléktermékeket, például szalmát vagy kukoricaszárat is használtak. A tüzelő mennyisége komoly kérdés volt:





a tél hosszát nem lehetett előre tudni, ezért mindig tartalékkal kellett számolni.

A házat és a gazdasági épületeket is ellenőrizni kellett a hideg beállta előtt: megnézték a tetőt, az ajtókat, ablakokat, kerítéseket, és ahol szükséges volt, javítottak. Az állatok számára elegendő takarmányt kellett biztosítani, a szénát és a szalmát pedig száraz helyen tartani.

TERVEZÉS ÉS FELELŐSSÉG

A kamra rendje különösen sokat elárult egy háztartás gazdálkodásáról. Nem lehetett egyszerűen elszaladni a boltba, ha valami elfogyott, ezért az őszi készletezéshez komoly előrelátás kellett. Tudni kellett, mennyi burgonya, káposzta, bab, liszt és aszalt gyümölcs áll rendelkezésre, és azt úgy kellett beosztani, hogy kitartson a következő termésig.

Ma már szinte minden élelmiszer egész évben elérhető, ezért könnyű elfelejteni, mennyi tudást igényelt egykor a téli készülődés. A régi paraszti háztartás ősszel nem a bőséget halmozta fel korlátlanul, hanem megtanulta beosztani azt, amije volt. A tartósítás, a takarékos felhasználás, a tárolás és a javítás mind ugyanazt a célt szolgálta: biztonságot teremteni a hideg, kevésbé termékeny hónapokra.

Ez a világ ma már távolinak tűnhet, a régi falusi háztartásban a készülődés nem választott életmód vagy hangulatos őszi program volt, hanem a mindennapi megmaradás alapfeltétele. Ezért jelentett az ősz egyszerre betakarítást, munkát, tervezést és a télre való megfontolt felkészülést.

Az otthon, mint menedék

Miért válik fontosabbá számunkra az otthonosság ősszel?

Ahogy rövidülnek a nappalok, és egyre gyakrabban érkezünk haza sötétedés után, az otthon szerepe is megváltozik. Nyáron természetes, hogy sok időt töltünk a szabadban: nyitva vannak az ablakok, jövünk-megyünk, a lakás pedig inkább háttér, mint fő helyszín. Ősszel azonban lassan visszahúzódunk a négy fal közé. Ilyenkor különösen sokat számít, milyen érzés belépni az ajtón.

Az otthonosság nem elsősorban berendezési stílus kérdése. Sokkal inkább azoknak az apró érzékszervi és érzelmi jeleknek az összessége, amelyek azt üzenik: *itt biztonságban vagyok, itt nem kell teljesítenem*. Egy ismerős illat, a kedvenc fotel, egy puha takaró, a megszokott esti fény vagy egy csésze tea ugyanúgy része lehet ennek az élménynek, mint a körülöttünk lévő rend.

A környezetünk hatása a lélekre

A környezetünk közvetlen hatással van a hangulatunkra. A zsúfoltság, a folyamatos zaj és a félbehagyott feladatokra emlékeztető tárgyak könnyen fenntartják a belső készenléti állapotot. Egy átláthatóbb tér segíthet abban, hogy munka után valóban lezárjuk a napot. Nem kell tökéletes

rendet teremteni: már az is sokat változtat, ha megszüntetjük azt a néhány zavaró pontot, ami nap mint nap szembeötlik.

Ősszel az érzékeink is másfajta környezethez alkalmazkodnak. Kevesebb a természetes fény, hűvösebb a levegő, hamarabb sötétedik. Emiatt felértékelődnek a meleg fényforrások, a kellemes textíliák, a természetes anyagok és az évszakhoz kötődő illatok. Egy lámpa sárgás fénye, egy gyapjútakaró vagy néhány színes ág a vázában nem oldja meg az élet problémáit, de lényegesen kellemesebbé teheti azt a teret, ahol nap mint nap feltöltődünk.

Kiszámítható ritmus a mindennapokban

Az otthon menedék-szerepe akkor válik igazán fontossá, amikor kint több a bizonytalanság, a rohanás, vagy egyszerűen több energiát kívánnak a mindennapok. Ilyenkor egy kiszámítható esti rutin biztos kapaszkodót adhat. Lehet ez egy közös vacsora, némi olvasás, egy forró tea, zenehallgatás vagy csupán néhány nyugodt perc a kanapén. A lényeg az ismétlődés: ezek a megszokott mozdulatok jelzik a nap valódi lezárását.

Az otthonosságot természetesen az emberek teszik teljessé. Az otthon érzéséhez sokak számára hozzátartozik a közös étkezés, a beszélgetések, a nevetés, egy kisállat jelenléte, vagy akár annak a tudata, hogy valaki vár ránk. Ezért az otthon



megteremtése nem feltétlenül vásárlás kérdése, sokkal inkább figyelem: észrevesszük, mire van igazán szükségünk, és helyet adunk neki.

Nézzünk rá a lakásra más szemmel

Érdemes ősszel végignézni a lakáson egy kicsit más szemmel. Mi az, ami valóban megnyugtat? Mi az, ami csak a helyet foglalja? Melyik szobában töltünk szívesen időt, és miért? Lehet, hogy nem új bútorokra van szükségünk, hanem kevesebb tárgyra, jobb világításra, egy kényelmes sarokra vagy egy könnyebben fenntartható rendre.

Az otthon nem attól lesz menedék, hogy minden tökéletes benne. Éppen ellenkezőleg: attól válik személyessé, hogy tükrözi az életünket. Ősszel, amikor a világ természetes módon lassabb fokozatra kapcsol körülöttünk, különösen jó érzés olyan helyre hazatérni, ahol nem kell másnak lennünk, mint akik vagyunk.





55 felett újrakezdeni?

Van egy életkor, amelyről hajlamosak vagyunk úgy gondolkodni, mintha onnantól már minden eldőlt volna. Megvan a munkánk, kialakultak a szokásaink, ismerjük a környezetünket, tudjuk, kik a barátaink, és pontosan látjuk, hogyan telnek a napjaink. Aztán egyszer csak felmerül a kérdés: *és most mi következik?*

Az ötvenes évek közepe sok ember életében valódi fordulópont. A gyerekek önállóvá válnak, megváltozhat a munkahelyi helyzet, több idő jut magunkra, és olyan kérdések kerülnek előtérbe, amelyekre korábban egyszerűen nem volt kapacitásunk. *Mit szeretnék még megtanulni? Mivel szeretnék foglalkozni? Mi az, amit mindig csak halogattam?*

Ezek a kérdések nem feltétlenül egy életközépi válság jelei, sokkal inkább egy új életszakasz első kapui.

NEM KELL MINDENT HÁTRAHAGYNI



Az újrakezdésről sokszor úgy beszélünk, mintha ahhoz mindent fel kellene forgatni: új város, új munka, új kapcsolatok és teljes életmódváltás. Pedig a megújulás lehet egészen csendes és kicsi is.

Lehet, hogy valaki évtizedek után újra előveszi az ecsetet és a festéket. Más elkezd zongorázni, megtanul olaszul, beiratkozik egy főzőtanfolyamra, kertészkedni kezd, vagy rendszeresen túrázni jár. Van, aki végre elolvassa azokat a könyveket, amelyek évek óta várnak a polcon. A lényeg nem az, hogy látványos fordulatot hozzunk létre a külvilág számára, hanem az, hogy találjunk valamit, ami újra kíváncsivá tesz.

AZ AGYUNK SEM MONDTA KI, HOGY ELÉG

Sokáig tartotta magát az a tévhit, hogy az életkor előrehaladtával a tanulás egyre nehezebbé válik. Valóban változik az agy működése, és bizonyos információkat lassabban jegyezhetünk meg, mint húszévesen, ugyanakkor az élettapasztalat komoly előnyt jelent.



Egy új nyelv megtanulásánál például már nemcsak a memóriánk dolgozik: használjuk a korábban megszerzett tudásunkat, gyorsan felismerjük a mintázatokat, és könnyebben összekapcsoljuk az új információkat a már ismertekkel. A tanulás ráadásul nem kizárólag a teljesítményről szól, az új ismeretek megszerzése önmagában is stimulálja az agyat, és új idegi kapcsolatokat hoz létre.

Ezért ötvenöt vagy hatvanöt évesen ugyanúgy lehetünk kezdők, mint húszévesen. A különbség csupán annyi, hogy már tudjuk: nem kell azonnal tökéletesnek lennünk.

A HOBBI NEM IDŐPAZARLÁS

Felnőttként gyakran csak akkor engedünk meg magunknak egy új tevékenységet, ha annak valamilyen kézzelfogható haszna van. Ha pénzt lehet vele keresni, ha egészségesebbé tesz, vagy ha elkészül belőle valami maradandó, akkor rendben van. Ha viszont egyszerűen „csak" örömet okoz, már könnyebben érezzük úgy, hogy ez luxus vagy időpazarlás.

Pedig egy hobbi legfontosabb értéke éppen az, hogy mentes a teljesítménykényszertől. Lehet valaki kezdő kertész, amatőr fotós, lelkes keramikus vagy hétvégi természetjáró anélkül is, hogy valaha versenyt nyerne vagy kiállításon szerepelne. Az öröm maga elegendő indok.



ÚJ KAPCSOLÓDÁSOK

Egy új életszakasz gyakran új embereket is hoz az életünkbe. Egy tanfolyam, egy klub, egy önkéntes program vagy egy rendszeres közösségi tevékenység olyan kapcsolatokat teremthet, amelyekre korábban nem volt lehetőségünk.

Ez különösen fontossá válik akkor, amikor a korábbi élethelyzetünk átalakul. A gyerekek kirepülnek, a munkahelyi szálak lazulnak, a régi barátságok néha eltávolodnak. Az új közösségek nem feltétlenül pótolják a régieket, de friss élményeket és új kapcsolódási lehetőségeket adnak.

NEM KELL ENGEDÉLYT KÉRNÜNK

Talán ez a legnehezebb lépés: megengedni magunknak, hogy belevágjunk abba, amire korábban azt mondtuk, „majd egyszer".

A „majd egyszer"-ből ugyanis könnyen válnak elszalasztott évtizedek. Ötvenöt felett azonban sokan már pontosan tudják, mi érdekli őket igazán, mi az, ami már nem fér bele az életükbe, és kiknek szeretnének időt adni. Ez óriási szabadság. Nem kell bizonyítani, nem kell mások elvárásaihoz igazodni, és nem kell minden próbálkozásnak sikeresnek lennie.

ELÉG EGYSZERŰEN ELKEZDENI.

Lehet, hogy az új hobbi csak néhány hónapig tart. Lehet, hogy egy tanfolyam után egészen más irányba indulunk tovább, vagy kiderül, hogy amitől éveken át tartottunk, valójában nem nekünk való. Ez sem kudarc, hiszen a felfedezés maga a folyamat lényege. Az élet második fele nem egy lezárt történet: sok minden áll mögöttünk, de rengeteg élmény vár még ránk. És talán éppen most van itt az ideje annak, amit eddig halogattunk.







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	EGÉSZSÉG	ÍZEK
kultúra	jóga	szezonális
könyvek	baba-mama	vegetáriánus
pszichológia	ájurvéda	ínycsiklandozó
wellness	gyógyítás	természetes
spiritualitás	megújulás	alakbarát

www.108.hu/hirdetes

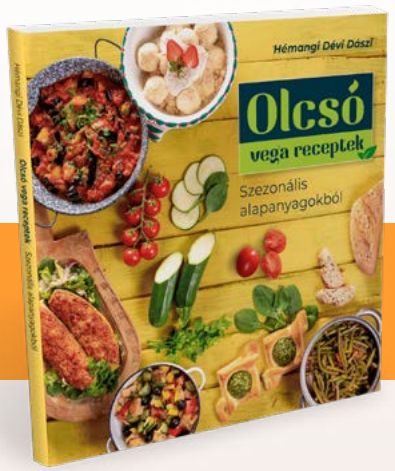


- 30 ínycsiklandó recept
- Ünnepi főételek, köretek, sütemények
- Hagyományos karácsonyi ízek hús nélkül
- 52 oldalas receptfüzet

Most csak
2390 Ft!

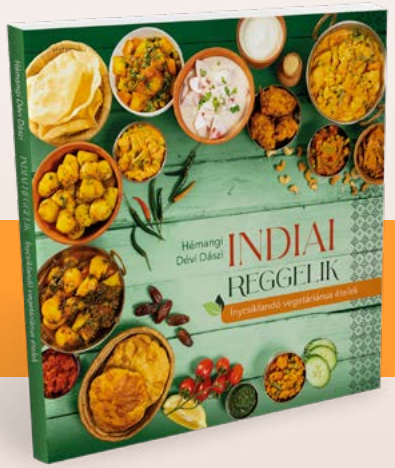
Rendeld meg most! >

HÉMANGI MEGVÁSÁROLHATÓ KÖNYVEI



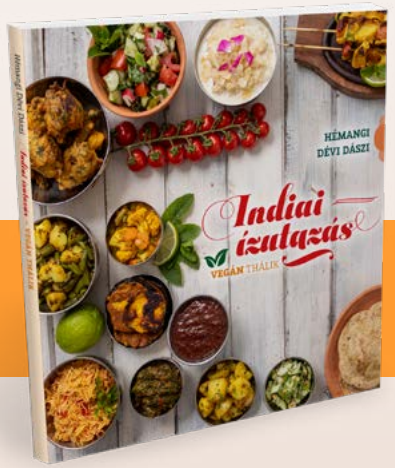
OLCSÓ VEGA RECEPTEK

~~5 490.-~~ **4.990.-**



INDIAI REGGELIK

~~5 490.-~~ **4.990.-**



INDIAI ÍZUTAZÁS

~~5 490.-~~ **4.990.-**



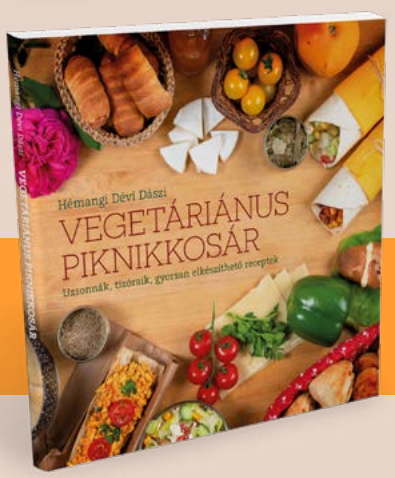
KÓSTOLJ BELE AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5 490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS GYEREKKONYHA

~~5 490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS PIKNIKKOSÁR

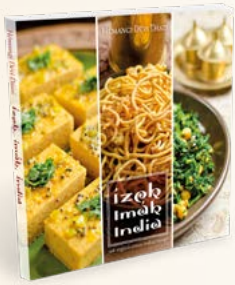
~~4 490.-~~ **3.990.-**



VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK ÜNNEPNAPOKRA

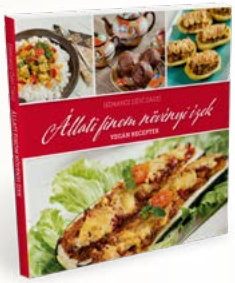
~~5 490.-~~ **4.990.-**

Korábbi, nyomtatásban már nem elérhető szakácskönyveinkről sem kell lemondanod! E-könyv formátumban továbbra is megvásárolhatod őket.



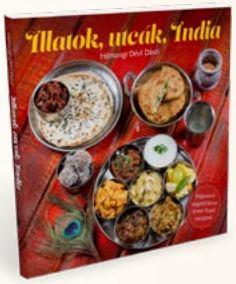
ÍZEK, IMÁK, INDIA

Az indiai konyha klasszikus vegetáriánus ételei, fűszeres fogások és jól bevált receptek egy szakácskönyvben.



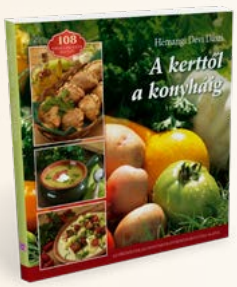
ÁLLATI FINOM NÖVÉNYI ÍZEK

Változatos vegán receptek, amelyek megmutatják, mennyi lehetőség rejlik a növényi alapanyagokban.



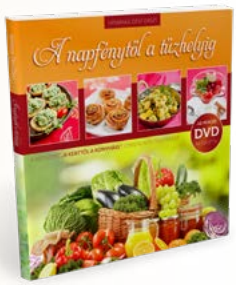
ILLATOK, UTCÁK, INDIA

India színes street food világának receptjei, a fűszeres harapnivalóktól a tartalmasabb fogásokig.



A KERTTŐL A KONYHÁIG

Az évszakok alapanyagai, friss zöldségek és gyümölcsök, valamint a természet kínálatához igazodó, változatos receptek.



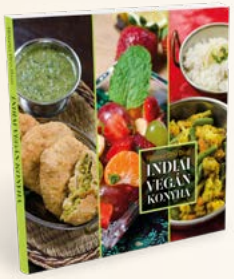
A NAPFÉNYTŐL A TŰZHELYIG

Szezonális alapanyagokra épülő receptek, amelyek a kert kincseitől a házi konyha kedvelt fogásaiig vezetnek.



PERCEK ALATT LAKOMÁT

Gyorsan elkészíthető vegetáriánus ételek, amelyekkel hétköznap is változatos és ízletes fogások kerülhetnek az asztalra.



INDIAI VEGÁN KONYHA

A kötetben klasszikus indiai vegán fogások, változatos zöldséges ételek, hüvelyesek és különleges fűszerkombinációk szerepelnek.



NÉPEK KONYHÁJA

A könyv változatos vegetáriánus recepteken keresztül mutatja be több ország és kultúra jellegzetes ízeit, az egyszerű hétköznapi fogásoktól a különlegesebb ételekig.



VEGETÁRIÁNUS KALANDOZÁS A MAGYAR KONYHÁBAN

A magyar konyha számos ismert és szeretett étele hús nélkül is elkészíthető. A kötet klasszikus magyar fogások vegetáriánus változatait gyűjti össze.



A jelenlét művészete

EGY CSÉSZE TEA, MINT A BELSŐ BÉKE KULCSA

A rohanó mindennapokban a stresszmentesítés és a belső béke meglelése gyakran tűnik elérhetetlen célnak. Bár sokan úgy gondolnak a meditációra, mint egy csendes szobában, lótuszülésben végzett elmélyülésre, a tudatos jelenlét valójában a leghétköznapibb pillanatokban is életre kelthető. Az egyik legegyszerűbb és legmegnyugtatóbb eszköz mindannyiunk konyhájában ott lapul: egyetlen csésze forró tea.

MIÉRT PONT A TEA?

A tea elkészítése és elfogyasztása önmagában is egy többlépcsős rituálé. A forró ital gőze, a csésze melege és az ízek gazdagsága mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a figyelmünket a szorongató gondolatokról visszatereljük a jelenbe. Amikor teljes egészében erre az egyetlen folyamatra összpontosítunk, a napi teendők miatti feszültség és a folyamatos agyalás természetes módon csendesedik el.

HOGYAN CSINÁLD?

A készülődés: A folyamat a vízforralással kezdődik. Figyeld meg a víz melegedésének hangját, a halk morgástól a forrásig. Amikor a forró vizet a tealevelekre vagy a sült gyümölcsre öntöd, nézd meg, hogyan színeződik át az ital.

Illat és tapintás: Vedd a kezedbe a bögrét, és érezd a kerámia melegét. Emeld az arcodhoz, és lélegezd be a kiáramló gőzt. Milyen illatokat fedezel fel? Fűszeres, gyümölcsös vagy melengető?

Az első korty: Mielőtt lenyelnéd, tartsd a szádban a teát egy pillanatra. Érezd az ízét, és kövesd nyomon, ahogy a melegség végighalad a torkodon, majd szétáramlik a testedben.

LASSÍTÁS A MINDENNAPOKBAN

Amikor teázás közben elkalandoznak a gondolataid, ne bántsd magad. Egyszerűen tereld vissza a figyelmedet a csésze melegére vagy az ital illatára.

Egy olyan világban, ahol a gyorsaságot értékeljük a legtöbbre, a lassítás a legnagyobb luxus. Legközelebb, amikor teát készítesz – legyen az egy melengető őszi sült tea vagy egy finom gyógytea –, ne kapkodva idd meg. Állj meg egy pillanatra, és add át magad a csendes jelenlétnek.



A kovászolás művészete

MIÉRT EGÉSZSÉGESEBB A HAGYOMÁNYOS, LASSAN KELESZTETT KENYÉR?

A frissen sült kenyér illata sokak számára az otthon melegét idézi. Az utóbbi években egyre többen fedezik fel újra a kovászos kenyérkészítés örömét, és nem csupán a különleges ízvilág miatt. A hagyományos, lassú kelesztéssel készült kenyerek táplálkozás-élettani szempontból is számos előnnyel rendelkeznek, ezért egyre több pék és otthoni sütő tér vissza ehhez az ősi technológiához.

Pedig a kovász nem új találmány: évezredeken át ez volt a kenyérsütés egyetlen természetes módja. Csak a 19. század második felében, az ipari élesztő

elterjedésével vált általánossá a gyors kelesztés. A modern élet felgyorsult ritmusához jól alkalmazkodott ez a gyorsított eljárás, de közben háttérbe szorult egy olyan hagyomány, amely nemcsak az ízeket, hanem a kenyér valódi minőségét is adta.

MI IS AZ A KOVÁSZ?

A kovász liszt és víz keverékéből létrejövő élő kultúra. A levegőben és a lisztben természetesen jelen lévő élesztőgombák, valamint tejsavbaktériumok együtt alakítják ki azt az összetett mikrobiológiai közösséget, amely a tészta megkeléséért felel.

A mikroorganizmusok a lisztben található szénhidrátokat bontják le, miközben szén-dioxid, tejsav és ecetsav keletkezik. Ezek adják a kovászos kenyér jellegzetes aromáját, enyhén savanykás ízét és rugalmas szerkezetét. A jó kovász folyamatos gondoskodást igényel: rendszeres etetéssel akár hosszú éveken, sőt évtizedeken keresztül életben tartható. Nem véletlen, hogy sok családban generációról generációra örökítették tovább.

A LEGFONTOSABB ALAPANYAG: AZ IDŐ

Míg az élesztős kenyerek gyakran egy-két óra alatt elkészülnek, a kovászos tészta sokszor 12–24 órán át vagy még tovább érik. Ez alatt az idő alatt olyan folyamatok zajlanak le, amelyek alapjaiban változtatják meg a kenyér szerkezetét.

A hosszú fermentáció során a keményítő és a fehérjék részben lebomlanak, a tészta könnyebben emészthetővé válik, miközben gazdag, mély ízanyagok alakulnak ki. Ezért van az, hogy egy valódi kovászos kenyérnek nincs szüksége ízfokozókra, állományjavítókra vagy mesterséges adalékanyagokra.











MIÉRT KÖNNYEBBEN EMÉSZTHETŐ?

Sokan tapasztalják, hogy a kovászos kenyeret jobban tolerálja a szervezetük, mint a gyorsan kelesztett változatokat. Bár a gluténérzékenységet nem oldja meg, több tudományos vizsgálat is alátámasztja, hogy a hosszú fermentáció kedvezően befolyásolja az emészthetőséget.

A kovászolás során a mikroorganizmusok részben lebontják a glutént alkotó fehérjéket és



a fermentálható szénhidrátokat, így kevesebb puffadást vagy teltségérzetet tapasztalunk a fogyasztása után. *(Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a kovászos búzakenyér továbbra is tartalmaz glutént, ezért cöliákiások számára nem megfelelő.)*

A gabonák természetes módon fitinsavat is tartalmaznak, ami megkötheti az olyan fontos ásványi anyagokat, mint a vas, a cink és a magnézium. A kovászolás során ez a fitinsav lebomlik, így ezek a tápanyagok sokkal jobban tudnak hasznosulni a szervezetünkben.

AZ ÍZ, AMIT NEM LEHET SIETTETNI

A kovászos kenyér egyik legnagyobb értéke a semmivel nem összevethető aromavilága. A hosszú érlelés során több száz különböző íz- és illatanyag keletkezik, így minden vekni egyedi karaktert kap. A jó kovászos kenyér héja ropogós, belseje rugalmas és szellősen lyukacsos.

Ráadásul tovább marad friss: megfelelő tárolás mellett akár 3–4 nap múlva is tökéletesen élvezhető, így sokkal kevesebb pékáru kerül a szemetesbe.

HOGYAN ISMERJÜK FEL AZ IGAZI KOVÁSZOS KENYERET?

Ma már sok pékség kínál „kovászosként" hirdetett termékeket, de nem mindegyik készül kizárólag természetes kovásszal. Érdemes átböngészni a címkét: a rövid összedevőlista mindig biztató jel. Liszt, víz, só és kovász – egy jó kenyérnek valójában nincs is szüksége másra. Ha élesztőt vagy adalékokat látunk mellette, az már a gyorsított eljárás jele.

MEGÉRI BELEVÁGNI OTTHON?

Sokan tartanak attól, hogy a kovászkészítés túl bonyolult. Valóban több figyelmet igényel, mint egy zacskó szárított élesztő, de némi gyakorlattal bárki elsajátíthatja az alapjait.

Az első sikeresen megsütött vekni semmihez sem fogható élményt nyújt. Nemcsak azért, mert mérföldekkel finomabb a bolti pékárunál, hanem azért is, mert a folyamat lelassít. A kovászos kenyér nem siet: megtanít várni, figyelni és alkalmazkodni a természet ritmusához. Egy marék lisztből, egy kevés vízből és sok türelemből olyan tápláló étel születik az asztalunkra, amely valódi értéket képvisel.

Főzz együtt Hémangival!

Fedezd fel India varázslatos ízeit
– ne csak a könyvek lapjain!

A főzőtanfolyamokon lépésről lépésre sajátíthatod el az autentikus indiai vegetáriánus konyha fortélyait: megtanulhatod a fűszerek használatát, a különböző ételtípusok elkészítését és azt is, hogyan állíts össze harmonikus indiai menüket. Nem egyszerűen recepteket viszel haza, hanem olyan tudást, amellyel később önállóan és magabiztosan is főzhetsz.

ÍZEK, IMÁK, INDIA

főzőtanfolyam-sorozat



ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA



FŐÉTELEK, SABJIK



A NÉPSZERŰ STREET FOOD



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK



GYÓGYÍTÓ ÁJURVÉDA KONYHA



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK



INDIAI VEGÁN KONYHA

ÉS MÉG TÖBB KÖZÖS FŐZÉS...

Az év során különleges,
tematikus alkalmakból is válogathatsz:

Indiai reggelik · Szezonális nyári ételek ·
Karácsonyi vegán ünnepi menü ·
Karácsonyi gasztroajándékok

Végigjárhatod velünk az egész sorozatot, de bármelyik tanfolyamhoz külön is csatlakozhatsz.

MIÉRT ÉRDEMES ELJÖNNÖD?

Autentikus indiai konyhát tanulhatsz.
Nem „indiai ihletésű” ételeket készítünk: valódi indiai receptekkel, alapanyagokkal és technikákkal dolgozunk.

Nemcsak recepteket kapsz.
Megérted a fűszerezés logikáját és az indiai konyha alapjait, így később új receptekkel is bátran kísérletezhetsz.

Közösen főzünk és közösen kóstolunk.
A tanfolyam nem bemutató: te magad is részt veszel az ételek elkészítésében.

India kultúrájából is kapsz egy kis ízelítőt.
A receptek mellett megismerheted az indiai étkezési szokásokat, tájegységeket és az ájurvédikus szemlélet alapjait is.



Hémangi Dévi Dászi a Vegavarázs gasztroblog szerzője, vegetáriánus szakácskönyvek írója és sok éve népszerű indiai főzőtanfolyamok oktatója.
Szenvedélye, hogy az autentikus indiai konyha különleges ízeit úgy adja tovább, hogy azokat otthon te is könnyedén elkészíthesd.

TALÁLKOZZUNK A KONYHÁBAN!

108 Életmódközpont
1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3.
31-es kapucsengő
Tel: (30) 464-7760,

VÁLASZD KI A KÖVETKEZŐ TANFOLYAMODAT, ÉS FŐZZ VELÜNK!

fozoiskola.108.hu



Fűszeres lencseleves zöldségekkel

HOZZÁVALÓK:

- 2 ek olaj
- fél kk asafoetida
- ¾ kk kurkuma
- 1 kk őrölt római kömény
- 1,5 kk pirospaprika
- 1 kk füstölt paprika
- ½ kk chilipehely (elhagyható)
- 1/3 kk frissen őrölt fekete bors
- 2 közepes sárgarépa megpucolva, apróra vágva
- 2 szál szárzeller apróra vágva
- 20 dkg barnalencse
- 1 ek paradicsompüré
- 3 kk só
- 2 l víz
- 10-12 dkg fodros kel felaprítva
- 2 közepes burgonya megpucolva, felkockázva
- pár csepp citromlé
- 1 ek apróra vágott petrezselyem

ELKÉSZÍTÉSE:

Egy fazékban felmelegítjük az olajat, beleszórjuk a porfűszereket, elkeverjük és hozzáadjuk a paradicsompürét. Beletesszük a sárgarépát és a szárzellert, majd néhány percig pároljuk.

Ekkor hozzáadjuk a megmosott lencsét és felöntjük 2 liter vízzel, megsózzuk, majd felforraljuk. Mérsékelt lángon, fedő alatt körülbelül 30 percig főzzük, amíg a lencse majdnem megpuhul. Ekkor beletesszük a felkockázott krumplit, és a fodros kelt. További 20 percig főzzük. A végén kevés citromlével ízesítjük, és megszórjuk friss petrezselyemmel.

Hémangi / vegavarazs.hu

Alu patta gobhi

HOZZÁVALÓK:

- **4 ek mustárolaj**
- **2 kk fekete mustármag**
- **2 kk római kömény**
- **fél ek friss, reszelt gyömbér**
- **1/2 kk asafoetida (hing)**
- **3/4 teáskanál kurkuma**
- **2 kk őrölt koriander**
- **1 kk őrölt chili (ízlés szerint)**
- **1 közepes paradicsom lereszelve**
- **50 dkg fejes káposzta vékonyra csíkozva**
- **2 közepes krumpli meghámozva és felkockázva**
- **fél piros kaliforniai paprika vékony csíkokra vágva**
- **egy marék friss koriander**
- **¾ kk garam masala**
- **2,5 kk só**

ELKÉSZÍTÉSE:

Felhevítjük a mustárolajat egy wokban füstölésig. Ekkor levesszük a lángról, és hagyjuk egy kicsit hűlni – ez a lépés elengedhetetlen, hogy elvegyük az olaj nyers, túl szúrós élét.

Először beletesszük a meleg olajba a fekete mustármagot. Megvárjuk, amíg elkezd sercegni és kipattogni. Ekkor hozzáadjuk a római köményt, és ha már illatozik, a gyömbért, majd a porfűszereket. Elkeverjük, és jöhet a paradicsom. Egy-két percig kevergetjük, majd beletesszük a zöldségeket, a sót és egy deci vizet. Összekeverjük, majd lefedjük az edényt. Időnként kevergetve addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.

Amikor a burgonya és a káposzta is megpuhult, rászórjuk a garam masalát, a korianderzöldet, elkeverjük, és még 1-2 percig összesütjük.

Hémangi / vegavarazs.hu





Banános muffin

HOZZÁVALÓK:

- **4 db érett banán**
- **140 g cukor**
- **80 g margarin**
- **250 g liszt**
- **1 tk sütőpor**
- **1 tk szódabikarbóna**
- **Pici só**

ELKÉSZÍTÉSE:

A banánt villával összetörtem, a vajat felolvasztottam. Ezt a cukorral gépi habverővel jól összekevertem. Mindent beletettem és tovább kevertem a habverővel.

Formába öntöttem (lusta voltam megkeresni a muffin formát) és 180 fokon, alul-felül sütéssel 25 perc alatt megsütöttem.

Simon Barbara

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

Sajtos jalapenos csavart



HOZZÁVALÓK

A TÉSZTÁHOZ:

- 3 dkg élesztő
- 1 ek kristálycukor
- 2,5 dl langyos víz
- 1 tk só
- 40 dkg liszt
- 2 ek olaj

A TÖLTELÉKHEZ:

- 1 db csípős paprikás camping sajt
- 100g mascarpone
- 1 ek margarin
- Darabolt jalapenos paprika

- A tetejére reszelt sajt

ELKÉSZÍTÉSE:

Az élesztőt egy csipet cukorral a langyos vízben felfuttatjuk. A sóval elkevert lisztet egy nagyobb tálba öntjük, a közepébe mélyedést vájunk, beleöntjük a felfutott élesztőt, és elkezdjük összegyúrni. Hozzáadjuk az olajat, a maradék cukrot, és simára dolgozzuk a tésztát. Meleg helyen, letakarva a duplájára kelesztjük.

Ha megkelt a tészta, lisztezett deszkára borítjuk, átgyútjuk, és fél centi vastagra nyújtjuk.

A mascarponet a margarinnal és a mascarponeval összemelegítjük.

Megkenjük a krémmel a tésztát és feltekerjük. 1,5-2 cm vastag szeleteket vágunk belőle, azután sütőpapírral borított tesibe sorakoztatjuk, de előtte csavarunk egyet rajta. Megszórjuk sajttal.

200 fokra előmelegített sütőben, kb. 15 perc alatt megsütjük.

Simon Barbara

https://www.facebook.com/sbarbskitchen

Hogyan óvjuk kutyánk mancsát és bundáját ősszel?



Az ősz az egyik leggyönyörűbb évszak a közös kutyás kalandokhoz. A színgazdag erdők, a száraz levelek zörgése és a kellemesen hűvös levegő mind-mind szabadtéri mozgásra csábítanak. Ugyanakkor a megszokott útvonalak a gyakori esőzések és a csökkenő hőmérséklet miatt hamar sárossá, csúszóssá és nedvessé válnak. Ahogy mi elővesszük a vízálló bakancsot és a meleg kabátot, úgy négylábú társaink komfortjáról és védelméről is gondoskodnunk kell. A hűvös, nyirkos időjárás ugyanis komoly megpróbáltatás elé állíthatja a kutyák mancsát és bundáját.

A MANCSOK VÉDELME: A FÖLDDEL VALÓ ELSŐ KAPCSOLAT

A kutyák talppárnái rendkívül strapabírók, de a folyamatos nedvesség, a hideg sár és a kiszáradást okozó tényezők könnyen kikezdhetik az érzékeny bőrt. A felázott talppárnák sérülékenyebbé válnak, a lábujjak közé beragadó sár és az apró kavicsok pedig dörzsölődést, fájdalmas gyulladást vagy gombás fertőzést okozhatnak.

- **Előkészület és ápolás:** Séta előtt érdemes kifejezetten kutyáknak készült mancsápoló krémből vagy természetes méhviasz alapú balzsamból egy vékony réteget felvinni a talppárnákra. Ez egyfajta láthatatlan védőréteget képez, ami taszítja a nedvességet és megelőzi a bőr kiszáradását, kirepedezését.



- **Tisztítás séta után:** A hazaérkezést követően ne hagyjuk a sarat rászáradni a kutya lábára. Langyos vízzel öblítsük le a mancsokat, különös figyelmet fordítva a lábujjak közötti hajlatokra. A tisztítás után alaposan szárítsuk meg a területet egy puha törölközővel, mert a tartósan nedvesen maradt bőr ideális táptalajt nyújt a gombák és baktériumok elszaporodásának.
- **A szőr igazítása:** A hosszabb szőrű fajtáknál a lábujjak közötti szálak könnyen magukba gyűjtik a sarat és a nedvességet, amiből kemény, kellemetlen csomók alakulhatnak ki. Ezeket a szőrcsomókat rendszeresen vágjuk rövidre a séta kényelme érdekében.

A BUNDA ÁPOLÁSA: VÉDŐPAJZS A HŰVÖS ESŐBEN

A kutya szőrzete természetes szigetelőrétegként működik, ám ha teljesen átázik, elveszíti hőmegtartó képességét, ami nemcsak kellemetlen a kutyának, de megfázáshoz vagy ízületi panaszokhoz is vezethet.



- **Rendszeres fésülés:** Az őszi szőrváltás időszakában a rendszeres kefehasználat elengedhetetlen. Az elhalt szőrszálak eltávolításával a bunda jobban tud szellőzni, és kevésbé hajlamos a nem kívánt filcesedésre. A tiszta, ápolt szőrzet sokkal hatékonyabban védi az állatot az elemekkel szemben.
- **Kutyakabát és esőkabát:** A rövidszőrű, aljszőrzettel nem rendelkező, kistestű vagy idős kutyák számára a vízálló esőkabát nem divatcikk, hanem valódi szükséglet. Egy jól illeszkedő, vízhatlan réteg megvédi a kutya hátát és mellkasát a közvetlen átázástól, így a séta végén a szárítás is lényegesen egyszerűbb feladat lesz.
- **A szárítás művészete:** Ha a kutya mégis átázott, dörzsöljük át alaposan egy jó nedvszívó törölközővel. Ha hozzászoktattuk, használhatunk alacsony hőfokra állított hajszárítót is, de mindig ügyeljünk arra, hogy ne szárítsuk túl a bőrét, és ne okozzunk neki kellemetlenséget a forró levegővel.

Az őszi séták varázsa megőrizhető, ha odafigyelünk ezekre az apró, de lényeges ápolási lépésekre. Egy kis előrelátással és a séta utáni rutin bevezetésével megelőzhetjük a kellemetlen bőrirritációkat, így Kedvencünk teljes biztonságban és kényelemben élvezheti a természet őszi csodáit.





Szezonális receptek kutyáknak

Az ősz nemcsak a mi konyhánkba hoz melengető ízeket és illatokat, hanem a kedvenceink számára is tartogat izgalmas, tápláló alapanyagokat. A hűvös napokon nincs is jobb program annál, mint bekapcsolni a sütőt, és valami igazán egészséges, finom csemegét készíteni négylábú társunknak. Az otthon sütött jutalomfalatok legnagyobb előnye, hogy pontosan tudjuk, mi kerül beléjük: mentesek a mesterséges tartósítószerektől, színezékektől és a felesleges cukortól.

AZ ŐSZ SZUPERÉTELEI A KUTYATÁLBAN

A piacok és boltok polcai ilyenkor roskadoznak az olyan finomságoktól, amelyek kifejezetten jótékonyan hatnak a kutyák szervezetére.

- **Sütőtök:** Rendkívül gazdag rostokban, A-vitaminban és béta-karotinban. Kiválóan támogatja az emésztést, és természetes édeskés íze miatt a legtöbb kutya rajong érte.

- **Alma:** Igazi vitaminbomba, amely C-vitamint és A-vitamint tartalmaz. Fontos, hogy a magházat és a magokat mindig távolítsuk el, mert azok mérgezők a kutyák számára!
- **Fahéj:** Kis mennyiségben csodás gyulladáscsökkentő és antioxidáns, ráadásul kellemes illatot kölcsönöz a kekszeknek.

1. SÜTŐTÖKÖS-MOGYORÓVAJAS ROPOGÓS

Ez az egyszerű, mindössze három összetevőből álló keksz tojásmentesen is szuperül összetart.

Hozzávalók:

- 1 csésze tisztított sütőtökpüré (főtt vagy sült, ízesítés nélkül)
- 2 evőkanál természetes, cukor- és xilitmentes mogyoróvaj
- 2,5 csésze zabliszt (vagy finomra őrölt zabpehely)

Elkészítés: Keverjük össze a sütőtökpürét a mogyoróvajjal, majd fokozatosan adjuk hozzá a zablisztet, amíg formázható tésztát nem kapunk. Nyújtsuk ki fél centi vastagra, szaggassunk belőle tetszőleges formákat, és 180 fokos sütőben süssük 20-25 percig, amíg szépen megszilárdulnak.





2. ALMÁS-ALMASZÓSZOS ZABFALATKÁK

Hozzávalók:

- 1 csésze reszelt alma (magház nélkül)
- 1/2 csésze ízesítetlen almaszósz
- 2 csésze zabpehely
- 1 csipet őrölt fahéj

Elkészítés: A hozzávalókat alaposan dolgozzuk össze egy tálban, majd formázzunk belőle apró, diónál kisebb golyókat. Helyezzük őket sütőpapírral bélelt tepsire, finoman lapítsuk le a tetejüket, és 175 fokon süssük kb. 15-20 percig.

Az elkészült jutalomfalatokat hagyjuk teljesen kihűlni, mielőtt odaadnánk a kutyusnak. Légmentesen záródó dobozban vagy üvegben 1-2 hétig is eltarthatók.



Őszi mesék a világ minden tájáról

TÖRTÉNETEK A BETAKARÍTÁSRÓL, AZ ERDŐRŐL ÉS AZ ÉVSZAK VÁLTOZÁSÁRÓL

Az ősz különös helyet foglal el a világ népeinek történeteiben. Ez az évszak egyszerre jelent betakarítást és búcsút, bőséget és készülődést. A nyár véget ér, a föld pedig még odaadja utolsó terméseit. Az emberek régen sokkal közvetlenebb kapcsolatban éltek az időjárással és a természet ritmusával, ezért a változás nem pusztán látványos háttér volt a történetekben: alapjaiban határozta meg a mindennapi életet, a munkát és az ünnepeket is.

Az őszi történetek egyik legfontosabb visszatérő témája a **termés**. Sok nép meséiben a gabona, a gyümölcs vagy a szőlő nem egyszerű élelemként jelenik meg, hanem ajándékként, amelyért hálával tartozunk. A betakarítás lezárja a magvetéstől, gondozástól és várakozástól kísért hosszú folyamatot – nem véletlen, hogy ezekben a mesékben a türelem és a szorgalom a legfőbb erény.

MITOLÓGIA ÉS KULTÚRÁK: AHOGY A VILÁG AZ ŐSZT LÁTJA

- **A görög mítoszok (Démétér és Perszephoné):** Amikor Perszephoné visszatér anyjához, a földművelés istennőjéhez, a természet kivirágzik; amikor pedig az alvilágba távozik, eljön a hideg, kopár időszak. Ez a történet nemcsak az évszakok váltakozását magyarázza, de gyönyörűen kifejezi az ember és a természet elválaszthatatlan kapcsolatát is.

- **A japán szemlélet (A múlandóság szépsége):** A japán költészetben a vörös juharlevelek, a hold és a tücskök hangja mind az ősz jelképei. Itt a lehulló levél nem a szomorúságot szimbolizálja, hanem arra emlékeztet, hogy a változás és a múlandóság az élet természetes, szép része.
- **Észak-Amerika őslakos hagyományai:** A törzsi történetekben az állatok viselkedése és az élelemgyűjtés kap központi szerepet. A természet itt nem díszlet, hanem tanítómester: az állatok megfigyelése segít megérteni, hogyan alkalmazkodjunk mi magunk is a változó körülményekhez.

AZ ERDŐ, A SZÜRET ÉS A MAGYAR NÉPHAGYOMÁNY

Ez európai népmesékben az **erdő** kiemelt helyszín. Ősszel átalakul: a lombkorona elszíneződik, a talajon sűrű avar gyűlik össze, a mesebeli hős pedig az erdőbe belépve próbákat áll ki.

A magyar népmesékben és a paraszti kultúrában az ősz a megfeszített munka és a nagy közösségi ünnepek időszaka volt. A szüret, a betakarítás, az ennivaló eltevése után következhetett a megérdemelt mulatság. A szőlőhöz és a szürethez kapcsolódó szokások mind azt az elvet őrzik, hogy a termés egyszerre a természet ajándéka és a kitartó emberi munka gyümölcse.



AZ ÁLLATOK TANÍTÁSA:

A mesebeli mókus, róka, sün vagy medve alakja valójában az emberi viselkedésről mesél: arról, hogyan készülünk fel a szűkösebb időszakokra, hogyan osztjuk be a tartalékainkat, és miként segítjük egymást a hideg beállta előtt.



MIÉRT SZERETJÜK MA IS AZ ŐSZI TÖRTÉNETEKET?

Bár a részletek földrajzi régiónként különböznek, az alapélmény az egész világon ugyanaz: *észrevesszük, hogy megváltozik körülöttünk a világ, és meg tanulunk alkalmazkodni hozzá.*

Ahhoz, hogy megéljük ezeket a meséket, nem feltétlenül kell könyvet nyitnunk. Egy séta közben összegyűjtött színes levélből, egy erdei találkozásból vagy a kert utolsó terméseiből is születhet saját történet. A gyerekek számára pedig ez a legszebb módja annak, hogy felfedezzék a világ működését.

Az ősz nem csupán a nyár utáni évszak, hanem a természet történetének legmélyebb fejezete. Arra tanít minket, hogy **minden évszaknak megvan a maga ideje, és minden változás hordoz valami értékeset.**



Miért ragaszkodunk a régi dolgainkhoz?

EMLÉKEK, TÁRGYAK ÉS AZ ELENGEDÉS PSZICHOLÓGIÁJA

Van egy régi pulóver, amit már évek óta nem hordunk, mégsem dobjuk ki. Egy megsárgult fénykép, amelynek hátulján alig olvasható néhány szó. Egy nagymamától örökölt porceláncsésze, amelynek valójában nincs helye a konyhában, mégis képtelenek vagyunk megválni tőle. A szekrény mélyén régi levelek, gyerekrajzok, ajándékok és olyan tárgyak lapulnak, amelyeknek gyakorlati értékük már alig van.

Mégis fontosak.

A tárgyakhoz való ragaszkodás az emberi természet része. Nem pusztán azért tartunk meg dolgokat, mert szükségünk lehet rájuk: sokszor egy emléket, egy kapcsolatot vagy életünk egy korábbi korszakát őrizzük általuk.

AMIKOR A TÁRGY EMLÉKKÉ VÁLIK

Egy régi tárgy értékét nem feltétlenül az határozza meg, mennyit ér a boltban vagy egy aukción.

Lehet, hogy egy kopott bögre semmit sem ér másnak, számunkra azonban egy régi reggeli hangulatát idézi fel.

Az agyunk szorosan összekapcsolja az emlékeket az érzékszervi tapasztalatokkal. Egy illat, egy fénykép, egy dallam vagy egy tárgy képes azonnal előhívni egy régi élethelyzetet. Ezért olyan nehéz megválni bizonyos dolgoktól: nem magát a tárgyat féltjük, hanem attól tartunk, hogy vele együtt az emlék is eltűnik.

Pedig az emlék nem a szekrényben lakik, a tárgy legfeljebb segít előhívni azt.

MIÉRT OLYAN NEHÉZ KIDOBNI?

A ragaszkodásnak gyakran egészen praktikus oka is van: *„Jó lesz még valamire." „Egyszer még szükségem lehet rá." „Kár lenne kidobni."*

Ez a gondolkodás különösen erős lehet azoknál, akik olyan családban nőttek fel, ahol természetes volt mindent megjavítani, újrahasznosítani és félretenni. A korábbi generációk megtanulták megbecsülni azt, amijük van, mert sokszor valóban nem lehetett egyszerűen újat venni. Ez értékes szemlélet, de idővel a szükséges takarékosságból könnyen túlzott felhalmozás alakulhat ki.

EGY EGYSZERŰ TESZT A DÖNTÉSHEZ:

Kérdezzük meg magunktól: ***Ha ma látnám ezt a tárgyat egy boltban, megvenném?***

Ha a válasz egyértelműen nem, valószínűleg már nem a használati értéke miatt tartjuk meg.

A TÁRGYAK, MINT AZ IDENTITÁSUNK RÉSZEI

Bizonyos dolgok azt mesélik el, kik voltunk. Egy régi fényképezőgép emlékeztethet arra az időre, amikor sokat utaztunk. Egy régi receptfüzet a nagyszülő konyháját idézi. Egy sporteszköz egy olyan korszakhoz kötődik, amikor rendszeresen mozogtunk.

Ezek a tárgyak egyfajta személyes történetet alkotnak, ezért az elpakolásuk vagy kidobásuk néha úgy érződhet, mintha saját magunk egy darabjától válnánk meg. Pedig nem kell mindent megtartanunk ahhoz, hogy megőrizzük a múltunkat.



AZ ELENGEDÉS NEM FELEJTÉS

Az elengedés gondolata sokakban ellenállást vált ki: ***„Ha kidobom anya régi holmiját, azzal őt is elengedem.” „Ha megválok a gyerekem első ruháitól, olyan, mintha megtagadnám azt az időszakot.”***

Egy kapcsolat, egy szeretett ember vagy egy fontos életszakasz jelentőségét nem a megőrzött tárgyak száma határozza meg. Sőt, néha éppen az segít közelebb kerülni egy emlékhez, ha kiválasztunk belőle néhány valóban fontos dolgot, ahelyett, hogy egy egész szekrényt őriznénk. Egyetlen régi fénykép sokszor többet jelenthet, mint három doboznyi emléktárgy.

HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ A GYAKORLATBAN?

Nem kell egy hétvége alatt rendet tenni az egész házban. Az elengedés sokkal könnyebb, ha kis lépésekben haladunk:

- **Szűkítsük a területet:** Válasszunk ki egyetlen fiókot vagy polcot.
- **Tegyük fel a kulcskérdéseket:** *Használom? Örömet okoz? Fontos emléket őriz? Van más módja annak, hogy ezt az emléket megtartsam?*
- **Keressünk alternatívát:** A fényképekről készíthetünk digitális másolatot, a gyerekek rajzaiból összeállíthatunk egy kisebb emlékalbumot, egy szeretett ruhadarabból pedig akár párnahuzat is készülhet.

A cél nem az, hogy steril, tárgyaktól mentes otthonban éljünk, hanem az, hogy azok a dolgok vegyenek körül bennünket, amelyeknek valóban jelentőségük van.

Az elengedés nem a múlttól való búcsú, hanem annak felismerése, hogy a múltat magunkkal vihetjük akkor is, ha már nincs szükségünk minden tárgyi emlékére. Egy otthon akkor válik igazán személyessé, amikor nem minden négyzetméterét megtöltjük valamivel, hanem teret hagyunk annak, ami valóban számít.





Októberi kerti munkák

Októberben a kert lassan elcsendesedik, de ez nem jelenti azt, hogy leáll az élet. Éppen ellenkezőleg: ez az időszak a legalkalmasabb arra, hogy rendbe tegyük az ágyásokat, betakarítsuk a maradék termést, előkészítsük a talajt, és elvégezzük azokat a feladatokat, amelyek tavasszal órákat takaríthatnak meg nekünk. Amit most megcsinálunk, azt nem kell márciusban kapkodva pótolni.

BETAKARÍTÁS ÉS AZ ÁGYÁSOK LEZÁRÁSA

Az első nagy feladat a betakarítás. A késői káposztafélék, a sütőtök, a gyökérzöldségek, a póréhagyma, a cékla és egyes saláták még kint maradhatnak, de a fagyérzékeny növényekre már figyelni kell. A sütőtököt száraz időben szedjük le, amikor a héja kemény, a szára pedig kezd fás lenni. A sértetlen tököknek jót tesz néhány száraz, napsütéses nap, mielőtt a kamrába vagy a pincébe kerülnek.

A zöldségágyások rendbetételét sem érdemes az utolsó pillanatra hagyni. Az egészséges növényi maradványok a komposztra mehetnek, a beteg, fertőzött részeket viszont ne tegyük oda! A gyomos területeket tisztítsuk meg, mert az ősszel meghagyott gyomok tavasszal már megerősödve várnának ránk. Nem kell azonban mindent sterilre takarítani: a természetes takarás és a talaj felszínén maradó szerves anyag sok hasznos élőlénynek ad téli búvóhelyet.

TALAJÁPOLÁS ÉS KOMPOSZTÁLÁS KÍMÉLETESEN

A talajjal ősszel érdemes kíméletesen bánni. A régi gyakorlat, amely szerint minden ősszel mélyen fel kell ásni az egész veteményest, ma már idejétmúlt.





Ha a talaj szerkezete megfelelő, elegendő a felszínt lazítani, majd komposzttal vagy érett szerves trágyával táplálni.

Október kiváló időszak a komposzt rendezésére is. A friss konyhai és kerti hulladék mellé kerüljenek száraz levelek és aprított növényi részek. A komposzt akkor működik jól, ha a nedves, zöld anyagok mellett száraz, széntartalmú részek is vannak benne. A lehullott, egészséges lomb egy része a fák és cserjék alatt maradhat természetes talajtakaróként, a gyepről és az évelőágyásokból viszont gyűjtsük össze, mert a vastag, összetömörödött réteg alatt a fű kipusztulhat.



ÜLTETÉSI SZEZON: FÁK, BOKROK ÉS TAVASZI HAGYMÁSOK

Most van itt a legfőbb ideje az őszi ültetéseknek! A gyümölcsfák, bogyós bokrok és dísznövények ősszel gyökeresednek a legjobban, amíg a talaj nem fagyott. Ültetés előtt gondoljuk át a növény végleges méretét és fényigényét, a friss ültetést pedig alaposan öntözzük be.

A tavaszi hagymások (tulipán, nárcisz, jácint, krókusz) földbe kerülésének is az október a főszezonja. Csak egészséges, kemény hagymákat válasszunk. Érdemes úgy kombinálni a fajtákat, hogy ne egyszerre nyíljanak ki, így kora tavasztól heteken át virágos lesz a kert.

AMIT INKÁBB NE TEGYÜNK MOST: METSZÉS ÉS SZERSZÁMOK

A fák és bokrok metszésével ne siessünk! A komolyabb alakító metszést hagyjuk késő télre vagy korai tavaszra. Ősszel csak a sérült, letört vagy beteg ágakat távolítsuk el. A túl korai és erős metszés új hajtások képződését indíthatja el, amelyek az első fagyokban elpusztulnak.

A kerti eszközöket viszont készítsük fel a pihenőre: a metszőollót, ásót, kapát tisztítsuk meg, szárítsuk meg, és a fémrészeket vékonyan olajozzuk be. A locsolótömlőt még a fagyok előtt ürítsük ki, és tegyük fagymentes helyre.



TERVEZÉS A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Végül szánjunk néhány percet az összegzésre. Melyik ágyás működött jól? Mi teremhetett volna szebben? Hol maradt üresen a kert? Ha most feljegyezzük ezeket egy egyszerű kertnaplóba, tavasszal nem emlékezetből kell dönteni a vetésforróról és a fajtákról.

Az októberi kertmunka már a következő év előkészítése. Nem az a cél, hogy az első fagy előtt minden tökéletes legyen, hanem az, hogy megtegyük a legfontosabb alapozó lépéseket a tavaszi sikerért.



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



150 Megtekintés



149 Megtekintés



148 Megtekintés



147 Megtekintés



146 Megtekintés



145 Megtekintés



144 Megtekintés



143 Megtekintés



142 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 akadálya?

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 vezetékes 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 írj egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manorám segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kaptál 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.

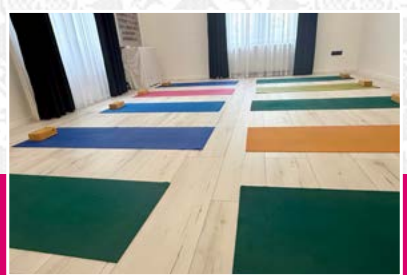
Jógaórát tartasz, és még nincs meg a tökéletes helyszín?

A 108 Központ világos, nyugodt tere ideális jógaórákhoz és kisebb csoportfoglalkozásokhoz. (2x36nm-es terem)

- 10-12 fős jógaórákhoz
- 20-25 fős workshopokhoz
- Központi elhelyezkedés – pár percre a Nyugatitól
- Matrac, tégla, heveder, plédek 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.

FELIRATKOZOM