III. / 17. szám

Szatmári Ízek Kft.

Egészség őre

online magazin

Madarak és fák napja

Május 10. és a természetvédelem

Kicsi, fekete és nagyon finom

Miért olyan egészséges a mák?

Mákos-meggyes túrógolyó

Sütés nélküli egyszerű és nagyszerű recept

ingyenes lap

KEDVES FIATALOK!

Kedves Fiatalok! Nagyon örülünk neki, hogy az idei tanévben is velünk tartatok és olvassátok az újságot. Reméljük sok érdekes és új ismerettel gazdagodtok majd az Egészség őre magazin jóvoltából. A következő hetekben is szeretnénk Nektek segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhetitek el a megbetegedéseket. Szedjetek vitaminokat, egyetek friss és nem feldolgozott ételeket, zöldségeket, gyümölcsöket, és mozogjatok sokat a friss levegőn!

Olvassátok az Egészség őre újságot és egészségre fel!

Csaholczi László
Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály
Ügyvezető igazgató

szatmari-izek.shop.hu

Szatmári
FAHÉJAS
Alma Lekvár

MAGYAR TERMÉK

Ez CSAK Természetes!

IMPRESSZUM

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

Felelős kiadó: Csaholczi László
Szerkesztő: Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus
Kereskedelmi Igazgató: Csaholczi László
Ügyvezető Igazgató: Gulácsi Mihály
Design: ifj. Csaholczi László

MADARAK ÉS FÁK NAPJA

Minden évben **május 10-ére** esik a **madarak és fák napja**, mely a Föld napjának testvérünnepe. Célja, hogy felhívja a figyelmet a **természetvédelem** fontosságára.
Ti hallottatok már róla? Előzménye a **hasznos madarak** védelmére kötött 1902-es párizsi egyezmény, mely után Chernel István ornitológus megszervezte az első magyar madarak és fák napját (az ornitológus madártannal foglalkozó szakember). Ezután 1906-ban rendeletet adtak ki, melynek értelmében az iskolákban természetvédő szellemben kellett megtartani a madarak és fák napját, mely a természet és az élővilág védelmének ünnepe, így már régebben is szokás volt fákat ültetni és ápolni, madáretetőket kihelyezni, vetélkedőket és kirándulásokat tartani május 10-én. 1996 óta pedig minden évben megválasztják az **év fáját és madarát** is. Milyen fák kapták meg az elmúlt pár évben az **év fája** címet? A szelídgesztenye, a törékeny fűz, a mézgás éger, az ezüst hársfa, és a tiszafa.
Az **év madarai** voltak: a mezei veréb, a kanalasgém, a kék vércse, a fecske, a széncinege, az egerészölyv és az erdei fülesbagoly is.

Miért is olyan értékesek a fák? Mert **oxigént termelnek** és **szén-dioxidot vesznek fel**. A madarak részére is élőhelyet és táplálékot biztosítanak, valamint nagymértékben tisztítják a levegőt a szennyeződésektől. Nyáron **hűtik is a levegőt a párologtatásukkal**.

A fa az **örök fejlődés és megújulás** jelképe is. A népmesék gyakori szereplői a fák, például az **aranyalmafa**, és az **életfa**.

A madár is fontos szimbólum, a **szabadság** és a **függetlenség** jelképe, és már a honfoglaló magyarok totemállata is a **turulmadár** volt.

MÁK

A **dió** és a **mák** is a magyar konyha népszerű alapanyagai. A dióról már egy korábbi számunkban volt szó, most a mákról beszélgetünk egy kicsit. A mák őshazája Közép-Ázsia, és érdekessége, hogy nálunk, **a Kárpát-medencében egynyári** növény, a mediterrán éghajlaton viszont évelő. Az **évelő növények** hosszú ideig élnek és a termésérés után a föld feletti száruk elpusztul, de mindig marad földben levő száruk is (pl. hagyma, gumó) vagy egy vastag gyökér, ami áttelel.

Az **egynyári növények** viszont egy időszak alatt kifejlődnek, ez általában egy év, virágoznak, magot érlelnek, majd elpusztulnak.

Bár a mák a szárazságot is jól viseli, a legjobban a nedves talajon él meg. Európában a **legjelentősebb máktermelők**: Csehország, Törökország, Franciaország, Németország és Magyarország. **Ópiumtartalma** miatt a termesztése szigorúan szabályozott.

A mákban sok a **rost**, két evőkanálnyiban 3,4 grammnyi rost van. Ugye emlékeztek még, hogy a rostok segítik az emésztőrendszer munkáját, de a szív-érrendszerre is jó hatással vannak, illetve segítenek csökkenteni a koleszterin-szintet.

A mák gazdag **magnéziumban**, **kalciumban** és **vasban** is.

Két evőkanálnyi mákban **253 mg kálcium** van. A kálcium szintén a szív-érrendszerre van jó hatással, illetve a csontok és a fogak egészségéhez is kell.

A vas elengedhetetlen a megfelelő vérképzéshez, illetve az egészséges immunműködéshez.

Réztartalma erősíti a szöveteket, a csontokat, és védi a sejteket a károsodásoktól.

Foszfortartalma erősíti a csontokat, a **mangán** pedig a kollagéntermeléshez is kell. **Cinktartalma** is jelentős, ami szintén az immunrendszer munkájához nagyon fontos, egy teáskanálnyi mákban annyi cink van, ami nőknél a napi bevitel 3%-át, a férfiaknál pedig 2%-át fedezi. **B1-, B2-, B6-, C- és E-vitaminokban is gazdag**.

A mákot már az ókorban is használták **fertőtlenítésre**, **fájdalomcsillapításra**, olaját pedig akkor is és ma is használják a csontritkulás megelőzésére, ezen kívül nyugtató, altató hatású. Köhögéscsillapító, görcsoldó és gyulladáscsökkentő hatása is van.

Külsőleg használjak ekcéma kezelésére is, mivel a máknak magas a **linolénsav** tartalma. Vízbe vagy tejbe áztatott mák citromlével összeturmixolva enyhíti a bőr égő, viszkető érzését és fájdalom-csillapító hatású is.

Mit készíthetünk mákból? Az első édesség, ami valószínűleg először eszünkbe jut, az a mákos guba, ezen kívül nagyon kedvelt rétesbe, palacsintába, bejglibe, kalácsba, kekszekbe, de muffinokba is. Szórhatjuk kenyerekre, péksüteményekre is. Magas zsírtartalma miatt epebetegséggel élőknek óvatosan adjuk!

A mákgumóból, illetve a zöld termésből **fontos gyógyszer nyerhető, az ópium**, illetve **alkaloidjai** (morfin, narkotin, kodein). Az alkaloidok nitrogéntartalmú anyagcseretermékek. Az alkaloidok kinyerésére a módszert egy magyar kutató, **Kabay János** dolgozta ki. A mák termesztése szigorú szabályokhoz kötött, saját részre csak alacsony ópium-tartalmú mák termeszt-hető és csak meghatározott méretű területen.

Már az ókori görögök is fogyasztották mézzel keverve a mákot, ami különleges csemegének számított.

Hogy készül a gyors mézes mák?

1 dl mézet egy edényben melegítünk, majd hozzákeverünk 12 dkg kétszer átdarált mákot, és addig melegítjük, míg kissé barnulni nem kezd. Ha kész, levesszük a tűzről és hozzáadunk 1 teáskanál reszelt citromhéjat és 3 dkg apróra vágott pirított diót. A masszát folpackkal kibélelt formába tesszük, jól belenyomkodjuk, és hagyjuk kihűlni, ezután szeletelhető is.

Mákos - meggyes túrógolyó

Hozzávalók:

25 dkg	tehéntúró
3 ek.	meggydzsem
5 dkg	darált mák
5 ek.	darált keksz
1 csomag	vaníliás cukor

Bevonáshoz:

10 dkg	étcsoki

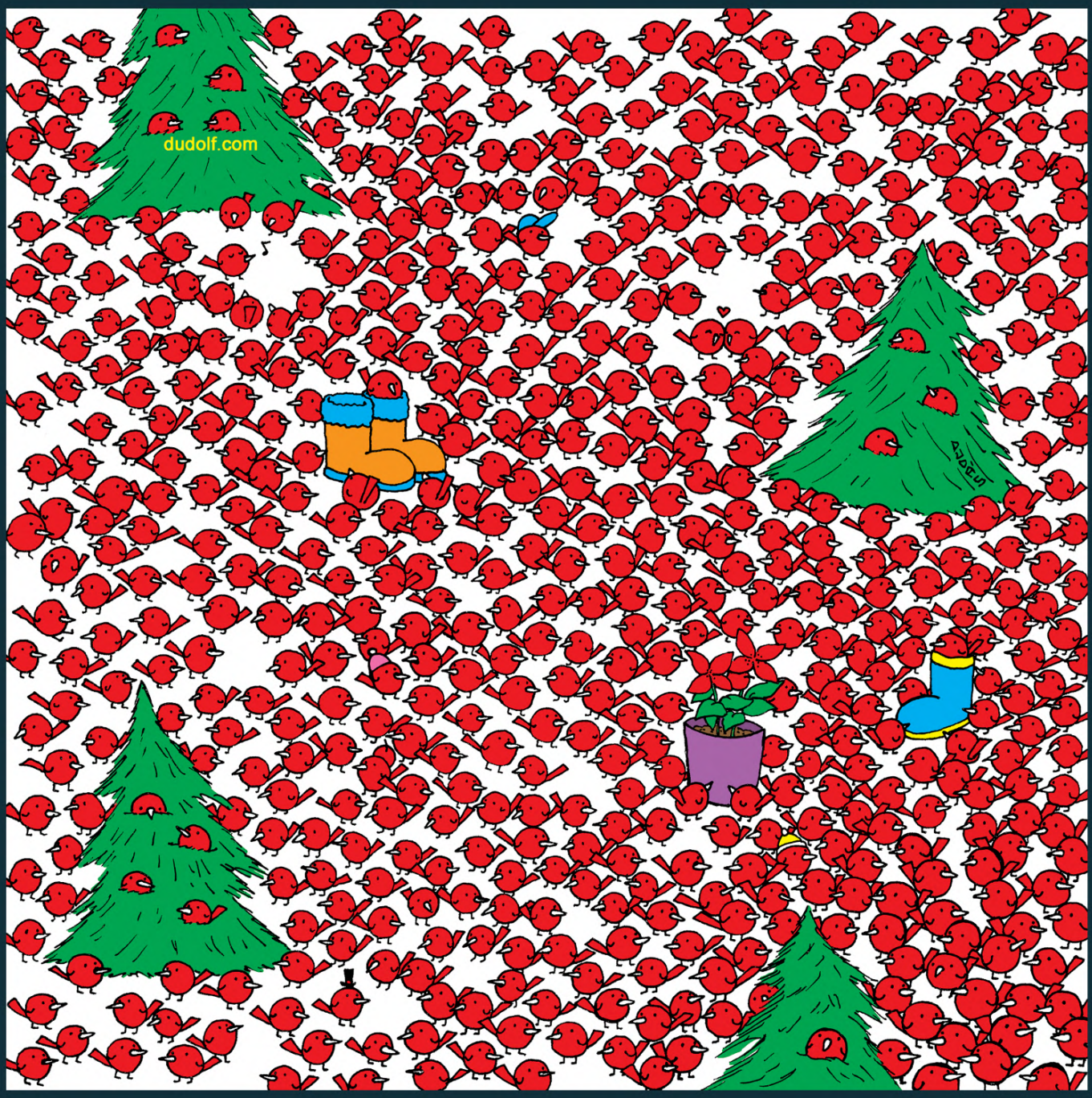
Elkészítés:

A túrót jól áttörjük, majd hozzáadjuk a meggydzsemet, a mákot, a kekszet és a vaníliás cukrot. Kis golyókat formázunk a masszából, amiket megforgatunk az olvasztott étcsokiban. Hűtőbe tesszük, míg megszilárdul a csoki.

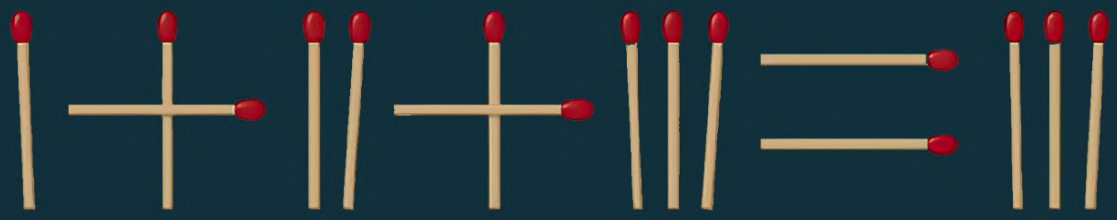
A túró egy rendkívül értékes alapanyagunk, tartalmaz A-, B1-, B2-, B5-, B6-, B9-, C- és E-vitamint, nátriumot, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, vasat, cinket, szelént, illetve pótolhatatlan aminosavakat, mint pl. az arginin, a treonin, és a triptofán.

Kedves Fiatalok!

Megtaláljátok a **HÁROM ALMÁT**, a piros madarak között?



Át tudtok helyezni csak **EGY GYUFASZÁLAT**, hogy az eredmény kijöjjön?



Szatmári Ízek Kft.

webshop

szatmari-izek.shop.hu

szatmari-izek.hu

suligyumolcs.hu

facebook

@szatmariizek

MAGYAR TERMÉK

Ez csak természetes!