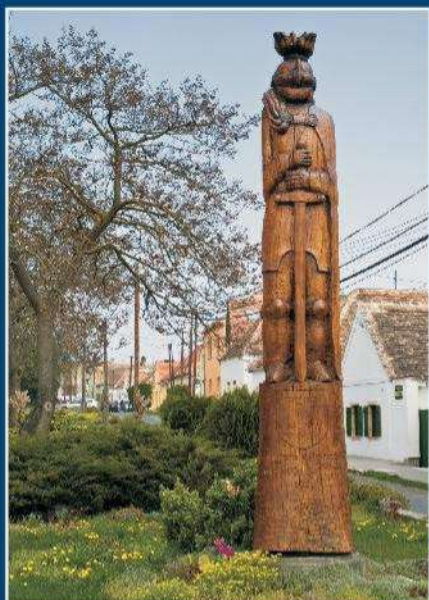




A tartalomból:

1. Buszforduló avatás
2. Új csoportszoba épül az óvodában
2. Kirándulótipp a nyári napokra: Mithrasz Szentély
3. A Fertőrákosi Német Nemzetiségi Dal- és Kultúregyesület tavalyi éve
3. Könyvtári hírek
4. Beszámoló a könyvtári olvasótáborokról
5. Beszámoló a színjátszókör munkájáról
6. Fertőrákosi búcsú
6. Vandalizmus – Ismét
6. Júliusi szentek
7. Hármaskorú születtek falunkban
7. Szépkorú köszöntése
8. Dr. Csávossy György: Mindennapi borunk többszólamúsága
8. Receptsarok



Buszforduló avatás

2014. június 10. napján régóta várt eseményre került sor Fertőrákoson: ünnepélyes keretek közt felavattuk a régi laktanyánál lévő buszfordulót.

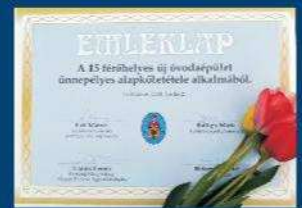
Kora délután a Sziklasortól indult a feldíszített, ingyenes, ünnepi különjárat, ami az ünnepségre szállította az érdeklődőket. Az autóbuszban és a helyszínen a Rákosi Fúvósok muzsikáltak. A szalag átvágására Baltigh Márta polgármester Fertőrákos község képviselői mellett Csordás Mihályt is felkérte, aki több mint tíz éve szíven viselte a buszforduló kialakítását.





Új csoportszoba épül az óvodában

2014. április 2-án ünnepélyes keretek között letették az új 15 férőhelyes óvodai csoportszoba alapkövét. Az ünnepségen avató beszédet tartott Firtl Máttyás, Sopron és környéke országgyűlési képviselője, majd Baltigh Márta polgármester és Heizer Csabáné óvodavezető részvételével letették az alapkövet. Az eseményt megtisztelte jelenlétével Ivanics Ferenc, a Fertő-táj Világörökség Magyar Tanácsa Egyesület elnöke.



Kirándulótipp a nyári napokra: Mithrasz Szentély



A Mithrasz Szentélyt már több mint egy éve az önkormányzat üzemelteti. Az eltelt időben megújult, megszépült a szentély és környezete, felújításra került a kerítés, a járda, a dombormű napelemes megvilágítást kapott. A kerékpárral érkezőket új tároló várja. A szentély ingyenesen látogatható.

Nyitva tartási idő:

2014. május 1. – május 14.:
péntek – vasárnap: 10–16 óra

2014. május 15. – augusztus 31.:
kedd – Vasárnap: 10–18 óra

2014. szept. 1. – szept. 30.:
Péntek – vasárnap: 10–16 óra

Az érdeklődőket a legfontosabb tudnivalókról magyar-német-angol nyelvű szórólap is várja.

2001 óta a világörökség részét képezi a szentély, amelyet a napistenként is tisztelt Mithrasnak szenteltek a rómaiak. Hívunk és várunk mindenkit egy kellemes sétára a szentélyhez, ismerjék meg ezt a Magyarországon is páratlan római kori emléket!

Orbáné Kalmár Judit





A Fertőrákosi Német Nemzetiségi Dal- és Kultúregyesület tavalyi éve



A Német Nemzetiségi Dal- és Kultúregyesület kórusa rendkívül programgazdag évet tudhat maga mögött. 2013-ban tizennégy alkalommal léptünk közönség elé. Templomunkban a húsvéhoz kapcsolódóan nagypénteken passiót énekeltünk, húsvétvasárnap közreműködtünk a feltámadási szentmisén. Április 28-án egy hosszabb múltra visszatekintő kapcsolat jóvoltából Tatabánya-Felsőgallán vettünk részt az ottani német nemzetiségi kórus által szervezett kórustalálkozón. A búcsú hetében vasárnap dallal ébresztettük a falu lakóit. Az elmúlt évek munkájának gyümölcsét is learathattuk tavaly, a Magyarországi Német Ének-, Zene- és Tánckarok Országos Tanácsa által szervezett solymári minősítő versenyen június 8-án „Kitüntetéses Arany” minősítést érdemeltünk. Július 14-én a Hotel Sopronban megrendezett Sopron-Bad Wimpfen baráti találkozón, szeptember 28-án a Ritzinger Kulturwoche keretében megrendezett kórustalálkozón az ausztriai Récényben (Ritzing) énekelhettünk. Ugyancsak többszörre léptünk fel a soproni Szent Mihály templomban szeptember 29-én a Szent Mihály-napi búcsúi szentmisén. Október 12-én a Győrben több kórus közös koncertjeként megrendezett Verdi-Wagner-Erkel Gálán szerepeltünk. Október 17-én a Pater Kis Szaléz ferencesrendi szerzetes emlékére rendezett emlékszoba-avatóünnepségen énekeltünk a Sopronkőhidai Fegyház és Börtönben. „Kitüntetéses Arany” minősítésünk eredményeként a Magyarországi Német Ének-, Zene- és Tánckarok Országos Tanácsától meghívást kaptunk az október 19-én Mórton megrendezett országos kórusfesztiválra, mely meghívásnak örömmel tettünk eleget. Az adventhez kapcsolódóan a Sopron és Környéke Német Kultúrklub szervezésében léptünk fel december 7-én az ausztriai Vorau ágostonrendi kanonokok apátsági templomában. December 8-án a rákosi Püspöki kastély udvarán a gyertyagyújtás alkalmából közös éneklésre hívtuk községünk lakóit, majd a gyertyagyújtást követően hagyományos adventi koncertünkre került sor a templomban, ezúttal a soproni Sonitus Scarbantiae női kar közreműködésével. Az évet december 30-án a kastélyban rendezett óévbúcsúztatóval zártuk, ahol vidám dalokkal szórakoztattuk közönségünket. Köszönjük, hogy községi programjainkat oly sokan megtisztelték részvételükkel!

Ez az Önök részére felénk irányuló érdeklődés számunkra nagyon fontos, s ezt a jövőben is nagyon szívesen fogadjuk!

dr. Molnár Gabriella
az egyesület elnökségének tagja

Könyvtári hírek

Kedves Olvasók!

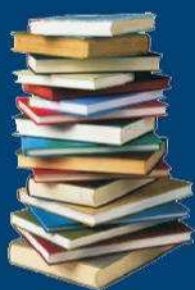
Mint tudják, községi könyvtárunk egyesült az iskolai könyvtárral, beköltözött az iskola középső épületének földszintjére és vezetője 2012 óta Orbánné Kalmár Judit.

Áldásos tevékenységének köszönhetően óriási változás tapasztalható az új könyvtárban. Aki már járt ott és találkozott a vezetőjével – az tudja, hogy mire gondolok. Aki, még nem járt ott, remélem hamarosan kíváncsi lesz, és ellátogat oda.

Agyereknek Judit nénije a nyárra is gondol. Tavaly júniusra olvasótábort szervezett. A nagy sikerre való tekintettel 2014-ben már 2 tábor megszervezését vállalta magára. A beszámolókat megtalálhatók a könyvtárunk honlapján. Látogassanak el oda! (konyvtar.fertorakos.hu) Látni fogják, milyen komoly munka folyt a tábor egy hete alatt. Judit néni gondos, mindenre odafigyelő előkészítésének köszönhetően hasznosan, de vidáman töltötték el az időt kicsik és nagyok.

Ezúton is köszönöm neki ezt a gyermekprogramot, amit sok település megirigyelhetne tőlünk!

Baltigh Márta
polgármester



Könyvtár

Fő u. 234.
Középső iskola, földszint
Tel.: 20/239-6003
E-mail:
konyvtar@fertorakos.hu



Beszámoló a könyvtári olvasótáborokról

Hagyományteremtő céllal szerveztem meg 2013-ban az első olvasótáborot, amely a várakozásomon felüli, nagy népszerűségnek örvendett a gyerekek körében. A táborok a közös munka és a közös verseny játékos elemei, ahol a csapatok résztvevői 6-18 éves általános és középiskolások. A könyvtár honlapján a táborokról képes beszámoló készült, amely remélem, visszatükrözi azt a hangulatot, amely évről évre a tábor velejárója.

A tábor szervezőjeként azt vallom, hogy megfelelő ösztönzéssel az olvasás részévé válhat a mai gyerekek életének is. Az olvasás és a könyvek népszerűsítésének jegyében indítottam el az olvasótáborokat. A táborozó gyerekek nagy többsége rendszeres könyvtárba járó, részt vesz az olvasópályázatokon és a színjátszókörnek is tagja.

Friedrich Schiller mondta, hogy „Az ember csak ott egészen ember, ahol játszik.” Az olvasótábor napi 8 órát átfogó, néha azt meg is haladó játék. Játék a tudott és még soha nem hallott dolgokkal, játék kicsikkel-nagyokkal, játék a szavakkal, a magyar nyelvvel, játék a lehetetlennek hitt, aztán mégis csak megvalósítható dolgokkal. Mindig egy választott olvasmányhoz kapcsolódik, amely aztán kibővül mindenféle olyan érdekes, a gyerekek érdeklődésére számot tartható feladattal, amely versenyhelyzetet teremt a csapatok és az egyes résztvevők számára is. A memóriát, a szóbeli és írásbeli készséget, a rajzbeli önkifejezést, a táncot, az éneklést magába foglaló egy hetes verseny minden percét aktívan éli meg a résztvevő gyermek és a foglalkozást vezető felnőtt is.

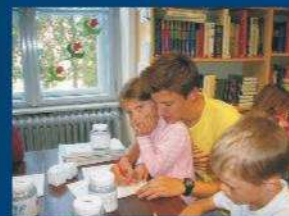
Az eddigi táborok három egymástól teljesen eltérő olvasmányt dolgoztak fel.

Közös a táborokban az az elv, hogy az első nap a csapatalakítás, csapatsorsolás napja, és a délelőttöt a csapatok a csapatnév, csapatszázó és a pontgyűjtő eszközök elkészítésével töltik. A közös tevékenység oldja a gátlásokat és tevékeny ötletelésre készíti a csapatok tagjait. Hétvégére mindig összeforrt csapatok várják az eredményhirdetést. Az eddigi táborok három egymástól teljesen eltérő olvasmányt dolgoztak fel:

- Az első tábor a Hattyúk tava történetét és ezen keresztül Csajkovszkij életét, a balett és a zenekari hangszerek történetét dolgozta fel. Az ismeretek mellett kapcsolódó dalokat tanultak a gyerekek és egy mini színdarabot és előadtak, amely díszleteit, jelmezeit saját maguk készítették el.
- A második tábor Az otthontalan kiskacsa című mesével foglalkozott. A feladatok zöme a színjátszás jegyében telt. A szöveg feldolgozása, a felolvasó verseny után a legismertebb madarakkal kapcsolatos feladatokat oldottak meg a gyerekek. Nagy hangsúlyt kapott a szereplőválogatás, ahol egy-egy szerepért meg kellett küzdeni a gyerekeknek, bemutatva azt, hogyan is adnák elő, ha ők kapnák a szerepet. A díszletkészítés, a daltanulásra épített dalverseny a csoportok egyéni ötleteire támaszkodott és vidám perceket szerzett a napi programban.
- A harmadik olvasótábor témáját a gyerekek szavazták meg. A 39 kulcs című ifjúsági regényt választották. Most először került kiválasztásra hosszabb terjedelmű ifjúsági regény, amelyet szinte teljes terjedelemben sikerült hangosan felolvasni és feldolgozni. A hét során a regényben szereplő címekkel, a várépítéssel ismerkedtünk. A tábor résztvevői egyénileg és csapatban is készítették síkbeli és térbeli kastélyokat. A várkészítés mellett nem maradt el a dal- és tánctanulás, a regény szövegére épülő memória- és betűrejtvények, illetve a szereplők jellemzése sem. A regényben szereplő egyiptomi mau macskatípussal több feladaton keresztül ismerkedhettek meg a gyerekek.

A táborban készített alkotások legszebbjei minden tábor után kikerültek az aula falára, ahol mindenki megcsodálhatta őket. Remélem a gyerekek jól érezték magukat, jövőre új témákkal visszavárok mindenkit! Ezúton is köszönöm, hogy az önkormányzat lehetővé teszi és támogatja a táborok szervezését!

Orbáné Kalmár Judit





Beszámoló a színjátszókör munkájáról

Nagy izgalommal vettem magam a színjátszókör megszervezésébe az idei tanév elején. Magyar tanárként és könyvtárosként is egyaránt kihívás volt számomra, hogy lehet-e Fertőrákoson színjátszókört szervezni, lesz-e igény a gyerekek részéről és persze a kezdeti lelkesedés kitar-e a hosszas gyakorlások, a szövegtanulás és a hangképzési gyakorlatok alatt. Rögtön az elején nagy meglepetésként ért, hogy 29 jelentkező volt, így az alsós csoportot 15, a felsős csoportot 12 fővel el tudtam indítani. Ez a létszám év végére 33 főre emelkedett.

A gyerekek hétről hétre kitartóan és nagy lelkesedéssel dolgoztak, mindenki egyéniségéhez mértem ugyan más-más mértékben, de észrevehetően fejlődött. Márciusra jutottunk el odáig, hogy fél éves munka után a falu előtt is bemutatkozott a színjátszókör, a március 15-e tiszteletére rendezett műsorával. Emellett számos sikert értünk el, amelyekről ezúton is szívesen számolok be:

– Az én könyvem című országos meseíró pályázatra a felsős színjátszó csoport minden tagja saját mesével készült, ezekből öt pályaművet választottam ki. Nagy örömmel vettem az értesítést, hogy mind az öt kiválasztott mű bekerül a szeptemberben megjelenő mesekönyvbe. Ezúton is gratulálok az öt színjátszókörösnek: Ámon Alexandra: A sűrke holló, Horváth Dávid: Fertőrákos, Joó Júlia: Tuki, Molnár Fanni: Fertőrákos, Őr Vivien: A rózsaszín süldisznócska

– Így írok én – soproni mese, vers, mondairó pályázat – 13 fő indult saját műveikkel (verssel, mesével, mondával), ebből 2 főt választottak ki: Joó Júlia: Csodarák című munkája II. helyezést ért el a témakörben, Prajczner Nikolett: Az otthontalan kiskacsa című munkája III. helyezést ért el a témakörben.

Aszínjátszókör által készített műsorok, bemutatkozások:

2013. október Idősek köszöntése

2013. december A kis gyufaárus lány - karácsonyi ünnepi műsor a templomban

2014. január Az én könyvem pályázat

2014. január 22. megemlékezés a Magyar Kultúra Napjára

2014. március 15. Ünnepi műsor A költő visszatér címmel a kastély udvarán

2014. április Iskolai szavalóverseny

2014. június Meglepetés Pedagógus Napi köszöntő külön az alsós, külön a felsős tanári karnak

Úgy érzem sikeres évet zártunk, talán Kristine Barnett szavaival tudnám a legjobban jellemezni a színjátszókör munkáját:

*„Ha fölgyűjtjük a gyermekben a veleszületett szikrát,
azzal mindig olyan magaslatok felé nyitunk utat, amilyenekről álmodni sem mertünk volna.”*

Az év során több megkeresés érkezett hozzám olyan rákosi szülőktől, akiknek nem a rákosi iskolába jár a gyermeke, de szívesen járna a színjátszóköri foglalkozásokra.

Örömmel jelzem, hogy 2014. augusztustól minden kedden 15 órától a könyvtárban elindul a Zizegő vers- és színjátszókör. Várok szeretettel minden érdeklődő általános és középiskolást!

Orbáné Kalmár Judit





Fertőrákosi búcsú

Az idei évben két napos programokban gazdag kínálattal várta a búcsú a fertőrákosiakat és a faluba érkező kirándulókat.

2014. május 31-én szombaton 16 órakor a fertőrákosi templomban, a templom búcsúnapijának, Jézus Krisztus Mennybemenetele előestéjén német nyelvű búcsúi ünnepi szentmisét tartottak a Német Dal- és Kultúregyesület kórusa részvételével, majd a szentmisét követően a templom melletti kis téren Kálmán Imre soproni és Butsy Lajos fertőrákosi főtisztelendő plébános urak felszentelték az 1930-as években villám sújtotta és a fertőrákosi Német Önkormányzat által az enyészettől az utókornak megmentett, teljes körűen restauráltatott „Mennyei Királynő Asszonya oszlopot”. A szentelés után a Puskás Sörkertben estebe nyúló kulturális program várta a háború után kitelepített és a búcsúra ismét hazalátogató fertőrákosiakat a rákosi Német Dal és Kultúregyesület kórusa, a Rákosi Fúvósok és a Söhnstetteni Fúvószenekear (Németország) részvételével.

Közben a sportpályán 15 órakor megnyitották a sátrat, este pedig 21 órától a Acustic 69 zenekar várta a bálozókat.

Vasárnap délután minden korosztály megtalálhatta az őt érdeklő programokat. 15 órától T. Horváth József várta zenés gyermekműsorával a gyerekeket, majd Horváth Enikő Sára énekelt részleteket népszerű operettekől. A söhnstetteni fúvószenekear nagy sikerrel lépett színpadra, őket Zsóki Levente Stand Up Commedy előadása követte. Az est a Club együttessel zárult.



Vandalizmus – Ismét

Korábbi számunkban már beszámoltunk róla, hogy sajnos hiába szépül a falu, valaki vagy valakik ezt nem becsülik – rongálások történnék a faluban.

Az Iskola buszmegállónál ismét rongálás történt. Nem elég, hogy az egyre többször érkezik panasz arra, hogy a buszváróban bandázó fiatalok szemetelnek és hangoskodnak, megint anyagi károkozás is történt: a váró üvegét betörték, a hirdetőt pedig cigarettával kiegészítették.

Ezúton kérek mindenkit, hogy rendeltetésnek megfelelően használja és óvja értékeinket!

Baltigh Márta
polgármester

Júliusi szentek



Július 2. Sáriós Boldogasszony – Mária látogatása Erzsébetnél. Milyen reménytelien utazása volt Máriának az angyali üdvözlés után. Saját öröme egybecseng Erzsébet örömeivel: mindketten gyermeket várnak. Ugyanakkor a segítőkészség ott tartja Máriát 3 hónapig, míg meg nem születik Keresztelő János. Fontos a kimozdulás a mi életünkben is. Akár kirándulás, nyaralás, rokonlátogatás, vagy zarándoklat formájában. Felfrissíti az embert.

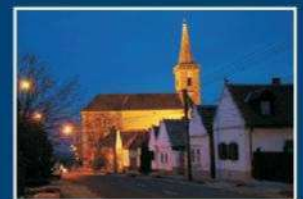
Július 3. Szent Tamás apostol. Hitetlennek nevezik, pedig csak bizonyosságot akart szerezni Jézus feltámadásáról, amit a többi apostol megkapott távollétében. Nem baj, ha kételyeink vannak. Meg kell fogalmazni a problémát és utána kell járni. Bibliát olvasva, szakembert megkérdezve, elgondolkodva.

Július 11. Szent Benedek apát Európa fővédőszentje. A bencés rend alapítója. Jelmondata Ora et labora! Imádkozzál és dolgozzál! Mindkettőre szükség van. Az imának két része van. Az első, amikor megszólítjuk az Istent, a második pedig, amikor csendben meghallgatjuk.

A zene egyik legfontosabb eleme a csend, a szünet. Rohanó világunkban is szükség van megállásra, elcsendesedésre, pihenésre, hogy testünk és lelkünk harmóniába kerüljön.

Július 26. Szent Joakim és Anna Mária szülei. Jól nevelték lányukat: Istennek kedve telt benne. A templomi szolgálata alatt odafigyelt a zsolnárokra, belőlük állította össze csodálatos hálaadó imádságát a Magnificatot. Joakim és Anna a szülők példaképei. Mennyire szükséges, hogy odafigyeljenek gyermekeikre, beszélgessenek velük, vigyázzanak rájuk, játszanak velük. Tudják dicsérni és figyelmeztetni őket. Át tudják adni nekik hitüket, megtanítsák őket a szeretet megélésére.

Jó pihenést, testi-lelki felüdülést kívánok minden kedves Olvasónak: **Lajos atya**



Plébániahivatal

Fő utca 121.
Tel.: +36 99/355-107

Temetői nyitva tartás:

- április, május, szept.: 6–20 óráig
- június, július, aug.: 6–21 óráig
- okt. 1. – márc. 31.: 7–18 óráig
- Mindenszentek és Halottak napján: 7–22 óráig



Értesítem a lakosságot, hogy augusztus 18–22-ig a Polgármesteri Hivatalban igazgatási szünet lesz. Ezen időszakban ügyeletet biztosítunk, melyről a szokásos módon értesítjük Önöket.

Dr. Nagy Attila jegyző

Hármas ikrek születtek falunkban

Hármas „csoda” kopogtatott falunk egy boldog családjánál. 2014. május 21-én 9 óra 1' 2' 3' perckor megszületett Kata, Kitti, Kristóf.



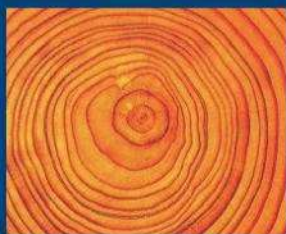
Önkormányzat

Kérnénk a lakosságot az Ügyfélfogadási rend betartására, ezzel is segítve munkánkat.



Ügyfélfogadási rend:

hétfő: 13–17 óráig
kedd: de. 9–11 óráig
du. 13–16 óráig
csütörtök: 9–12 óráig
A többi napon nincs ügyfélfogadás.



A 33 éves édesanya 34 hét, 3 napra hozta világra gyermekeit.

Érdekes, a hármas szám meghatározza életünket – mondja az édesanya. Autónk rendszáma: 333

A szoros, gondos, orvosi ellenőrzésnek, az édesanya együttműködő, precíz magatartásának, optimista hozzáállásának köszönhetően egészségesen születtek meg a kicsik. Kata – 2300g 45cm-el, Kitti – 2210g 45cm-el, Kristóf 2350g 46 cm-el jött világra.

Alig telt el két hét, az édesapa hazahozhatta a nagy családot.

A család mindennapjai szigorú napirend szerint zajlanak. Az önkormányzat segítő

hozzáállásának köszönhetően „amiért nagyon hálásak vagyunk” – teszi hozzá az édesanya, segítségükre van heti 20 órában szakképzett gondozónő. A nap többi szakaszában pedig a család, nagyszülők, nagynénik, barátok segítenek a kicsik ellátásában. Szükség is van erre, hiszen 3 óránként etetni, büfiztetni, pelenkázni kell őket. Ha éjszaka valamelyiknek fáj a hasa, amire megnyugszik, felkel a másik, vagy éppen itt az evés ideje. Bizony, még „éjszakás segítőre” is szükség van.

Külön szervezést igényel az orvosi vizsgálatra való eljutás. Természetesen ehhez minimum 2 személy szükséges. A gyermekeket 3 hordozóban viszik be a rendelőbe, valaki vetkőzteti, a másik vizsgálatra viszi őket. Külön vastag dossziében tartják a kicsik iratait, születési anyakönyvi kivonat, TAJ-, adókartáit, stb.

Napi 15–20 db pelenka fogy, a mosógép megállás nélkül megy.

Mindezt az édesanya örömmel, szinte természetesnek véve meséli, hiszen ahogy mondja, nekik háromszoros öröm jut. Az örömet, úgy gondolom megsokszorozza a hála, hogy a gyermekek egészségesek, és gyönyörűek.

Jó egészséget, és nagyon sok örömet kívánok a falu nevében!

Őr Mária
védőnő

Szépkorú köszöntése

Baltigh Márta polgármester az önkormányzat nevében köszöntötte a 90 éves, azaz szépkorú Fehérvári Bélánét.

Átadta neki a – miniszterelnök úr aláírásával ellátott – díszes oklevelet és az Önkormányzat ajándékát.



Dr. Csávossy György: Mindennapi borunk többszólamúsága

„A bor az ég és a természet egyik legcsodálatosabb ajándéka. Az öröm forrása, a testvériség forrasztóvize. Szikrát ad a szerelemnek, szárnyat a gondolatoknak, kandallótűzet a barátságnak. A bor a remény gyújtólángja. Visszaadja a hitet önmagadban, a siker lehetőségében, az igazságban. Testnek és léleknek istenáldotta orvossága. Gyógyítja a bánatot, a keserű csalódások sebeit, de testet építő, balsamerejű táplálék is. A bor az egyetlen ital, amely méltó lett arra, hogy a Megváltó vérévé változtassák. A bor ezáltal üdvösségünk leteteményese is.

A piramishoz hasonlóan a bornak is négy oldala van, három napos és egy árnyékos. Aszerint lesz élvezeti cikk, táplálék, orvosság vagy méreg, hogy mikor, mennyit és hogyan fogyasztunk belőle. A kulturált borfogyasztás a bor napos oldalait emeli ki. Az, aki a borban nem a szeszt, hanem a szép-értéket keresi, az nem vedeli azt az italt, melynek illata árnyaltabb, mint a virágoké, zamata pedig összetettebb, mint bármely gyümölcsé. A bor mértékletességre int. Bölcsen inni csak mértékkel szabad. Egyetlen kortyban ugyanannyi szépség van, mint egy egész kannában. [...]

Két-három pohár bor után minden derűsebbnek látszik, a tervek megvalósítása, az élet súlyos kérdéseinek a megoldása könnyebbnek tűnik. Megszűnnek a gátlások, meggyorsul a szellemi tevékenység, a hangulattal a közlékenység és az életkedv is fokozódik. De a további alkoholfogyasztás csökkenti a figyelmességét, az izmok tevékenységét, késlelteti a reflexszerű mozgást, aminek különösen az autózéatésben van jelentősége.

Az alkohol a szervezetben elég, óránként 0,15‰ (kb. 7,5 gramm). Ezért óránként 1 dl 10^o-os bor fogyasztható különösebb ártalom nélkül. A férfiak napi boradagja testsúlyuknak megfelelően 7,5 dl, a nőké 5 dl lehet. A vér alkoholszintjét az is befolyásolja, hogy éhombra, vagy étkezés közben és utána fogyasztjuk a bort. [...]

A vér 1‰-es alkoholszintje esetében az autózéatés teljesen bizonytalan, 0,5 – 1,5‰ könnyű részegséget, 1,5 – 2,5‰ közepes alkoholmérgezést, akadozó beszédet, bizonytalan járást okoz.

Hogy mennyi bor fogyasztható el naponta ártalom nélkül, rég megválaszolt kérdés. A Mosel-menti barátok már ezer éve megtalálták a kívánt mértéket. Karoling kupájukba körülbelül 250 köbcéntiméter folyadék fért. Trier kegyes érseke naponta három kupát engedélyezett, napjaink mértéke szerint 7,5 decilitert.

A bor jelentős energiaforrás. Egy liter 10^o-os bor kb. 700 kilokalóriát termel, vagyis 0,9 liter tejjel, 300–350 g kenyérral, 585 g hússal, 1 kg burgonyával egyenértékű. [...]

De a bor nemcsak táplálék, hanem mértékkel fogyasztva orvosság is. Igen gazdag B-vitaminokban. A mai orvostudomány ezeket tartja a sejtek megifjítóinak, a hosszú élet egyik építőköveinek. A bor tehát az élet vize, az örök fiatalságé. Kísérletek és statisztikák igazolják, hogy a vörösbőr vörösvérsejtképző, és hogy a procianidin- és rezveratrol-tartalma megelőzi és meggátolja a szívinfarktus kialakulását.

A bor a magyar ember nemzeti itala. Elkíséri a keresztelőtől a torig, és napfényessé teszi élete minden napját.”

Receptsarok

Erdélyi gazdaévkönyvből átvett recept

MENTÁS SZILVÁS LEPÉNY

Hozzávalók a tésztához:

30 dkg liszt
1 tojás
1 csipet só
10 g élesztő
tej, amennyit felvesz
fél citrom reszelt héja
diónyi olvasztott vaj

Elkészítése:

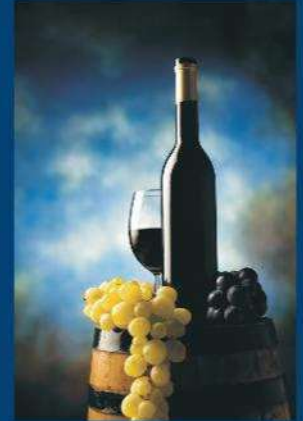
Az élesztőt felfuttatjuk langyos tejben, majd a hozzávalókat összegyúrjuk, és kelni hagyjuk. A tepsibe helyezett tésztára kb. 20 db kimagozott, tömény mentateával meglocsolt, kristálycukorba mártogatott szilvát teszünk.

Öntet a tetejére:

1 dl tejjelben elkeverünk 1 tojássárgát, 1 csomag vaníliás cukrot, 2 evőkanál cukrot és a felvert tojás habját. Azt az öntetet rákenjük a szilvák tetejére, és végül meghintjük őrölt dióval.

Előmelegített sütőben szép pirosra megsütjük, ha kihült, friss mentalevével díszítjük.

Deák Illus, Kobátfalva



Honlap linkek:

www.fertorakos.hu

www.nemetegyesulet-fertorakos.hu

www.tuzoltok-fertorakos.hu

Szerkesztők:

Baltigh Márta
Novák Jánosné
Orbán Kalmár Judit
Pácser Attila

E-mail: info@atiweb.hu

Telefon: +36 20 393 1919

