



## Bevezetés a gabonakonyhába

**Hogyan tároljuk a kenyeret?**

A már megkezdett kenyeret csomagoljuk alufóliába, hogy ne száradjon ki. De akkor marad legtovább friss, ha jutassákba, vagy vászonkendőbe csavarva tesszük a kenyértartóba.

**Lehet-e a kenyeret, pékárut fagyasztani?**

Igen, de minden esetben csak az egészen friss kenyeret. Csavarjuk átlátszó fóliába és felengedés előtt pedig csomagoljuk ki belőle.

**Hogyan használjuk fel a szárazkenyeret?**

Zsemlemorzsának lereszelve, vagy jóízű kenyérlevesnek elkészítve. (Hagymát pirítunk, majd vízzel felengedjük, beletéve a száraz kenyeret, beforraljuk. Őrölt köménymaggal, majoránnával, kis fokhagymával, piros paprikával ízesítjük. A megdagadt és felázott kenyeret habverővel simára keverjük.)

**Melyik a legegyszerűbb, leggyorsabb rántás-sűrítés?**

Az úgynevezett „lisztes-vaj”. Egy diónyi vaját keverjük össze egy evőkanányi liszttel. Ez a hideg rántás hűtőszekrényben több hétig is eltartható és forró ételek, főzelékek, levesek legjobb sűrítője.

**Hogyan öntsük fel a rántást?**

Az arany szabály, hogy hideg rántást, mindig forró folyadékkal, forró rántást pedig hideggel kell felöntenünk, Mindig habverővel dolgozzunk.

### Mit együnk és mit ne együnk? Veszélyes ételek és helyettesítők

<i>Kerülendő</i>	<i>Javasolt</i>
<b>Fehér kenyér</b>	<b>Teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér</b>
Alacsony rosttartalmú gabonafélék	Zab-, rizs-, korpá, kukoricapehely
<b>Hántolatlan fehér rizs</b>	<b>Barna rizs</b>
Kompót	Gyümölcsök
<b>Zsírban-olajban sült krumpli</b>	<b>Héjában főtt krumpli</b>
Rántásos főzelékek	Párolt zöldségek
<b>Zsíros tej, fejföl, tejszín</b>	<b>Sovány tej, kefir, joghurt</b>
Zsíros, füstölt, penészes sajt	Sovány sajt
<b>Zsír, étolaj</b>	<b>Olívaolaj</b>
Majonézes mártás	Joghurtos mártás
<b>Zsíros, füstölt, sózott húсок</b>	<b>Sovány baromfi, bőr nélkül, tengeri halak</b>
Zsírban sült, grillezett ételek	Párolt ételek
<b>Sütemények, édességek</b>	<b>Gyümölcsök</b>

**Daganatmegelőző élelmiszerek, amelyből nyersen vagy mindennap érdemes fogyasztani:**

brokkoli, káposzta, kelkáposzta, cukkini, cékla, zöld és sárga gyümölcsök, zöldségek, (dinnye, sárgarépa, sütőtök), feketeribizli, paprika, paradicsom, csipkebogyó, citrom, narancs, mandula, dió, mogyoró (nem sós), magvak, fokhagyma, hagyma, gabonafélék, tengeri halak.

/Folytatjuk!/ Összegyűjtötte és közreadja: Bozsódi Erzsébet

<p><b>„Ugorjon be a Lottózóba!</b></p> <p><b>Hogy többé soha ne ugráltassák”</b></p> <p><b>SZERENCSEJÁTÉK RT</b></p> <p><b>Lottózó a Mozi épületében</b></p>	<p><b>A Hajdú-Bihar megyei Vállalkozásfejlesztési Alapítvány</b></p> <p><b>MIKROHITEL Programja</b></p> <p><b>Hitelösszeg:</b> 3.000.000 Ft</p> <p><b>Futamidő:</b> 3 év, fél év türelmi idővel</p> <p><b>Kamat:</b> 9,5% (jegybanki alapkamat)</p> <p><b>Igénybe veheti:</b> egyéni vállalkozó, gazdasági társaság vagy mezőgazdasági őstermelő is, ha</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 9 főnél kevesebbet foglalkoztat</li> <li>- éves árbevétele 200 millió Ft alatt van</li> </ul> <p><b>A hitelt induló vállalkozások is igényelhetik!</b></p> <p><b>Felhasználható:</b> telephely, iroda, termőföld vásárlásra illetve építési, felújítási célokra valamit gépek, berendezések, járművek, tenyészállat vásárlásra illetve a hitel 20%-a forgóeszköz beszerzésre.</p> <p><b>A pályázatok beadása és elbírálása havonta történik.</b></p> <p><b>Cím:</b> 4029 Debrecen, Csapó u. 26. (52/500-330, 52/500-340) 4110 Berettyóújfalu, Kossuth u. 39. Ipartestület (54/402-013)</p>
<p><b>„Ennyit megér ugye!”</b></p> <p>Játsszon ötös lottót 2003. június 16-tól július 12-ig a „Helyi akció a Lottózóban” keretében egy SONY DVD lejátszót nyert:</p> <p><b>NAGY ALBERT RT.</b></p> <p><b>Gratulálunk!</b></p>	