

**Február 25. – NEMZETI EMLÉKNAP**

A kommunizmus áldozatainak

**VII. NEMZETI FORRADALMI VERSELEMZŐ PÁLYÁZAT  
PEDAGÓGUS, FELNŐTTEK KATEGÓRIÁJA**

- I. Nagy Zoltánné Biharkeresztes
- II. Pásztor Ilona Miskolc
- III. Gödriné Molnár Márta Kovászna (Erdély)

Nagy Zoltánné Pornói Aranka idén már harmadik alkalommal nyerte el a verselemző pályázat I. helyezését.

A legjobb verselemzése megjelentek a „Még fellobog a vérünk” - verselemzések című kötetben.

. Szívből gratulálunk!

**INNOVÁCIÓS PÁLYÁZAT**

A Debrecen Megyei Jogú Város és a Csokonai Pedagógiai Szolgáltató Intézet által meghirdetett innovációs pályázaton

„A „másság” elfogadtatásának lehetséges színterei a tanórán kívüli programokban, tevékenységi formákban”  
címmel

**Nagy Zoltánné Pornói Aranka**  
elismerésben és könyvjutalomban részesült.

**Bevezetés a gabonakonyhába****Egyszerű édes kásák**

A vízben megfőtt kásához tálaláskor célszerű az édesítőszeret hozzákeverni. Ez lehet egy kiskanál méz pici fahéjjal, de lehetnek aszalt gyümölcsök is: szilva, alma, mazsola, füge, datolya, Friss gyümölcsök hozzáadása nem ajánlatos, kivéve az alma. Édesítőszernél, fűszerezésnél fontos megtanulni az ésszerű arányokat. A gabonáknak nagyon jó íze van. Ez az íz kell, hogy uralja az ételt. A sok cukor, méz, lekvár elnyomja ezeket az ízeket és a táplálkozásból nyalakodás, nassolás lesz. Gazdagíthatjuk továbbá a kását dióval, mogyoróval, mandulával, kókuszreszelékkel, mákkal. Fűszereknél a fahéj mellett szóba jöhet még a szegfűszeg, kurkuma, gyömbér, ánizs, édeskömény, vanília. Gyerekeknek ideális táplálék. Ha ízérzékelésüket nem tompították el még a „nagy ízek”, szívesen fogyasztják. Legfontosabb a korai szoktatás. Amelyik gyermek hétféle gabonából főtt kásán cseperedik fel, az nem valószínű, hogy tornából felmentettek közé fog tartozni, és talán felnőtt korában sem fenyegeti veszély, hogy csontritkulást kap. Jó ha tudjuk azt is, hogy az evőkanálnyi fahéj, vagy a csipetnyinél több szegfűszeg, vagy szerecsendió már mérgező dózis.

**Tejes kásák**

Gyermekkorom édes emléke a tejberizs. Jó vastagon meghintve cukros kakaóval vagy földieperrel. Míg ettem, nagyon finom volt, csak utána émelygett sokáig a gyomron. Most már tudom miért. A tejes kása nehezebben emészthető, mint a vízben főtt. De sokan ragaszkodnak a tejes kásához, ezért foglalkozni kell vele, mert azt is lehet jól is meg rosszul is elkészíteni. Azt tudjuk, hogy a tejben főzés nagy kockázata, hogy könnyen odakozmál. Ezért a tejes kása főzését vízben célszerű elkezdeni, és amikor a kása már megfőtt, vagy majdnem megfőtt hozzáöntjük a forró tejet, elkeverjük és fedő alatt, esetleg hőszigetelő kosárban hagyjuk még párolódni. Ha jó minőségű, tehénből való esetleg kecsketejünk van, azt kár felforralni, ezért ezt ajánlatos fogyasztás előtt a kész kásához keverni. Van néhány úgymond „enyhítő” körülmény a tejes kásák emészthetőségét illetően. Van néhány fűszer, amely kedvezően befolyásolja a tej és a tejes ételek emészthetőségét, gátolja a lepedékképződést a garat nyálkahártyáján, így kisebb esélyt adva a légúti fertőzéseknek is. Ezek a fűszerek: elsősorban a kardamom, azután a fahéj, gyömbér, kurkuma, hármaskövetkezik. Pici szegfűszeg is jó hatású, csak vigyázni kell, mert rendkívüli erőteljes aromája nagyon „elviheti” az ételt.

/Folytatjuk!/ Összegyűjtötte és közreadja: Bozsódi Erzsébet

**A KELET-DISZKONT****ÁTKÖLTÖZÖTT AZ OTP MELLÉ.**

**Széles áruválasztékkal,  
olcsó árakkal  
várjuk kedves vásárlóinkat!**

**Az üzlet dolgozói**

**BIHARKER 2000 KFT**

**TÜZÉP Tel: 06-54-430-013 Biharkeresztes, Bojti u. 1.**

**Tűzifa árajánlatok**

Akácfa 1750 Ft/q

Tölgyfa és bükkfa 1550 Ft/q

**A kiszállítás ingyenes!!!**

A telep saját szállítóeszközével bármilyen (minimális és maximális) mennyiségnél alkalmazandó és bármely tűzép árura.

**Kérjük vegyék igénybe szolgáltatásainkat!**



**Csala  
Zsófikának**

Papír szerint 2., de valóságban  
**8. születésnapod**  
alkalmából nagyon sok boldog  
születésnapot kíván:  
Anna, Anya, Apa, Pisti, Dia  
Keresztesi Mama, Papa  
Váncsodi Mama, Papa és a Tatár család