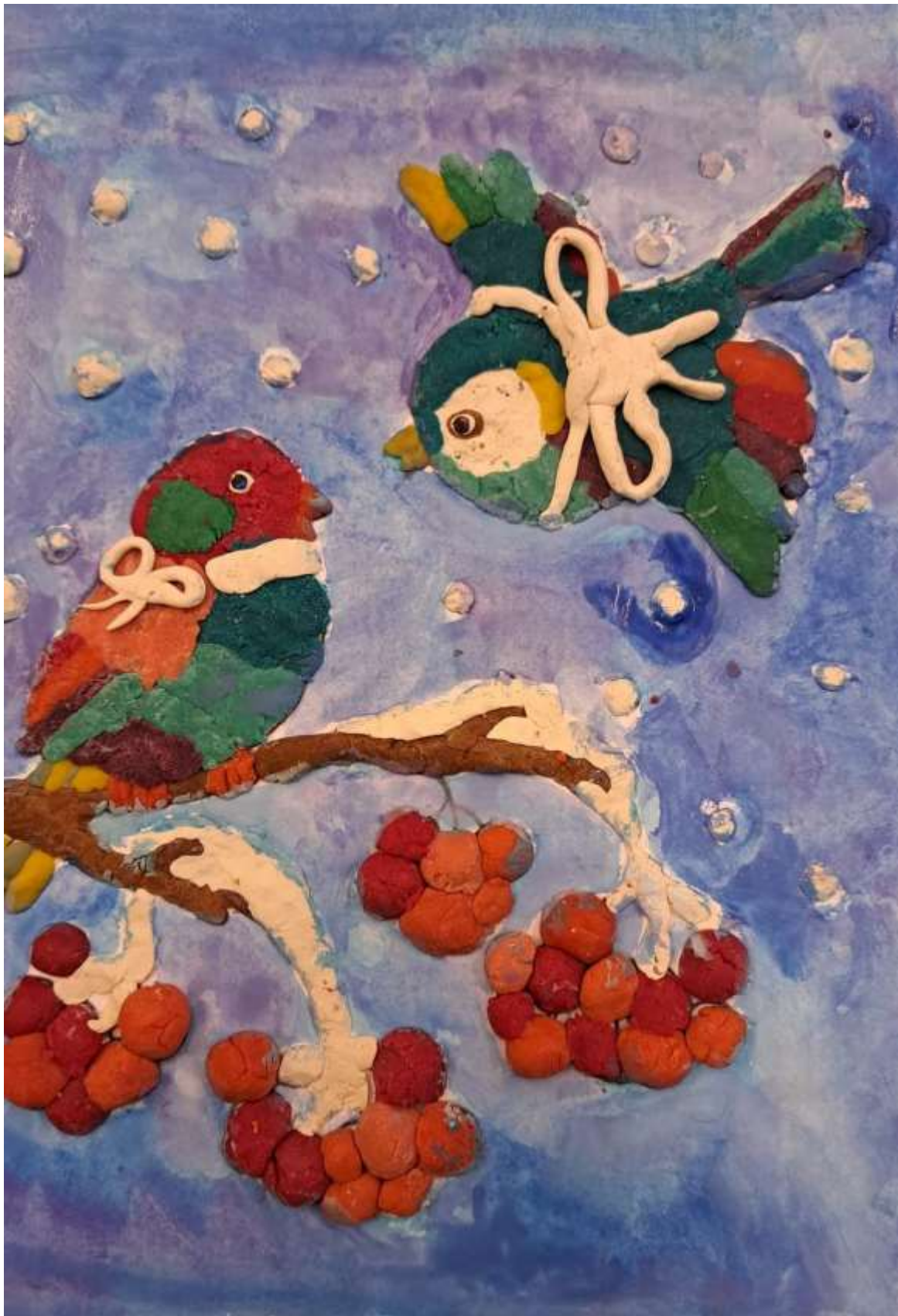


„Kertész leszek, fát nevelek”

– élményteli képességfejlesztés, egészségnevelés a jövőért felelős nemzedékért”



PADFIRKA

Az Újpesti Károlyi István Általános Iskola és Gimnázium iskolaújságja

Szerkesztő: Szabadszállás Nagy Hajnalka

Társszerkesztő: Lugosi Antalné (NEA pályázat felelőse)

A NEA különszám támogatói:

„Alapítvány az Erzsébet utcai Iskola Diákjaiért” és a Nemzeti Együttműködési Alap



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Közreműködtek: a szakmai program vezetői:

Fejlesztő pedagógusok: Bódi Barbara, Király Gabriella, Lendvai Andrea

Ének-zene, színjátszás: Géczy Beáta, Veszprémi Gábor, Veszprémi Jenőné

Képző- és iparművészet: Gut Mihály, Péliné Szincso Zsuzsanna, Tuza Márta

Sport: Lakosa Gyula

Egészségnevelés, receptek: Gut Mihály, Kende Zsuzsanna, Lugosi Antalné, Móga Mónika

Fotók: Kerekes György fotóművész, programfelelősök

TARTALOM

Bevezetés – Amit terveztünk, és ami megvalósult	3
Károlyi Közösségi Kert: konyhakert, sövény, játszóudvar	4
Károlyi Olimpia az 5. évfolyamnak	6
Művészeti nevelés: rendszeres művészeti tevékenység, tehetséggondozás	7
Színjátszó és énekes művészeti szaktábor	14
„Légy hős klub” – Elsősegély szakkör; Egészségnevelés	15
Fotómontázs	16
„Okostányér” – mint az egészségnevelés egyik eszköze.....	18
Mozgásfejlesztés – játékterápia – BTM-es diákok fejlesztése	20
Művészetterápia a hátrányos helyzetű gyerekeknek (BTM-es diákok fejlesztése a vizuális alkotásokon keresztül)	22
Fűszernövények	23
Befőzési tanácsok.....	25
Receptek	26

Miért ez a cím? Miről szólt a pályázat?

Ép testben ép lélek-de mit is jelent ez? Egyfelől akkor érezzük jól magunkat, ha testünk egészséges. Ehhez egészséges alapanyagokból készült egészséges ételek kellene, melyek a legbiztonságosabban úgy kerülhetnek az asztalunkra, ha saját kertünkben mi magunk állítjuk elő őket. Másfelől szükségünk van arra is, hogy a lehetőségekhez képest kiegyensúlyozottan éljünk –ehhez pedig az új ismeretek elsajátítása, a sok mozgás és a művészetek gyakorlása visz közelebb.

Mit terveztünk és mi valósult meg?

Iskolánk mindig ismert volt arról, hogy az oktatás mellett sok színes szabadidős programot is biztosított diákjainak. Sajnos azonban a remek ötletek és elképzelések nehezen-sokszor egyáltalán nem-voltak megvalósíthatók az anyagi erőforrások hiánya miatt. Ezért pályáztunk a Nemzeti Együttműködési Alaphoz. A NEA 2020. októberében hirdette meg a „Civil szervezetek működésének biztosítására vagy szakmai programjának megvalósítására és működésének biztosítására fordítható összevont támogatás 2021.” elnevezésű pályázatát. Ennek keretén belül kértünk támogatást az iskola legtöbb tanulóját érintő programok, projektek megvalósításához. Tervezett programjaink forrásigénye 3.668.460 Ft volt, céljaink megvalósításához 1.300.000 Ft-ot kaptunk, így át kellett terveznünk a projekteket.

1. *Költségcsökkentés:*

- A „kertészeti projektek” kivételével elhalasztottuk a tervezett tárgyi eszköz beszerzések és beruházások nagy részét.
- Szakmai szempontok alapján rangsoroltuk a pályázati projekteket, előtérbe helyezve a képességfejlesztést, tehetséggondozást biztosítókat.
- A COVID miatt kevesebb óraszámban foglalkozhattunk diákjainkkal, így „nyersanyagok” helyett inkább „félkész” termékeket szereztünk be (pl. az iparművészeti alkotásokhoz), így tudtunk megfelelő sikerélményt biztosítani a résztvevő diákoknak.
- A tervezett beszerzések egy részét más forrásból biztosítottuk (pl. 1%, szülői adomány), illetve megjavítottuk az elromlott eszközöket és a kollégák tovább használták a már elavult eszközöket.

2. *A COVID vészhelyzet miatt nem tarthattuk meg a többszáz főre tervezett rendezvényeket, pl.*

- Károlyi-fesztiválok, Károlyi-pódium,
- Workshop-ok
- A 2021/22. tanévben szeptembertől április végéig felfüggesztették a több osztály is érintő szakköröket (sportfoglalkozás, iskolai kórus, színjátszó szakkör, képzőművészeti szakkör, technika szakkör, egészségnevelési szakkör)

3. *Rádiós műsorokkal* pótoltuk a többszáz fős, nagy költségigényű rendezvények egy részét – pályázati támogatás nélkül.

4. **Amit megtarthatunk** – rendszerint az osztálykeretben is megtartható rendezvényeket, pl.

- egészségnap (több alkalommal), Okostányér-projekt
- konyhakert művelése, új kertészeti projekt
- magaságyás és sövénykert telepítése.

5. Nagyobb szerepet kaptak a kiscsoportos (max. 5-10 fős) – elsősorban a képességfejlesztő és tehetséggondozó – foglalkozások.

Köszönjük a programokat megvalósító önkéntesek munkáját!

„Kertész leszek”

Károlyi Közösségi Kert: konyhakert, sövény, játszóudvar

Rendezvények:

Levendulasövény ültetése – 2022.május

- tervezés, hely kialakítása, utómunkák (Gut Mihály, Bakos Ferenc)
- levendula palánták ültetése – 2022.05.13.: 6.a, 7.b. tanulói, Gut Mihály tanár úr irányításával
- öntözés – Bakos Ferenc



Fűszerkert kialakítása – 2022. március – május

- tervezés, hely kialakítása, a magaságyás faanyagának beszerzése, védelme, összeállítása (Gut Mihály, Bakos Ferenc, Rékási József)
- termőföld vásárlás, magaságyás kialakítása
- fűszerpalánták elültetése: 6.a, 6.b, 7.c tanulói, Gut Mihály tanár úr irányításával



Károlyi Községi Kert – Konyhakert

A konyhakert minden osztály számára nyitva áll, ha a növényismeretben szeretnének elmélyedni. A területet mindig egy-egy alsó tagozatos osztály műveli, a 2021/22. tanév végén ezt a feladatot a 4.b. volt osztály kapta. A szezon márciustól júniusig, szeptembertől október végéig tart. A tevékenység a talaj előkészítéséből, vetésből/ültetésből, öntözésből, gyomlálásból, betakarításból, majd a termények felhasználásából áll. Hetente egy órát foglalkoznak a munkálatokkal. A 2022/23. tanévben az 1.b osztály kezdte a kertészkedést.

Előkészítés: az előző évi növénymaradványok kiszedése, kert felásása, ültetés – 2022.03.23. – 4.b tanulói, Kende Zsuzsanna gyermekvédelmi felelős irányításával.



Udvar díszítése –virágládák – 2022.03.25. – Kende Zsuzsanna irányításával



Károlyi Olimpia az 5. évfolyamnak

Az 5. évfolyamnak megrendeztük a szokásos Károlyi Olimpiát 2021. június 14-én. A programfelelős Lakosa Gyula, segítők Tuza Márta, a testnevelő tanárok és az osztályfőnökök voltak. Az eseményről Lakosa Gyula tanár úr így számolt be:

Ötödikeseink becsülettel felkészültek a nagy megmérettetésre: egy hónapon át keményen edzettek az olimpiai versenyszámokban / stadionfutás, távolugrás, birkózás, diszkoszvetés, gerelyhajítás, maratonfutás/, hogy tudásuk legjavát adják “poliszuk” dicsőségére. Ezzel párhuzamosan a sportágak szabályait, történetét is megismerték a felkészülés során.

9 órakor pontban elkezdődtek a versenyek. Az “atléták” saját poliszukat képviselve, a hagyományoknak megfelelően ókori ruházatban, kitonban versenyeztek. A számok az egyszerűtől/ stadionfutás/ haladtak a bonyolultabbak / diszkoszvetés/ felé, a legvégén pedig a “csúcspont”/ maratonfutás/ zárta a versenyeket. Nem maradhatott el a versenyek értékelése sem, ahol érmet és oklevelet kaptak az összes versenyszámot sikeresen teljesítő tanulók. Az ókori olimpiákhoz hasonlóan lakoma/ gyros/ zárta ezt a kellemes napot, melyet alapítványok támogatásával sikerült biztosítanunk.



Kerekes György fotóművész fotói

Művészeti nevelés: rendszeres művészeti tevékenység, tehetséggondozás

A művészeti nevelés egész tanéven át, több csoportban történik:

- képzőművészet
- iparművészet
- ének-zene, színjátás.

E csoportokban is szívesen vesznek részt a részképesség zavaros, hátrányos helyzetű diákok is.

► **Képzőművészet** – 1-4. évfolyamon a tanítók, a többi évfolyamon Tuza Márta irányításával

Tanulóink a vizuális kultúra órákon és szakkörökön foglalkoznak rajzzal, grafikával és egyéb művészeti technikákkal. Az elkészült alkotások az iskola folyosóit díszítik, a legszebb alkotásokat az iskola Károlyi Galériájában állítjuk ki.

„Óriás alkotócsomagot” szereztünk be (tempera, ceruza, zsírkréta, színes spatula, művészpapír). Az alkotáshoz szükséges eszközöket a fejlesztő órákon, rajzsakkörön, kézműves foglalkozásokon használtuk fel. Az ún. jeles napokon — húsvéti: 2022. tavasz, őszi: 2021. október, 2022. október, karácsonyi: 2022. december — szintén szép alkotások készültek.

1. Karácsony

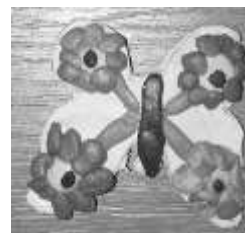
„Kertész leszek, fát nevelek – élményteli képességfejlesztés, egészségnevelés a jövőért felelős nemzedékért” NEA 2021. szakmai pályázat utolsó két nagy rendezvénye zajlott le 2022. december 13-án: karácsonyvárá kézműves foglalkozás felső tagozatos tanulók részére, és az Okostányér – legyen egészséges a karácsony is — foglalkozás, ahol a finomságokból az alsó tagozatosok is kapnak kóstolót!



2. Adventi koszorúkötés – 2022.11.23



3. A 2.a osztály, Szalai Nikolett tanító irányításával ékszereket készített:



4. A 3.b-ek Kürtösiné Németh Nikolett tanító irányításával készítettek képeket:



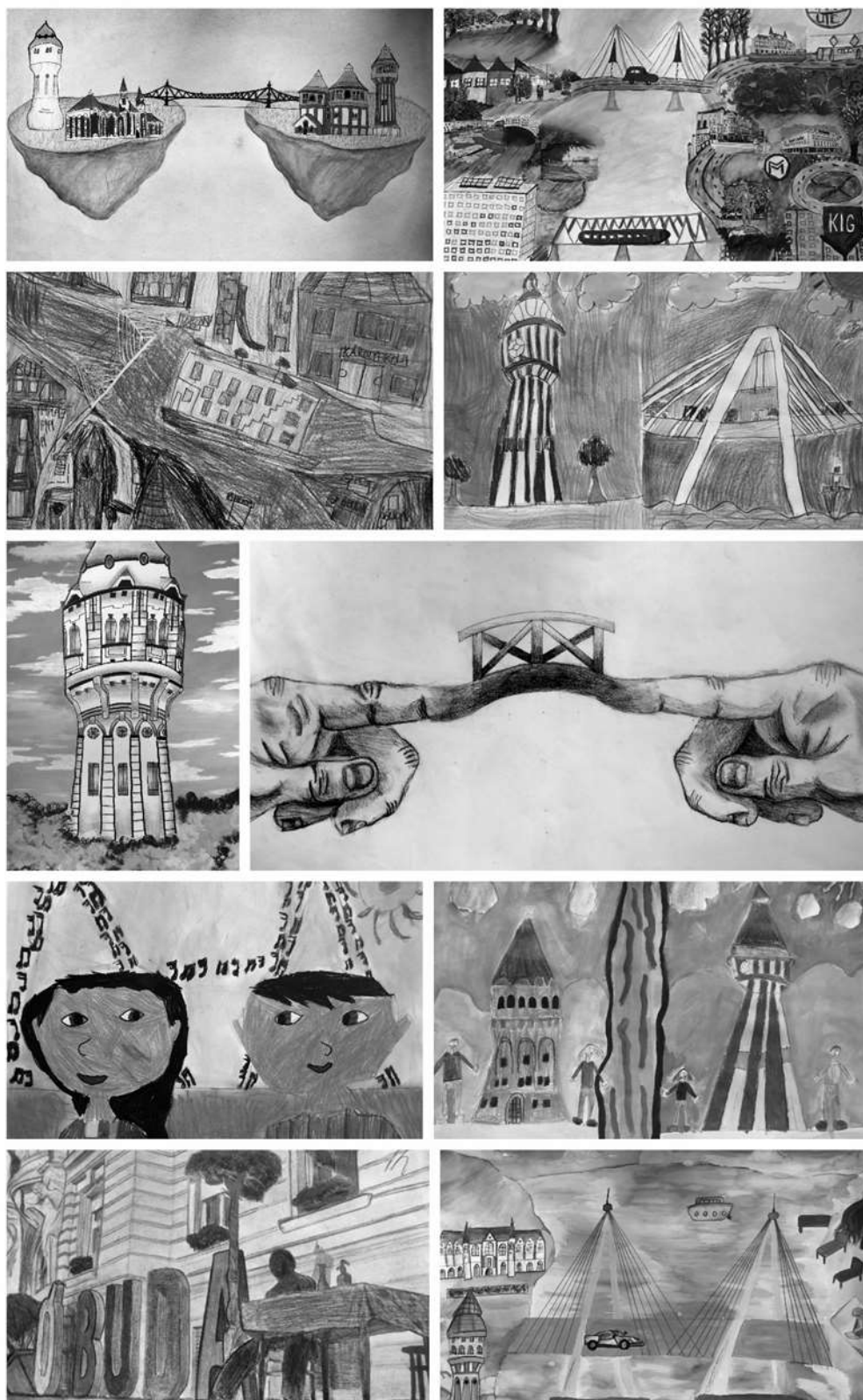
5. Óriáskép-festés az aulában 2022.10.18.-án, a Festészet napja alkalmából



A kész festmény egy hónapig díszítette iskolánk auláját:



6. *Szép eredmények születtek a Lions Club Békeposzter pályázatán is. 2021-ben „A híd, amely összeköt” című pályázaton Dobos Nikolett 7.a osztályos tanulónk első, Vizsy Botond 7.c osztályos tanulónk harmadik díjat, Horváth-Tőkés Ádám 7.b osztályos tanuló pedig különdíjat kapott. Iskolánk ebben az évben és 2022-ben is elnyerte a legaktívabb iskola különdíját is.*



➤ **Iparművészet** – Gut Mihály szakkörvezető tanár úr beszámolója

Diákjaink szívesen készítenek művészi alkotásokat hagyományos technikával fából, fémből, papírból, gyöngyből, anyagból, hulladékból.

A foglalkozások hetente, hétfői napon az ötödik és hatodik órában voltak megtartva. Elsősorban papír, fa felhasználásával készítettünk különböző tárgyakat. Terveink között szerepeltek közlekedési modellek, épület makettek, dísz tárgyak és használati eszközök.

Terveztük európai várak és kastélyok makettjeinek készítését is. Ötvöztük a történelmet, az építészetet és technikát. A tanulók megismerhették az elkészített épületek történelemben betöltött szerepét. Mivel csoportmunkában dolgoztak, és közösen készítették el egy-egy várat, így megtapasztalhatták a közös munka örömét. A vár makett elkészítése olyan sikerélményt nyújt, amely maradandó nyomot hagy a gyerekekben. Lehetőséget adtunk a tanulóknak munka közben egyéni kezdeményezések kibontakoztatására és az önállóságra.

Egy vélemény a foglalkozásról:

„Azért választottam ezt a szakkört, mert szeretek barkácsolni. Sok jó dolgot készítettünk, például karácsonyra egy ékszeres dobozt. Ezen kívül hajó és repülő modellt. Nekem a kedvenc makettem a skanzen házai, amit hurkapálcából készítettünk. Sokat beszélgettünk, de közben haladtunk a munkával is. Nagyon jó volt a hangulat. Remélem jövőre is lesz ilyen szakkör, mert nekem és a többieknek is nagyon tetszik.”

A pályázaton nyert összegből makettek készültek, melyek a technika terem előterét díszítik.



➤ **Ének-zene, színijátás**

Az alsós lánykórus, a fiúkórus és a felsős, valamint a szintársulat 2- 3 csoportja tehetséggondozó szakkörök, népszerű és elismert színioltjai a tagozatoknak. A művészeti tevékenység nagyon jó hatással van a gyerekek személyiségfejlődésére, igazi csapatmunka alakul ki, közösségnevelő ereje van, segíti az együttműködés elsajátítását, létük alakítja a néző szerepben lévő gyermekek értékrendjét is.

1. Színjátszás - a színtársulat vezetője *Veszprémi Ildikó*, a működéséről számolt be.

Az Alsós Színtársulat Színjátszó évek óta folyamatosan működik szakkör formájában, 20-25 fős létszámmal. Tagjai 3-4. osztályos gyerekek, de időnként idősebbek vagy épp fiatalabbak is közreműködnek egy-egy produkcióban, szükség szerint.

Minden tanév elején meghallgatást tartok a 3.-osok részére. A szakkör iránt elég nagy az érdeklődés. Tevékenységünk sokrétű. Egyrészt dramatikus játékokkal igyekszem megteremteni a felszabadultságot, a szégyenlősség leküzdését, másrészt játékos feladatokkal tanuljuk a színpadi jelenlét eszközeit: a beszédet, a gesztusokat, a mimikát, a mozgást, a színjátszás ritmikai alapjait, és az együttműködést.

A gyerekek, persze, évről-évre igénylik a fellépés lehetőségét is. Erre sajnos 2021-ben és 2022-ben is csak nagyon korlátozottan volt lehetőség a vírusjárvány miatt. Amíg szigorú korlátozások voltak, addig rádiós és videós műsorokat készítettünk az iskola többi tanulója számára. Ilyen volt 2021-ben és 22-ben is pl. az őszi és a tavaszi jelesnapi műsor, a magyar kultúra napjára készült műsor, sőt, Mikulásra és karácsonyra is összeállítottunk műsorokat.

2021 őszén az Újpesti Zeneiskola jubileumi teremavatásán, valamint a bölcsődék napján szerepeltünk élő műsorral, a Polgármesteri Hivatal házasságkötő termében. Az idősek otthonában is előadtunk műsort 2022 tavaszán, és mindkét év nyarán vidéken szerepeltünk a Színjátszó és énekes szaktáborunk keretében: Érsekvadkerten, ill. Kiskunfélegyházán léptünk fel.

Játékaink műfaja változó. Táncos, énekes, verses összeállításokat és hagyományos színjátékokat is bemutatunk. 2021 őszén a színjátszók köszöntötték táncos műsorral az elsősöket.

Az évek során összegyűlt egy szép jelmez- és díszlettárunk, anyagi támogatásra ezért ritkán van szükség e téren, annál inkább támogatás-igényes a nyári tábor minden évben. Az idén is készülünk a táborra.



2. Ének, zene

♪ **Az alsós lánykórust** a 2022/23. tanévben szervezte újra, *Géczi Beáta* kórusvezető.

A lányok kórusának létszáma jelenleg 46 fő.

Nehéz, de örömteli vállalás minden évben kiválasztani azokat a 2. osztályos kislányokat, akik a kilépő 4. osztályosok méltó utódai lehetnek.

A fellépésekre való készülés, a nyilvános szereplések a tehetséggondozás fontos tényezői. Évente több alkalommal nyílik lehetőségünk erre. Jeles napok, karácsonyi műsor, Károlyi fesztiválok, esetlegesen felkérésre kiállítás és kerületi verseny megnyitó rendezvények. Ezek a produkciók igényes és hosszú felkészítő munkát igényelnek. Kezdve a hangképzéssel, a ritmusfejlesztéssel, a többszólamú éneklés kialakításával. Hetente egy alkalommal, hétfőnként jövünk össze közös éneklésre, próbára. Nagyon fontosnak tartom, hogy öröm legyen számukra a felkészülés, a gyakorlás. A beéneklő gyakorlatokat is úgy állítom össze, hogy élményszerű, jó hangulatú, de fejlesztő hatású legyen. Repertoárunk nagyon színes. A klasszikus kórusművek mellett szívesen választok igényes, könnyed könnyűzenei dalokat is. Vallom, hogy a zenei ízlésformálás, a zene hallgatására nevelés, a tanulás, az előadás csak igényesen válogatott zenei anyaggal valósítható meg sikeresen.

Az alsós lánykórus fellépései:

- Őszi jeles napok: 2021.10.22.
- Kerületi énekverseny megnyitója 2022.05.04.
- Alsós tanévzáró 2022.06.15.
- Őszi jeles napok - 2022.10.28.
- Ghymes: Mária altatója videó a youtube-on: <https://youtu.be/IjErBHL1R4>
- Karácsonyi műsor – 2022.12.21., Videó a youtube-on: <https://youtu.be/du03t-OWRPA>

Információk a honlapon:

kig.hu/cikk/15217_karacsony_also_2022, kig.hu/cikk/15215_ghymes_maria_altatoja



♫ **A fiúkórus** működéséről vezetője, *Veszprémi Gábor* számolt be.

A kóruspróbákat a járvány-időszak elmúltával, 2022. szeptemberében lehetett újratekinteni, előtte csaknem másfél évig kénytelenek voltunk szüneteltetni a kórus működését. A járvány-időszakban a fiúk énekegyüttese (az akkori kórus 13 énekeseiből összeállított külön csoport) néhány tagja egy klippet készített, amely itt tekinthető meg: <https://www.youtube.com/watch?v=sW0fZ8BGGh4>. Ezután kaptuk a felkérést, hogy lépünk fel az Újpesti Városnapok keretén belül 2021. 08. 26-án a díszpolgári oklevelek átadó ünnepségén – addigra az együttes két új másodikos fiúval bővült. A 2021/22. tanév fellépései:

- „A Zene világnapja” - 2021.10.02-án az iskola aulájában,
- „Anyák napja” az Idősek otthonában – 2022.05.03-án,
- Borsihalom, nyári tábor – 2022.07.31-08.07.

A kórus a 2022/23. tanév elején szerveződött újra. Szeptembertől dec. 31-ig kb. 26 próba volt, hetente egy közös, plusz a szólam- vagy szóló-próbák. Az "újratekintő" kórus létszáma jelenleg 25 fő, 8 és 10 év közötti (2., 3. és 4. osztályos) fiúkból áll.

Ötször léptünk fel ebben az időszakban, amikor a pólókat is használtuk:

- Károlyi Gimnázium: „Őszi jeles napok az alsó tagozaton” – 2022.10.28.
- Károlyi Gimnázium: a Károlyi Napok kiállítási megnyitóján – 2022.11.17.
- Újpesti Rendezvénytér: 2022. december 15. (Újpesti Önkormányzati Gálaest)
- „Karácsonyi műsor az Idősek otthonában” – 2022.12.14.
- Károlyi Gimnázium: alsós karácsonyi műsor – 2022. december 21.

Néhány kép a kórusról:

Őszi Jeles Napok – 2022. 10.28.



Az Idősek otthonában – 2022.12.14.



♫ Az Aranyosi Lóránt karnagy vezette **felső kórus** legfontosabb fellépései:

- Tanévzáró ünnepély: 2022. június
- 5-12. évfolyam karácsonyi műsora – 2022.12.21.



♫ **Művészeti csoportok fontosabb fellépései:**

- Borsihalom, nyári tábor – 2022.07.31-08.07.
- „Karácsonyi műsor az Idősek otthonában” – 2022.12.14., a 2.c. osztály műsora (felkészítők: Géczi Beáta és Kérdő Gizella)

Veszprémi Ildikó beszámolója az eseményről:

Az egyik legkedvesebb hagyományunk az alsó tagozaton, hogy karácsony előtt és anyák napja környékén műsorral kedveskedünk az otthon lakóinak és vendégeinek.

Az idén a fiúkórus minikoncertje mellett a 2.c osztály karácsonyi összeállítását láthatták, hallhatták, akik ott voltak. A fiúk négy dalt énekeltek, gyönyörű szólóénekekkel fűszerezve a műsort. Közreműködött Szellák Daniella 11. osztályos tanulónk. A kórust *"vezényelte"* Veszprémi Gábor.

A 2.c-ek is szépen énekeltek, verset mondtak, és egy aranyos mesét adtak elő. A gyerekeket Géczi Beáta és Kérdő Gizella tanította be.

Az idős vendégek a szokásos szeretettel és hálával fogadták a műsort, néha együtt daloltak a gyerekekkel, mosolyogtak, és őszinte tapsal jutalmazták a produkciókat.

Mindig szívesen megyünk ebbe az otthonba, a gyerekek is érzik, hogy itt őszintén örülnek nekik.

"Le a kalappal!" - súgta oda nekem egy "komoly bácsi", mielőtt hazaindultunk. Tényleg nagyon ügyesek voltak a gyerekek, megérdemelték az összes gratulációt.



Színjátszó és énekes művészeti szaktábor Érsekvadkerten (2021.07.18 – 07.25.)

A színtársulat és a fiúkórus közös művészeti tábora minden évben kiemelt program, a meghívott gyerekek szívesen vesznek részt benne. A táborban elkezdik a felkészülést a következő tanév rendezvényeire is. Előadásokat is szerveznek közönség előtt, ezzel is öregbítve Újpest és az iskola hírnevét.

2021-ben nyilvános előadást nem tudtunk felvállalni, mivel a korlátozások miatt a tanév közben nem állt módunkban a hagyományos módon próbálni, és így előkészíteni sem lehetett egy vidéki szereplést. Az idén inkább arra helyeztük a hangsúlyt, hogy a hagyományos színjátszás és közös éneklés mellett sokféle színpadi műfajjal ismerkedjenek a gyerekek.

Azonban mégis volt lehetőségük a gyerekeknek a színpadi kiállításra is a minden esti közös összejövetelen egymás előtt, valamint az első és az utolsó előtti nap „Ki mit tud”-ján, ahol szállásadóink is vendégeink voltak. A „Ki mit tud”-okon előkerültek a legkülönbözőbb műfajok: egyéni tánc, éneklés, versmondás, saját szövegű bábjáték, bűvészműtávány, tréfás jelenet, fuvolabemutató, gitármuzsika.

Veszprémi Ildikó táborvezető



Táborvezető: Veszprémi Ildikó, tanárok: Veszprémi Gábor, Hosták Katalin.

„Légy hős klub” – Elsősegély szakkör; Egészségnevelés

A COVID miatt a tervezett elsősegély szakkört egyik tanévben sem tarthattuk meg. Szerencsére lehetőség nyílt tantermi óra keretein belül néhány foglalkozást tartani:

- 2022.12.07-én a nyolcadik évfolyam számára szerveztünk orvostudományi előadás(ok)at. Semmelweis Egyetem Orvostanhallgatói önkéntes munkájuk keretein belül jártak iskolánkban.
- 2022.12.14-én a 8.c osztály és az elsősegélynyújtó versenyre készülő diákok ismerkedhettek az elsősegélynyújtás alapjaival és gyakorolhatták az újraélesztést a kölcsön kapott AMBU babával.
- 2022. áprilisában vettük meg az iskolai orvosi rendelő új orvosi ágyát, melyet sokkal szívesebben használnak diákjaink a kötelező szűréseken, orvosi vizsgálatokon, oltások alkalmával.
- Magyar Vöröskereszt Elsősegélynyújtó versenyére a Gimnáziumi kategóriában 2022. októberében kezdődött el a felkészülés 9. és 10 évfolyamos tanulókkal, heti egyszer vagy kétszer, tanórán kívül, 50-60 percben. A verseny előreláthatólag 2023. április 20-án kerül megrendezésre. Az Észak-Budapesti területi verseny egyik résztvevő csapata lesz iskolánk csapata is.

Móga Mónika védőnő







„Okostányér” – mint az egészségnevelés egyik eszköze

Programfelelős: Móga Mónika védőnő, segítők: Kende Zsuzsanna védőnő, Lugosi Antalné

A COVID miatt csak osztálykeretben vagy kisebb csoportokban szervezhettünk programokat.

- **„Okostányér a kertünkéből”** a 4.b osztállyal, 2022.05.27-én – Kende Zsuzsanna gyermekvédelmi felelős és Móga Mónika védőnő vezetésével. A gyerekek segítségével készítették
- tojáskrémés szendvicset, olasz kenyeret magyarosan, csicseriborsókrémet,
 - házi répalevet, mentás, citromos limonádét,
 - zöldségtálat az iskolai konyhakertből frissen szedett retekéből, hagymából és sárgarépból.



- **5. Olimpia** – 2022.06.13. – a 2021/22. tanév olimpiáján gyümölcsökből, zöldségekből készített egészséges ételeket és italokat kínált Kende Zsuzsanna és Móga Mónika:

- gyümölcstál: cseresznye, szőlő, sárgabarack, eper, alma, körte,
- gyümölcstea: narancs, eperrel, citrommal, mentalevéllel



- **„Okostányér – legyen egészséges a karácsony is”** – felső tagozatnak 2022.12.13.
Amit kínáltunk: elsősorban az ősszel beérő terményekből készíthető finomságokat:
- italok: házi sütőtökös gyümölcsital, házi mentaszörp citrommal, almás-fahéjas tea, erdei gyümölcstea mézzel, citrommal
 - ételek: – tejfölös túró, cukkinikrém, céklakrém, sajtos céklakrém, sütőtök lekvár, füge-szilva lekvár és amire kenhetjük: barnakenyér, szendvicskifli, édes keksz, korpás keksz
 - gyümölcsök: banán, narancs, sült tök.



- **„Okostányér – egészséges karácsony az alsósoknak is”** – 2022.12.14-16.

Hogy az alsósok se maradjanak ki a kóstolásból, az ebédhez ihattak a sütőtökös gyümölcsitalból. A következő napokon Lugosi Márta néni minden osztályba vitt sült tököt, céklakrémet, sütőtök lekvárt és szendvicskarikákat; a kóstoltatás a tanítók feladata volt. A kóstolásnál mindig gondoskodtunk arról, hogy a cukorbeteg és ételallergiás (liszt-, laktóz-, gluténra érzékeny) diákok miből ehetnek.



Beszámoló a honlapon: [kig.hu/cikk/15211 karacsonyvaro](http://kig.hu/cikk/15211_karacsonyvaro)

Mozgásfejlesztés – játékterápia – BTM-es diákok fejlesztése

A hátrányos helyzetű (BTM-es) diákokkal fejlesztő pedagógusaink foglalkoznak. A fejlesztés történhet mozgásfejlesztéssel, logikai és ügyességi játékokkal is.

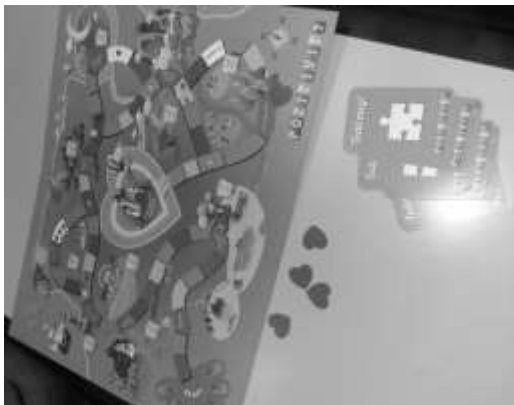
Király Gabriella beszámolója

- Az alsós korosztály részére vásárolt mozgás-és érzékelésfejlesztő eszközök a gyakorlatban nagyon beváltak. Hetente 4-5 kiscsoporttal használtuk ezeket. A gyerekek minden újabb játékos eszközt nagy örömmel fogadtak, és a használatukat rövid idő alatt elsajátították. Külön öröömre szolgál, hogy a mozgásfejlesztő eszközök általánosan megadott használati előírásain túl a tanulók újabb és újabb ötletekkel állnak elő a használati módot illetően. Ez fejleszti a kreativitásukat és folytonos motivációt biztosít.
- Főleg a logikai képességeket, valamint a téri tájékozódást, és vizuális részképességet fejlesztő társasjátékok körét bővítettük.
- Az elmúlt hónapokban 25-30 alsó tagozatos tanuló használta minden héten több alkalommal a jelen pályázat keretein belül beszerzett fejlesztő eszközöket. Ezzel változatosabb, és célzottabb fejlesztést tudunk részükre biztosítani. Az eredmények már mutatkoznak, folyamatos a fejlődés az adott területeken. Reménységem szerint hamarosan a tanórai teljesítményben is bekövetkezik a várt javulás.



Bódi Barbara beszámolója

- Az iskola mindhárom tagozatáról (alsó, felső, gimnázium) dolgozom BTMN-es gyerekekkel (20 fő), elsősorban tanulási részképesség zavarokkal küzdő diákokkal.
- Minden játék sokoldalúan használható, komplex készségfejlesztő. Segítenek a szabálykövetés, társas kapcsolatok, egymásra figyelés, empátia, alkalmazkodás készségének fejlődésében is.

**Figurix*****RushHour (Csúcsforgalom)******Pozitivity***

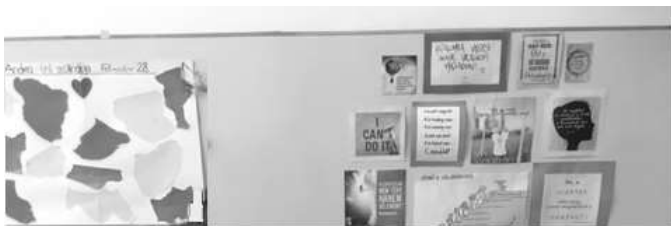
Művészetterápia a hátrányos helyzetű gyerekeknek (BTM-es diákok fejlesztése a vizuális alkotásokon keresztül)

A hátrányos helyzetű diákok jól fejleszthetők művészetpedagógiai eszközökkel. E foglalkozások abban támogatják a gyereket, hogy kifejezze, amit érez, amit gondol, ami segíti őt a kihívásainak megoldásában.

A pályázati időszakban megvalósított 2-szer 34 foglalkozást *Lendvai Andrea* fejlesztő pedagógus vezette. A csoportfoglalkozásokon résztvevő 5-7 gyermekkel vegyes technikákkal dolgoztak, s a gyermekek egyéni és csoportos feladatokat kaptak.

Így dolgoztak – alkottak:

Alkotások a fejlesztőszoba falán:



Fűszernövények

A pihenőkertbe telepített fűszernövényekről Gut Mihály tanár készített ismertetőt.

Zsálya

Nagyon erős aromájú, hosszúkás, szürkészöld levele kissé a sóskára emlékeztet. Illóolaja gyógyítja a nyálkahártyát, ezért szívesen fogyasztják teaként vagy cukorkaként. A konyhában a hal- és húskételek ízesítésére szolgál.

Kakukkfű

A friss kakukkfű fűszeres, enyhén édeskés íze jóval intenzívebb a szárított ízénél. A zsenge hatásokat egészben, az idősebbekről a lecsipkedett leveleket használjuk fel. Grillpácok, zöldségek és párolt ételek ideális fűszere. Különösen finom a citromos kakukkfű friss illata. A növényből főzött tea csillapítja a köhögést.

Bazsalikom

A petrezselyem után talán a legnépszerűbb zöldfűszer. Milyen is lenne a paradicsom és mozzarella az intenzív illatú és aromájú bazsalikom nélkül? De salátákhoz, halhoz, húshoz, vagy tésztás ételekhez is nagyon finom a kissé borsos ízű levélke. mindig frissen, csíkokra vágva vagy egészben használjuk - szárítva alig van íze.

Lestyán

Zellerre emlékeztető intenzív aromája miatt nagyon jól illik a zöldséges levesekhez, egytálételekhez, mártásokhoz és halas fogásokhoz. A lestyán frissen és szárítva egyaránt használható. Vízhajtó és emésztő javító hatása miatt teának elkészítve is fogyasztják. Segít a légúti megbetegedésekben is, és erősíti a szervezetet.

Majoránna

A kolbász készítéséhez elengedhetetlen. Innen származik a beceneve is: „kolbászfűszer”. A majoránna még a krumpliból készült ételek jellegzetes fűszere. Frissen és szárítva egyaránt felhasználható. Levesek, egytálételek, laktató húskételek és páclevék kellemes alkotórésze. Hatóanyagai könnyebben emészthetővé teszik az ételt. étvágyjavító és görcsoldó hatása is ismert.

Rozmaring

Akárcsak a kakukkfű és az oregano, a rozmaring is jellegzetes, mediterrán fűszer. Az enyhén gyantás, kesernyés ízű tűleveleket felaprítva, vagy az ágacskákat egészben használjuk. A rozmaring különösen jól illik valamennyi erősen fűszeres, különösen a fokhagymával és borral készített húskételekhez. Kakukkfűvel, zsályával, petrezselyemmel és fokhagymával együtt kellemes íz harmóniát alkot.

Tárkony

Fűszeres illatát és ízét főleg a főzéssel bontakoztatja. Enyhén kesernyés, borsos, fűszeres ízű fűszer. A tárkony a francia konyhában igen előkelő helyet foglal el. Frissen és kis mennyiségben levesek, öntetek, mártások, gombás és tésztás ételek, halak, szárnyasok ízesítésére használják.

Babér

A babér az egyik legelterjedtebb és legismertebb fűszernövény. Eredetileg Kis-Ázsiából és a mediterrán területekről származik ez az örökzöld növény. A magyar konyha előszeretettel használja. Kiváló ételízesítő levesekhez, főzelékekhez és húshoz egyaránt. A babérleveleket csak a főzés legvégén szabad az ételbe tenni (kb. 10-15 percre), mert ha sokáig fő, akkor keserű ízű lesz, melyet az adott étel is átvesz.

Metélőhagyma

Erős aromájú fűszernövény. Főzni nem szabad, közvetlenül tálalás előtt adjuk az ételhez. Nemcsak izesíti az ételt, de díszít is, ráadásul nagyon jó étvágygerjesztő és gyomorerősítő. Főleg a krumplit, babot, borsót, a húsleveseket, salátákat, sülteket, tojásételeket, szendvicseket, a túrót és a lágy sajtokat, valamint halételeket és mártásokat izesítenek vele

Citromfű

A citromfű az árvacsalánfélék családjába tartozó évelő növény. A leveleiből, ujjaink között szétmorzsolva finom, a citromillatú illóolajak szabadulnak fel. Természetgyógyászatban a kellemes íze mellett nem kevésbé illóolaj- és cseranyag- valamint flavointartalma miatt gyakran használják különféle teakeverékekben. Nyugtató- és vírusölő hatású gyógynövény. Ha fáradtnak érezzük magunkat, akkor frissítőleg hat, ha a fürdővizbe teszünk belőle. Jól illik a halhoz, szárnyashoz, salátákhoz. Tehetjük gyümölcssalátába, de készíthetünk belőle limonádét és teát is.

Petrezselyem

Az egyik leggyakrabban használt fűszernövényünk a **petrezselyem**, ám azt kevesebben tudják, hogy kúraszerűen fogyasztva **számos gyógyhatással is rendelkezik**. Kiváló antioxidáns és immunerősítő, megszépíti a bőrt, jó szolgálatot tehet cukorbetegség esetén: és ez csak néhány, az egészségvédő tulajdonságai közül! Levesbe rakjuk, húsokra szórjuk, mártást csinálunk belőle, vagy éppen díszítésre használjuk: a petrezselyem gyakori szereplője az étkezéseinknek. Ezzel pedig egészségünket is óvjuk, ugyanis **rendkívül hatékony gyógynövény**, amit érdemes akár kúraszerűen is fogyasztani.

Vérsóska

A vérsóska megjelenésében hasonló a mángoldhoz; nagy zöld levelei vannak, melyeket vörös érzet jellemez, azonban a levelek mérete valamivel kisebb, mint a mángoldé. A vérsóska kitűnő alapanyag salátákhoz, de köretként is fogyaszthatjuk, ez esetben leginkább hirtelensültekhez illik. Más zöldségektől és salátaféléktől eltérően a vérsóska igen ellenálló a kedvezőtlen időjárásal szemben is.

Levendula

A közönséges levendula vagy keskenylevelű levendula közepesen magas termetű, évelő, örökzöld növény, mely főként virágzatával lehet a kert díszje. A levendula gyógyhatásainak száma szinte végtelen, a néhány legfontosabb:

- aromaterápiában használva az egyik legjelentősebb nyugtató hatású, idegerősítő, hangulatjavító gyógynövény
- hatékonyan segíti az elalvást, és segítségünkre lehet a fejfájás csökkentésében is
- csökkenti a fertőzéseket, megfázáskor tisztíthatjuk a légutakat, ha levendulával inhalálunk
- gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatása van, így akár a pattanások elleni küzdelemben is jó szolgálatot tehet

Menta

A kellemes mentolos illatú menta növényt sokszor nevezik a karcsúság varázsitalának, hiszen kiváló frissítő, élénkítő és salaktalanító hatással rendelkezik.

Napjainkban a menta azonban nemcsak a gyógyászatban igen népszerű, hanem a gasztronómia világában, és a kozmetikai iparban is igen elterjedt. A HerbaDoctor nyugtató és hűsítő krémjeiben, balzsamjaiban is számtalan jótékony tulajdonsága miatt az egyik legfőbb összetevőként találkozhatunk vele. A menta rengeteg C-vitamint, antibiotikus anyagokat, illóolajat és rozmaringsavat tartalmaz. A menta nem véletlenül az egyik legismertebb gyógynövényünk, hiszen számtalan jótékony hatással rendelkezik:

- Segíti az emésztést
- Kezeli a gyomorbántalmakat, toxikus fertőzéseket
- Olajként a halántékre dörzsölve a stressz, depresszió, mentális fáradtság esetén csillapítja a fejfájást

Befőzési tippek / tanácsok

A legtöbb, általános ismereteket nyújtó szakácskönyv részletesen foglalkozik a gyümölcsök, zöldségek eltevésével – tartósítás, befőzés. Sok évtizedes befőzési tapasztalataimat osztom meg veletek.

1. Lehetőleg friss alapanyaggal dolgozz!
2. A befőzéshez csak más főzéshez nem használt edényt, kést, hámozó eszközt, szűrőt, kanalat, fakanalat használj! Ellenkező esetben – hiába a gondos mosogatás!! - a befőzött gyümölcs átveheti az eszközökbe „beivódott” hagyma, zsír, olaj stb. ízt!
3. Célszerű a befőttesüvegeket még előző nap – lehetőleg forró vízben – alaposan elmosni, majd tiszta konyharuhára téve lecsöpögtetve „szárítani”.
4. A hideg üveg könnyen eltörik, ha forró anyagot töltesz bele.
Ezért az üres üvegeket lassan kell megmelegíteni:
 - Tedd megfelelő méretű, kevés meleg vízzel töltött edénybe.
 - Tölts utána kevés forró vizet, várj egy kicsit, majd ismét jöhet a forró víz.
 - Vigyázz! Ha túl sok vizet teszel az edénybe, az üvegek felborulnak
 - Csak akkor kezd el a lekvárt az üvegekbe tölteni, ha azok már jól felmelegedtek!
5. Ne tölts egyszerre túl sok forró lekvárt az üvegekbe. Először mindegyikbe csak keveset tegyél, pl. csak a negyedéig töltsd meg a forró lekvárral, majd folyamatosan töltsd utána az üvegeket.
6. A csavaros tetejű üveget lezárás után fejjel lefelé tárold pár percig, majd tedd vissza a vízzel teli edénybe.
7. Ha minden üveget lezártál és visszatetted a meleg vizes edénybe. töltsd tele az edényt forró vízzel. Ezután tedd rá a fedelét vagy takard le konyharuhával.
8. Készítsd el az üveg címkéket! Írd rá, mit tartalmaz, ki és mikor készítette. Ne felejtse el felírni azt sem, milyen fűszert, tartósítószeret, mennyi cukrot tettél bele!
9. A kihűlt üvegeket csak másnap vedd ki a vízből, töröld szárazra és tedd rá a címkéket. Utána mehetnek a kamrába.



Lugosi Antalné

Receptek**Okostányér a kertünkben****MÓGA MÓNKA EGÉSZSÉGES, GYEREKKEL ELKÉSZÍTHETŐ RECEPTEI:****1. Tojáskrém szendvics:**

- Hozzávalók: 3 db főtt tojás
 - 2 ek. mustár
 - 100 gr. margarin
 - 1 közepes fej vöröshagyma
 - ízlés szerint só
 - ízlés szerint bors
 - 1 ek. petrezselyem
 - díszítéshez zöldpaprika
 - kenyérhez: teljes kiőrlésű kenyér vagy olívás kenyér
- Elkészítése: Tojás+ mustár+margarin= összekeverem egy tálban
Hagymát apróra vágom és hozzáadom a többi alapanyaghoz
Csipet sóval és borssal összekeverem
Petrezselyem a kertünkben frissen szedve, mosva, apróra vágva belekeverem
Kenyérre kenem a krémet és zöldpaprikával díszítem.

2. Olasz kenyér magyarul:

- Hozzávalók: Teljes kiőrlésű kenyér
 - 2 db egész paradicsom
 - 2 csomag Mozzarella
 - 1 tk. Olíva olaj
 - ízlés szerint só, bors
 - ízlés szerint Bazsalikom
- Elkészítés: Kenyeret megpirítjuk, a paradicsomot karikázom, mozzarellát karikára vágom.
Pirításra olíva olajat csepegtetek, majd paradicsomot és mozzarellát teszek rá.
Sót, borsot és friss bazsalikomot teszek rá és lehet is enni.

3. Csicszeriborsókrém

- Hozzávalók: 1 doboz csicszeriborsó
 - 1 közepes fej vöröshagyma
 - 1 kicsi doboz natúr joghurt
 - 1 ek. mustár
 - 1 ek. olíva olaj
 - só
 - petrezselyemzöld ízlés szerint
 - teljes kiőrlésű kenyér
- Elkészítése: Csicszeriborsót egy tálba öntöm, lé nélkül, összetöröm villával
Vöröshagymát megpucolni és apróra vágni
Összekeverem a hagymát a joghurtot a csicszeriborsóval.
Majd ízesítem sóval, mustárral, olíva olajjal.
Kenyeret a krémmel megkenem, majd petrezselyemmel díszítem.

4. Házi répalé:

- Hozzávalók:
 - 1,5 kg sárgarépa
 - 3 db alma
 - 3 db narancs
 - 1 db citrom
 - ízlés szerint cukor (nádcukor)
- Elkészítése: A sárgarépát meghámozom és felkockázom, majd vízben megfőzöm. 15 perc főzés után beleteszem az almát és a narancsot is. Majd belecsavarom a citromot és ha szükséges akkor teszek cukrot hozzá. Felforralom, majd lehűtöm. Lehet hígítani, de hígítatlanul is fogyasztható.

KENDE ZSUZSANNA RECEPTJEI:

Tejfeles túró

(régiségi étel)

Hozzávalók:

- ½ kgtúró
- 1 pohár tejföl
- 3 gerezd fokhagyma
- só

A túró simára kell törni, majd bele kell keverni a tejfölt és a lereszelt fokhagymát. Már csak sóval kell ízesíteni, és kész is!

Amilyen egyszerű, annyira finom eleség. Lehet mártogatósként fogyasztani, de szendvicse is kiváló.

Mentaszörp

Hozzávalók:

- 1 liter víz
- 1 kg cukor
- 7-10 dkg mentalevél
- 1 citrom + 1 evőkanál citromsav
- 1/2 mokkáskanál nátrium-benzoát

A vízből, cukorból szirupot főzünk. A mentaágakat megmossuk, lecsöpögtetjük, majd lecsipegetjük róla a leveleket. A forró szirupba szórjuk, és egyet forralunk rajta.

Ezután belekarikázzuk a citromot, és 2 napig állni hagyjuk.

Ekkor leszűrjük és üvegekbe töltjük.

Ha citrom helyett 2 lime kerül bele, kiváló mojito szörpöt kapunk.

Citromfű szörp

Hozzávalók:

- 1 liter víz
- 1 kg cukor
- 7-10 dkg citromfű levél
- 1 citrom + 1 evőkanál citromsav
- 1/2 mokkáskanál nátrium-benzoát

A vízből, cukorból szirupot főzünk. A citromfű ágakat megmossuk, lecsöpögtetjük, majd lecsipegetjük róla a leveleket. A forró szirupba szórjuk, és egyet forralunk rajta.

Ezután belekarikázzuk a citromot, és 2 napig állni hagyjuk.

Ekkor leszűrjük és üvegekbe töltjük.

Ugyanígy készülhet más fűszernövényekkel is. Nagyon finom bazsalikommal, tárkonyal.

Cukkinikrém

Hozzávalók:

- 1 kg cukkini
- 3 fej hagyma
- 3-5 gerezd fokhagyma
- só, bors
- bazsalikom – ha van éppen
- chili – aki szereti
- olívaolaj

Olívaolajon kell megpárolni a felaprított hagymát. Erre kerül a felkockázott cukkini héjastól, aminek a szivacsos belsejét előbb eltávolítjuk. Sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük, majd főzzük össze az egészet puhára. Mikor kész, már csak turmixolni kell. Finom szendvicskrém és mártogatós, de tésztára feltétnek is alkalmas. Ebből a mennyiségből megtölthető 4 darab 190 ml-es üveg.

LUGOSI ANTALNÉ RECEPTJEI:**Céklakrém variációk****Az alaprecept hozzávalói:**

- 1 kg cékla
- 40 dkg hagyma (kb. 5 közepes fej)
- 3 fej fokhagyma (pucolás nélkül 10 dkg)
- 1,5 evőkanál olaj
- fűszerek: só, bors, friss majoránna az iskola fűszerkertjéből

Ebből a mennyiségből lesz kb. 1500 ml, ez a 190 ml-es üvegből kb. 8 db.

Ha kevesebbet szeretnél készíteni, felezd meg a hozzávalókat.

Elkészítése:

- A meghámozott céklagumókat daraboljuk - nagyságtól függően felébe, negyedébe vagy még kisebb darabokra. Vízen puhára főzzük (az eredeti recept szerint 20 percig, de ennyi idő alatt nekem nem puhult meg, legalább 1 órát kellett főzni!) Ezután leszűrjük és hűlni hagyjuk.
- Közben a megtisztított hagymát és fokhagymát apró kockákra vágjuk. Serpenyőben felhevítjük az olajat, és a hagymát közepes tűzön üvegesre pirítjuk. Hozzáadjuk a fokhagymát, együtt pirítjuk tovább, majd félrehúzáva hűlni hagyjuk.
- A kihűlt céklát finomra reszeljük, majd összekeverjük a hagymákkal, a sóval és borsal.
- Ha többféle ízesítésű krémet szeretnél, rakd külön tálakba és csak ezután fűszerez. Először mindig csak kevés fűszert tegyél a krémbe. Kóstolás után még mindig tovább fűszerezhetsz!
- Ha túl darabosnak találsz, turmixod össze az egészet.

Tapasztalatok, trükkök:

1. A cékla leve beszínezhetheti a főzőedényt, így olyan edényt válassz, aminek eredeti színe könnyen „visszavarázsolható”.
2. A cékla főzőleve nagyon ízletes, érdemes üvegebe szűrni és fogyasztásig a hűtőben tárolni.
3. Vigyázz! Ha a fokhagymát hosszabb ideig pirítod, kesernyés ízt kapsz!
4. Ha többféle ízesítésben is elkészítenéd, ízesíts külön-külön.
5. Várhatóan az első kóstolásakor a fokhagyma íz dominál; emellett a fűszereknek is össze kell érnie, ezért a tervezett fogyasztás előtt legalább 1 napig érleld a krémet a hűtőben.
6. A kész krémek (de legalább a sajtos variáció) hűtőben tárolandók!

Céklakrém variációk:

1. Sajtos céklakrém: turmixold össze 20 dkg natúr krémsajttal, vagy 1 doboz „Mackó sajt”-tal.
2. Fűszeres céklakrém: más fűszerekkel is ízesítheted, ízvilágod szerint.
Kende Zsuzsa javaslatai:
balzsamecet, rozmaring, bazsalikom; chili – ha valaki szereti az erőset.

(Forrás: **Sajtos céklakrém Recept képpel - Mindmegette.hu**)

Sütőtökös gyümölcsital

Hozzávalók:

- 1 kg sárgarépa
- 2,5 kg sütőtök
- 1 kg alma
- 2 banán
- 4 narancs és két citrom kifacsarva
- víz (1-1,5 l – ízlés szerint)

Elkészítése:

- A tököt, répát és az almát a szokásos módon készítjük elő: mosás, hámozás, magtalanítás után ismét mossuk meg. Kockára vágva megfőzzük annyi vízben, hogy ellepje.
- Főzzük meg annyi vízben, amely ellepi.
- Ha kihűlt, a saját levével együtt turmixoljuk, hozzáadva a banánt.
- Ha az edényünk kicsi, öntsük át egy nagyobbba. Adjuk hozzá a kicsavart citrusok levét, s jól kavarjuk össze.
- Az így kapott sűrítményt töltsük üvegekbe, s tegyük vizes dunsztba, majd tároljuk hűvös helyen.
Az eredeti recept szerint az üvegbe töltés előtt még vízzel kell hígítani. De így több üvegre lesz szükség, ezenkívül a vizet sem forraltuk össze, ezért a gyümölcsital hamarabb megromlik.

Így kínáld a sűrített ivólevet!

- Az ivólé sűrítményből félig tölts meg egy kancsót.
- Édesítheted forró vízzel összekevert 1-2 evőkanál mézzel.
- Töltsd majdnem tele a kancsót vízzel, s jól keverd össze.
- Ízesítheted még citrommal, mentalevével is.

Tapasztalatok, trükkök:

7. Ha nem tudod feldarabolni a tököt, előbb süsd a sütőben addig, amíg vágható nem lesz. Azt tapasztaltam, hogy míg a kanadai sütőtök nehezen, a hagyományos – nagy kerek sütőtök – könnyen feldarabolható.
8. Tapasztalatom szerint a répa puhul meg a legnehezebben, ezért először előkészítem a répát, s felteszem főzni. Ezután készítem elő a sütőtököt, s teszem hozzá a puhuló répához. S jöhet az almahámozás, darabolás, majd a főzés.
9. Ha az összekevert ital túl sokáig áll a kancsóban, újra össze kell keverni!

(Forrás: <https://zoldujsg.hu/sutotokos-gyumolcsital-hazilag-nagyon-finom-cukor-nelkul-48296>)

Sütőtök lekvár

Hozzávalók:

- 3 kg sütőtök
- 2,5 kg alma
- 30 dkg kristálycukor
- 2 teáskanál őrölt fahéj
- 1 csomag lekvárzselésítő

Ebből a mennyiségből lesz kb. 2340 ml, ez a közepes méretű (380 ml-es) üvegből kb. 8 db.

Ha kevesebbet szeretnél készíteni, felezd meg a hozzávalókat.

Elkészítése:

- A gyümölcsöket megmossuk.
- A tököt meghámozzuk kiszedjük a magokat és feldaraboljuk a húsát. Egy nagy lábosba téve felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi és feltesszük főzni.
- Közben meghámozzuk az almát, kiszedjük a csutkáját és feldaraboljuk. Ezen idő alatt a tök már elkezdett puhulni, s hozzátesszük az almát. Összefőzzük a gyümölcsöket.
- Következik a turmixolás: ha a főzet túl levet tartalmaz, szűrjük le belőle – kiváló ivólevet kapunk.
(Ajánlom, hogy kisebb adagokban turmixolj!)
- Az így kapott gyümölcspüréhez adjuk hozzá a lekvárzselésítővel elkevert cukrot, fahéjat és pár percig kevergetve forraljuk fel.
- A kész lekvárt merjük üvegekbe, csavarjuk rá a fémtetőt, s állítsuk fejre pár percre.
- Forgassuk vissza, s tegyük vizes dunsztba.

Tapasztalatok, trükkök:

10. Ha nem tudod feldarabolni a tököt, előbb süsd a sütőben addig, amíg vágható nem lesz. Vedd ki a sütőből. Várd meg, míg kicsit kihűl, s csak azután darabold fel.
11. Ügyelj arra, hogy a lekvárt forró meleg vizes edénybe helyezett, előmelegített, tiszta üvegekbe töltsd be!

(Forrás: Salamon Csilla - videkize.hu/recept/almas-sutotoklevar/)

