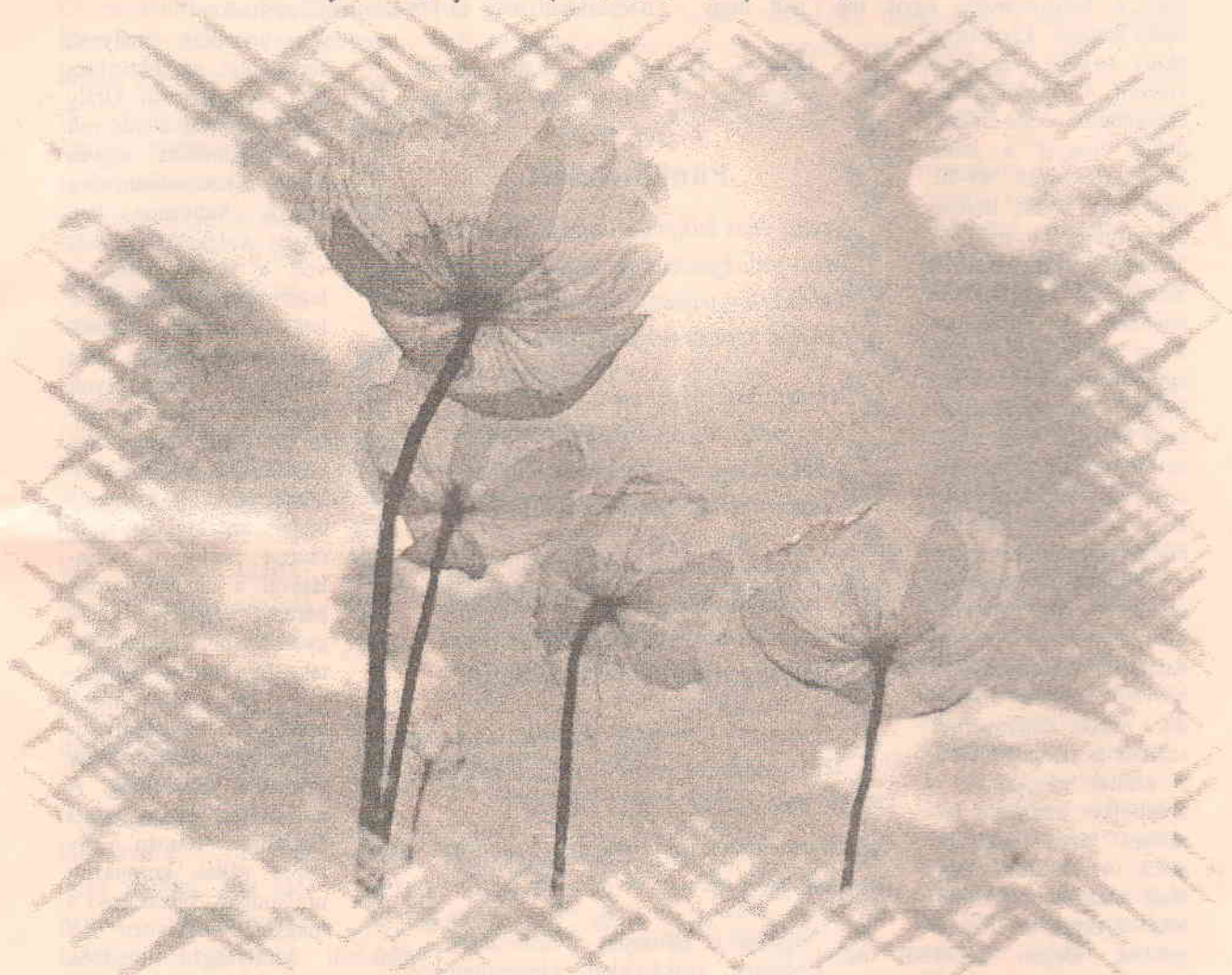


Zalai Kapocs

ZALAI NÉPFOISKOLAI EGYESÜET LAPJA

2001. 2. SZÁM

NYÁRKÖSZÖNTŐ



„Jön a darázs, jön, megszagol, dörög s a vadrózsára száll.
A mérgező rózsza meghajol - vörös, de karcsú még a nyár.”

József Attila

Tartalom

- | | | |
|---|--|--|
| ➤ Pünkösöd
(2. oldal) | ➤ Népi Kismesterségek Műhelye
(5. oldal) | ➤ Évszak - Kóstolható
Receptek
(8. oldal) |
| ➤ Kalendárium
(3. oldal) | ➤ Lelkünk egészsége
Testünk egészsége
(6. oldal) | ➤ Méhészkedés a nyári
hónapokban
(11. oldal) |
| ➤ Jelképeink:
A zászló
(5. oldal) | ➤ Bioméhész kirándulás
(7. oldal) | ➤ Pályázatok
(12. oldal) |

PÜNKÖSD

A pünkösöd a húsvét szombatját követő ötvenedik nap (a pentekoszté görög szó, ötvenedik nap a jelentése). A katolikus egyház egyik fő ünnepe. A Szentlélek eljövételét és az egyház megalapítását ünneplik ezen a napon. A kereszténység egyik legősibb ünnepe. Eredete az ókori Izraelig vezethető vissza. A zsidóság az Egyiptomból való szabadulást, vagyis a zsidó húsvétot követő 49-50. napon az aratás befejezését ünnepelte meg. A "zsengét", az első termést áldozatként mutatták be Istennek. A történelem során ez a zsidó ünnep egyre fontosabb szerepet kapott. Az időszámításunk kezdetén már ehhez az időponthoz igazították a törvények kihirdetését is. A keresztény pünkösöd kialakulásának történetét a bibliában az apostolok cselekedeteiből ismerhetjük meg. Jézus Krisztus halálát és feltámadását, a húsvétot követő ötvenedik napon lángnyelvek szálltak le az apostolokra, s ezáltal megkapták a szentlelkét, amint azt korábban Jézus megígérte nekik. Az apostolok tanítását a körülöttük különböző tájakról, más országokból, idegen népekből összegyűlt emberek mindegyike a saját nyelvén hallotta. Erre a csodára, görögül dialektoszan utaló jeleket a zsidó tradícióban is megtalálhatunk. Az ősegyház ettől kezdődően sok hívet szerzett, sokan váltak kereszténnyé a megpróbáltatások ellenére is vállalva az üldöztetést.

A pünkösöd időpontja nem állandó, minden évben máskor ünnepeljük május 10. és június 13. között. Ez abból adódik, hogy a húsvét sem állandó időpontra esik,

pünkösödöt pedig a húsvéti ünneptől számítjuk. A keresztény húsvét mindig a tavaszi napéjegyenlőséget követően az első holdtölte után van. A keresztény világ régóta ünnepli pünkösdkor a tél jelképes eltemetését. Ez a szokás olyannyira elterjedt, hogy a középkorban még az

meg az általuk készített virágkoszorúval.

Másutt obsitos katonák között zajlott a verseny. A győztes a beöltözött udvartartásával járta a falut, ahol cserépdarabokkal, lyukas lábasokkal dobálták meg "tiszteletnyilvánításként".

Az ünneplés, melynek fénypontja az ökörsütés volt. A pünkösdi király egy éven át hivatalos volt a lakodalmakba, ingyen ihatott a kocsmában, és a lányok kedvence lett. Egyes vidékeken szokás volt a lányok közül a legszebbet kiválasztani, ő lett a pünkösdi királynő. Az ünnep napján, sőt másnapján szokás volt táncmulatságokat rendezni. Az ünnep természetes szimbóluma a piros pünkösdi rózsza. Az ünnep ételei az idején libasült, rántott csirke uborkasalátával, a juhtartó gazdák bárányt vágta, és friss gyümölcsből készült tészták, így epres, cseresznye pite. Más írások szerint a pünkösdi királyságra jellemző, hogy nem tart túl sokáig. A népi versenyek győztesei általában csupán egy napra váltak koronázott uralkodóvá. Innen ered a magyar nyelvben a

"pünkösdi királyság" kifejezés, amely a rövid ideig tartó és igen csak bizonytalan hatalmat jelenti.

Érdekes, hogy a "pünkösdi király" jelentését mennyire komolyan is lehet venni. Ferenc Józsefnek a kiegyezés után történő megkoronázása eredetileg pont pünkösdhétfőre esett volna. De egy élelmes szervező felfigyelt az időpont jelentőségére és nehogy a király uralkodása is csak "pünkösdi királyság" legyen, pár nappal elhalasztották a jeles eseményt.

Összeállította: Pintér Jácint

József Attila: Pünkösöd előtt

*Szent, éhes lelkem, pünkösöd ünnepére,
Mint jóllakott tűzok, magadba hullva
Feledd, hogy büszke, forró szárnyadat
Cibálja, tépi vének irigy uja.*

*Hiszen tudod már mi a Végtelesség:
A Végtelesség az a magyar bánat
S hiába vergődösz haló hattyúként,
Szomorúbb lélek búsul majd utánad.*

*Ha idejöttél, tündökölj s dalold csak,
E végtelen vízen büszkébben ússzál
S csudáljanak, hogy méltóbban repül
Zilált szárnyad az égi Sziriusznál.*

*Szent vagy s ha mégis lenyilaz az Éhség,
Mint vadludat rozsdás vessző találja,
Ne sírj, dalold el híres éneked,*

Hogy nyögve várjanak újabb csodára!

egyház is elfogadta a néha kissé pogány szokásokkal kiegészített vigadalmakat, amikor is szalmabábuk elégetése vagy vízbe dobása jelképezte a tél végleges eltűnését. A magyar falu érdekes és látványos szokása volt a pünkösdi királyválasztás. A falu határában egy megfelelő helyen gyűlt össze a falu népe. Itt kellett a legényeknek bizonyítani, ki a legügyesebb, kinek a lova a leggyorsabb, az lett a „pünkösdi király”. A lovakat szőrén megülve kifeszített akadályokon kellett túljutni a győzelemhez. A királyt fiatal lányok koronázták

KALENDÁRIUM

Üseink fára vésett naptárt használtak, de ismerünk varottas naptárokat is. Az első magyar nyelvű nyomtatott kalendárium 1538-ban jelent meg. A kalendárium szó a latin Calendae-ből, a hó első napjából származik. Évszázadokon át sok háznál ez volt az egyetlen könyv a Biblia mellett.

A 16-17. századtól kezdve minden művelt ember olvasta. A régi kalendáriumok a naptár mellett ún. Prognosztikont is tartalmaztak. Az ünnepek, jeles napok rendje kiegészült a legfontosabb elvégzendő munkákkal, a csillagok állásával, meteorológiai ismeretekkel, jóslatokkal, erkölcsi tanításokkal, versbe szedett „csíziók”-kal. Kalendáriumunk – a régi naptárak legjobban hagyományait folytatva – igyekezett végigkísérni a természetközeli emberek jeles napjait, őszi ünnepeit, legfontosabb tevékenységeit, a nyári hónapok folyamán.

Június / Szent Iván Hava / Nyárelő Hó

Június 08. Medárd

Elsősorban az időjárásról nevezetes. Ezen a napon erős lehűlés várható. Ha esővel köszönt be, akkor ez több hétig is eltarthat: „ha Medárdkor esik, negyven napon esik”.

Június 10. Margit

A retek- a káposzta-, a lenvetés ideje.

Június 11. Barnabás

Sok helyen szénakaszáló nap, de ekkor érdemes bizonyos gyógyfűveket is gyűjteni.

Június 13. Antal

Páduai Szent Antal a szembetegek, a gyulladásban szenvedők oltalmazója. Baranyában e napon gyűjtják ősi módon a gyógyító erejű „Szent Antal tüzeit”.

Ünnepe a pünkösöd utáni második hét csütörtöke. Régen zöld gallyakból virágokkal díszített únnapi sátrakat készítettek a falu különböző pontjain, ma már csak a templom körül. Az egyház Krisztus testét, az oltári szentséget ünnepli e napon, és az oltáriszentséget körmenetben viszik a feldíszített sátrakban épített oltárhoz, majd vissza a templomba. A sátrak díszítményeihez, mint szentelt növényekhez több népi hiedelem fűződik, földművelésben, állattartásban, állatgyógyításban használták. A faágakat a kertben a vetemények közé szúrták, hogy megvédjék a növényeket a férgekől. Az únnapi sátorból hozott fűvet a háztető alá tették, hogy ne csapjon a villám a házba. A tehén tőgyét sátorfüvel megfűstölték stb. Ebben az időszakban már van sokféle primőr zöldség, a nyárias ételek a

jellemzők, így pl. a töltött karalábé, a töltött paprika, melynek ismertek kapros, paprikás, paradicsomos változatai és a gyümölcsös piték.

Június 15. Vida

A nyarat jelenti: a szántóföldi növények befejezték növekedésüket és az érés időszaka következik. A rákok és a halak is már teljesen kifejlődtek.

Június 24. János

Virágos szent János vagy Szent István a nyári napforduló ünnepe. Az év legrövidebb éjszakáját Európa nagy részén ősi rítusokkal ünneplik. Nálunk a fiatalok tűzugrását és szentiváni énekeit említhetjük. Sok helyen a tűzbe –gonoszűzés céljából–

József Attila:
NYÁR

Aranyos lapály, gólyahír,
áramló könnyűségű rét.
Ezüst derűvel ráz a nyár
egy szellőcskét és leng az ég.

Jön a darázs, jön, megszagol,
dörmög s a vadrózsára száll.
A mérges rózsza meghajol -
vörös, de karcsú még a nyár.

Am egyre több lágy buggyanás.
Vérő eper a homokon,
bóbiskol, zizzen a kálász.
Vihar gubbaszt a lombokon.

Ily gyorsan betelik nyaram.
Ördögszekéren hord a szél -
csattan a menny és megvillan
kék, tünde fénnel fönna tél.

gyógyfűveket, gyümölcsöt, egyebet dobna. Számtalan hiedelem, babonás szokás fűződik ehhez a naphoz. Szent Ivánkor már megszokad a búza töve, nemsokára elkezdődhet az aratás. Az őszi répa és a retek vetőnapjaként is említik.

Június 29. Péter és Pál napja

A néphit szerint ilyenkor szakad meg a gabona töve, kezdődhet az aratás. Az emberek kimentek megnézni a búzát, tettek egy-két kaszasuhintást próbaképpen, mert ünnep lévén ilyenkor nem dolgoztak. Az aratáshoz sokszor költöztek a határba vagy a tanyára, hogy a nagy mielőbb befejezzék, minél kevesebb szem vesszen kárba. Az aratáshoz tartalmas, kiadós ételeket – pörkölt, paprikás gulyás – főztek, sokszor bográcsban szabad tűzön, vagy készítették az ún. hétköznapi paprikásokat, pl. lebbencs, tarhonya, paprikás krumpli stb.

A halászkok védőszentjüként, patrónusuként tisztelték Szent Pétert. Az egykori halászcéhek ilyenkor tartották gyűlésüket, ekkor volt a legény- és mesteravatás. Voltak olyan vidékek, ahol a halászkok rúdra kötött ponttyal járták végig a falut, vásárlóikat köszöntve, akik kaláccsal, borral vendégelték meg őket. Másnap a halászkok rendeztek vendégséget halpaprikással, túrós csuszával.

Péter-Pál napjához fűződik az a hiedelem, hogy amelyik legény vagy lány elsőnek hallja meg a harangszót e nap hajnalán, még abban az évben megnősül vagy férjhez megy.

Július / Szent Jakab Hava / Nyárhő



Július 2. Sárkány Boldogasszony

Asszonyoknak dologtöltő nap. Ekkor tartják az aratási vásárokat.

Július 5. Sarolta

Ha esővel köszönt be, rossz lesz a dió- és a mogyorótermés.

Július 13. Margit

Ha eső, zivatart hoz, „mérge Margit”-nak nevezik. Ha ezen a napon jó idő van, akkor a hagyomány szerint elkezdődhet a szabadban való fürdőzés.

Július 20. Illés

Ősi kígyó- és medveünnep, a pásztoroknak dologtöltő nap. Gonoszjáró napnak is számít; gyakran zivatart, jégesőt hoz.

Július 20. Dániel

Ha Illés nem hoz esőt, Dánieltől várhatjuk

Július 22. Mária-Magdolna

Szépségvarázsoló nap. Az e napon vágott leányhaj biztos sikert arat.

Mária-Magdolna is zivatarthozó napnak számít.

Július 25. Jakab

Ezen a napon áll meg a szőlő növekedése, és kezd édesedni. Ha Jakab napja derűs, jó gyümölcstermésre számíthatunk, de nincs kizárva a zivatar sem.

Július 26. Anna nap

A nyár delelője, a bálók és az Anna-napi búcsúk ideje. Az első Anna-bált az 1860-as években rendezték Balatonfüreden, azóta hagyománnyá vált. Évről évre megrendezik, nemcsak Balatonfüreden – bár ez a leghíresebb -, elterjedt elsősorban a Dunántúlon, Somogyban, Zalaiban és Veszprém megyében.

Az Anna-nap utáni vasárnapon szokás a búcsút tartani. A búcsú a falu temploma védőszentjének ünnepét jelenti. Ilyenkor megjelennek a különböző árusok, mézeskalácsosok, körhinta, céllövölde stb. Rokonok, ismerősök jönnek látogatába, a bőséges étkezések alkalmával hosszú sorban vonulnak fel az ünnepi finomságok. Íme egy dunántúli falu Anna-napi búcsújának ünnepi ebéd menüje:

- Tyúkhúsleves finommetélttel,
- Ludaskása libamájselejtekkkel, sült libavérrel és libatöpörtyűvel díszítve,
- Zöldbabfőzelék párolt felsállal,
- Paprikás csirke galuskával és gombás rizszel,
- Farsangi fánk.

Senki ne higgye azonban, hogy itt az ebéd véget ért, megfelelő szünet után folytatódott.

- Liba- és kacsapecsenye kovászos uborkával és párolt káposztával,
- Kapros-túrós, káposztás és almás rétes,
- Mogyorókrémtorta,
- Kajsziparack fagyalt,
- Vegyes aprósütemények,
- Gyümölcs, sajt, feketekávé.
- Természetesen megfelelő fehér- és vörösborok is kerültek az asztalra, és az ebéd, a leírás szerint belenyúlt a késő éjszakába.

Augusztus / Kiszasszony Hava / Nyárutó Hő



Augusztus 15. Nagyboldogasszony

Derült idejével jó szőlő- és gyümölcstermést jósol. A „kétasszonyköze” varázserejű időszak: ekkor szedik a különféle gyógyfűveket, cséplik a magnak való búzát, gyűjtik az ültetni való tojást. Az ekkor keltett tyúkok lesznek a legjobb tojók.

Augusztus 16. Rókus

A ridegen tartott szarvasmarhák védőszentje.

Augusztus 20. István

Szent István magyar király ünnepe. Ezen a napon már az új búzából sütik a kenyeret.

Augusztus 24. Bertalan

Sok helyen őszkezdő nap, féregirtást, takarítást, szellőztetést tartanak.

Összeállította: Pintér Jácint



Jelképeink: A zászló

Söjtöri Területi Méhész Szervezet

2001 tavaszán a Söjtöri Plebánia Templomban

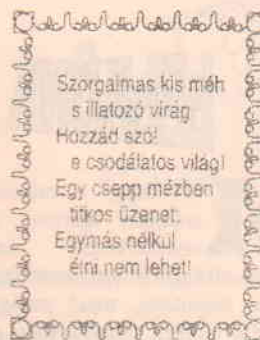
elhangzott ünnepi beszédből

Hölgyeim és Uraim!
Tisztelt Ünneplő Közönség!
Kedves Barátaim!

Az emberiség történetében rendkívüli szerepük van a jelképeknek. Az őskorba, az elvont gondolkodás kialakulásához nyúlik vissza a jelképek használata. A családok, törzsek, nemzetségek, tehát a közösségek, összetartozásukat, másoktól való különbözőségüket, a közös múltban gyökerező érzelmi, gondolati tartalmat kifejező, elvont ábrával, képpel jelzik. Ezt a család, közösség minden tagja által ismert és tisztelt képet használják fel hagyományosan kialakult szabályok szerint címerük megalkotásánál. A címerrel meg-

jelölik tárgyaikat, közös területüket. Egyik leggyakoribb jelkép - és címerhordozó tárgy, már az ókorban is a zászló volt. Ma az állam függetlenségének, szuverenitásának legfontosabb jelképe; felségjelvény.

Történetében tisztségek, fogalmak kapcsolódtak hozzá. A zászlótartó, élete árán is védelmezte a csapat zászlaját. Zászlós úr: az országnagyoknak, báróknak saját csapatot, bandériumot kiállítani képes, és köteles urai. Zászlóalj: egy csapat-kötelékhez tartozó katonai alakulat. Lobogó: le-fel húzható, vonható zászló, főleg hajókon használják.



Szorgalmas kis méh
s illatozó virág
Hozzád szó!
e csodálatos világ!
Egy csepp mézben
titkos üzenet:
Egymás nélkül
élni nem lehet!

Leinte a zászlót mint jelképet nagyon egyszerűen oldották meg. Egy rúdra felerősítették az általuk félt, tisztelt tárgyat, gyakran állatot vagy állati testrészt, pl: agancsot, szárnyat, karmot. Később ennek stilizált képét. Így a rómaiak sast ábrázoló képet. A török népek, akikkel a honfoglalás előtt együtt éltünk, farkast, a honfoglalás előtti magyarok szarvast, emlékeztetve magukat a szkita őshazára. Államalapításunk óta a Szent Korona a címerünk, ez fejezi ki a közös nemzethez való tartozásunkat.

Dr. Szinku Mihály

Népi Kismesterségek Műhelye

Továbbképzés pedagógusoknak, szociális munkások, közművelődési szakembereknek

Időpont: 2001. június 25-30

Helyszín: Mindenki Háza Miklósfá (Nagykanizsa) Kápolna tér 4.

A résztvevők az alábbi tevékenységek közül választhatnak:

- **Bőrtárgykészítő** 37.500 Ft
- **Szövő** 35.000 Ft
- **Fazekas** 37.500 Ft
- **Textiljáték készítő** 33.500 Ft

A részvételi díjak az összes anyag költségét tartalmazzák.
Az elkészített termékek a hallgatóké.

A műhely munkákat mesteremberek és szakoktatók vezetik.

Felvilágosítás és jelentkezés:

92/311-010 /204 vagy a 92/324-117-es telefonszámokon.
Mobil: 06-30/227-6662



LELKÜNK EGÉSZSÉGE = TESTÜNK EGÉSZSÉGE



Mint ahogy a múltkori lapszámban ígértem, most a visszaérkezett kérdőívek alapján elkészített keresztmetszetet próbálom bemutatni, majd pedig a hétköznapi életben tapasztalható pszichológiai kultúráltságról esik szó, megvizsgálva, hogy ezek a tapasztalatok mennyire esnek egybe a kérdőív eredményeivel.

Kezdjük a statisztikai adatokkal:

A válaszadónál kiemelkedően magas a felsőfokú végzettségük aránya (86%). Ez a tény a megkérdezés helyével magyarázható, általában nem jellemző, hogy a ZNE-vel alacsonyan képzett, illetve képzetlen személyek kerüljenek kapcsolatba, valamint a kérdőív kitöltése és visszajuttatása fakultatív volt, ilyen esetben általában az értelmiség körében magasabb az erre való hajlandóság.

A végzettség eleve feltételezi a válaszok irányultságát, körülbelüli milyenségét.

A válaszolók 71%-a közalkalmazott, alkalmazott illetve köztisztviselő. 15% munkanélküli, és 14% nyugdíjas. A munkanélküliek válaszadása örvendetes, mert felül tudtak kerekedni a saját problémájukon, és még mindig nyitottak a világra. (Bár nem tudni mióta tart ez a munkanélküliség). Érdekes lett volna összehasonlítani korunk vállalkozójának és a látszólag csupán a szórakozásnak élő fiatalok véleményét egy-egy közalkalmazotti véleménnyel. Hiszen mindannyian tudjuk az utcán és a magán szférában milyen törvények uralkodnak.

Életkörülményeket tekintve, az átlagosnál jobb helyzetet mutat, mivel közel 60%-uk családi házban él, és csupán egy fő lakik együtt a szülőkkel, ám az ő életkora a legalacsonyabb. Lakhely szerint 28% él falun és 72% városban. Általában a falvakban élőkben jobban élnek még az előítéletek a pszichiatriai betegekkel kapcsolatban, ám érdekes, hogy a szakmailag ebbe a betegségkörbe tartozó szenvedélybetegség közül a túlzott alkoholfogyasztást tolerálja.

De lássuk a kérdőívet!

A kapcsolatunkban betöltött szerepük szerint kezeljük az embereket, ennek megfelelően mutatunk hajlandóságot a segítségnyújtásra. Hogy észrevegyük a másik problémáját a kapcsolat milyenségén, mélységén múlik.

A visszaérkezett kérdőívek magas segítőkészségével szemben, sajnos a hétköznapi életben teljesen mást tapasztalunk. Családok élnek egymás mellett úgy, hogy fel sem tűnik ha a családtagok közül valakinek problémája van, segítségre szorul. Mindenki rohan a feladatai után, megpróbálunk lépést tartani az egyre gyorsuló elvárásokkal, és saját magunk lelki- testi egészségére sem fordítunk időt, nem hogy másokéra! Ha a bajban lévő kétségbeesésében a segítségkérés ilyen-olyan formájához nyúl, legtöbbször megijedünk, de az a legritkább esetben fordul elő, hogy szakemberhez küldjük, kísérjük! Talán félünk a bajban lévő félreérti szándékunkat. A segítségnyújtás mikéntje nagyban függ a segítségnyújtó intelligenciaszintjétől, hiszen vannak olyanok, akik úgy gondolják minden gondra megoldás a zsongító - "büfelejtő" alkohol.

Megfigyelhető, hogy általában aki önmaga is valamilyen lelki problémától szenved (ám nem erős, már-már beteges mértékben), az nyújt segítő kezet, mert így reménykedhet benne, hogy viszonzásul az ő problémája is meghalgtatik. Természetesen ezzel nem azt akarom mondani, hogy minden segítő szakmában dolgozó lelkiileg sérült, csupán azt, hogy bennük nagyobb a hajlam erre a pályára, és általában a másokon való segítségre!

Természetes igényünk a lelki békére - harmóniára való törekvés. Erről minden válaszadónknak ugyanaz a véleménye, és senki sem vitatta cinikusan létezését, mindannyian úgy érzik, tudják miként érhetik el saját lelki békéjüket.

A mindennapi életben sajnos ez nem így "működik". Ha tisztába is vagyunk fontosságával, mégsem törődünk vele igazán. Megkérdezéskor sokkal többen helyezik előkelő helyre a nem anyagi javakat, azonban a gyakorlat azt mutatja, hogy a mindennapi életben csupán sokadrangúvá válik, hogy kiegyensúlyozottak vagyunk-e, megvan-e az a bizonyos lelki békénk. Nagyságrendekkel nagyobb hangsúlyt fektetünk arra, hogy meglegyen az áhított autó, vagy állás.

A mindennapokon akarva - akaratlanul kerülünk konfliktushelyzetekbe. Ezek megoldása, illetve esetleges elodázása is egyéntől függ. 43% érzi úgy, hogy a konfliktus kipattanásakor, azon nyomban tisztáznia az illetővel a felmerülő

problémákat. 56%-uk egy harmadik személlyel beszél meg különböző konfliktusait.

Ez a választás eléggé felemásnak tekinthető, hiszen jó dolog ha valakivel meg tudjuk osztani a problémánkat, ám nem igazán szerencsés, ha ebből kirekesztjük a konfliktushelyzet többi szereplőjét, mert így csak tünetileg kezeljük a problémát. A háritásnál, elfojtásnál egy fokkal tekinthető csak jobb válasznak a „kidühögöm magam”. Ekkor ugyan felszínre engedjük a bennünk felgyülemlett indulatokat, ám ez megoldást távolról sem jelent.

A kapcsolatok milyenségét firtató kérdésként, válaszadóink egy kivételével mindannyian az "Általában szeretnek az emberek, jól kijövök velük" alternatívát választották, ami egészséges önbizalomról, és az emberi kapcsolataik pozitív megítélésének voltáról adnak képet. Külön említésre érdemes annak a válaszadónak a véleménye, aki nem általánosított, hanem pozitív-negatív irányban jellemezte kapcsolatait. A szélsőséges lehetőségeket nem választotta senki, és nem akadt olyan sem, aki csak érdekből barátkozik. Pedig valljuk be őszintén, mennyi ilyen embert ismerünk! Ugyanígy sokan vannak olyanok is, akik a hangulatemberek, és ezzel nagymértékben megkeseríthetik saját és környezetük életét. Gondoljunk csak arra milyen, ha a főnökünk „bal lábbal kel fel”, és semmi apróság nem kerül el figyelmét, amit a szemünkre ne vethetne.

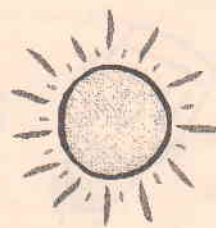
Eléggé direkt volt az a kérdés, amely azt firtatta, mit tennénk egy láthatóan bódult emberrel. Itt is eleve más a reakció, ha ismerősről, és más ha ismeretlenről van szó. Jelen esetben a legtöbb választ a „megpróbálok a lelkére beszélni” lehetőség kapta, ám többen is bejelölték ez mellett a „gondoskodom róla” választ is. Akadt olyan, aki fontosnak tartotta megjegyezni, azt, hogy az ő környezetére nem jellemző az ilyen ember, mintha azt próbálná bizonygatni, hogy a devianciának, és szenvedélybetegségnek a létezését is csak hírből ismeri, tehát ő csak jó ember lehet, aki csak jó emberekkel ismerkedik. (A lakhelyére nem utalhat, mert a város ahol él, pontosan az ellenkezőjéről híres!). (folytatjuk)

borznesics Krisztina





Bioméhész kirándulás



A bioméhész oktatás első szakaszában az elméleti tananyag elsajátítása volt a cél. Melynek a Zalaterv épülete adott otthont. Az oktatás második szakasza a szakmai kirándulással folytatódott. Melyre a Zselici tájvédelmi körzet területén található Visnyeséplakon került sor 2001 április 18-án. Reggel 7 órakor indultunk Zalaegerszegről. Nagykánizsán keresztül, 2 órás utat magunk mögött hagyva érkeztünk a somogyi erdő szűk kis útjára. Ami 10 km-en keresztül vezetett a sűrűsödő lombkoronák mélyére. A busz által járható út végére érve gumicsizmára váltottuk lábbelinket, és gyalogosan folytattuk kitartó menetelésünket az erdei csapáson. Nagyon szép napsütéses tavaszi időnek örvendhettünk a viszontagságosabb esős napokat követően. Az erdei ösvény félórás sétálás után kivezetett minket az árnyékot nyújtó lombok alól egy vízenyősebb földi útra. A civilizáció nyomait már rég nem éreztük ennyire elveszettnek. Időközben eléink sietett Fenyvesi Csaba házigazdánk, aki az erdei útvesztőkön keresztül irányt mutatott a számukra megélhetést és nyugodt életet nyújtó tanyavilág felé. Amikor már gondolataink azon jártak, hogy eltévedtünk és legfeljebb csak erdőszél találkozzunk, egy házacska tetején akadt

meg tekintetünk. Kertjéhez érve kutyaugatás és a baromfiudvarból érkező hangok ütötték meg fülünket.

Picit tovább haladva a szemünk előtt a táj kiszélesedett és egy hosszan elterülő mezőn megláttuk a méhkaptárokat. Csodáltuk az ott élő emberek bátorságát, akik a XXI. század zajos színpadának hátát fordítva, önálló rendszerben termelik meg saját

Előadását bemutatkozással kezdte. Elmondta, hogy összesen nyolcvan laknak a sűrű erdővel övezett tanyavilágban, ahova nap mint nap külön fogadott tanár jár be a fiatalok tanítására. Közel tíz éve méhészkedik, Gödöllőn szerezte meg méhészképzését. Két éve adták meg az engedélyt biomész termelésre. Szavait kaptárbontás követte, ahol a leendő bioméhészek szembesülhettek a biogazdálkodás

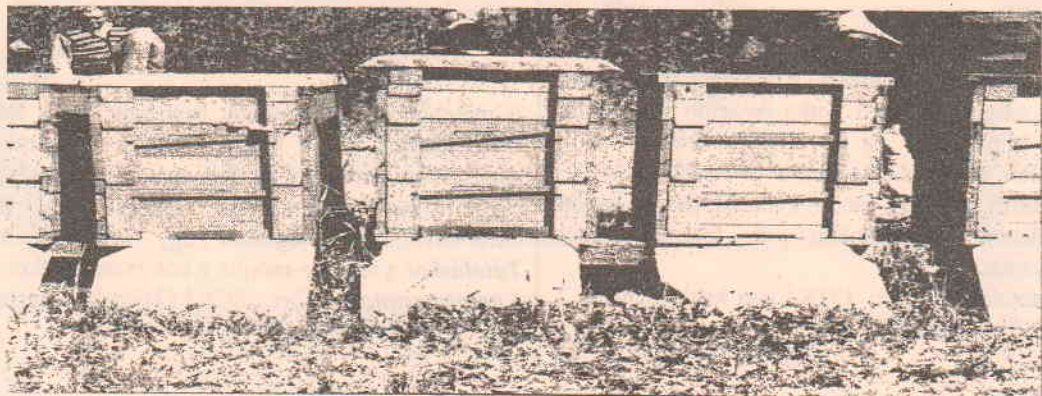
fortélyaival és praktikáival. A környék csendessége és nyugaltsága hozzájárul Fenyvesi Csaba biogazdálkodásának feltételeihez. Az idilli táj nyújtotta békességben, a háromórás tapasztalatszerzést követően mennyi új ismerettel és tudással felvértezve indultunk vissza buszunkhoz. Hazafelé kissé fáradtan és megéhezve tértünk be Kaposvárra egy étterembe, ahonnan éhségünket csillapítva folytattuk utunkat Zaláig.



részükre a legfontosabb élelmiszereket és használati tárgyakat. Ez a hely a bioméhészkedés melegegyének bizonyult, mert közel s távol gépesített és vegyszerező mezőgazdaságnak nyomát se lehetett találni. A méhes tulajdonosa és a tanya gazdája Fenyvesi Csaba.

Joggal mondhatjuk el, hogy értékes információkkal gyarapodott tudásunk, és nem mindennapi élményekkel gazdagodott kincsestárunk e szép tavaszi nap folyamán.

Pintér Jácint





ÉVSZAK KÓSTOLGATÓ



KÁPOSZTA SALÁTA (10 főre)

Hozzávalók:

Fejes káposzta	900 g
Vöröshagyma	100g
Étolaj	30g
Ételecet	4cl
Kristálycukor	20g
Köménymag	1g
Konyhasó	5g

A vékony szeletekre vágott fejes káposztát összekeverjük a sóval, a reszelt vöröshagymával, és az őrölt köménymaggal kb. 4 dl vizet ecettel és cukorral ízesítünk, majd ráöntjük a káposztára, és 1-3 órán keresztül hűtőszekrényben érleljük. Az olajat tálaláskor öntjük a tetejére.

Energiaérték 1 főre: 274KJ (65kcal) fehérje: 1,6g, zsír: 3g, szénhidrát: 8g.



KÁPOSZTA ANGOLOSAN (10 főre)

Hozzávalók:

Fejes káposzta	600g
Sárgarépa	300g
Póréhagyma	100g
Kefir	200g
Almaecet	3cl
Petrezselyem zöldje	1 csomó
Bazsalikom	1g
Lestyán	0,5g
Konyhasó	5g

A káposztát vékony szeletekre, a póréhagymát karikára vágjuk, a sárgarépát apró lyukú reszelőn lereszeljük, majd az almaecettel és sóval összekeverve addig hagyjuk állni, amíg a salátaöntettel leöntjük.

Öntet: a kefir ízesítjük, bazsalikkal, frissen vágott, vagy szárított lestyánlevéllel és finomra vágott petrezselyemzölddel.

Energiaérték 1 főre: 193KJ (46 kcal), fehérje 2, 2g, zsír: 0, 7g, szénhidrát: 7,4g.

KÁPOSZTA OLASZOSAN (10 főre)

Hozzávalók:

Fejes káposzta	600g
Narancs	300g
Fejes saláta	300g
Étolaj	3cl
Citrom	2db
Kristálycukor	20g
Konyhasó	5g



A káposztát és a fejes salátát vékony metéltre, a narancs kétharmadát gerezdekre szedve kisebb szeletekre vágjuk, és lazán összekeverjük. Leöntjük a páclével és a hűtőszekrényben érleljük tálalásig.

Páclé: a maradék narancs és citrom levét kicsavarjuk, húszakat kikaparjuk és összedolgozzuk az olajjal és kevés sóval. Ízlés szerint reszelt narancshéjat is tehetünk bele. Ha szükséges, 5-10 dl vizet adhatunk hozzá.

Energiaérték 1 főre: 362KJ (86kcal), fehérje: 1,4g, zsír: 5,8g, szénhidrát: 7,1g.



VÖRÖSKÁPOSZTA-SALÁTA ALMÁVAL (10 főre)

Hozzávalók:

Vöröskáposzta	600g
Alma	400g
Metélőhagyma	20g
Citrom	3db
Méz	30g
Kókuszreszelék	20g
Búzacsíra	20g
Citromfű	0,25g
Konyhasó	3g

A metéltre vágott káposztát besózzuk, majd fél óráig állni hagyjuk, majd hozzá adjuk a kockára vágott hámozatlan almát, metélőhagymát, a búzacsírt és a citromfűvet. Meglocsoljuk mézzel, az ízesített citromlevéllel és legalább egy órán át érleljük.

Tálaláskor a tetejére szórjuk a kókuszreszeléket.

Energiaérték 1 főre: 297KJ (71kcal), fehérje: 1,7g, zsír: 0,5g, szénhidrát: 14,4g.

**VITAMINSALÁTA**

(10 főre)

Hozzávalók:

Savanyúkáposzta	100g
Csemegekukorica	300g
Paradicsompaprika	200g
Zöldborsó	200g
Szójabab	100g
Alma	200g
Almaecet	1cl
Ketchup	20g
Vöröshagyma	50g
Étolaj	50g
Zöldpetrezselyem	1 csomó
Vasfű	0,5g
Konyhasó	5g

A gőzben főzött zsenge zöldborsót és csemegekukoricát, és a leszűrt szójababkonzervet összekeverjük, a metéltre vágott paradicsompaprikával és az apró kockákra vágott hámozatlan almát. Meglocsoljuk salátaöntettel, lazán átforgatjuk, és legalább 1 órán át keresztül hűtőben érleljük.

Salátaöntet: az almaecetet jól kikeverjük az olajjal, a reszelt vöröshagymával, a ketchuppal, kevés sóval, morzsolt vasfűvel. A finomra vágott zöldpetrezselymet tálaláskor hintjük a saláta tetejére.

Energiaérték: 1 főre: 576KJ (138kcal), fehérje: 5,4g, zsír: 6,7g, szénhidrát: 13,9g.

**MÁRVÁNSAJTOS KUKORICASALÁTA**

(10 főre)

Hozzávalók:

Csemegekukorica	800g
Újhagyma	100g
Márványsajt	200g
Joghurt	200g
Kapor	1 csomó
Szerecsendió	0,33g

A gőzben megfőzött kukoricát összekeverjük a zöldjével együtt kockára vágott újhagymával, majd leöntjük páclével. Hűtőben érleljük, frissen vágott kaporral díszítjük.

Páclé: a joghurtot elkeverjük a finomra reszelt sajttal, reszelt szerecsendióval, apróra vágott kaporlevéllel.

Energiaérték: 1 főre: 760KJ (181kcal), fehérje: 8,9g, zsír: 6,8g, szénhidrát: 21g.

**KÜLÖNLEGES VEGYES SALÁTA**

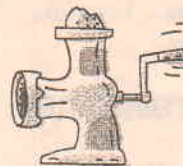
(10 főre)

Hozzávalók:

Csemegekukorica	400g
Újhagyma	100g
Retek	100g
Kígyóuborka	200g
Tehéntúró	100g
Joghurt	300g
Fokhagymás sajt	100g
Citrom	1 db
Zöldpetrezselyem	1 csomó
Paprikakrém	20g

A túró simára keverjük a joghurttal, az átszűrt citromlével, a paprikakrémmel, a finomra vágott zöldpetrezselyemmel, majd ráöntjük a gőzben főzött és lehűtött kukoricára. Hozzáadjuk a vékony karikára szelt újhagymát, retket, uborkát, majd hűtőben érleljük. Tálalás előtt keverjük bele az apróra vágott (kocka) sajtot, és megszórjuk az újhagyma zöldjével.

Energiaérték: 1 főre: 458KJ (109kcal), fehérje: 7,9g, zsír: 3g, szénhidrát: 12,6g.

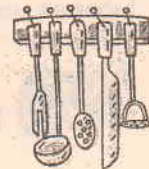
**SZENOVICSKRÉM**

(céklával)

Hozzávalók:

Party vajkrém	150g
cékla	150g
őrölt kömény	
fokhagyma	

Készítési mód: A nyers céklát lereszeljük, a hozzávalókkal habosra keverjük. (a cékla helyett lehet pl: sárgarépa, sütőtök)

**DÚSÍTOTT TÚRÓKRÉM:**Hozzávalók:

túró	250g
sárgarépa	100g
alma	50g
1 e.k. méz	
citromlé	

Készítési mód: Az áttört tehéntúróval elkeverjük a mézzel, reszelt almával és sárgarépával, ízlés szerint citromlével ízesítjük.

**BABKRÉM:**Hozzávalók:

bab	300g
vöröshagyma	1 közepes fej
olaj	2 e.k.
kevés tejföl	
tengeri só	
bazsalikom	
borsikafű	

Készítési mód: A babot előző este beáztatjuk, másnap puhára főzzük, (annyi vízben, hogy ellepje). A hagymát, olajat, ízesítőket összeturmixszoljuk. Ha nincs turmixgép, a főtt babot krumplinyomón áttörjük, ízesítjük, olajjal, tejföllel habosra keverjük.

**SONKAKRÉM:**Hozzávalók:

gépsonka	300g
party vajkrém	150g
kefir	50g
hagyma	20g
ecetes uborka	100g
mustár	
bors	

Készítési mód: A sonkát, uborkát, hagymát apró kockákra vágjuk, a kefirrel, vajkrémmel és az ízesítőkkel habosra keverjük. Turmixgéppel is készíthetjük a krémet.

**TOJÁSKRÉM:**Hozzávalók:

tojás	1db
margarin	100g
kefir	50g
vöröshagyma	20g
mustár	
2 petrezselyem	
bazsalikom	
fehérbors	

Készítési mód: A tojást megfőzzük, majd a fehérjét apróra vágjuk, a vöröshagymát lereszeljük, a margarint a kefirrel, a főtt tojás sárgájával és az ízesítőkkel habosra keverjük.

**CSCISERIBORSÓ KRÉM:**Hozzávalók:

csciszeriborsó	300g
margarin	100g
vöröshagyma	50g
mustár	
tengerisó	
fehérbors	
borsikafű	
zöldpetrezselyem	

Készítési mód: A csicseriborsót előző este beáztatjuk, másnap annyi sósvízben puhára főzzük, hogy éppen ellepje. Áttörjük, a fűszerekkel ízesítjük, majd margarinnal habosra keverjük.

SAJTOS ZABPEHELY PÁSTÉTOMHozzávalók:

zabpehely	250g
sajt	50g
margarin	50g
tejföl	2.5dl
vöröshagyma	50g
mustár	
fehérbors	
tengerisó	



Készítési mód: A zabot egy kicsit szárazon megpirítjuk, a tejföllel, lereszelt hagymával, ízesítőkkel összekeverjük, pihentetjük 5-10 percig. A sajtot a margarinnal habosra keverjük, hozzáadjuk az ízesített zabpelyhet. Egyszerű habos krémet kapunk.

PÁRIZSI KRÉM:Hozzávalók:

párizsi	20g
margarin	50g
kefir	1dl
zöldpetrezselyem	
vöröshagyma	
mustár	



Készítési mód: A párizsit lereszeljük, a hozzávalókkal eldolgozzuk.

KRÉMSAJT:Hozzávalók:

krémsajt	300g
kefir	1dl
alma (reszelt)	150g
búzacsíra	20g



Készítési mód: A hozzávalókat habosra keverjük.

SAJTKRÉM:Hozzávalók:

Camping krémsajt	400g
uborka	100g
(reszelt, ízlés szerint lehet kovászos)	
vöröshagyma	5g
curry (édes) ízlés szerint	



Készítési mód: A hozzávalókat habosra keverjük.

RECEPTEINKET MEGTEKINTHETIK AZ
INTERNETEN LÉVŐ HONLAPUNKON

MÉHÉSZKEDÉS A NYÁRI HÓNAPOKBAN

JÚNIUS

Az élelmes méhészek már az első akácnyílásra levándorolnak a déli területekre, majd onnan vonulnak észak felé. Az akác országsszerte más-más időben virít. Indokolt a több akác legeltetése, mert a tapasztalat szerint gyakorta okoz kiesést a hordásban az időjárás. Ha pedig az első akác nem sikerül, akkor a másodikon majd csak megtelnek a kannák az aranylók akácmézzel. A virágzás első napjaiban a méh még alig tud valamicskét gyűjteni, mert a virágszirmok szorosan zárnak. A következő 5-7 nap (változó világtájú, hegyi akácokban 8-12 nap) a tömeges hordásé. Ez a dandár. Ekkor a méh már könnyedén hozzáfér a nektárhoz. Ezt a gyűjtési szakaszt követi két-három napig az elvirágzás, amikor egyre kevesebbet mutat a mérleg. Ezt a szakaszt lehet kihasználni a pergetésre vagy továbbvándorlásra. Legkorábban nyílnak az éltes erdők Kelebia környékén, Császártöltés vidékén, valamint a Dunántúl déli részén. A népszerű, de az erdőirtások miatt halványuló jelentőségű Pusztavacs körülbelül együtt virít Debrecen környékével és a Nyírséggel. Az eltérés legfeljebb egy-két napos lehet. A harmadik vándorlási környék Nógrás felső tája és a Mátra fenséges, kissé rideg rengetege. A felvidéki akác, a ritka fagykároktól eltekintve közepes, egyenletes hordást nyújt. Ha délen nem sikerült a mézfogás, észak pótolja.

JÚLIUS

Az általános ellenőrzés, nyári legeltetés hónapja, amikor a családokat már az ősre készítjük elő, de még kihasználjuk a fejlődést segítő hordási lehetőségeket, védekezünk a kártevők, a mérgezések és betegségek ellen. Kaptárainkat árnyékban igyekezzünk elhelyezni, akár vándortanyán, akár otthon van a méhes.

Ha természetes árnyékot nem lelünk, a közismert nádpalló a tűző nap melegéből sokat elvesz. Ha túlhevülnek a fészkek, a méhek a begyűjtött nektár nagy részét hűtésre, a szellőztetés munkájánál élik fel. Ha semmi más mód nincs, a jól takart fészkek fölött a tűző napon emeljük meg kissé a kaptártetőt, hogy a levegő mozogjon alatta, s ne hevüljön túl a fészkek.

A kánikulát gyakran váltja fel az átmenetileg hideg idő. A melegben kiterjedt fiasítás érzékeny a változásokra, ezért indokolt a mérsékelt takarás. A friss levegőt úgysem itt kapja a család, a felesleges hőt sem itt adja le, ezért a takaró nem árthat a melegben: szigetel. Gondoskodjunk a kijárók helyéről és mértékéről. Lehetőleg közepén nyissuk meg a rést. Nagysága inkább a szellőzési igényhez, mint a nagy hordáshoz igazodjék, amire már nem számíthatunk. Rendezzük a családokat a hó első napjaiban. A kezelések szakaszosak legyenek. Ha több időnk van, akkor a törzscsaládok kerülnek kezelésre, második ütemben a szaporulat, amikor pedig csak egy-két óránk van, a tartalékokat, anyanevelőket vizsgáljuk át. Jegyzeteljünk! A felfektetett törzslapok sok munkától mentesítenek bennünket. A vizsgálati munkát előre tervezzük! Gyengébb családjainkat 6 léputcáig vagy megerősítjük vagy egyesítjük, ha törzset akarunk belőle fejleszteni őszi. Tartalékainkat úgy rendezzük, hogy egy mézes-virágporos lép mellett legyen két fias és az esetleges nyári legelőn begyűlő méznek egy üres lép. Ha az osztott kaptárban megszorulna az anya, egy fias lép fészekbeli betűzésével biztosítunk neki helyet. A sérült, elherésedett lépек most is, mint a legtöbb kezelésnél kikerülnek a fészkekből. Műlépet csak jó legelőn tűzhetünk be – egyesével.



UGUSZTUS

A júliusi legelőgon-dok, anyásítási munkálatok után olyan időszakba léptünk, amikor néhány héten belül szinte minden fontosabb méhészeti ten-nivalót végig kell dolgoznunk – kicsiben. Augusztus már az erőteljesebb összehúzó-dás időszaka. A fiasítás tömörebb lesz, kevesebb keretre szorítkozik, méze-sőbb lépekbe helyezkedik el. Ezt az ösztönös összehúzó-dási folyamatot kell késleltetnünk, időben kitolnunk. Az a célunk, hogy minél több fiasítás és sok, fiatal méh legyen a kaptárokból.

Telelés szempontjából legfontosabb az augusztusban lerakott peték mennyisége. Az ezekből kelt méhek telelnek majd át, és alkotják a családot április elejéig, amikor-már az új generáció veszi át az élet fonálát. A fiatal, erős népességre pedig azért van szükség, hogy a legeltetéssel, serkentéssel erőteljesebb petézésre ösztönözött anya fiasítása minél jobb gondozást kapjon, minél több fehérje épüljön be az egyedi fejlődés során minden méh testébe. Munkánkat fészkek-rende-zéssel kezdjük. Tágassága közepes legyen. Távolítsuk el a félig kiépített lépeket és a selejte-seket. Az anya petézési terjeszkedését se szűzlép, se elvirág-porosodott, elherésedett lép ne gátolja. A fészkekben annyi lép maradjon, amennyit a nép nagyjából, lazán takar. A többi keret is megfér a kaptárban, csak némi réssel különítsük el a fészek lépjeitől. A fészkekben közepes méz-koszorús, kissé barnás lépек legyenek. A fiasítási rész a szokásos sorrendű. A fészek két szélén a nagy virágporos lépек zárjanak. Ha a fiasok között selejtes lép akadna, akkor azt tegyük a fészek szélére, a virágporoson kívülre, ott majd kikel a fiasítás, és az anya nem petézik bele a továbbiakban, ki lehet selejte-zni.

Összeállította: Pintér Jácint

Felhasznált irodalom:

Zsidi Barnabás: A méhészkedés 12 hónapja



Anyanyelvi pályázat civil szervezetek és magánszemélyek részére

Kiíró: Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma

Pályázhatnak: Társadalmi szervezetek, szövetségek, társaságok, nyelv művelő körök, alapítványok és magánszemélyek.

Beadási határidő: 2001. augusztus 1.

Témakörök:

- I. Informatikai technológia és nyelvhasználat
 - II. Anyanyelvi rejtvénytár
- Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma Pályázati Igazgatóságának (1410 Budapest 7., Pf. 219.)

Országos meseíró pályázat

Kiíró: Mosonmagyaróvári Kulturális Egyesület

Pályázhatnak: Magyarországi és határon túli magyar kisdíjakok.

Beadási határidő: 2001. június 30.

A pályázat céljai: az íráskészség fejlesztése, a gyermeki alkotókedv kiteljesítése.

Beküldési cím: Mosonmagyaróvári Kulturális Egyesület, 9200 Mosonmagyaróvár, Pf. 152.

Mensáros László nemzetközi vers- és prózamondó verseny

Kiíró: Mensáros László Alapítvány, Anyanyelvpolók Szövetsége, Magyar Versmondásért Alapítvány

Pályázhatnak: Ifjúsági (14-20 év) és felnőtt kategóriában.

Beadási határidő: 2001. szeptember 15.

A nevezés feltételei:

A versenyre nem hivatásos vers- és prózamondók jelentkezését várjuk, akik betöltötték 14. életévüket és befejezték általános iskolai tanulmányaikat.

Magyar Versmondásért Alapítvány,
1201 Budapest, Hatvani u. 33.
Telefon/fax: 284-2780

A kábítószer-fogyasztókkal foglalkozó alacsony költségű programok, valamint kezelő intézmények részére szupervízió biztosításának támogatása

Kiíró: Ifjúsági és Sportminisztérium, Mobilitás

Pályázhatnak: Gazdálkodó szervezetek, egyesületek, köztestületek, alapítványok, közalapítványok, egyházak, oktatási, nevelési, közművelődési, szociális és egészségügyi intézmények, helyi önkormányzatok.

Beadási határidő: 2001. szeptember 28.

A pályázat célja

A kábítószer-fogyasztókkal foglalkozó alacsony költségű programok, valamint kábítószer-fogyasztókat kezelő intézmények részére szupervízió biztosításának támogatása, a munkájuk során felmerülő szakmai kérdések tisztázására, havonta legalább 1 alkalommal.

MOBILITÁS

1590 Budapest, Postafiók 102.

Pályázat játszótértervező és -kivitelező gazdasági társaságok számára, tevékenységük bemutatására

Kiíró: Ifjúsági és Sportminisztérium, Mobilitás Ifjúsági Szolgálat

Pályázhatnak: Jogi személyiség nélküli és jogi személyiséggel rendelkező gazdasági társaságok.

Beadási határidő: 2001. április 5., október 5.

A felhívás célja:

A Magyarországon játszótértervezéssel és kivitelezéssel foglalkozó gazdasági társaságok megismerése, az általuk végzett munka

felhasználhatóságának értékelése. Olyan referenciaanyagok, elkészült játszótérek bemutatása, amelyek megfelelnek egy modern, biztonságos, jól felszerelt, látványos és vonzó játszótér kívánalmainak.

Felhívást nyújthatnak be:

Jogi személyiség nélküli és jogi személyiséggel rendelkező gazdasági társaságok.

Beadási határidő: 2001. április 5., október 5.

Mobilitás

1590 Budapest, Postafiók 102.

Zalai Kapocs

A Zalai Népfőiskolai Egyesület Lapja

Kiadja:
Zalai Népfőiskolai Egyesület

Szerkesztő: Ács Sarolta

Szerkesztőség címe:
8900 Zalaegerszeg, Kosztolányi D. út 10.

Tel./fax: (92) 324-117,
Tel.: (92) 311-010 /204

Felelős kiadó: dr. Szinku Mihály

Szármítógépes munka:
Pintér Jácint

Nyomdai munkák:
ZM. Önkormányzati
Községi házi nyomdája

ISSN: 1417-2283