

HÁZI PRAKTIKÁK

Mi mindenre jó a kapor?

• Igénytelen fűszernövény, amely a legtöbb konyhakertben, de még cserépben is megtermelhető: frissen, fagyasztva vagy szárítva, a kapor különleges aromájú és egészséges zöldfűszer. Használjuk gyakrabban!



Savanyúságokba elengedhetetlen, különösen a káposztával és uborkával harmonizál jól a kapor

FOTÓ: BELICZAY LÁSZLÓ

A kapormag az átható aromája miatt is igen jó fűszer. Általában ajánlatos egészben használni. Így marad meg legjobban az aromája. Sülteket, pácokat, salátákat ízesíthetünk vele. Felhasználható levelek, főzelékek, saláták, egyes gombaételek, körözötték, mártások, valamint kovászos uborka, paprika, savanyú káposzta és tök eltevésénél.

Aromáját a benne lévő illóolaj-tartalmától kapja, a frissen szedett zsenge hajtásából készített kapor-szósz, főtt húsok, húsgombócok, halételek, inyenckek rák és csiga ételéhez kiváló. Őrölt magja a véres hurka kiváló ízesítője. Ha kaprot természetünk, zöld vagy szárított növényként használjuk, és virágzás előtt vágjuk le. A zöld virágos részét felhasználhatjuk nyersen és szárazon morzsolt állapotban is. A kaprot frissen és

szárított formában egyaránt használhatjuk fűszerezésre. A legjobb a friss kapor.

A zölden szedett növényt le is fagyaszthatjuk, majd úgy használjuk, mint a frisset. A szárítással tartósított kapor illóolajtartalma, fűszerező értéke némileg csökken. A kaprot mindig a főzés befejezése előtt adjuk az ételhez, különben elmegy az illata. Használatával legyünk óvatosak, mert a túlzott fűszerezés fanyar, ke-

sernyés ízt ad az ételnek. Mártások készítésénél se főzzük bele, inkább tálalás előtt adjuk hozzá.

Fokozható a tejelválasztás fiatal anyukáknál, ha óránként 2 evőkanál kaporfőzetet fogyasztanak. Elkészítéséhez egy evőkanál kaprot negyed liter vízzel kell felforralni. Kiváló salátaízesítő készíthető belőle, ha a friss kaprot körülbelül 3-4 napig 10 százalékos ecetben áztatjuk (egy liter ecet, egy csokor kaporlevél). A

felfúvódott vagy gyomorfájós állapotot enyhíti, ha kapormagot rágcsálunk. A friss kaprot elsősorban levelek, húsételek, mártások, főzelékek, pácok ízesítésére használjuk. A kovászos uborka, a túros lepény, és a tökfőzelék elkészítésénél pedig nélkülözhetetlen. Teája felfúvódás, emésztési zavarok, bélpangás, víz-hajtás esetén jó hatású. Kellemetlen lehelet ellen rendkívül hatásos, ha néhány kapormagot elrágcsálunk.

SKANDI

Mennyszámban		ELEMZÉS	SOVÁNY LÓ
Kovácsné a mennyszámba kerül, éppen Szent Péter elé.		EZÜST	BEHAJLÍTOTT TENYÉR
- Nos, lányom, megcsaltad-e a férjedet?		1	
- Soha.		ALI ...; MESEHŐS	
- Egyetlenegyszer sem?			
- Esküszöm, hogy soha.		A KÁLYHA SÜTŐJE	
Szent Péter odaszól az angyaloknak:		MAGUNK	
- Hozhatjátok a szárnyakat!			ZÉRUS
Kovácsné örömmel kérdezi:			CSŐRŐS FUVOLA
- Angyal leszek, atyám?			
- ... (poén a rejtvényben).			
AMPUTÁL	CENTI	FONOTT TÁSKA	A PANASZ SZAVA
VBÖL. KIÁBRÁNDUL	ELŐRE OLASZOK!	LITER	... PÁSSOS; AM. ÍRÓ
			VISZKETÉST ENYHÍT
VÉD		MARÓ-ANYAG	
ELISZKOLÁS		RÓMAI 50	
			ARRA-FELE!
			RENGETEG
AKNA-SZILÁNK!		EZER!	RÓNA
		VÉR-CSOPORT	FÉLSZ!
		ÖVEZET	
		AMPER	
DAL			FELSŐ VÉGTAG
2			
TEPLOMI KÖNYVÖRGÉS	2	PLÉD	Jól megjárta
		1	Hajnalban felkel a megszállott horgász. A felesége így szól hozzá:
			- Ne menj, kint esik az eső, viharos a szél. De a horgász csak összepakol, fogja a botjait és elindul. Kint ő is észreveszi, milyen rossz idő van, ezért visszamegy. Csendben levetkőzik, visszabújik az ágyba, és csak annyit morog:
RÉGI RÁDIÓ-MÁRKA VALÓ			- Pokoli az idő!
			Erre a felesége:
BECÉZETT ERIKA			- Tudom, drágám, ... (poén a rejtvényben).
LUXEMB., OMÁNI, MAGYAR ELLENBEN		LETT, SPANYOL	GYOMORBA JUTTATÓ
			EEEE!
		MAGYAR ZENESZERZŐ (FERENC)	... PILSEN; ISMERT SÖRMÁRKA
		Ü	É
TOVA		KÖRBE-CSAVAR	
DAL		KIRÁLY, ANGOLUL	
			LYUKAS SZŰ!
			EGYIK ÉVSZAK
TÓRIUM, JÓD		AZONOS BETŰK	EGYE!
		A NYÁR DEREKA!	CIN
			ERDEI GYÜMÖLCS
			SIEMENS
AMILYEN SZÁMÚ	0		I

HIRDETÉS

MELLÉKLETEINK

Hétfő

Kilátó
Látótér
Hit-vallás
előretölt
Felfűvéség

Kedd

Erdélyi Sport
Nem lehet panasz a pályafutásomra
A székelyországi Gál lakos az első jött a nyári országúti versenyen

Szerda

Erdélyi Gasztró
Spenót: hidegen, melegen
A káposztával kombinálva nagyon finom és egészséges

Csütörtök

Erdélyi Napló
A káposztával kombinálva nagyon finom és egészséges

Péntek

HETI TÉVÉMŰSOR
Liget
A káposztával kombinálva nagyon finom és egészséges

SZÓRAKOZTATÓ TARTALMAK MINDEN NAPRA!

Szekelyhon