

HÁZI PRAKTIKÁK

Fűszerolajok felhasználása

Különleges ízeket adhatunk az ételekhez, ha fűszerolajokat alkalmazunk – az ezzel kapcsolatos fontosabb tudnivalókat az alábbiakban olvashatják.

A gyógynövényes (borsmenta, citromfű, zsálya, angyalgö-kér, kakukkfű vagy rozmarin) fűszerkeverékkel készült olaj főként saláták, levesek, húsételek és rizs ízesítésére ajánlott. A paprikás fűszerolaj a gulyásnak, pörköltnek, körözöttnek, illetve húsételeknek kiváló aromát kölcsönöz. A fokhagymás olaj tökéletesen helyettesíti a friss fokhagymát. Használhatjuk mártásokba, levesekbe, salátákba, burgonyás ételekbe vagy húsfélék elkészítésénél. Javasolt közvetlenül a főzés befejezése előtt használni, de a legjobb kész ételekbe. Az oregánós olaj nagyszerű ízt ad a vagdalt borjúhúsoknak. Alkalmas olasz, mexikói specialitások és rizses ételek fűszerezésére. A zsírosabb ételek

oregánós olajjal való ízesítése a jobb emésztést teszi lehetővé. A bazsalikomos olaj használható zöldséghez és húsos levesekhez, mártásokhoz és salátákhoz, pizza töltelékéhez, valamint bab-, spagettis, makarónis, túrós/tojásos ételekhez, vadhúsok és halak elkészítésénél. A borsfűves olajat tejfölös és paradicsomos mártások, zöldséglevelek és majonézek ízesítéséhez alkalmazzuk. Felhasználhatjuk még szárnyas húsok és vadak fűszerezésére, sütésnél, párolásnál és savanyításnál is.

Egészségügyi szempontból is jótékony hatásuk van egyes fűszerolajoknak

FOTÓ: BÁNDI SÁNDOR DOMOKOS



Horoszkóp

Kos márc. 21. – ápr. 20.

Ne kerülje a felelősség vállalását, és ne ruházza másokra az Ön feladatait! Ha úgy érzi, képtelen megbirkózni a teendővel, bátran kérjen segítséget!

Bika ápr. 21. – máj. 20.

Hajlamos könnyelműen ígert mondani, ezért kerülje azon elfoglaltságokat, amelyek döntést igényelnek! Igyekezzék ellenállni a csábító ajánlatoknak!

Ikrek máj. 21. – jún. 21.

Munkahelyén ezúttal nagyon érzékenyen reagál mindenre. Lehetőleg tartsa távol magát a vitás helyzetektől, valamint a kényesebb beszélgetésektől!

Rák jún. 22. – júl. 23.

Ezúttal nehezen tudja leplezni az Önben tomboló feszültséget. Álljon ki az igazáért, de ne másokat okoljon azért, ha eközben elveszíti a higgadságát!

Oroszlán júl. 24. – aug. 23.

Őrizze meg a magabiztosságát, és maradjon nyitott a környezetében élők felé! Amennyiben szükségesnek érzi, segítse ki a társait javaslatokkal!

Szűz aug. 24. – szept. 23.

A mai napon számos megpróbáltatás vár Önre. Legyen rugalmas, ugyanis csak így lesz képes biztonságban lenni a folyamatban lévő ügyeit!

Mérleg szept. 24. – okt. 23.

Bár átlátja a problémákat, és tudja, hogy mit kellene tennie, most képtelen a végére járni a dolgoknak. A fontosabb döntéseket halassa másorra!

Skorpió okt. 24. – nov. 22.

Kicsit lobbanékonyabb a kelleténél, és a magánéletében is bizonytalan. Ha józanul mérlegelné az eseményeket, belátná, hogy nincs oka aggodalomra.

Nyilas nov. 23. – dec. 21.

Karrierje most egy újabb lendületet vesz. Álljon készenlétben a kínálkozó lehetőségek megragadására, mert csak így érheti el a hosszú távú céljait!

Bak dec. 22. – jan. 20.

Kiegyensúlyozottságának köszönhetően minden buktatón könnyen átsiklik. Használja ki ezt az időszakot, járjon a végére a fontosabb célkitűzéseinek!

Vízöntő jan. 21. – febr. 19.

Szokatlan események borítják fel a napirendjét, ezért új kihívásokkal kell megküzdenie. Használja fel a tapasztalatait a nehézségek leküzdésére!

Halak febr. 20. – márc. 20.

Habár zökkenőmentesen zajlanak Ön körül az események, mégis képtelen kihozni a maximumot a lehetőségeiből. Fogadja el a kollégái támogatását!

SKANDI

A városban		LÓKÖRÖM	CUKORKAJAJTA FAROL	1
- Beértünk már a városba? - kérdi Kovácsné a férjétől. - Valószínűleg, mert egyre gyakrabban ütünk el valakit. - Hát, akkor lassíts! - Hogy lassítsak, drágám, ... (poén a rejtvényben).		OMLADÉK PÁL BECÉZVE		
RAJTOL		GYÓRI RÁBA ... FEJETLEN BOA!	SUGÁR ODA-KOZMÁL	
NEM TUDNI, KIT	...-TIN-TIN	TALÁN!		
FUTVA MENEKÜLŐ		SPORT-TRIKÓ		NŐI NÉV
... LENDL		ÁLLAMI ILLETÉK SZINTÉN		
JÓD	MAGUNK	RANGJELZŐ SZÓ TÉLI SPORT		
E, E, E, E!	VERS-SZÉLEK!			
JÓINDULAT	E	JÁROM		

Nincs formában		RÁMÁBA FOGLALT HÁZFEDÉL	A NYOMÁBAN JÁR CSAVARÁS
A csatár sorozatban hagyja ki a jobbnál jobb helyzeteket. Amikor már huszadszor lő az üres kapu fölé két lépésről, szomorúan fordul a játékostársához: - Úgy látszik, ma nincs szerencsém! - Dehogynincs, ...! (poén a rejtvényben).		RÉNIUM, VANÁDIUM	
FOGLAL-KOZÁS	MEGTÉVESZTŐ	PERBELL!	FOGYASZTÁS-MÉRŐ
	POÉN	KÉT ÓRA!	
A DOBERDÓ ÍRÓJA ÉGÉS-TERMÉK	BAJBAN A VEZÉR!		SÁPADNI KEZD!
	- ... -TLEN		HARCKOCSI
		TONNA	FÉLSZ!
		BRIT SZIGET	FÖLÉ
MOLIBDÉN, NITROGÉN		HARAPÓ	
		TÚRNI KEZD!	
		PEDAGÓGUS	
		POUND	
HOGY ... VANNAK!	K		AMPER

A lapunk tegnapi számában megjelent rejtvények megfejtései: **Beteg a tanár** – Reménytelen, holnap már jön is. **Iskolában** – Én a sós hering után szomjazom.