

HÁZI PRAKTIKÁK

A mazsola felhasználása



A mazsola rendszeres fogyasztása megakadályozza a ráncok kialakulását

▲ FORRÁS: PIXABAY.COM

Sütemények kiváló alapanyaga, ráadásul egészséges is a mazsola, amelyet hűvös helyen hosszú ideig tárolhatunk.

A mazsola talán a legnépszerűbb aszalt gyümölcs. Dióval keverve ízletes, süteményekbe, müzlibe, gyümölcs-

joghurtba kiváló. Sós magvak közé keverve finom rágcslálnivaló. A könnyebb eltarthatóság érdekében a kereskedelemben kapható mazsola sokszor kénezve van, ezért lehetőleg mindig alaposan mossuk át meleg vízben, majd áztassuk be egy keveset. A bontatlan csomagolású terméket száraz, hűvös helyen akár egy évig is eltarthatjuk. De ha már felbontottuk, tartsuk

hűtőszekrényben, vagy tároljuk jól zárható üvegedényben. A mazsola a levegőn könnyen kiszáradhat, sőt meg is kukacosodhat. Mielőtt a mazsolát a süteménybe tesszük, forgassuk meg lisztben, így nem süllyed le a tészta aljára. Sokkal finomabb lesz a mazsola, ha felhasználás előtt egy napig rumba vagy borba áztatjuk, és úgy tesszük az édességhez. Érdemes tud-

ni, hogy a mazsolafajták (fehér, világosbarna, vörös és sötét színű) közül a sötétebb héjú szőlőből származók a legegészségesebbek. Káliumtartalmának köszönhetően rendszeres fogyasztása megakadályozza a kisebb ráncok kialakulását. Emellett jót tesz a fogaknak és az ínynek; baktérium- és vírusölő hatását, sőt gyulladásgátló anyagokat is tartalmaz.

SKANDI

Rajtakapta		ADOGAT (TENISZ)		ERKÖLCS		1	
- Nézd, szívem - magyarázza a rajtakapott, hűtlen férj a feleségének -, ezt meg kellene értened... Olyan ez, mint a gramofon. Néha lemezt kell váltani!		NÉMET BETŰ		ÉLŐSDI			
- Elhiszem - feleli az asszony. - Csak azt nem értem, hogy akkor te miért örjögysz, ha én meg ... (Poén a rejtvényben.)		RITENUTO (RÖV)		VATIKÁNI, KAMB., OSZTRÁK			
BECSMÉREL	2	ÁSVÁNYI FÜSZER	KIRÁLYI SZÉK KÁROSAN HAT	RÉSZBEN RÁAKAD!	PAJTA	AMPER	
						ROSTA	
LISTÁT OLVAS ALÁ				ÜRES A SÁTOR!	FOROG		
		NÉMA TÓN!	EZÜST, NITROGÉN	ELŐTAG, AZONOS. GAB., ZAMB., OLASZ			
ARRAFELE!			SZÓKIK PÁROSAN TÉRIT!				
							FÉLSZ!
ARCHEOLÓGIA	L		VALÓ				

Mi van vele?		BONCTAN		ORRA BUKIK		MELY IDŐ-PONTBAN?	
Az anya elkíséri a lányát a nőgyógyászhoz. Mikor végre ő is bejut a rendelőbe, így szól az orvoshoz:		1		BEC. PÁL			
- Nos, mi van a kislánnyal?							
- Valójában nincs jó színben - mondja az orvos - Egy kis változásra lenne szükségem.		TEKINTETES (RÖV.)		MEDVEFAJTA			
- Levegőváltásra?							
- ... (Poén a rejtvényben.)		SÁKKBAN: GYALOG		PARIPA		BÉKE, OROSZUL LAKATTAL ELLÁTÓ	
	2	IZELTLÁBÚ ÁLLAT					HORDÓ-NYILÁS
BŐRÉT SÜTTETI RITKA FÉRFINEV			BENT RÁAD! EMEZ PÁRJA		NÉVELŐ SZAG, ILLAT (LAT.)		
VISZKETÉST ENYHÍT				MOTÍVUM SZERB VÁROS			
VERS-SZÉLEK!		BESZÉLŐ ÁSVÁNYI FÜSZER					
			ANYAGI RÉSZECSCKE DEHOGY!				
SÚLY-EGYSÉG	L						

A lapunk tegnapi számában megjelent rejtvények megfejtései: **A fáról nézve...** – a zöldek vagy a pirosak? **Möricka felel** – ... sötétben nem lehet olvasni.

HIRDETÉS

VIDEÓ BLOG

POSZT

HÍRLEVÉL