

Kedves Olvasóink!

A novemberi kosár két rekeszébe két fő téma került - egyik sem kevésbé fontos a másiknál!



I. rész

Schróth Ági még a szeptemberi számhoz küldte az itt olvasható játékokat - mert akkor is azon aggódtam, lesz-e elég anyag. És mivel lett, és Ági is úgy küldte, hogy bármikor felhasználhatom, most itt olvashatjátok.

A vízmolekula hihetetlen utazása Schróth Ágnes feldolgozása

A játék célja

Megmutassuk a tanulóknak, hogy a víz nem csak egyféle körfolyamatot járhat be a természetben, hanem a körülményektől függően többféle lehetőség van.

A tanulók maguk tapasztalják meg, hogy milyen sokféle előfordulási lehetősége van a víznek.

A körfolyamat kapcsán a diákok felelevenítik a halmazállapotok változását, a változásokat kísérő energiaformákat, valamint a kémiai kötések alakulását.

Példákat mutassunk arra, hogy a helyi szennyezés hogyan terjedhet ki nagyobb területekre.

A játék menete

- A diákokat felsorolják azokat a helyeket, ahova a víz eljuthat a Földön és a légkörben. A válaszokat felírjuk a táblára.
- Állítsuk fel a következő kilenc „állomást” azokból a helyszínekből, ahova a víz eljuthat: felhőzet (1), növények (2), állatok (3), folyók (4), óceánok (5), tavak (6), talajvíz (7), talaj (8) és gleccserek (9)!
Az „állomás” részei:
Írjuk fel a fenti neveket és számokat lapokra, és helyezzük el azokat a terem vagy az udvar különböző pontjain! A tanulók rajzolhatnak illusztrációkat is az egyes állomásokhoz.
Minden állomáshoz készítsünk egy-egy dobókockát, ami majd mutatja, hova folytatódik onnan a „víz” útja.
 - Felhőzet kocka (1): egy-egy oldalán talaj, gleccser, tavak és stop, két oldalán pedig óceán felirat van.
 - Növények kocka (2): két oldalán stop, egy oldalán állatok és három oldalán felhőzet felirat van.
 - Állatok kocka (3): egy oldalon stop, két oldalon talaj, három oldalon pedig felhőzet felirat van.
 - Folyók kocka (4): egy-egy oldalon tavak, talajvíz, óceán, állatok, felhőzet és stop felirat van.
 - Tengerek kocka (5): két oldalon felhőzet, négy oldalon stop felirat van.
 - Tavak kocka (6): két oldalon stop és egy-egy oldalon talajvíz, állatok, folyók, felhőzet felirat van.
 - Talajvíz kocka (7): egy oldalon folyók, két oldalon tavak és három oldalon stop felirat van.
 - Talaj kocka (8): egy-egy oldalon növények, folyók, talajvíz és felhők, két oldalon pedig stop felirat van.
 - Gleccserek kocka (9): egy-egy oldalon talajvíz, felhőzet és folyók, három oldalon pedig stop felirat van.
- A diákok válasszanak állomáshelyet! Minden „állomáson” legalább egy tanuló legyen!
- A diákok felsorakoznak a dobókockák mögött. A játék azzal indul, hogy az állomásoknál álló első diák dob az adott kockával, majd a kockán felülre került helyre megy. Ott beáll a sor végére. Aki a stop feliratot dobja, az is a sor végére áll.

- A diákoknak nyomon kell követniük saját útjukat. Erre szükséges egy jegyzőkönyv. Ezen a kiindulási állomást nullával jelöljük. Ezt a rajtot tartalmazó négyzetbe írjuk. A további négyzetekbe azok a számok kerülnek, a soron következő sorszámmal, amely állomásra éppen ment a játékos. A jegyzőkönyvben újabb oszlopot akkor kell kezdeni, ha visszakerült valaki arra a helyre, ahol az adott oszlopot megkezdte. Ekkor zárult le egy kör.
- A játék végét többféleképpen is meghatározhatjuk. Egyik módja, ha megadjuk az időtartamot. Ez a diákok létszámától függően 15–30 perc lehet. A másik lehetőség, hogy mindenki az összes oszlopot töltsse ki a jegyzőkönyvében.

A játék értékelése

- A játék végén mindenki elkészíti a saját vízkörforgási ábráját. Ehhez egy A/4-es lap és színes ceruzák szükségesek. Kellő távolságra elhelyezve, tollal mindenki felírja a kilenc állomás nevét a papírra. Egy színt kiválasztva nyilakkal összekötik a haladás sorrendjében az állomásokat. Amikor egy pontra visszaérnek, másik színű ceruzával dolgoznak tovább a gyerekek. Így szépen láthatóak a különböző körforgási ciklusok.
- A tanulók a feljegyzéseiket használva összegzést készítenek a víz útjáról és azokról a helyekről, ahol a víz előfordul. A leírásnak tartalmaznia kell azokat a körülményeket is, amelyek lehetővé tették a víz mozgását, és azt is, hogy milyen halmazállapotban történt.
- A vízkörforgási ábrák alapján szedjük össze, hogy melyik helyen, milyen halmazállapotban található a víz, milyen kötések vannak a vízmolekulák között, mi a halmazállapot-változási folyamatnak a neve, és energiaváltozás szempontjából milyen folyamatról van szó.

A játék módosítása környezetszennyezési vizsgálódásra

- Beszéljünk arról, hogy a körforgás során hol és hogyan szennyeződik, vagy éppen tisztul a víz! Kiterjeszthetjük ebbe az irányba is a játékot.
- A szennyeződést jelképezhetjük kis ragasztóanyagból készült gombócokkal, amelyet pl. a talaj állomáson áthaladó diákokra ragasztunk. Egyes anyagok kiszűrődnek a vízből, amikor az eléri egy tóhoz. Ezt úgy érzékeltethetjük, hogy a gyerekek megdörzsölik a karjukat, így lerázzák a ragasztószalag egy részét.
- A felhőzet előtti állomáson minden gombócot leszedhetnek magukról a tanulók, mivel a párolgáskor a szennyeződések visszamaradnak a párolgató felszínen.

Forrás:

- The Incredible Journey, Project Wet (1996), Curriculum & Activity Guide, The Watercourse and Council for Environmental Education.
- <http://www.crockerfarm.org/ac/rm02/WaterWatch/game.html>
- Schróth Á. (2002): Mit tehet a kémia tanár a környezeti nevelésért?, In: Rózsahegyi M. (szerk.): Új tartalomhoz új módszerek a kémiaoktatásban, Tanár-továbbképzési CD anyag.

AZ ÖRÖKÖLT BIRODALOM

Schróth Ágnes feldolgozása

HÁTTÉR

A vízszennyezés eredete alapján ipari, mezőgazdasági és kommunális. Ezek kémiai és bakteriális összetétele eltérő. A szennyező anyagok szerves és szervetlen vegyületek, elemek. Hatásuk lehet az oldott oxigén mennyiségének csökkentése, közvetlen mérgezés, fertőzés okozása, a víz élvezeti értékének csökkentése. Mindezek a vízparti élővilágra nagymértékben hatnak. A szennyezés a folyó mozgásának (folyásirány) következtében szétterjed. A vízgyűjtő terület helyzete egyedi a szennyezések szempontjából. A szennyvíztisztítás fázisai: fizikai, kémiai, biológiai tisztítás.

Lehetőség van arra, hogy például megbeszéljük a különböző energiahordozókat, a hulladék- és szennyvízkezelés módjait stb.

A játék rendkívülien alkalmas arra, hogy felébresszük tanítványainkban a környezetünk iránti felelősséget, valamint rádöbentsük őket az egyén szerepére a környezetszennyezésben, illetve annak megelőzésében.

AJÁNLOTT KOROSZTÁLY ÉS CSOPORTNAGYSÁG

- Tízről tizenhét éves korosztály
- Páros számú csoportot kell alakítani. Legalább hat csoport az ideális.
- Csoportonként 1-4 tanuló lehet.
- A játék teljes időtartama 45 - 60 perc

KAPCSOLHATÓ SZAKTÁRGYI ANYAGOK

- A víz, vízszennyezés
- Az energiahordozók
- A vízgűjtő területek
- Környezetszennyezés
- Az ember felelőssége saját környezete iránt (osztályfőnöki)

ELŐKÉSZÜLETEK

- A/4-es lap alsó negyedénél rajzoljunk egy folyó vonalat - "földrészek"
- A lapok hátulján a számozás elkészítése. (1.a, 1.b stb.) Az egymással szembe kerülő lapok ugyanazt a sorszámot, de eltérő betűjelet kapják.

ANYAGOK

- Színes ceruzák, zsírkréták
- A/4-es vagy A/3-as lapok

A JÁTÉK MENETE

- Mondjuk el a résztvevőknek, hogy örökölték egy folyó melletti földet és egy milliárd forintot. Akkor kapják meg az örökségüket, ha úgy hasznosítják a területet, hogy jól megélnek belőle, és szaporodik is a pénzük. Meg kell oldaniuk a területen a közlekedést, a vízellátást, a hulladék- és szennyvízkezelést, valamint biztosítaniuk kell az energiaszolgáltatást is.
- Mindenki gyűjtsön össze egy listát arról, hogy milyen felhasználási módot javasolna.
- Alakítsuk meg a csoportokat és adjuk ki a "földrészeket", valamint tollakat és színes ceruzákat. Mondjuk meg, hogy a lap negyedénél látható kék, hullámos vonal a folyót jelképezi, az üresen hagyott terület pedig a megörökölt földterület.
- Minden csoport egy közös rajtot készítsen. Az is feladat tehát, hogy az elképzeléseket egyeztessék, és így szülessen a sikeres megoldás.
- Ha elkészültek a rajzok, a gyerekek nézzék meg a lap hátsó oldalán a bal felső sarokban található számot (pl. 1/a, 1/b, 2/a, 2/b). Mondjuk el nekik, hogy mindegyik rajz egyben egy kirakós játék egy - egy darabja is. Az 1-es számtól kezdve rakjuk egymás mellé a folyó felőli szélükkel úgy a lapokat, hogy az a/ és b/ jelzésűek szembe kerüljenek.
- Kék ceruzával húzzunk nyilakat a folyóban a vízfolyás irányának megfelelően.

ÉRTÉKELÉS

- Várjunk néhány pillanatot, hogy mindenki jól megnézze a kirakott képet, és legyen ideje elgondolkodni a látottakon. Tapasztalatom szerint megdöbbentő a hatás.
- A tanulók mondják el, hogyan hasznosították a területet, hogyan oldották meg az infrastruktúrát, és hogyan használták, illetve szennyezték a vizet.
- Beszéljük meg, hogy a folyó felső szakaszán élők tevékenysége milyen hatással van a folyó alsó szakaszán élők terveire.
- A parton folyó tevékenységek alapján beszéljük meg, milyen vízszennyezési típusokat ismerünk, valamint melyek a pontszerű és melyek a diffúz szennyező források. Mindenki mondja el, hogy az általa okozott szennyezést hogyan lehetne elkerülni, de legalábbis csökkenteni.

TOVÁBBLÉPÉS

- Annak a gondolatnak a kifejtése, hogy a helyileg okozott (lokális) szennyezések kiterjedhetnek nagy területekre (globális) is.
- Részletesen megbeszélhetjük az egyes szennyezések élettani hatásait, elkerülésének lehetőségeit.
- A feladatot kiterjeszthetjük a földrajzi ismeretekkel összekapcsolva, például egy konkrét vízgyűjtő területre,
- illetve arra is, hogy a folyó, vagy a tó élővilágára milyen mértékben hat a szennyeződés.

Forrás:

Project Wet
USA 1996.
Curriculum and Activity Guide K-12

Schróth Á. (1999): A víz és vízminőség,
Bridging Environmental Education Transatlantic Project, Kézirat, Budapest

Victor András írásáról meg az jutott eszembe, milyen könnyű *megvezetni* a gyerekeket, amikor azt kéri (különösen a szünetek előtti utolsó órákon), hogy „Ne tanuljuunk!!!”
Az okos tanár ilyenkor eleve úgy készül, hogy kicsit másképp tervezi a napot, de úgy tesz, mintha *megadná magát*: - Jó, nem bánom, játszunk!
(Ő már tudja, amit a gyerekek még nem, hogy ez bizony *tömény tanulás!!!*)

Háromszög-játék – a kapcsolati hálózatok modellezése

(Dennis Meadows-tól tanultuk 2011. szept. 14.-én, az általa vezetett műhelyen)

a) Körbe állunk

- A résztvevők száma a tízet lehetőleg haladja meg, mert csak akkor jön ki igazán a játék lényege. Felső határ igazából nincsen, de 30-40 fölött már nehézkessé válik a játék.

b) Mindenki kiválaszt – titokban – két embert! (Megadott szempontokkal szűkíthető a kiválaszthatók köre.)

c) Feladat: úgy kell elhelyezkedni – és addig-addig igazodni (beszéd nélkül) –, hogy végül mindenki egyenlő távolságra legyen az általa kiválasztott két embertől.

- Célszerű előre megmutatni a résztvevőknek, hogy ez mit jelent. Meg kell értetni velük, hogy azért „háromszög” a játék neve, mert mindenki az általa kiválasztott két emberrel együtt egy háromszöget alkot, méghozzá egyenlő szárú háromszöget (amelynek tetszőleges hosszúságúak a szárai). „Matematikai” nyelven úgy is fogalmazhatunk, hogy mindenkinek valahol a két kiválasztott ember közti szakasz felező merőlegesén kell lennie.
- Ha már mindenki megállt, megbeszélhetők a tapasztalatok: ki hogy érezte magát? mi okozott esetleg gondot? hogyan alakult a nyüzsgés? stb.

d) Ekkor – következő lépésként – a játékvezető egy embert áthelyez. Ez az ember nem mozdulhat (tehát rá már nem vonatkozik az igazodás kényszere), de a többiek újra-rendeződnek.

e) Ezt a lépést a játékvezető megismétli.

- Célszerű egyszer egy „marginális”, egyszer egy „központi” embert áthelyezni.

e) Végül megbeszéljük a tapasztalatokat: mi történt a hálózat kialakulásakor? mekkora átrendeződést váltottak ki a beavatkozások az egyik és másik esetben? stb.

Mik ennek a játéknak az ökológiai rendszerekre vonatkozó üzenetei?

- 1) Ennek a játéknak a szabálya sokkal egyszerűbb viszonyt alakít ki, mint amilyen kapcsolat-rendszeren egy természeti rendszer alapul. Mégis – vagy éppen ezért – alkalmas a hálózatok modellezésére. Jól érzékelteti azt, hogy minden mindennel összefügg, nincs teljesen független tényező. Ahogyan a környezetvédő jelmondat fogalmaz: „nem lehet egyet csinálni!”
- 2) Érzékelteti a játék, hogy vannak nagyobb és kisebb jelentőségű szemei egy hálózatnak. (Ezért alkalmas lehet ez a játék szociometriai feltérképezésre is.)

3) Fontos tanulsága a játéknak az is, hogy ha nem ismerem tökéletesen a hálózat azon szemének kapcsolat-rendszerét, amelyet „áthelyezek” (vagy véletlenszerűen változtatok meg valamit egy hálózatban), akkor nem tudhatom előre, hogy a beavatkozásomnak csak kis átrendeződés lesz-e a következménye, vagy az egész hálózat „fejre áll”. Vagyis a környezetvédő (ökologikus) gondolkodás egyik alap-pillérének, a kötelező óvatosságnak a fontosságát is jól érzékelteti.

Minthogy a játék szabálya viszonylag egyszerű, akár kisiskolásokkal is el lehet játszani. A tanulságokat, következtetéseket ők is levonhatják, ha az ökológiai rendszerekre vonatkozóan esetleg még nem is, de a saját kapcsolat-rendszerük bonyolultságát illetően bizonyára.

Victor András

Teszt

Az Egyszervolt.hu honlapon hónapokon keresztül folyt egy on-line játék-sorozat kisgyerekeknek – Zöldi Ákos és csapata fantázia-névvel – amelynek az ökolábnyom-csökkentés volt a tartalmi lényege. Az on-line játékok szakmai tartalmát egyesületünk tagjai (Varga-Kocsis Anikó, Laskovics Katalin, Wintsche-Mikesch Viktor, valamint jómagam) dolgozták ki.

Ennek a projektnek része volt egyfajta hatásosság-mérés is, amely az alábbi kérdőívvel történt. A kérdések részben a fenntartható életmóddal kapcsolatos szokásokra, részben a vonatkozó ismeretekre kérdeznék rá.

Megfelelő változtatásokkal kisebb-nagyobb gyerekek ismereteinek-attitűdjeinek vizsgálatára alkalmas lehet. Lehet szabadon használni, átdolgozni, javíthatni. Az „egyszervolt” projektben a résztvevők a játékba való bekapcsolódás elején és a játék-sorozat végén is kitöltötték, így némi összehasonlításra, az esetleges fejlődés kimutatására is volt lehetőségünk.

(A legjobbnak tartott alternatívát itt és most aláhúzással jelöljük.)

1. Szelektíven gyűjtesz valamilyen hulladékot?

- 1 Nem
- 2 Ritkán
- 3 Általában

2. Megnézed vásárláskor a termék csomagolásán, hogy messziről származik-e?

- 1 Nem
- 2 Ritkán
- 3 Általában

3. Gombóccá gyűröd a papírt, mielőtt a gyűjtőbe teszed?

- 1 Nem
- 2 Ritkán
- 3 Általában

4. Vásárláskor mit veszel elsődlegesen figyelembe?

- 1 Hogy milyen a csomagolás
- 2 Hogy honnan származik
- 3 Hogy láttam-e reklámban

5. Ha ajándékot adsz valakinek, akkor többnyire

- 1 magad készíted
- 2 boltban veszed
- 3 pénzt adsz, hogy vegye meg magának

6. Melyik a legfontosabb a hulladék-probléma csökkentésében?

- 1 megelőzés
- 2 újrafelhasználás
- 3 szelektív gyűjtés

7. Mit fejez ki az ökolábnyom?

- 1 a környezetterhelés mértékét
- 2 a gazdagságot
- 3 az energiafogyasztás mértékét

8. Mi fogyasztja a legtöbb energiát (egy utasra számolva)?

- 1 személyautó
- 2 autóbusz
- 3 vonat

Victor András

II.rész

Az Országos Találkozó második napján támadt Vásárhelyi Tamásnak az az ötlete (hálás köszönet érte!), hogy a *Terülj asztalkámra* hozott finomságok receptjeiből szerkesszünk egy *különszámot*. Mivel itt csak egy részét tudom közreadni (ennyi érkezett), tudatom mindenkivel, hogy a további számokban mindig lesz egy külön rovat, amibe várjuk az egészséges, tápláló, könnyen elkészíthető, idényjellegű ételek receptjét! **Minden olvasó öröme, egészségére!**

OT-s recept Klein Ibolyától

Íme az általam készített ZAKUSZKA receptje.

Kell hozzá:

- 5 kg piritamin vagy piros húsú (édes) paprika
- 2 kg padlizsán
- 2 kg hagyma (ez ízlés szerint lehet kevesebb)
- 2 l paradicsomlé (vagy frissen passzírozott paradicsom)
- 1 l olaj (lehet kevesebb is - én is kevesebbet használtam, úgy "érzés" szerint)
- só, bors az ízesítéshez

Először a padlizsánokat félbe vágtam és kevés vizet öntve a tepsibe, sütőben addig sütöttem őket, hogy a héjuk könnyen lehúzható legyen. Közben a hagymát és a paprikát robotgépben felaprítottam, nagy lábasban olajon megpároltam, sóztam. A megsült padlizsánokat meghámoztam és a robotgépben gyorsan elpépesítettem, mert így rövid ideig éri fém, így kevésbé feketedik meg. (Robotgép hiányában le kell darálni, vagy fakanállal, fakéssel szétnyomkodni.) A magja bele mehet. Utána a padlizsánt is hozzátettem a paprikához, rövid ideig főztem őket, majd beleöntöttem a paradicsomlé, és ismét ízesítettem sóval, borssal. (Találkoztam olyannal is, amibe tesznek babérlevelet és oregánót is - én nem szoktam.) Miután összerottyant az egész, tepsibe öntöttem és sütőben tovább sűrítettem, mint ahogy a szilvalekvárt. Néha megkevergettem, hogy a teteje ne pörköljön meg, bár már olyanról is hallottam, hogy a paprikát az elején meggrillezték, így egy kicsit füstös mellékíze lett a zakuszkának. A kívánt sűrűség elérése után üvegekbe öntöttem, lezártam és száraz dunsztba tettem. Fejre állítottan tartósítószer nélkül is eláll, panellakók, vagy aki szeretné kevés tartósítót a lezárás előtt szórhat a tetejére.

Ajánlom pirításra, melegszendvicshez sajttal megszórva, kifőtt tésztákra szószként, de sült vagy főtt tészták töltelékeként is el tudom képzelni. Próbáljátok ki, s ha van új felhasználási ötlet, recept, osszátok meg velünk!

Jó étvágyat kívánok!

Üdvözlettel: Klein Ibolya Kecskemétről

Ui.: a jövő évhez "ez itt a reklám helye" - a kecskeméti Zöldség Kutató Intézettől (ZKI) augusztus végén lehet olcsón venni paradicsomlét (héj és mag nélkül, forrón - javasolt a gyors felhasználás), valamint a karbantartónk családi vállalkozásban édes húsú piros paprikát termel magnak, így tőle magozottan lehet venni olcsón a vastag húsú paprikát. Kecskemét környékén élők, pestiek le szoktak jönni vásárolni. Jó szívvel ajánlom őket, ráadásul egymás mellett megtalálhatók, nem kell a városban keresgetni őket. Az érdeklődőknek szívesen segíték jövőre.

OT-s receptek Biától

Zöldparadicsom krém

A zöld paradicsomot meghámozom, feldarabolom, olajon megpárolom. Sóval, medvehagymával (fokhagyma is jó), bazsalikommal, mézzel, pici citrommal ízesítem. Ha eleget kóstolgattam és kialakult a végleges íze, üvegekbe töltöm, lezárom és száraz dunsztba teszem. Télen elővesszük és pirítóásra kenve megesszük. Keleties íz, édes-savanyú. Grillezett húsokhoz is finom.

Cukkini krém

A cukkinit meghámozzuk, apró kockára vágjuk, olajon megpároljuk. Ízesítés: só, medvehagyma, bazsalikom. Dunszt, pirítóss kenyer, pocak...

Bodzás alma lekvár

Az almát meghámozom (az almahéjat megszáritom és télen teák ízesítésére használom), felaprítom, a bodzát lebogyózom, aztán összefőzöm őket, üvegbe teszem, dunszt... Ha édes nyári almával készítem, nem kell bele cukor, ha borízúvel, kell bele egy kicsi. Tartósítószer nem használok, elég a hőkezelés.

OT-s recept Vásárhelyi Tamástól

Diós süti száraz kenyérből

Engedtessek meg, hogy nem olyan terjengősen, mint a *Bácshegyi diós sütivel* tettem (mely azóta bejárta Ausztráliát, Kanadát, Koreát, az Andaman-szigeteket, és hol mindenhol neteznek még? lásd <http://mkne.hu/modszerkosar/06jan.pdf>), de rövid bevezetéssel magyarázzam e sütemény kialakulását. A trianon utáni, szegény, és háborúba keveredett Magyarországon a Királyi Magyar Természettudományi Társulat három kötetes könyvet adott ki a mindennapi élet természettudományos megközelítésű könnyítéséről. Leírják, hogyan lehet házilag kályhát építeni, és hogyan lehet takarékosan fűteni, hogyan kell zöldségeket termesztetni, hogyan lehet a rádió sercegéseiből időjárási változásokra következtetni. Felkészítették az olvasókat arra, hogy a nehéz időkben is boldoguljanak. Elődeinknek ezt a józan erőfeszítést azóta is tiszteltem. És úgy érzem, olyan időket élünk, amikor két okból sem felesleges maradékokhoz nyúlunk. Egyrészt spóroljunk ahol lehet, és ami így marad, azt költsük jóra. Másrészt nehogy szégyelljük az eljárást vagy a gondolkodásmódot, mert ez a környezettudatos élet alapja is.

A magam részéről a száraz kenyéren kívül a bőven termő bácshegyi diófák, almafák, és a birs termését is felhasználom. (Vanília-, tojás- és cukorfa még nincs ott - egyelőre.)

Ezzel a hozzávalókat szinte el is mondtam. Csipetnyi só, illetve a tepszi margarinozásához lisztezéséhez szükséges anyag kell még.

A száradó kenyéret – így tanultam apámtól 1956-ban, amikor a pékek nem tudtak sütni – vékony szeletekre vágom és kiszáritom (kiszáradnak az asztalra fektetve is). Egyébként bármikor finom pirítóst is lehet készíteni belőle: az ember a kenyérszeleteknek mindkét oldalát jó bő vizes tenyérrel megsimogatja, és azután pl. NDK grillsütőben, félidőben megfordítva, halványbarnára pirítja. A kenyér belseje ismét puha lesz. Nagyszerű és meglepő.

Sütemény készítéséhez széles késsel apró darabokra vágom a kenyérszeleteket, olyan negyed, vagy fél dióbélnyi darabokra. Kell egy szűk liter. Beleteszek egy csésze kristálycukrot, egy jó csésze darált diót, egy vanília-cukrot, 2-3 közepes almának felvágott darabjait. Csak a csutkáját vágom ki (és azt megeszem, hiszen az almamagtól okosodik az ember, legalábbis úgy mondta *valaki*), a többi héjastul kerül bele, inkább negyed, mint fél diónyi darabokban. Ha van, akkor birsalmasajtot, pár szem csokoládédarabot, esetleg kis mazsolát is szórok bele. Ebbe jön kb. 2 dl tej, 2 sárgája, és az egészet elkeverem. Begyűjtöm a sütőt. Felverek 3-4 fehérjét habnak (ezalatt a kenyér felszívta a tejet), és azt is belekeverem. Margarinozott, lisztezett tepsiben közepes lángon halványbarnára sütöm. A kiálló kenyérdarabokból pirítóss (kétszersült) lesz, a többi megpuhul. Ahol megbarnult, ott csodálatosan

finomra sül össze a többivel. Lehet még leönteni kis lekvárral, ha kistányérból fogyasztjuk (mert legtöbbször nemigen formatartó, kanállal kell kimerni).

Az OT-re is zavaros megjelenésű darabokban hoztam, úgy kellett két-három ujj között csippentgetni belőle, de örömmre így is gyorsan fogyott. A száraz kenyér ilyen újrafelhasználását Amerikában tanultam, egy jó módú családnál lakva, akik igazán megengedhették maguknak, hogy bolti süteményt egyenek. JoAnn megosztotta velem az ötletet, én persze honosítottam, és adom tovább.

Vásárhelyi Tamás

Nem OT-s recept Gyalog Évától

Előtte azonban két rövid megjegyzés a fenti íráshoz:

- 1.) Igen, az NDK-ban gyártott grillsütők még nem a *tervezett elavulás* jegyében készültek... Mint ahogyan az első szériás Energomat automata mosógépek sem '80-as évek elején. (És még mi minden, amiről akkoriban nem is tudtuk, mekkora kincs!)
- 2.) Tamás, most már tudjuk, mi a titkod! Az almamag!:)

Lencsesaláta

- ami abban különbözik a többitől, hogy csíráztatott lencséből készül. Amikor beköszönt a tél, és kisebb a választék friss zöldségből és gyümölcsből, csíráztatott magvakkal lehet bővíteni az *élő táplálékok* választékát. A neten sokat olvashattok ezek jótékony hatásairól, pl. itt:

http://www.lugositas.info/lugosito_lugosito_etelek_csirak

Nem kell hozzá különleges berendezés, csak egy zománcos, kerámia vagy műanyag tálka. 10-12 órán át áztasd a maréknyi magot, ezután szűrd le, és naponta kétszer öblítsd át langyos vízzel. Mindig nedves legyen, de ne álljon alatta a víz!

A lencse, napraforgó 2-3 nap alatt, a lenmag ennél kicsit lassabban csírázik. Szendvicsbe, salátába, bármilyen készételbe szórva felhasználható.

A lencsesalátához apróra vágok egy kisebb hagymát, elkeverem egy kanálnyi jóféle olajjal (én mostanában dióolajtól okosodom:), tejjel, majonézzal. Tekerek bele kicsi borsot, megszórom, és mehet bele a lencse. Ez a felvétel még tavasszal készült, de elmentettem szűkösebb időkre azzal a céllal, hogy majd ősszel kerüljön a kosárba.



Köszönöm a segítséget a szerzőtársaknak, az érdeklődő figyelmet az olvasóknak! Továbbra is várom írásaitokat, ötleteiteket, régi-új módszereiteket az alábbi címre: gyalog.eva@gmail.com