



PERENYEI HÍRLEVÉL

13. évfolyam
3. szám
2014. szeptember hó

A perényei önkormányzat lapja
Megjelenik 235 példányban.

A tartalomról:

Agro Info

- Kötelező adatszolgáltatás 2014.
december 31-ig (2. oldal)

Aranyhíd Óvoda hírei

- Aranyhíd Óvoda hírei (4. oldal)

Egyházközségi rovat

- „Jerikó” gyalogos zarándoklat
(5. oldal)

- „Hálás sorok az értékmentő
barátságért! (6. oldal)

Egészségünkre

- A szédülésről (7. oldal)

Eleink eledelei

- Májkrém házilag
- Lecsós pulykaszárm
- Töklevés (7. oldal)

Egy kép többet mond ezer szónál

- Képválogatás: 2010-2014
(9. oldal)

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1061 „Ép
testben ép lélek” – képes beszámoló
(17. oldal)

Felhívás, hirdetés, apropó (19. oldal)

Fontos címek és elérhetőségek

ÖNKORMÁNYZATI MELLÉKLET

- Polgármester- és képviselő jelöltek
bemutatkozása
- Testületi ülések rövid összefoglalója



„Szent Mihálykor keleti szél, igen kemény telet ígér. Szent Mihály öltöztet, Szent György
vetkőztet.”

„Leodegár ha lombhullató, örülj, a jövő év páratlan jó! Októberi eső, termékeny esztendő.”
„Márton-napkor, ha a lúd jégen áll, Karácsonykor térdig sárban jár. Ha Márton napja ködös,
zúrzavaros tél lesz, ha pedig hideg, száraz tél. A Márton-lúd melle csontja, ha világos, hó
lesz, ha fekete, eső.”

Programajánlat

- 2014. szeptember 26. (péntek) 18:00 - 20:00:
**PÉNTEK ESTI LÁÁÁZ - Zumba®, Funkcionális Intenzív Tréning és
Power Dance órák: 3x30perces edzés, 3 különböző órátípus,
Esztivel és Verával**
Helyszín: Perénye, Művelődési Ház
Az estet 30 perces batyus party-val zárjuk, hogy visszapótoljuk az
energiát. A részvétel teljesen ingyenes! A jó hangulat garantált 😊
- 2014. szeptember 28. (vasárnap):
Fogadalmi zarándoklat a Szent Vid-kápolnához
- 2014. október 12. (vasárnap) – Művelődési Ház, 6:00 – 19:00 óra
HELYI ÖNKORMÁNYZATI VÁLASZTÁSOK
- 2014. október 18. (szombat)
Szüreti felvonulás és mulatság – részletes hamarosan!

Sok szeretettel várunk Mindenkit!

KÖTELEZŐ ADATSZOLGÁLTATÁS 2014. DECEMBER 31-IG.

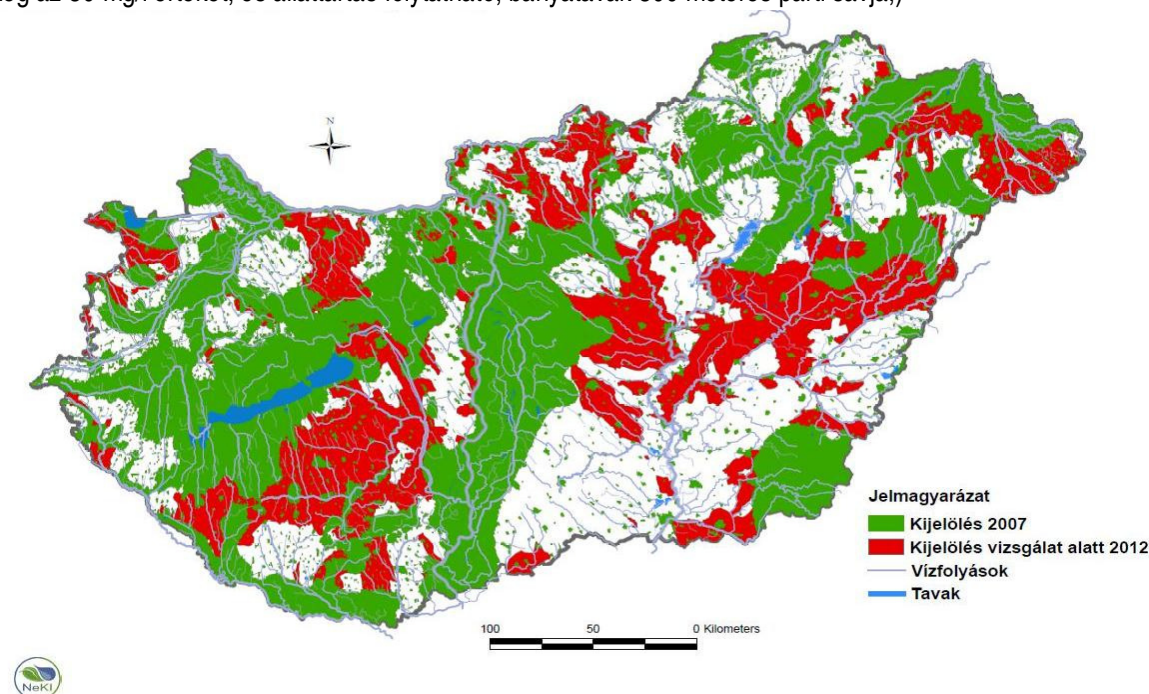
Az idei évtől a szeptember 1-től december 31-ig tartó időszakban zajló Nitrát adatszolgáltatást a gazdálkodók **csak elektronikus formában nyújthatják be** ügyfélkapun keresztül.

Kinek is kell adatot szolgáltatnia ?

Az **59/2008. (IV. 29.) FVM rendelet** „nitrát rendelet” alapján adatszolgáltatásra kötelezettek:

1. Az ország egész területén háztartás igényeit meghaladó mértékben állattartást folytatók. /Magánszemélyek háztartási igényeit meghaladó állattartás: vegyes állattartás esetében 5 számosállat/ingatlan, baromfi esetében 3 számosállat/ingatlan felett. Ezen termelőknek a 78/2007. (IV.24.) Korm. rendelet szerinti KÜJ, KTJ számok is szükségesek.

2. Mindenki, aki állattartással nem foglalkozik, de a mezőgazdasági tevékenysége során nitrát érzékeny területen gazdálkodik (az egyes állattartó telepeken kívül nitrát érzékeny területek a 43/2007.(VI.1.) FVM rendelet szerinti nitrát érzékeny blokkok, belterület, kivéve, ha a felszín alatti víz nitrát tartalma nem haladja meg az 50 mg/l értéket, és állattartás folytatható; bányatavak 300 méteres parti sávja;)



Forrás: MVH-FÖMI

2013-ban a nitrátérzékeny terület nagysága jelentősen 23,1 %-os mértékkel bővült. Ezen bővítéssel érintett területek részletes blokklistáját a hatályos 43/2007. (VI. 1.) FVM rendelet 1. számú melléklete tartalmazza azzal, hogy „Új kijelölés”-ként jelöli azon blokkokat, amelyek 2013. szeptember 1-től válnak nitrátérzékeny területté. A MePAR-ban ugyancsak megtekinthető ellenőrizhető a blokk érintettsége. Ezen új kijelöléssel érintett területrészek vonatkozásában az 59/2008. (IV. 29.) FVM rendelet szerinti Helyes mezőgazdasági gyakorlat szabályait – így a nyilvántartás vezetésként is – 2014. szeptember 1-től kell betartani. A jelenlegi adatszolgáltatási kötelezettség tehát rájuk még nem vonatkozik.

Kiemeljük, hogy a fenti területeken túl nitrátérzékeny területnek számítanak az alábbi méretet elérő nagy létszámú állattartó telepek által elfoglalt egység is függetlenül attól, hogy milyen területen helyezkednek el.

Nagy létszámú állattartó telepnek számít az, amely telepen az elhelyezhető állatok száma (férőhely) állatfajonként az alábbi:

- harminc ló;
- ötven szarvasmarha;
- kétszáz juh, kecske;

- száz sertés;
- kétféle broiler baromfi;
- ötszáz kifejlett baromfi (tyúkfélék, vizeszárnyasok, pulyka stb.);
- ötven strucc;
- ötven anyanyúl;
- 50 prémes állat
- elhelyezése lehetséges.

Az adatszolgáltatást a hatályos 59/2008. (IV.29.) FVM rendelet 6. számú mellékletében lévő adatlap alapján készített elektronikus felületen lehet benyújtani. A benyújtás az ÁNYK program letöltését követően feltöltött elektronikus nyomtatvány segítségével, vagy xml file alkalmazásával lehetséges. Az ez évre alkalmazható nyomtatványokat az alábbi linken érheti el, s onnan menthető le.

https://nebih.gov.hu/nyomtatvanyok/e_nyomtatvanyok

Fontos, hogy amennyiben az xml feltöltést választja a gazdálkodó, s nem saját ügyfélkapuján adja be, úgy meghatalmazás beküldése is kötelező, melyet ugyancsak a kitöltő felületen érhet el, s onnan nyomtathat a gazdálkodó, vagy meghatalmazottja.

Az adatszolgáltatási kötelezettség az elmúlt gazdálkodási évre, tehát a 2013. szeptember 1. és 2014. augusztus 31. közötti időszakra vonatkozik, s a gazdálkodási évben vezetett gazdálkodási napló – vagy azzal egyenértékű adattartalommal rendelkező – nyilvántartásán alapul.

Fontos, hogy amennyiben hígtrágyát, egyéb nem veszélyes hulladékot, vagy szennyvíziszapot, szennyvíziszap komposzt nevesítésre kerül az adatlapon, úgy ahhoz a talajvédelmi hatóság engedélye szükséges, s a helyszíni ellenőrzéshez be kell tudni mutatni. Ugyancsak szükséges, hogy műtrágya felhasználása talajvizsgálat alapján kerüljön sor a tápanyag visszapótlására. Így az akkreditált talajlaboratórium által, 5 évente 5 ha-ként begyűjtött talajminta alapján kell, hogy sor kerüljön a szántóföldi növények tápanyagpótlásának tervezésére és megvalósítására az 59/2008. (IV.29.) FVM rendelet 3. illetve 4. számú mellékletében lévő növényi tápanyagigény- talajellátottság függvényében. (maximum korlát figyelembevételével).

A szerves trágyák átlagos beltartalmi mutatói – legeltetéssel történő kijuttatás, valamint különböző tárolási formák esetében – a rendelet 1. mellékletéből olvashatók ki.

PI. Tejelő tehén (650 kg) egész évre vonatkoztatott legeltetés esetén 125 kg/ha N hatóanyagot juttat ki. A tárolt szerves trágya vonatkozásában 6,1 kg/ t, mélyalomnál 7,1 kg/t N hatóanyagot kell figyelembe venni.

Fontos, hogy a legeltetés során, illetve az egyéb trágyázási eljárásokkal kijuttatott szerves trágya/szerves eredetű trágyázó szer esetében se kerüljön a 170 kg/ha N hatóanyag túllépésre a nitrát érzékeny területeken.

A trágya (szerves/ásványi) kijuttatásra vonatkozó október 31-február 15 közötti tilalmi időszakot – a téli legeltetési korlátot is beleértve – is figyelembe kell venni (kalászosok fejtrágyázása február 1-től lehetséges).

Az istállózott időszak tekintetében a keletkező trágya mennyiségét, csak erre az időszakra vonatkoztatva kell kiszámolni a rendelet 5. számú mellékletében szereplő irányszámok alapján.

Fontos ugyanakkor, hogy amennyiben az állattartó nem rendelkezik a trágya elhelyezéshez szükséges földterülettel, vagy egyéb módon történő hasznosítás nem igazolható – pl. biogáz előállítás stb. -, úgy fel kell tüntetni az **3.3. pontjában az átvevő adatait** (név, cím, regisztrációs szám). Amennyiben más gazdálkodótól átvett trágya kerül felhasználásra, a trágyát **átadó gazdálkodó** adatait kell megadni.

Ez esetben a megjelölt gazdálkodó is szerepeltesse az átvett mennyiséget, ha a felhasználás nitrát érzékeny területen történt.

A 43/2007.(VI.1.) FVM rendelet szerinti nitrát érzékeny blokkok beazonosításához, valamint az adatlap értelmezésében benyújtásában a kamarai falugazdászok is segítséget nyújtanak.

Baumgartner András
szerkesztő

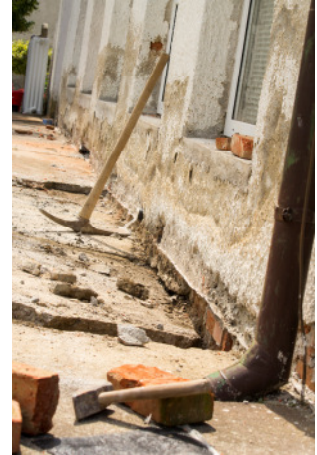
Aranyhíd Óvoda

Aranyhíd Óvoda hírei

Megtörténtek a nyári nagytakarítási és felújítási teendők az óvodában. Igaz, csak négy hetet terveztünk a leállásra, sajnos összejöttek olyan váratlan munkálatok is idő közben, amelyekre mi sem számítottunk.

Az óvoda északi és keleti oldalán szükségessé vált az épület falának szigetelése, ami nagyon komoly munkát igényelt a szakemberektől is, így az óvoda hat hétre zárt be. Ez azért is volt fontos, mert a fal teljesen átvizesedett, és ez által a burkolat alatt el kezdett hullani a vakolat. Kiderült az is, hogy nem csak a fal szigetelésével van a probléma, hanem az épületet körülvevő betonszegély is befelé lejt, és nincs alapja. Így ezt is fel kellett törni és újra betonozni, mivel a nagy esőzések miatt a víz az óvoda épülete felé folyt. Ez után lehetett csak a csoportszobát festeni, majd a parkettát felcsiszolni és lakkozni.

Az ÁNTSZ által előírt kötelező meszelést a konyhán is elvégezték, valamint sor került a radiátorok festésére is.



Köszönet elsősorban a Polgármester Úrnak, az önzetlen, segítőkész munkájáért, az intézkedésekért, a képviselő testületnek és a vezető testületnek az anyagi támogatásért, továbbá a Szülőknek, akik a parketta csiszolásában és lakkozásában biztosították az anyagi segítséget.

Köszönet továbbá az óvoda technikai dolgozóinak a lelkiismeretes, szorgalmas munkájukért! Krizmanich Lászlóné Cilinek, aki önként jelentkezett, hogy besegítsen a takarítási munkálatokba, azért, hogy mielőbb tudjon indulni az óvoda és fogadni a kisgyermeket, akik a nyári időszakban igénybe vették az óvodai ellátást.

Áthúztuk az óvoda összes kárpitozott székét is. Köszönet Hodics Martinának, aki ebben nagy segítséget nyújtott!

Pataki Szilárdnak is hálás köszönet az önzetlen, segítőkész munkájáért, amit az óvoda épületében elvégzett.

További híreink:

- Szeptember 11-én volt a nagycsoportos óvodások iskolaérettségi felmérése, amelyet a Nevelési Tanácsadó munkatársai végeztek el az óvónőkkel közösen. Örömkre nagyon ügyesen szerepeltek óvodásaink! Minden kis óvódás, aki iskolába készül, valamilyen területen még kiemelkedő teljesítményt is elért, ami tükröződött a felmérés során. (Matematika, mozgás, beszéd, ábrázolás-finommotorika). Azokat a kisgyermeket, akiknél még akad javítani való, igyekszünk felzárkóztatni, hisz még év elején vagyunk így ők is sokat fejlődhetnek egy tanév alatt. Vannak, akik még nem indulnak iskolába, mert játékosak, így szüleik sem akarják őket beírni iskolába.
- Szeptember 17-én Szalai Nóra védőnő tisztasági vizsgálatot végzett óvodás gyermekeinknél. Minden kis óvodásunk tiszta, rendezett volt. Ezért köszönet a szülőknek!
- Szeptember 25-én (csütörtökön) délután 17:00 órai kezdettel szülői értekezletet tartunk az óvodában, amelyre szeretettel várjuk a beiratkozott, új kisóvodások szüleit is.
- Hagyományainkhoz híven októberben közös szüretre megyünk óvodásainkkal, aminek a pontos időpontját és teendőit a szülői értekezleten beszéljük meg.

Perenye, 2014. szeptember 17.

Csire Istvánné
óvodavezető

Egyházközségi rovat

Egyházközségi hírek

A nyári hónapokban a plébánián fogadtunk zarándokokat illetve hittantáborozó gyermekeket.

Az országos Kék-túra útvonal községünket is érinti, így egy 30 fős csoport kért egy éjszakára szállást plébániánkon.

Körmendről pedig 22fő hittanos diák választotta Perenyét a hittantábor helyszínéül. A táborvezetőjük hitoktatóik és két Atya volt. Ennek köszönhetően abban az örömben részesültünk, hogy egy hétig minden nap volt a templomunkban szentmise és egy alkalommal részt vehettünk a közös szentségimádáson.

„Jerikó” gyalogos zarándoklat



Magyarországot körülölelő zarándoklat indult Nagyboldogasszony napján Esztergomból keleti illetve nyugati irányba, hogy naponta mintegy 20-25 kilométert megtéve körülimádkozzuk hazánkat.

Többnyire mindenütt a helyi hívek járják az otthonuktól induló aznapi szakaszt. Így tettek a gencsapáti és perenyei hívek is 2014. szeptember 1-én.

Szeptember elsején a gencsapáti és perenyei híveken volt a sor, hogy elzarándokoljanak Jákra. Kora délután plébánosi áldással indultunk, és végigimádkoztuk Gencsapáti hosszú utcáján túl Szombathely nyugati részét. Kértük Urunkat hazánk erkölcsi, lelki megújulásáért. A jákiak 800 éves, frissen felújított templomukban vártak minket, majd plébánosaink közösen mutatták be a legszentebb áldozatot. Az otthon maradtak Gencsen és Perenyében ezzel egyidőben szentségimádáson imádkoztak nemzetünkért. A szentmisét agapé követte a közösségi házban. A jákiak másnap Csákánydoroszlóig folytatták az utat. A tervek szerint a zarándoklat mindkét ága október 8-án érkezik Szegedre.

A zarándoklatot szervező Kissné Rózsa Mária írja: „Ahogyan Jerikó falai leomlottak a választott nép előtt Isten ereje által, úgy emel ki minket az Úr imáinkat meghallgatva a bűn vakságából, vezet el a bűnbánatra és megtérésre, kiárasztja áldásainak gazdagságát népünkre, és ad kiengesztelődést magával és egymással.”

Forrás: „Martinus”

Tisztelt Biczó Barnabás Polgármester Úr!

Tisztelt Önkormányzati Képviselő Testület!

Az Egyházközségi Képviselő Testület nevében hálás köszönetet mondok az elmúlt 4 év alatt nyújtott segítőkész együttműködésért.

Különösen szeretném kiemelni 2011-ben templomunk 250 éves jubileumának méltó megünneplésében való részvételüket. A jubileumi könyv megjelenéséhez a kistérségi támogatás biztosítását, az egyes programok megvalósításához nyújtott segítséget. Nagyon jó volt tudni, hogy bármiben számíthatunk segítségére.

Köszönjük, hogy a Szent Vidi zarándoklatra évről-évre rendszeresen gondoskodtak a könnyebben járható útról.

Köszönjük, hogy vállalták ezt a nem éppen hálás feladatot az egyre nehezebb anyagi lehetőségek ellenére. Négy év alatt látványos változásokat nem lehet elérni. De nagy eredménynek tartom, hogy most is működik az óvoda. A közösségépítés első lépései itt születnek a gyermekek és a szülők között.

Köszönjük, hogy megvalósult sok gyermek bevonásával az új Széchenyi Terv keretében nyert „Önmegvalósítás és fejlesztés Perenye Község kulturális és természeti értékeinek közösségi szintű, innovatív felhasználásával” című pályázat. Ennek segítségével a perenyei gyermekek és fiatalok lelkében egy olyan gyümölcsöző fát sikerült elültetni, amely bizonyosan később fog virágozni és termést hozni. Ezek a szellemi értékek maradandóbbak a tárgyi alkotásoknál.

Szívből kívánok mindnyájuknak jó egészséget, alkotó erőt az új feladatokhoz az élet bármely területén!

Csire Lenke

egyházközségi világi elnök

Hálás sorok az értékmentő barátságért

Nehéz lenne felsorolni azokat a lélekűdítő alkalmakat, amelyek az elmúlt négy esztendőben Biczó Barnabás polgármester úrhoz és az Általa vezetett önkormányzati Testülethez kötődtek. Elsősorban a perenyei néphagyományokat a helybeli gyermekek és fiatalok lelkében elültető TÁMOP-pályázat kapcsán dolgoztam együtt a Polgármester Úrral. Ez úton köszönöm a Polgármester Úr barátságát, értékrendjét, türelmét, lelkületét és szervező készségét, amely ehhez a felelősségteljes, közös munkához elengedhetetlen alapot adott. Ugyanígy hálás szívvel gondolok Imre Viktória alpolgármester, a Testület Tagjai és az Önkormányzat részéről Sarang Istvánné Anikó és Dobozy Zoltán mindig precíz és segítőkész emberségére is. Hálás szavaimhoz csatlakoznak a pályázat népművész tanárai, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem (Zeneakadémia) oktatói és növendékei közül Ábrahám Brigitta, Lendvai Judit, Takács Éva Erzsébet, Vakler Anna, Dömény Krisztián, Lendvai Tibor és a Falunkban szintén sokak által szeretett Németh István népművelő is.

Végezetül köszönöm Biczó Barna polgármester úrnak és Testületének azt a megtiszteltetést, hogy 2012. október 23-a óta nemcsak lélekben és énekszóban, hanem hivatalosan is Perenyeinek tudhatom magamat!

E sorokat nem búcsúzásként, hanem biztatásként írtam – kedves Munkatársaim nevében is – a további baráti kapcsolatra, közös és szép ünnepeinkre és a velük járó lélekemelő munkára! Isten éltesse jó egészségben, reménységben és vidámságban Mindannyiukat!

Medgyesy S. Norbert

Perenye díszpolgára

Egészségünkre

A szédülésről

Szédülésnek nevezzük rendszerint az ájulás és kábultság érzést, melynek a során a beteg úgy érzi, hogy rövidesen eszméletét veszti, egyensúlyvesztést érez, mikor a beteg ingatagnak, elesésre hajlamosnak érzi magát. A szédülés lehet átmeneti és krónikus szédülés (bizonytalanság érzés). Idősek körében gyakoribb.

A szédülés szót használják a bizonytalanság érzéstől kezdve a forgó jellegű szédülésen át minden egyensúly bizonytalanság jellemzésére. A szédülés azon típusát, amely során az embernek olyan érzése van, hogy a szobában minden körkörösén forog vertigónak hívják. Az egyensúly fenntartásához az agy számos forrásból kapott információt dolgoz fel. Így a szemekből, az idegrendszerből és a belső fülből érkeznek adatok. Ha azonban az agy egymásnak ellentmondó üzeneteket kap, nem képes ezeket megfelelően feldolgozni, és ilyenkor alakul ki a szédülés, illetve az egyensúly-bizonytalanság.

A szédülés az orvos felkeresésének egyik leggyakoribb oka. A kor előrehaladtával számos, szédülést okozó betegség gyakorisága nő. Habár a szédülés kellemetlen, és az embert leveszi a lábáról, de ritkán jelez súlyos életelleni betegség jelenlétére.

Mikor forduljunk orvoshoz?

Akkor forduljunk orvoshoz, hogy ha bármilyen megmagyarázhatatlan, visszatérő, vagy súlyos szédüléses rosszullétei vannak. Azonnal keresse fel orvosát, ha a szédülés vagy a vertigó bármelyik alábbi tünettel egyidejűleg jelentkezik:

- egy ideig soha nem tapasztalt, más jellegű, vagy nagyon súlyos fejfájás
- homályos látás
- Hallásvesztés
- beszédzavar
- alsó végtagi és/vagy felső végtagi gyengeség
- eszméletvesztés
- elesés vagy járási nehézség
- zsibbadás
- mellkasi fájdalom, túl gyors, vagy túl lassú pulzus

Soós Tibor
edukátor

Eleink eledelei

Mottó: „Nincs rossz kaja, csak keveset kaptunk. Nem a győzelem, hanem a készétel a fontos!”
2014. szeptember

Tisztelt Olvasóim!

Az ősz elején aztán már minden zöldség kapható, mármint szántóföldi, és nem üvegházi. Most van itt az ideje eltenni a vitaminokat és a nyári ízeket télire. Ha lecsót tesznek el – ami a túrós tésztára, a pörköltbe, sült húsokra és még sorolhatnám mi mindenre jó – az alapanyag 5 kiló paprika, 1 kiló paradicsom, 1 kiló vöröshagyma és 1 kiló zsír. Ezt roppanósra főzzék meg egy nagy lábasban, tegyenek bele 2-3 kávéskanál szalicilt, forrón merjék üvegekbe, és tegyék száraz dunsztba. Nem baj, ha 2-3 napig a dunsztban hűl ki. Eláll egészen az új paprikáig is.

Manapság nem igen tudjuk, hogy a különböző hentesárukban mi minden van. Próbáljanak elkészíteni egy házi májkrémet, jobban fogják szeretni, mint a felvágottakat. Persze, egy jó tökleves nem csak újdonság, hanem különlegesen finom, és egészséges, kímélő étel a diétásoknak és a fogyókúrázóknak is.

Hát, ha lecsóról beszéltünk, akkor a pulyka egyik elhanyagolt részét is elkészíthetjük finom puhára, és ráadásul még ízletesen is.

Jó kísérletezést és jó étvágyat kíván az Önök híve:

Soós Tibor
a haspárt mb. elnöke

MÁJKRÉM HÁZILAG

Hozzávalók: 0,5 kg sertésmáj, 0,5 kg bőrke nélküli zsírszalonna, 0,5 kg vöröshagyma, só, bors, majoránna.

Külön-külön húsdarálón ledaráljuk a zsírszalonnát, a vöröshagymát és a májat. Egy megfelelő lábasba teszünk egy evőkanál zsírt és 1 deci vizet. Ráteszem a darált szalonnát és gyakori keverés mellett sütöm addig, amíg sötétedni nem kezd (mintha disznóöléskor zsírt sütnék). Közben megpergetem már az elején sóval, később őrölt borssal.

Mikor a szalonna kész, beleteszem a darált vöröshagymát, sózom, borsozom és megszórom a kezeim között morzsolt majoránnával is. Gyakori keverés mellett addig sütöm, míg a hagyma barnulni kezd. Közben megkóstolom, sótan nem lehet, a borsnak is érződni kell.

A végén teszem bele a darált májat, és erősen megszórom morzsolt majoránnával. Állandó keverés mellett sütöm, kb. 8-10 perc alatt kész.

Ha kihűlt, dobozokba rakom, és a hűtőszekrényben hetekig eláll. Pontosan nem tudni meddig, mert sok időt még soha nem ért meg. Ha jó megesszük, ha nem, akkor is.

LECSÓS PULYKASZÁRNY

Hozzávalók: 2 darab pulykaszárnny, 3 darab paprika, 3 darab paradicsom, 2 nagy fej lila hagyma, só, bors, kömény, majoránna, balzsamecet vagy fehérborecet, olaj vagy zsír.

A pulykaszárnnyakat a forgónál kettévágom, sózom, borsozom, és legalább fél órát pihentetem.

A hagymát felszeletem, a paradicsomot 4 felé vágom, a paprikát kicsumázom, és 6 felé vágom, mindent hagyk nagyobb darabokban.

Magas falú teflonban zsiradékot forrósítok, és a pulykaszárnnyakat elősütöm a forró olajon, vagy zsíron.

A visszamaradt zsiradékba dobom a paprikát, a paradicsomot és a lila hagymát, megszórom, borsozom, meghintem alaposan köménymaggal és egy kicsit (5-6 perc) elődinsztelem, majd belerakom az elősütött szárnyakat, (vagy oldalast, nyakpecsenyét - vastag szeletet, vagy olyan húst, ami otthon van). Felöntöm húslevessel (kockából is jó, vagy a vásárnapról maradt, de nem befőzött), teszek bele egy kávéskanál balzsamecetet, és lassú tűzön, puhára párolom.

Burgonyapüré vagy rizs illik hozzá, de friss, puha kenyérrel is nagyon finom.

TÖKLEVES

Fogyókúrázóknak, diétázóknak, cukor és vesebetegeknek

Hozzávalók: 1 közepes spárgatök, vöröshagyma, sárgarépa, fehérrépa, zeller, zöldség zöldje, paprika, paradicsom, fokhagyma 1 gerezd, fél babérlevél, só, egész bors, egy kisebb burgonya, 1 vastagabb szelet karalábé, egy kelkáposzta levél.

A tököt meghámozzuk, kettévágjuk, a belét kikaparjuk, és a kaparékot félre tesszük, nem dobjuk el!

A tökből főzeléket, vagy rántott tököt is készítünk, vagy amit elterveztünk. A kaparékot, amit a belsejéből kivettünk (magok, mag közti szálas anyagok) egy vászonzacskóba vagy túllbe csomagolom, hogy a végén könnyebben el tudjam dobni.

Kuktába vagy fazékba teszem a hozzávalókat, bezöldségezem, mint ha húsleveset főznék, és felöntöm 2-2,5 liter hideg vízzel. Forrástól számítva lassú tűzön addig főzöm, míg a zöldségek meg nem puhulnak, kb. 35-40 perc.

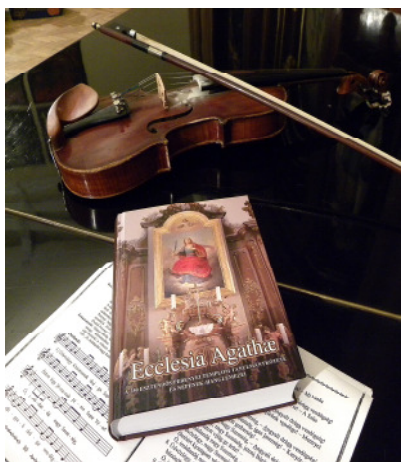
A tök belsejét eltávolítom, a zöldségekkel együtt tálalom.

Ha az étrend és az orvos engedi, a leves befőzhető cérnamentélttel, daragaluskával, tálalható orsótésztával, vagy fokhagymás pirított kifli karikákkal is.

Egy tányérhoz kalória és szénhidrát értékét számolni nem szükséges.

„Egy kép többet mond ezer szónál”

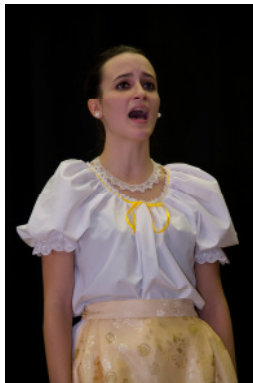
2010-2014. évi önkormányzati ciklus – képválogatás

















Biczó Barnabás

Polgármester

KÉPES TÁJÉKOZTATÓ

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1061 „Ép testben, ép lélek”- fiatalon, idősen fitten című projekt

A „TÁMOP-6.1-11/1-2012-1061 Ép testben ép lélek, fiatalon, idősen fitten és egészségesen” pályázat keretében Perenye Község Önkormányzatának lehetősége nyílik arra, hogy 2014. augusztus 31-ig több, a testi-lelki-szellemi egészség megőrzésére irányuló, stressz kezelő, sport és szabadidős programot, előadást szervezzon. A programok és a képek megtalálhatók a www.perenye.hu –n és a [Facebook/ Perenye Község](#) portálon.

Tekebajnokság – Perenye, Kondora tekész – 2014. június 8. és június 21.

4 forduló tekebajnokság keretében 4csapat összesen 24 játékosa mérte össze tudását és szerencsáját. A csapatversenyben a legjobbnak bizonyult a „Képviselő Fánk” csapata, a női egyénit Flór Vanessza nyerte, míg a férfiaknál Bolfán Péter diadalmaskodott! Köszönjük a részvételt és a végig sportszerű játékot mindenkinek, a győzteseknek pedig gratulálunk az elért eredményekhez! ☺

