



2. Boldog születnapot kívánunk Mátészalka!

Elismeréseket adtak át a városi ünnepségen

5. „Sok születésnapokat vígan megélhess...”

Több százan ünnepeltek a Szatmár Táncegyüttessel

7. Fényes napok 2023 programajánló

Koncertek, kiállítások színesítik a fény ünnepét

Élvezzük a nyár szépségeit!

A napnak már az emberi kultúra kezdetén is hatalmas szerepet tulajdonítottak. A napfény hangulatjavító, szorongásoldó, éppen ezért szép időben sokkal jobban érezzük magunkat, mint a borult, esős napokon. Még van időnk, hogy élvezzük a nyár örömeit, és feltöltődjünk az ősz beköszönte előtt. Strandoljunk, kiránduljunk, kapcsolódjunk ki a fesztiválokra!



GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET



- 2023.08.07. • 2023.08.13. • Borostyán Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Kórház út 2-4.
- 2023.08.14. • 2023.08.20. • Csillag Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Bajcsy-Zs. u. 22.
- 2023.08.21. • 2023.08.27. • Patikaplus Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Alkotmány út 1.
- 2023.08.28. • 2023.09.03. • Kígyó Gyógyszertár • 4700 Mátészalka, Kölcsey út 19.

Mátészalkaiak is örülhettek a „Köz Szolgálatáért” vármegyei kitüntetésnek

A Magyar Kormánytisztviselői Kar, a vármegyei önkormányzat és a vármegyei kormányhivatal hozta létre a „Köz Szolgálatáért” kitüntetést.

Nagy öröm, hogy városunkból is több szakembert érdemesnek találtak a kitüntetésre: Gálné dr. Végh Saroltát, a Mátészalkai Tankezületi Központ munkatársát, Puskás Zoltánét, a Mátészalkai Járási Hivatal munkatársát. A kitüntetettek névsorában olvashattuk Dr. Takács Csabának, Mátészalka Város jegyzőjének a nevét is. Széles látókörű, kimagasló szakmai tudású, nagy empátiával rendelkező vezető -hangzott el a méltatásban-, aki folyamatosan fejleszti a munkájához szükséges készségeket. Komplex szakmai és vezetői tapasztalatát hasznosítja az önkormányzat törvényes működésének, a polgármesteri hivatal munkájának szervezése, irányítása során, ahol az ügyfélcentrikusság, a munkatársak közötti partnerség határozza meg a mindennapi munkát. A jogszabályi változások miatt szükséges átszervezéseket problémamentesen

bonyolította le, rendszerszemléletű vezetői képességét bizonyította. A hozzá segítségért forduló állampolgárok, munkatársak segítő szándékra, korrekt tájékoztatásra számíthatnak. Szakmai alázata, precizitása, higgadtsága hozzájárul az általa vezetett hivatal kiegyensúlyozott működéséhez.

Elévülhetetlen érdemeit 2015-ben a „Mátészalka Közigazgatásáért” kitüntető cím adományozásával ismerte el a város.

Dr. Takács Csaba példamutató, követendő emberi, vezetői magatartással a közjó érdekében több évtizede végzi szakmailag kimagasló munkáját, bizonyítva a köz szolgálatára iránti elkötelezettségét, amellyel kiérdemelte a Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyei „Köz Szolgálatáért” Díjat.



Semmelweis-nap: A világ legszebb hivatása



Semmelweis Ignác születésnapján az egészségügyi dolgozókat ünnepeljük. A vármegyházán 30 kitüntetést, adjunktusi és főorvosi kinevezést adtak át a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Oktatókórház gyógyítóinak.

Elismerést kapott többek között:

Dr. Csedreki László osztályvezető főorvos,
Traumatológia Osztály

Dr. Osztrovszki Tímea szakorvos,
Fül-Orr-Gégészeti Osztály

Valkovicsné Tamási Tünde műszaki ügyintéző,
Ingatlanüzemeltetési Osztály

Gratulálunk a díjazottaknak!

Boldog születésnapot kívánunk Mátészalka!

Mátészalka újbóli várossá válásának 54. évfordulóját ünnepeltük július 27-én, melyet egy jó hangulatú, fergeteges operett- és musicalest tett felejthetlenné. Ezt megelőzően a Szentpétery Zsigmond Művelődési Központ és Színház Szalkai László termében kitüntetések adtak át a városért áldozatos, odaadó munkát végző szakembereknek.

„Mátészalka Közigazgatásáért” kitüntető cím birtokosa



Fülöp István Sándor több diszciplínában jártas, sokrétű tudással rendelkezik. Matematika-rajz szakos diplomája mellé református hitoktatói oklevelet és közoktatás vezetői képesítést is szerzett. Közel 14 éven át nevelte a jövő nemzedékét, megmutatva nekik a számok világában és a

művészetben rejlő csodát. 1990-től a közélet felé fordult a figyelme. Mátészalka Város önkormányzati képviselője lett, majd két cikluson át alpolgármesterként szolgálta szeretett városát. 2002-től 2014 májusáig országgyűlési képviselő. 2013 januárjától a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Kormányhivatal Mátészalkai Járási Hivatalának hivatalvezetője volt. Sikeresen koordinálta az új közigazgatási szervezet kialakítását. Emberi és vezetői kvalitásainak köszönhető a hivatal immár egy évtizede magas színvonalú szakmai és ügyfélközpontú működése. Munkáját a közérdek, valamint az ügyfelek érdekeit előtérbe helyezve példaértékűen, humánusan végezte. A közigazgatásban magas színvonalon végzett tevékenysége és vezetői munkája bizonyította a köz szolgálata iránti elkötelezettségét, és méltóvá teszi a „Mátészalka Közigazgatásáért” kitüntető címre.



Kormos Csabáné közigazgatási munkáját 1985-ben kezdte Mátészalkán a Városi Tanács VB. Hatósági Osztályánál műszaki ügyviteli és anyakönyvvezetői munkakörökben. Néhány év kitérő után 1993-ban anyakönyvvezetőként tért vissza a Mátészalkai Polgármesteri Hivatalba.

A Budapesti Államigazgatási Főiskola igazgatás-szervező szakán tanult. 1985-ben pedig anyakönyvi szakvizsgát tett. Az ügyfelekkel rendkívül segítőkész, megértő, a hozzáfordulók problémáinak megoldására törekszik. Jó kapcsolatot ápol a központi, területi államigazgatási szervekkel, a Mátészalka vonzáskörzetéhez tartozó polgármesteri hivatalok anyakönyvvezetőivel, akik gyakran kérik a tanácsát. A kedvezményes honosítási eljárás során a magyarság közjogi egységének megteremtése érdekében végzett munkájának elismeréseként 2011-ben Magyar Köztársasági Ezüst Érdemkereszt kitüntetést kapott. A közigazgatásban végzett munkája bizonyítja a köz szolgálata iránti elkötelezettségét, mely méltóvá teszi a „Mátészalka Közigazgatásáért” kitüntető címre.

„Mátészalka Város Egészségügyéért” kitüntető cím birtokosa



Dr. Bajnayné Kiss Katalin a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház Mátészalkai Tagkórházának ápolási igazgatóhelyettese. Több, mint 30 éve megszakítás nélkül, rendíthetetlen elkötelezettséggel dolgozik az egészségügyben. Folyamatosan képi magát, hogy magas szakmai

színvonalon végezhesse munkáját. 2002-ben kezdett el dolgozni a sebészeti osztályon, melynek ápolásvezetője lett. Emellett 3 évig az operatív mátrix vezető ápolójaként öt fekvőbeteg osztály mindennapi működését irányította, 2016-tól ápolási igazgatóhelyettes. Óraadó oktatóként segítette az ápoló szakképzés újraindítását Mátészalkán. Rendkívüli teherbírással rendelkező, fáradhatatlan vezető. Ezt a koronavírus-járvány ideje alatt és a háborús menekültek ellátásának koordinálása során is bizonyította. Kollégái szerint a rá jellemző higgadsággal, körültekintően, de határozottan intézkedett. A Rózsaszín séta rendezvényen több alkalommal hívta fel a résztvevők figyelmét a szűrések fontosságára. Több szakmai díj birtokosa. Magas színvonalú munkájával kiérdemelte a „Mátészalka Város Egészségügyéért” címet.



Dr. Hengsperger Mária a B. Braun Avitum Hungary Zrt. Mátészalkai Dialízisközpontjának orvosigazgatója, aki 1980-ban végzett a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. Diplomájának átvétele után a Mátészalkai Kórház I. számú belgyógyászatán kezdte el orvosi hivatását. 1987-ben belgyógyászati, 2004-ben pedig

nephrológiai szakvizsgát tett. 2000-ben főorvosi kinevezést kapott, 2004-től pedig a B. Braun Avitum Hungary Zrt. Mátészalkai Dialízisközpontjának orvosigazgatója. Kiemelkedő, elhivatott szakmai munkáját többször dicsérettel, kitüntetéssel ismerték el. Több évtizedes munkája során megszerzett tudásának átadását, megosztását küldetésének tartja. Rendszeres előadója szakmai továbbképzéseknek, tudományos konferenciáknak. Az orvosi hivatáshoz elengedhetetlen alázat, empátia, türelem jellemzi munkáját. Betegei, azok hozzátartozói mindig számíthatnak megnyugtató szavaira. Nagy hittel, profizmussal végzi az élethivatásának választott orvosi szolgálatát. Hivatása iránt elkötelezett, betegcentrikus orvosi magatartása, szakmai életútja alapján méltó helyre kerül a „Mátészalka Város Egészségügyéért” cím.

„Mátészalka Város Közbiztonságáért” kitüntető cím birtokosa



Tamás Ferenc tűzoltó alezredes 1992-től teljesít hivatásos tűzoltó szolgálatot. Teljesítménye alapján 2005-ben nevezték ki a Nyírbátori Hivatásos Önkormányzati Tűzoltóparancsnokság Tűzmelegítési Osztály vezetőjének. 2011-től tűzoltóparancsnok, 2012-től pedig katasztrófavédelmi kirendeltségvezető. Több évtizedes gyakorlatát, megszerzett ismereteit kiemelkedő hatékonysággal alkalmazza, a kirendeltséget magabiztosan irányítja. Elősegíti és támogatja munkatársai személyes fejlődését. A szervezethez való lojalitása kivételes, szem előtt tartja annak céljait, érdekeit, beosztottjait is ennek megfelelően motiválja. Jó munkakapcsolata van az együttműködő szervek és szervezetek, valamint az illetékességi terület szerinti települések vezetőivel. A megyénket sújtó rendkívüli helyzetekben - árvíz, belvíz, rendkívüli időjárást követő helyreállítás és újjáépítés során - kiválóan végezte feladatait. Tamás Ferenc munkaköri feladatain túlmutatóan vesz részt a Mátészalkán felmerülő problémák megoldásában. A város iránti elhivatottsága, segítő szándéka megkérdőjelezhetetlen.

Mátészalka város lakosságának közbiztonsága érdekében végzett áldozatkész és felelősségteljes munkájával kiérdemelte a „Mátészalka Közbiztonságáért” kitüntető címet.



Szabóné Farkas Tünde címzetes rendőr őrnagy 2002-től lát el hivatásos szolgálatot Mátészalka Rendőrkapitányság Bűnügyi Osztály Nyomozó Alosztályán, ahol jelenleg fővizsgálóként végzi napi munkáját, de iskolai bűnmegelőzési tanácsadói feladatokat is ellát.

Számtalan, a prevenció munkához kapcsolódó önálló kezdeményezés fűződik a nevéhez, többek között az önkormányzat segítségével megrendezésre kerülő Áldozatok Világnapja programsorozat, az ő gesztorsága alatt önszerveződési alapon megalakult Bűnmegelőzés Angyalai Csoport. Ez az újszerű formáció drámapedagógiai és metakommunikációs eszközök alkalmazásával segít különböző célcsoportoknak az áldozattá válást elkerülni. Fáradhatatlanságának, lelkesedésének köszönhető, hogy a bűnmegelőzési munkába sikerült bevonnia a város intézményhálózatát, a felekezeteiket, a roma közösséget. Munkájára felfigyelt az országos sajtó, köztük a Zsaru Magazin, illetve a Duna Televízió. A prevenció tevékenység nemes és igen nehéz feladat, melyet csak szívvel-lélekkel lehet végezni. Szabóné Farkas Tünde címzetes rendőr őrnagy szívvel-lélekkel dolgozik a város közrendjéért, közbiztonságáért. Elkötelezett szolgálatával kiérdemelte a „Mátészalka Város Közbiztonságáért” kitüntető címet.

Polgármesteri munkareggeli



- Közös reggelire invitálta a mátészalkai vállalkozások vezetőit, képviselőit az önkormányzat. A mára már szokássá vált „Polgármesteri Reggeli” a Mátészalkát és a vállalkozásokat is érintő aktualitásokat beszélte meg, és olyan elképzeléseket is megvitatott, amelyek hozzájárulhatnak mind a város, mind a vállalkozások fejlődéséhez.

Ápoljuk a testvérvárosi kapcsolatot



- Dr. Hanusi Péter polgármester június végén részt vett Oberkochen városi fesztiválján. Az oberkocheni képviselő-testület tagjaival, olasz és francia testvérvárosainak képviselőivel különböző programokon vett részt. Jó hangulatú beszélgetések során számos témáról ismerhették meg egymás véleményét.

● 65 éves az Ádám Jenő Pedagóguskórus

Ritkaság számba megy, hogy egy énekkar 65 éven át folyamatosan működjön, tagsága növekedjen, egyenletes szakmai színvonalat nyújtva hírnevet szerezzen annak a városnak, amely otthonául szolgál.

A kórus 1958. március 10-én tantestületi énekkarként alakult, de egyre többen csatlakoztak hozzá, így Mátészalkai Pedagóguskórus lett a neve, melynek élén több mint két évtizeden át Erdős Jenő alapító-karnagy állt. 1977-től a Mátészalkai Művelődési Központ lett az énekkar hivatalos támogatója, ekkor kapcsolódott be a kórus szakmai vezetésébe társ-karnagyként Csányi Ottó, aki Erdős Jenő karnagy úr nyugalomba vonulása után, 1981-től vette át a szakmai irányítást. 1998-ban a magyar kórusmozgalom meghatározó alakjának, Kodály tanítványának, Ádám Jenőnek a nevét vették fel. Repertoárjuk felöleli a kórusirodalom széles skáláját a reneszánsz művektől kortárs szerzők alkotásáig. Adtak már önálló hangversenyt a Nemzeti Galériában, a Budapesti Történeti Múzeumban, a Zeneakadémián, a Szent István-bazilikában, a Mátyás-templomban. 1977-től pedig nekünk, mátészalkaiaknak és a térség lakóinak nyújtanak át ajándékot karácsonyi hangversenyeikkel. De a Jézus szenvedéstörténetét felidéző Via Dolorosa



Fotók: Bartha Krisztián

című, filmvetítéssel egybekötött előadásuk a húsvéti ünnepvárás teszi meghittebbé. A 65 év alatt szép számmal voltak külföldi fellépések is. Thessalonikiben akkor léphettek fel, amikor a város Európa Kulturális Fővárosa volt. 1989-ben Münchenben a VILÁG-BÉKÉÉRT legmagasabb ARANY minősítést kapták meg. Számos hazai aranyminősítéssel is rendelkeznek, de az amatőr kórusok legmagasabb elismerését, a FESZTIVÁLKÓRUS címet is többször kiérdemelték.

Csányi Ottó karnagy országszerte ismert és elismert. A nagy létszámú csapat „motorja”, aki valamennyi generációt magával ragad a zene világába. A jelenlegi tagok méltóképpen ápolják, viszik tovább elődeik szellemiségét. A jubiláló kórus megyénk egyetlen hat és fél évtizedet megért énekkara.

Boldog születésnapot!

„Sok születésnapokat vígan megélhess...”

45 éves a Szatmár Táncegyüttes, és ahogyan azt már tőlük megszoktuk, az ünnepek ajándékozták meg a nézőket csodálatos táncukkal.

A Vígan megélhess című előadásra megtelt a Szalkai László tér, és az ünnepi hangulat varázslatossá tette az estét. Öröm volt látni, ahogy a táncosok egymásra néztek, ahogy az érintésük biztosságot, erőt és boldogságot sugárzott. Egyszerre dobbant a szívük, és vele együtt a mienk, a nézőké is. Büszkéek vagyunk a táncosainkra, és hálásak vagyunk mindazoknak, akik fontosnak tartják, hogy a magyar kultúra, a nemzeti örökség kincseit továbbadják a fiataloknak. Az esten csodálatos egységet alkotott az élő népzene (Bürkös Zenekar) és a néptánc. A gyönyörű viseletek, a koreográfiák, a táncosok jókedve, lendülete mindenkire hatással volt. Gratulálunk az együttesnek, és kívánjuk, hogy még sokáig gyönyörködhesünk örömmel előadott táncaikban!



● Ajándék a kutyáknak és a gazdiknak

Július 2-án a Rotary Club Mátészalka átadta az önkormányzatnak és a kutyabarátok közösségének a város első kutyafuttatóját.



Az alapötlet 3 évvel ezelőtt született, a megvalósítás pedig most ért célba. A projekt költsége megközelítőleg 4 millió forint, melyet a Rotary Club és fő támogatói (MOM Zrt., CIB Bank, valamint Mátészalka Város Önkormányzata, továbbá a tavaly szeptemberi Tour De Gát rendezvény szponzorai, résztvevői) adtak össze. A kutyafuttatóban kis- és nagytestű kutyák elkülönítve játszhatnak 6-6 agility eszköz igénybevételével. A területen ivókutatót és hulladékgyűjtőt is elhelyeztek.





SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG VÁRMEGYEI KÓRHÁZ SZÜLÉSZETI, NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY ÉS A SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG VÁRMEGYEI VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT OSZTÁLYA KÖZÖS SZERVEZÉSÉBEN.

SZOPTATÁS VILÁGNAPJA

MÁTÉSZALKA, 2023. AUGUSZTUS 30.

„A szoptatás természetes cselekedet, de minden nap elsajátított művészet.”

10:00 Ünneplés megnyitó

Előadások

11:00 Nézz körül standjainkon! Gyere el és nézz szét szülészeti részlegünkön, illetve a szülőszobánkon! Tudj meg mindent amit a várandósságról, illetve a szoptatásról tudni érdemes.

Programok

- Dietetikai tanácsadás Terhestorna Babamasszázs Újszülött elsősegély
- Anyakönyvezés Őssejt-CORD Babybox-újszülött fotózás Richter Exeltis
- Lógjunk anyuval egyesület Szoptatási tanácsadás, újszülött ellátás

Rendezvényünkre szeretettel várunk minden kismamát és családtagjaikat egyaránt. Az eseményre a részvétel ingyenes, csupán előzetes regisztráció szükséges az alábbi elérhetőségek valamelyikén:
 Telefon: 0630/717-6550
 E-mail: szuleszetnogyogyszat4700@gmail.com

„A szoptatás természetes ereje a világ egyik legnagyobb csodája. A valódi szeretetről, az új élet ápolásának csodálatos örömeiről, a gondoskodásról és ünneplésről, a nővé válásról szól.”

Időpont: 2023.08.30 10:00-14:00 **Helyszín: Mátészalkai Tagkórház Nagy tárgyaló**

A rendezvény főbb támogatói:

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Mátészalkai Városgazda Nonprofit Kft. | **Főszerkesztő:** Úsz Illés

Elérhetőség: mateszalkaujsag@gmail.com | **Fotók:** Lakatos Gergely | **Gyártás:** Mohácsi Art Kft. | **Design:** Kötél Kinga

• Írásaink, fényképeink, grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánzásuk jogszabályba ütközik, ezért büntetőjogi felelősséggel jár.



MÁTÉSZALKAI FÉNYES NAPOK 2023.

AUGUSZTUS 24. (CSÜTÖRTÖK)

20.00 óra **RETRO LEGENDÁK KONCERT** (Szalkai László tér)

Zalatnay Sarolta, Solymos Tóni, Keresztes Ildikó, Gudics Máté, Szirota Jennifer és az Abrakazabra zenekar

AUGUSZTUS 25. (PÉNTEK)

16.00 óra **Hórihorgas Hujákolók – Tűzrege** (Kossuth tér)

17.00 óra **Garagulya Gólyalábas Kompania – A szenzáció** (Kossuth tér)

17.00 óra **A Magyar Hollywood Tanács vendégei: Tony és Jamie Lee Curtis szinkronhangjai: Vándor Éva és Mihályi Győző** (Zsinagóga) | 18.00 óra **Vaga Banda Gólyalábasok – Óriáscirkusz** (Kossuth tér)

18.30 óra **Kopacz Mária festőművész kiállításának megnyitója** (Szatmári Múzeum)

Mr. Piano – a guruló zongorás fel-feltűnése | 19.00 óra **Kelet Brass Band** - Utcazene parádé (Kossuth tér)

20.00 óra Aserdus – **Szikrázó tűzszínház** (Kossuth tér)

20.15 óra **A Méccsestartó fiú életre keltésének pompázata** (Kossuth tér)

20.30 óra **Fényes felvonulás** (Felvonulási útvonal)

21.00 óra **KORDA GYÖRGY ÉS BALÁZS KLÁRI KONCERT** (Szalkai László tér)

22.30 óra Aserdus – **SzakraShow** (Hősök tere) | 23.00 óra **MANUEL KONCERT** (Hősök tere)

AUGUSZTUS 26. (SZOMBAT)

16.00 óra **Karikaturisták, utcazenészek, mutatványosok, bűvészek bemutatói**

Mr. Piano - guruló zongorás feltűnése és eltűnése | 17.00 óra **Pénzes Máté kiállítás megnyitója** (Dienes Galéria)

17.00 óra **Kiss Ági dallamos játszója** - gyermekkoncert (Színház belső udvara)

18.00 óra **ULJANA QUARTET KONCERT** (Zsinagóga)

18.00 óra **FACE TEAM – AKROBATIKUS SPORT SZÍNHÁZ** (Szalkai László tér)

19.30 óra **BLAHALOUISIANA KONCERT** (Hősök tere)

21.00 óra **RÚZSA MAGDI KONCERT** (Szalkai László tér) | 22.30 óra **PAULINA KONCERT** (Hősök tere)

A Fényes Napok ideje alatt: vásár, vendéglátás, vidámpark, fényfestés, fényhinta.

A belépés ingyenes.

Részletes információ: 30/740 7909, 44/310 010
A szervezők fenntartják a műsorváltoztatás jogát!

A rendezvény Mátészalka Város Önkormányzatának támogatásával valósul meg.



„Úsznak a nyárban”

- Elkezdődtek a nyári úszótáborok a mátészalkai Városi Uszoda és Strandfürdőn. A táborok három turnusban valósulnak meg, és 8:00-tól 14:00 óráig tartanak.



A gyerekek a tudásszintjüknek megfelelően vesznek részt az úszásoktatásokon. A programot bűvészshow, játékos foglalkozások, valamint sportversenyek teszik élménygazdagabbá.

Oktatók: Vízslay Péter és Dienes László

„Kis cápák” remek hangulatban

- Két turnusban zajlott a Nyári Cápa úszótáborunk június és július hónap utolsó hetében. A gyerekek úszással kezdték a napot, majd ezután változatos és izgalmas programok várták őket.



Volt bűvészbemutató, vízi és szárazföldi sorversenyek, kincskereső, szoborjáték, székfoglaló játék és csúszda, valamint egész nap medencézés az uszoda udvarán. Napi kétszeri étkezést (meleg ebédet) is kaptak a gyerekek. A két táborban összesen kb. 60 gyerek vett részt, akik többségében egész évben járnak úszásra, és sokan közülük versenyeznek, a Mátészalkai MTK csapatát erősítik.

Hagyjunk időt a feltöltődésre

- „A jóga a test és a lélek, a gondolat és a cselekvés, az önkorlátozás és a kiteljesedés egységét, az ember és a természet közti harmóniát fejezi ki” – mondta Narendra Modi, India miniszterelnöke, amikor előterjesztette a jóga világnap elképzelését az ENSZ felé.



Mátészalka Város Önkormányzatának támogatásával a Jóga világnapja alkalmából megrendezett eseményen több mint százan mozogtak együtt, és szakadtak ki a hétköznapi mókuskerekéből. Jó dolog, hogy sokan eljöttek kiállítóként, többen a mozgás örömeért csatlakoztak, szerettek volna tenni valamit a testi-lelki-szellemi egészségükért.

Mit főztek?



Hozzávalók:

1 db közepes cukkini (reszelve kb. 60 dkg)
1 kávéskanál só
1 csipet bors
3 gerezd fokhagyma
1 db tojás (nagyobb)
10 dkg sajt (reszelt)
4 evőkanál zsemlemorzsa
Panírozáshoz:
liszt, tojás, zsemlemorzsa
A sütéshez: olaj

Elkészítés:

A megtisztított cukkini magvas belsejét (amennyiben szükséges) kivágjuk. A gyenge cukkinit meg sem kell hámozni. Ezután sajt-reszelőn lereszeljük. Sóval összekeverjük, és kb. 20 percig állni hagyjuk. A levét eresztett reszelt cukkinit kicsavarjuk. Hozzáadjuk a tojást, a reszelt sajtot, a borsot, a zúzott fokhagymát és 4-5 evőkanál zsemlemorzsa, hogy jól összeálljon.

Alaposan összedolgozzuk. A masszából diónyi golyókat formázunk. (Kb. 15 db lesz előle.)

A golyókat óvatosan, a szokásos módon bepanírozzuk. Bő forró olajban közepes lángon világosbarnára sütjük. Konyhai papírtörölkőre tesszük, hogy a felesleges olajat felvegye.

Jó étvágyat hozzá!

- A nyár egyik közkedvelt zöldsége a cukkini. Népszerűségét annak is köszönheti, hogy sokféleképpen és egyszerűen elkészíthető. Süthetjük, főzhetjük, ránthatjuk és rétegezzük is. Csak a kreativitásunk, és a konyhában tölteni kívánt időnk szab határt az elkészítésének. Kicsák-Izsoó Boglárka sajtos cukkinigolyót készített, melynek receptjét megosztotta velünk. Próbálják ki Önök is!

