






Gannai Hírmondó

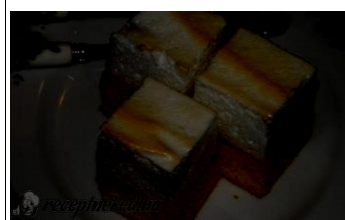
2016. 02. 01.

2. szám

Megjelenik havonta!

<p>Ganna Község Önkormányzata 8597 Ganna, Fő u. 52. és a Gannai Német Nemzetiségi Önkormányzat 8597 Ganna, Fő u. 39. Kiadványa</p> <p>Szerkeszti: Ganna Könyvtár Szerkesztők: Vesztergom Zsuzsa, Buthi Marianna, Ábrahám Szilvi, Winkler Kati, Czigler Vivi</p>	<p>Februári előzetes:</p> <p>- február 11: Farsang a nyugdíjas klubban</p> 	<p>Továbbra is lehet jelentkezni a szociális étkeztetésre. A szociális étkeztetés keretein belül az ebéd ára: 570,- Ft/adag.</p> <p>Nem szociális étkeztetés keretein belül is lehet ebédet igényelni. Az ebéd ára ez esetben: 660 Ft/ adag + szállítási költség.</p> <p>Aki szeretné igénybe venni kérjük jelelje az önkormányzatnál.</p>
<p><u>Hivatal:</u> 8597 Ganna, Fő u. 52. Telefon, fax: 89/351-034 E-mail: K7291@rozn.net.hu Honlap: www.ganna.hu Ügyfélfogadás: Hétfő-csütörtök 7.30 – 16.00 Péntek 7.30 – 13.00</p>	<p>- február 13 (szombat): hagyományos falusi disznóvágás</p> 	<p>Ganna Község Önkormányzat köszönétét fejezi ki Noviczki Katalinnak, aki társadalmi munkában elkészítette Ganna község kártyanaptárát a 2016-os évre. A naptárt minden lakoshoz eljuttattuk.</p>
<p><u>Könyvtár nyitva tartás</u> pénteken 17.00 – 19.00</p>	<p>Egyházi adó 2016. évben - aktív korúaknak</p>	

<p>Egyházasdó fizetés Reichardt György plébános úrnál!</p>	<p>5.000,- Ft/fő/év - nyugdíjasoknak 4.000,- Ft/fő/év. A szentmisék díjai nem változtak.</p>	<p><u>Könyvtári hírek.</u></p> <p>A könyvtárba új könyvek érkeztek gyerekeknek mesekönyvek, felnőtteknek szépirodalmi és történelmi könyvek. Mindenkit szeretettel várunk a megújult Gannai könyvtárba. VZs.</p> 
<p><i>A nyugdíjas klub minden hét csütörtökjén várj tagjait sok szeretettel.</i></p>		



Női szeszély

Tészta:

- ⑩ 15 dkg vaj vagy zsír
- ⑩ 6 tojássárgája
- ⑩ 6 dkg cukor
- ⑩ 30 dkg finomliszt
- ⑩ 1 csomag sütőpor
- ⑩ 1 csipet só
- ⑩ 0,5-1 dl tej

Tetejére: sárgabaracklekvár,

6 tojásfehérje ,15 dkg porcukor

Elkészítése:

A sütőt melegítsük elő 170 fokra. A szoba hőmérsékletű vaját (vagy zsírt) a cukorral kihabosítjuk. Beletesszük a tojások sárgáját, ezzel is jól kidolgozzuk. A tejet és a sütőporral elkevert lisztet hozzáadva is elkeverjük. Egy sűrű tésztát fogunk kapni, ami nem folyik. Egy 34×20 cm-es tepsit vajazzunk ki, majd szórjuk meg liszttel. A

Egészséges életmód - cukorpótlók

Manapság már szinte mindenki hallott arról, hogy az egészséges étrendbe nem ajánlott az egyszerű szénhidrátok túlzott fogyasztása.

A boltok polcain ma már számtalan édesítőszer közül lehet választani. Vannak köztük mesterségesen előállítottak és természetes eredetűek.

Ez utóbbiak között találkozhatunk például az elmúlt években feltűnt Sztíviával (Stevia), mely édes ízéért a jázminpakóca nevű dél-amerikai növény leveleiből kinyert szteviozidok felelősek.

A sztívia energiamentes, 300-szor édesebb, mint a kristálycukor. Bátran használhatjuk sütéshez, főzéshez, hiszen hőálló, azaz nem változik meg az íze, emellett a cukorral ellentétben nem okoz fogszuvasodást. Gazdag ásványi anyagokban és vitaminokban, valamint gombaölő tulajdonságokkal rendelkezik. Fogycukor esetén ideális választás, cukorbetegség számára is, hisz nem emeli sem a vércukor, sem az inzulinszintet. Közkezdelt édesítőszer a nyírfacukor, más néven Xilit is, mely a cukoralkoholok családjába tartozik több társával együtt (pl: eritrit, szorbit). Cukorbetegség étrendjébe eloszlatva beilleszthető a xilit, mert a vércukorszintet csak lassan és fokozatosan emeli meg. Naponta 30-50 grammnál többet nem szabad használni, mert nagyobb mennyiségben fogyasztó hashajtó hatással rendelkezik. Diétázók számára kevésbé ajánlott, mert rendelkezik energiatartalommal, ami grammonként 2,4 kilokalória (ez megegyezik a glükóz értékével). A cukorral ellentétben nem károsítja a fogakat, valamint kiválóan megfelel sütemények, italok készítéséhez és főzéshez. (Vzs.)

lisztet ütögetéssel egyengessük el a tepsiben, majd a felesleget szórjuk ki. Öntsük bele a tésztát, és fakanállal terítsük szét. A már meleg sütőbe tolva kb. 15-20 perc alatt megsütjük. Amíg sül a tészta, a tojásfehérjét kezdjük el habbá verni. Félidőben adjuk hozzá a porcukrot, majd verjük addig, amíg kemény nem lesz. Tegyük félre. A megsült tésztát baracklekvárral kenjük meg, majd oszlassuk el egyenletesen a tetején a habot. A sütőbe visszatolva kb. 5-10 percet sütjük még, amíg a hab kis szint nem kap. Hagyjuk kihűlni, majd vizes késsel szeleteljük.

Viccrovat

Beálltam egy zsúfolt parkolóba és leengedtem az ablakot, hogy a hátsó ülésen nyújtózkodó kutusom kapjon elég levegőt. Nem akartam, hogy utánam induljon, megálltam hát a járdán és visszamutatva rá, határozottan azt mondtam:

- Ott maradsz! Érted?? Maradsz! Maradsz!! Egy közeli autó vezetője, látva, hogy szőke vagyok, csodálkozva végigmért, majd megszólalt:
- Csak be kell húznia a kéziféket!



Erdélyi kirándulás

Még lehet jelentkezni az Erdélyi útra.

Elsősorban gannaikat várunk. !

Ha gannai jelentkezőkkel nem telik meg a busz, akkor más településről jelentkezőket is fogadunk.



Kávé és sör a dús, egészséges növényekért

A mesterséges növényvédő szerek helyett használj természetes csodaszereket, melyek olcsóbbak is. A növényeink csak gondos ápolással lesznek egészségesek, gyönyörűek és dúsán zöldellőek. A megfelelő mennyiségű víz és elegendő fény mellett fontos az is, hogy milyen minőségű és fajtájú virágföldben helyezzük el zöld kedvenceinket, továbbá kulcsfontosságú, hogy időnként tápanyaggal is ellássuk őket. A virágboltokban ma már számtalan növényvédő szer és tápoldat között válogathatunk, melyek segítenek a növénynek a betegségek, kártevők elleni védekezésben. Csakhogy ezek egyáltalán nem olcsók, ráadásul az egészségre ártalmas vegyszereket is tartalmazhatnak. Ha természetes és filléres szereket keresünk, nézzük szét a konyhában: a kávézacc, a narancshéj és a sör - egyebek mellett - tökéletesen alkalmas arra, hogy ápoljuk vele kedvenceinket.

Értékes tápanyagok, kártevők elleni védelem

Ha rendszeresen kávézunk, semmiképpen ne dobjuk azonnal a szemétkébe a kávéfőzés során keletkező zaccot, ez ugyanis tele van olyan értékes tápanyaggal, nevezetesen nitrogénnel, melyet a savkedvelő növények boldogan felszívnak. A rózsabokrok, azáleák, rododendronok, örökzöldek és kaméliák táplálására nagyszerűen alkalmas. A hagyományos kávéfőzőben megmaradó zacc erre a célra sokkal jobban megfelel, mint a modernebb típusú kávéfőzőből származó. A csepegtető berendezésben keletkező ugyanis nitrogénben jóval gazdagabb. Így, ha megtehetjük, inkább ezt használjuk növényeink ápolására.






















Növényvédelem kertben, balkonon









Ha családi házban lakunk, és az otthonunkhoz kis kertecske is tartozik, a kávézacc a növényvédelemben is segít. Nagyszerűen védekezhetünk vele például a csigák ellen: a földre szórt kávézacc odacsalja a kis állatokat, melyeket így könnyedén begyűjthetünk. A macskák sem fogja többé vécének használni a kertet, ha a növények köré narancshéjból és kávézaccból készített keveréket szórunk. Ez egyben nagyszerű trágya is, amit nyugodtan tehetünk a szobanövények cserepébe vagy a balkonnövények ládjába is. Ha a muskátli öntözővizébe időnként kávét vagy kávézaccot teszünk, még bujábban virágzik majd. Ha vetés előtt a magokat friss kávézaccba forgatjuk, szebb lesz a termés. A magra rakódott kávé aromája elriasztja a gyökérevő férgeket és más kártevőket is, a növény körül lebomló kávézacc pedig növeli a talaj tápanyagtartalmát.

Tisztít, táplál és csodákat művel a növényekkel

A sör is kiváló szer a növények ápolására. Nagyszerűen tisztíthatjuk vele például a szobanövényeink leveleit, főleg a húsos levélzetűeket, melyeken könnyebben megtelepszik a por. Ha víz és kevés sör keverékével áttöröljük őket, ragyogni fognak. Az öntözővizébe tett állott sörrel pedig nagyszerűen táplálhatjuk zöldellő kedvenceidet, a sör ugyanis magas vitamintartalma miatt serkenti a virágzást, és jótékony hatással van a növekedésre. A balkonnövények esetében különösen a muskátlinál hatásos, ha rendszeresen sör és víz keverékével locsoljuk.

Február előrejelzés

1 Hétfő  Közepesen felhős	2 Kedd  Közepesen felhős	3 Szerda  Gyenge eső	4 Csütörtök  Zápor	5 Péntek  Zápor	6 Szombat  Közepesen felhős	7 Vasárnap  Közepesen felhős
12 4	11 3	9 3	8 2	7 2	6 0	6 -1
8 Hétfő  Erősen felhős	9 Kedd  Eső	10 Szerda  Eső	11 Csütörtök  Eső	12 Péntek  Borult	13 Szombat  Eső	14 Vasárnap  Eső
6 -1	6 1	8 2	7 0	7 2	8 4	7 2
15 Hétfő  Borult	16 Kedd  Eső	17 Szerda  Eső	18 Csütörtök  Közepesen felhős	19 Péntek  Eső	20 Szombat  Eső	21 Vasárnap  Eső
7 2	8 2	9 2	5 0	8 0	9 3	9 1
22 Hétfő	23 Kedd	24 Szerda	25 Csütörtök	26 Péntek	27 Szombat	28 Vasárnap

						
Eső	Eső	Eső	Borult	Közepesen felhős	Gyengén felhős	Gyengén felhős
9 1	8 1	8 2	10 3	11 2	14 5	13 3
29 Hétfő						
						
Gyengén felhős						
12 0						