2019. MÁJUS • II. ÉVF., 4. SZÁM • MEGJELENIK HAVONTA • INGYENES

Újpesti Piac

UJPEST.HU/PIAC

Anyák napja

MÁJUS 5.

TAVASZ A BALKONON

Bővebben a 7. oldalon.

Fagylalt otthon?

Bővebben a 11. oldalon.

Akciós ajánlatok

2019. május 1–31.

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex D30 hallókészülék akció
május végéig

Teljes ár:

39 990 Ft

Akár havi 4 részletre

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
INGYENES PRÓBAHORDÁS

Cím:
1042 Budapest, Árpád út 70.
Nyitva:
H,SZ,CS: 8:00-16:30,
K: 8:00-18:30
P: 8:00-14:00

Telefon:
06 (1) 200 1118
Email:
ujpesthallas@levelcenter.hu

Az akció 2019. 05. 31-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

ÚJPESTI PIAC

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ–PÉNTEK	06:00–18:00
SZOMBAT	06:00–14:00
VASÁRNAP	06:00–14:00

Orgona ága – Anyák napi virágdilemma

Május első vasárnapja talán az év legbensőségesebb napja, hiszen ilyenkor az Édesanyákat köszöntjük egy-egy szál vagy egy csokor virággal, amelynek kiválasztása sokak számára komoly fejtörést okozhat.

Ha hisszük, ha nem, minden virág más és más jelentéssel bír, ezek közül mutatunk be néhányat, hátha ezzel is segítünk a döntésben.
Abban gondolom mindannyian egyetértünk, hogy ennek az alkalomnak a hagyományos virága az orgona, és ez nem véletlen: egyrészt ez a növény a hála és a tiszta szeretet jelképe, másrészt éppen ilyenkor, május elején nyílik. Bár az orgonához nagyon könnyen hozzájuthatunk a természetből vagy kerítéseken áthajló ágakról, sokan szeretnek eltérni a szokásoktól. Íme néhány virág, ami még szóba jöhet anyák napjára!

Gyöngyvirág
Gyöngyvirágot ajándékozni a megbecsülés jele – tartja a néphagyomány. Ez a kis növény, éppúgy, mint az orgona, mindig anyák napjára nyílik ki. Akár a piacon vesszük, vagy magunk szedjük az erdőben, mindenképpen örömet fogunk okozni vele.

Liliom
A tisztaságot jelképező liliom nem tartozik a szokványosabb virágok közé, pedig rendkívüli tartósságának köszönhetően sokáig gyönyörű marad. Akár sárgát, fehéret vagy lilát választunk, a legegyszerűbb vázában is remekül fog mutatni.

Tulipán
A tavaszi kerti virágok egyik legnépszerűbb fajtája, mely a maga egyszerűségével, visszafogott illatával sokak kedvence. Viszont kevesen tudják, hogy csak úgy, mint a rózsánál, a vörös tulipán is a szerelem szimbóluma. Épp ezért, ha tulipánnal lepjük meg Édesanyánkat, válasszunk másfajta színt.

Orchidea
Az érzékeny, igényes emberek növényeként ismert orchidea már csak azért is jó ajándék, mert a megfelelő gondoskodás mellett cserepes verziója akár egész évben a lakás dísze lehet.

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

Marhajó! – A húsok királya

Profi szakácsok és grillmesterek szerint a marhahús az egyik legváltozatosabb, legízgazdagabb húsfajta a piacon, melynek megfelelő elkészítése után szinte garantált a siker.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Sokan félnek a sütésétől, pedig nem kell, hiszen néhány apró trükkel csodákat tudunk tenni a tökéletes szervírozás érdekében. Azonban mielőtt ebbe belekezdünk, ismerkedjünk meg a különböző marhahúsfajtákkal.

Rostélyos

Az étlapokon egyre többször találkozhatunk a rostélyossal, másnéven magas hátszínnel. Ez a hús a marha nyaka felé található. Többnyire hasonló elkészítési módot javasolnak hozzá, mint a bélszínhez, azonban az ára jóval kedvezőbb, ezért, ha egyelőre félünk a drágább kategóriás húsokkal kísérletezni, próbáljuk ki ennek az elkészítését. Ha ropogósra sült hagymával és valami sztenderd körettel tálaljuk, akkor nem lőhetünk mellé.

Lapos hátszín

A rostélyossal ellentétben ez a hús, ahogy a nevében is benne van, az állat fartő feletti részén húzódik. Sokan göngyölthúsként szolgálják fel, ami talán a lehető legmegfelelőbb elkészítése ennek az ételnek, de persze ne feledkezzünk meg a tatárról sem, hiszen a pirított kenyérre kenhető húskeveréket ebből is elkészíthetjük, így akár remek előételként is szolgálhat az asztalnál.

Bélszín

El is érkeztünk a marha legnemesebb részéhez, a bélszínhez. Rengeteg tipp, trükk és variáció található már az interneten, hogy hogyan is lehet tökéletes bélszínt sütni, de ahány konyha, annyi szokás. Fűszerezését tekintve só és bors, amivel dolgozhatunk, felejtsük el a különböző fűszerkeverékeket.

Duna-Muhari
124. üzlet

konyhakész tatárbifsztek
3199 Ft/kg

hamburgerpogácsa
2499 Ft/kg

hurka, kolbász
1399 Ft/kg

steaknek való marha hátszín
2199 Ft/kg

grillkolbászok
(bajor, magyaros, chilis, fokhagymás)
2199 Ft/kg

A tökéletes bélszín titka

A bélszínt két perccel a serpenyőbe dobás előtt fűszerezzük meg (só, bors), közben forrósítsuk fel a serpenyőt! Először színt adunk neki (1–1,5 perc), majd megfordítjuk és beledobunk a serpenyőbe egy kis vajat. Így a húson képződik egy kéreg, de a belseje még nyers marad. Vegyük ki és pihentessük egy rövid ideig az ételünket. A hőfokot vegyük vissza közepesre és tegyük vissza újabb 1–1 percre. Így végezetül egy közepesen átsült (medium) steaket fogunk kapni.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

UZSONNA másképpen

Szülőként többen tapasztalhatjuk, hogy a gyerekeknek sokszor igen nehéz eltalálni az ízlését, közben pedig azt is figyelembe venni, hogy az étel zöldséges, friss és egészséges legyen.

Most főleg reggelire, uzsonnára, vacsorára nézünk pirítósra, zsömlére, kiflire való szendvicskrémeket, amiket tuti, hogy szívesen visznek majd magukkal suliba is.
Aki járt már korábban Olaszországban, biztosan találkozott az ott élők egyik kedvenc előételével, a bruschettával. Könnyű, többnyire zöldséges finomságok. Ezeknek a hazai megfelelői a különböző szendvicskrémek, melyek kicsit kimozdítanak minket a párizsis-sajtos szendvicsek világából.
Az Újpesti Piacon az egészséges alapanyagok végtelen tárháza vár minket. Variálhatunk a zöldségekkel, akár új, korábban még nem próbált fűszereket csempészhetünk az ételbe. Ne féljünk kísérletezni, engedjük szabadjára a képzeletünket, egy biztos: jó alapanyagokkal nem lőhetünk mellé.

Fetázlak

Vegyük is az alapokat. Ha gyermekünk még teljesen elzárkózik a zöldségektől, próbáljuk megismertetni vele a különböző sajtokat. Egy kis fetasajt a piacról, olívaolaj, na meg persze só-bors összekeverve, és máris kész a könnyű, mégis ízgazdag uzsonna.

Kell a fehérje

A gombapástétom a magas fehérjetartalmával jó húshelyettesítő alternatíva. Minél többféle gombából készül, annál különlegesebb íze lesz, de a fűszerezés miatt egy sima csiperkével is neki lehet állni.

Az örök kedvenc

A tojáskrémet valószínűleg senkinek sem kell külön bemutatni, de csavarjunk egy picit a recepten. A margarint váltsuk fel ezúttal mascarponéval, és valami egészen új ízt kapunk a végén.

TIPP!

A jó szendvicskrémek alapja persze a tökéletes kenyér. Látogassunk el a Lipóti Pékségbe, és válasszunk a friss fehér kenyerekből vagy a rostban gazdag cipókból, zsömlékből!

Fetás céklakrém

Hozzávalók:
- 1 db közepes cékla
- 15 dkg fetasajt
- 2 dl tejföl
- (vagy natúr joghurt)
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kávéskanál köménymag

A céklát vagy vízben megfőzzük, vagy párolóban puhára pároljuk, majd apró lyukú reszelőn lereszeljük. A fetát villával összenyomjuk, és a joghurttal összekeverjük. A hagymát szintén lereszeljük és a céklához adjuk. A céklát a fetás joghurttal összekeverjük és kis köménnyel fűszerezzük.

Receptforrás: Nosalty

spenót
800 Ft/kg

sóska
800 Ft/kg

paprika
700 Ft/kg

újhagyma
150 Ft/cs

paradicsom
600 Ft/kg

Kémeri Dalma
A60-A61. asztal

cserepes virágok

Lupa Virágsziget
31. üzlet

orchidea
(többfajta)
3500 Ft/db-tól

flamingóvirág
3500 Ft/db-tól

hortenzia
2500 Ft/db-tól

vágott virágok

frézia
300 Ft/szál

tulipán
200 Ft/szál

viola
400 Ft/szál

TAVASZ A BALKONON

A következő sorok valószínűleg főként a női olvasóinknak fognak kedvezni. Hiszen míg a férfiaknak a tavaszról az első bográcsozások, sütögetések jutnak eszükbe, addig a hölgyek inkább azon gondolkoznak, hogy milyen virágokkal szépítsék az otthoni balkonokat. Nézzünk pár megoldást a témában!

A kócoska

A muskátlitengerben egyre többször láthatjuk a lobélia kék, rózsaszín vagy olykor fehér virágait, melyek minden tekintetet a „kiskertünkre” vonzanak. Amellett, hogy csodás dísze a balkonunknak, egészen őszig virágzik, így megfelelő gondoskodással hónapokig gyönyörködhetünk benne.

A terasz „aranya”

Sárgán világító virágaival és édes illatával a balkon aranya feltűnő jelenség az emberek és a méhek számára egyaránt. Gondozása viszonylag egyszerű, a kicsit napos vagy inkább félárnyékos helyeket kedveli. Ne feledkezzünk meg a folyamatos locsolásáról, hiszen a nagyon meleg napok ki tudnak fogni rajta!

A klasszikus

Nem maradhat ki a felsorolásól mindenki kedvence, a muskátli sem. Újpest Önkormányzata minden évben muskátliosztással kedveskedik a lakosságnak, hogy minden balkon szép színekben pompázzon. Nem véletlenül, hiszen az egyik leghálásabb és legkedveltebb virágzó növényünk, ami megfelelő gondozás mellett tavasztól a fagyok beálltáig virágözönnel tölti meg az ablakokat.

SZERZŐ
Héjja Krisztián

A kertből a poharunkba

Végre itt a gyümölcsszezon, a kertek és a piacok tele vannak a legfinomabb gyümölcsökkel, amikből akár egyszerű és nagyszerű frissítőket is készíthetünk.

Ha beköszönt a jó idő és melegszik a levegő, egyre inkább megkívánjuk a hideg italokat, abból is inkább a kézműves, házi készítésűeket. A piacon több termelőnél találhatunk saját termesztésű gyümölcsből előállított szörpöket, de ha éppen a hétvégi ebédhez való alapanyagok vásárlása közben szomjaznánk meg, az emeleti ételudvaron, a Centro olasz ételbárban különféle gyümölcsökből készült szirupokat és szörpöket kóstolhatunk meg, amelyeket akár palackozott formában haza is vihetünk. Kétség sem fér hozzá, hogy a szörp és a limonádé külön-külön is a legkiválóbb szomjoltók közé tartoznak, de a kettő kombinálásával egyedi ízvilágú frissítőt készíthetünk. Íme két limonádékülönlegesség!

SZERZŐ
Helmeczi Benjamin

Gyömbéres limonádé

Hozzávalók:

- 2 db citrom
- 8 cm gyömbér
- 1 csokor mentalevél
- 1 l víz
- 2 dl forró víz
- 30 dkg cukor

A gyömbér egy részét lereszeljük, a többit pedig felkarikázzuk. Kifacsarjuk egy citrom levét, hozzáadjuk a cukrot és felöntjük a forró vízzel. Ha kihűlt, beleszaggatjuk a mentaleveleket, belekarikázunk egy egész citromot, majd hozzáöntünk egy liternyi hideg vizet.

Epres limonádé

Hozzávalók:

- 30 dkg eper vagy házi eperszörp
- 2 db lime-ból nyert lime-lé
- mentalevél
- 3 dl víz
- 6 dkg cukor
- 1 db citromból nyert citromlé

A vizet a cukorral együtt 5 percig forraljuk, majd hagyjuk kihűlni. Megmossuk az epret, ráfacsarjuk a lime és a citrom levét, és hozzáadjuk a mentaleveleket. Az egészet összeturmixoljuk és összeöntjük a cukros vízzel.

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

házi paradicsomlé
650 Ft/0,7 l

Merkl Lászlóné
A52. hűtőpult

házi birsalmalé
400 Ft/0,7 l

házi szörpök, tartósítószer-mentes
(meggy, bodza)
1200 Ft/l

Kálomista Attila
A111–A113. asztal

aranyvesszőméz
1950 Ft/kg

gesztenyeméz
2400 Ft/kg

gyömbéres citromos krémméz
1400 Ft/kg

Erzsike Savanyúság
34. üzlet

házi gyógynövényszörp, tartósítószer-mentes
(akácvirág, citromfű, levendula, menta, hársfavirág, bodzabogyó, homoktövis)
800 Ft/0,5 l

tojás
40 Ft/db

csemegeuborka
600 Ft/kg

csalamádé
550 Ft/kg

idei kovászos uborka
1400 Ft/kg

FAGYLALT OTTHON?

Közeleg az igazi fagyiszezon, az újpesti cukrászdák is készen állnak a rohamra, de a nyári ínyencségeket akár otthon is elkészíthetjük.

A cukrászdák fagyikínálatára aligha lehet panaszunk, de ha a sokszor aranyáron mért gombócoknál olcsóbban és kényelmesebben szeretnénk hűsítő édességekhez jutni, akkor első lépésben látogassunk el az Újpesti Piacra, és válogassunk a kedvenc gyümölcseink közt. A dinnyefagyi egyelőre kizárva, de eperből, banánból vagy citromból érdemes bevásárolni. Ha édesszájúak vagyunk, akkor jó minőségű holland kakaóporból és étcsokoládéból is tankoljunk fel. A cukrot helyettesíthetjük mézzel is – az Újpesti Piacon több őstermelő portékája közül is válogathatunk. A tejtermékekből, joghurtokból, tejszínből is választhatunk laktóz- és adalékmenteset, például a Cserpes Sajtműhelynél vagy a Sajtangyalnál.
Az sem gond, ha nincs fagyigépünk. A bekevert alapanyagokat jégkockatartóba öntjük és lefagyasztjuk, majd turmixgépben masszává dolgozzuk.

Cukormentes csokifagyi

Hámozzunk meg és karikázzunk fel néhány banánt. Tegyük zacskóba és fagyasszuk le, majd néhány órával később turmixgépben kevertessük cukrozatlan kakaóporral együtt krémesre. Adhatunk hozzá egy csipet sót is. Azonnal fogyasztható, a maradékot pedig vissza is tehetjük a mélyhűtőbe. Ízesíthetjük fahéjjal vagy mentalevéllel.

Mogyorókrémes fagyi

Ha édesebb ízekre vágyunk, akkor ez a mi fagylaltunk! Olvasszunk fel 10 dkg étcsokit, tegyünk 5 dl habtejszínt a fagyasztóba 15 percre, közben keverjünk össze 20 dkg nutellát, 350 gramm sűrített tejet a felolvasztott étcsokoládéval. Adjuk hozzá a lehűtött tejszínt, és verjük fel krémes állagúra. Három-négy óra fagyasztás után fogyasztható is!

Joghurtfagyi

Egyre népszerűbb nálunk is a froyo (frozen yoghurt), azaz a fagyasztott joghurt. Miért érdemes kipróbálni? Mert friss, egészséges és alacsonyabb a kalóriatartalma. Válasszuk ki a kedvenc gyümölcsünket, és keverjük össze 4 dl sűrű, magas zsírtartalmú joghurttal, 3 evőkanál mézzel, fél citrom levével és fél dl habtejszínnel, majd fagyasszuk le a szokott jégkockatartós módszerrel. Öntsük aprítógépbe, tegyünk hozzá fél deci tejszínt, és turmixoljuk krémesre. Utána fagyasszuk le pár órára, és kész is.

SZERZŐ
Baski Sándor

Waffel Cukrászda
15. üzlet

fagylalt
(több ízben)
199 Ft/gombóc

Újpest két keréken

Megjött végre a tavasz! Újpest a legsportosabb város, ideje tehát kerékpárra pattanni. A bringázás egyre népszerűbb nálunk is. Hadd hívjam fel a figyelmet néhány közelgő városi programunkra, amelyekhez kerékpárral csatlakozhatunk!

MÁJUS 4.

Újpesti futó-, kerékpáros és úszófesztivál a szokásos helyen. Idén a Halassy Olivér Városi Uszodát is bevontuk a programba, amely egész napos lesz, színes műsorkínálattal.

MÁJUS 25.

Ismét Családi Nap a Víztoronynál, ahova az egész család jöhet kerékpárral, most is remek hangulat ígérkezik.

MÁJUS 29.

Kihívás Napja. Természetes, hogy idén is Újpestnek kell elnyerni a legsportosabb város címet. Ez is újabb alkalom tehát, hogy kerekezzünk. De minden más sport és mozgás hozzásegít az újabb sikerhez. Utána szokás szerint buli a Szent István téren – minden korosztálynak.

Minden nap várja a bringás gyerekeket a **Szilas Családi Parkban a kerékpáros KRESZ pálya**. Tőszomszédságában pedig egy újabb sportolásra alkalmas park épül, benne kerékpáros centrummal, futópályával. A bringás lehetőségeink tehát tovább bővülnek.

A kerékpározás sport, szórakozás, de a mindennapi közlekedés egyik legjobb módja is. Egyre többen és többen kerekezünk Újpesten. Ezért az **Újpesti Párbeszéd 2019 egyik témája a kerékpáros közlekedés** fejlesztése. Arra bíztatok mindenkit, jutassa el hozzánk véleményét erről és a többi fontos témáról akár postai úton, akár az Interneten!

Éljünk minél aktívabb életet! Mozogjunk, tekerjünk, legyünk minél többet a szabadban! **Találkozzunk többször!**

Wintermantel Zsolt

Újpesti Párbeszéd 2019

ujpestiparbeszed.hu