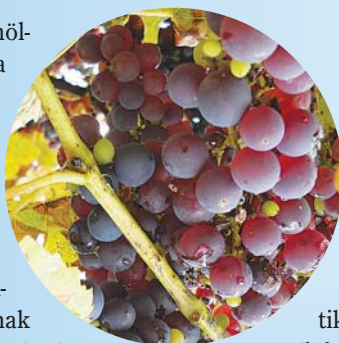


Nem véletlenül nevezik a gyümölcsök királyának: egészségünk és szépségünk megőrzésében is számíthatunk a szőlőre. Kleopátra ma választhatna: kecsketejben mártózik-e meg vagy borfürdőt vesz inkább, hogy megőrizze bőrének makulátlan szépségét. Közben persze ajánlatos lenne szemezgetnie is az érett fürtök édes gyöngyeiből, hogy kívül-belül megújítsa szervezetét. A szőlő ugyanis igazi csodaszer! Gyümölcsként ehetjük, nemes borként ihatjuk, bőrtáplálóként magunkra kenhetjük.



Szemenszedett testőrünk: a szőlő

– Rászolgált a rangjára, arra, hogy a gyümölcsök királyának tartják, hisz a szőlő a húásától a héján át a magjaig minden ízében egészséges. Egyetlen fürtje is a vitalitás igazi tárháza – véli Bázingné Rodek Eszter vezető dietetikus. – Magas a víztartalma (75-80%), rostanyagainak köszönhetően segíti az emésztést, méregtelenít, így fogyó- és tisztító kúrák fontos eleme. Már Hippokratész is felismerte, hogy legyengült betegek új erőre kapnak tőle. Sokféle vitamint (A, B, C, E, K) tartalmaz, ásványi anyagai közül különösen a foszfor és a kalcium hasznos a csontok és a fogazat számára, magnéziumtartalma az idegrendszer optimális működését segíti. Antioxidáns hatása révén megköti a szervezetben keletkező, káros szabad gyököket, s nemcsak erősíti az immunrendszert, de daganatmegelőző hatása is, főként a tüdő- és a mellrák kialakulásának kockázatát csökkenti. Optimalizálja a koleszterinszintet, véd az érlemezés ellen, hölgyek a menstruációt megelőző kellemetlenségeket tompíthatják vele.



Miként a többi gyümölcsből, úgy szőlőből is legfeljebb 20-25 dkg fogyasztása javasolt egyszerre. Finom, változatos salátákat készíthetünk belőle más szezonális gyümölccsel, s ha még olajos magvakkal, dióval, mogyoróval is megszórjuk, igazán fejedelmi ínycsiklós tehetünk az asztalra. A franciák, ha elmennek piknikezni, sajtot, szőlőt, diót és kenyert falatoznak, és finom vörösbort kortyolnak hozzá. Ennek is köszönhető, hogy a szív- és érrendszeri betegségek aránya náluk jóval alacsonyabb, mint Európa más országaiban – magyarázza a táplálkozási szakember, miközben óvatosságra is int. Arra figyelmeztet, hogy a szőlő fogyasztása vastagbélgyulladásban, Crohn-betegségben, gyomor- és veseelégtelenségben szenvedőknek elsősorban a magja és viaszos héja, diabéteszeseknek pedig magas cukortartalma miatt nem ajánlott. A borkultúrájáról híres Bordeaux-ban létesült az első vintériapiás intézet a 90-es évek közepén, ahol a vendégek a bor és a szőlő áldásos hatásaitól gyógyulnak és szépülnek. Ma már Magyarországon is egyre több helyütt egészül ki a

A természet csodái mesteri fotókon

Rég eltűnt a könyvesboltok polcairól Müller Nándor természetfotós Négy évszak a Mecsekben című, exkluzív fotóalbuma, ezért is örömteli, hogy a lenyűgöző felvételek egy része idén országjáró kiállítás-sorozaton vesz részt. Október 10-én 17 órakor a Komlói Színház- és Hangversenytérben nyílik meg a „Mecseki pillanatok” című tárlat, hogy a lehetetlenre vállalkozva félszáz fotón mutassa be az ezerarcú Mecseket, s annak – részben védett – növény- és állatvilágát. A jó szemű fotós mellé gyakran szegődött a szerencse, így lencsevégre kaphatta a Mecsek erdeiben rejtőzködő állatokat,

a jéggé fagyott vízesések festői látványát, a szemérmetlen majomkosbor vicces virágait, s az ősz csodás színeiben pompázó erdőt is. Müller Nándor komlói kiállítása ez év végéig várja az érdeklődőket.

Leányvásár Pécsváradon

Közel fél évszázada, 1966 óta rendezik meg a Pécsváradon a Leányvásárt Lukács napjához kötődően, az október 18-hoz legközelebb eső hétfőn. Kezdetben az ifjúság ismerkedését szolgálta a kétnapos esemény, ahol jó esetben nemcsak barátságok kötődtek, hanem igaz szerelmek is szövődtek. A legenda máig él, s hogy működik-e, bárki kipróbálhatja október 19-20-án, amikor is a hagyományokhoz





gyógy- és wellness szállodák kínálata olyan különleges szolgáltatásokkal, amelyek e királyi gyümölcs létező varázserején alapulnak. A szőlő jótékony, antioxidáns hatásának köszönhetően bőrünk újjászületik, simább, bársonyosabb lesz, s az eredmény szemmel látható!

– A szőlő a benne lévő A-, B-, E- és F-vitaminnak köszönhetően késlelteti a szövetek öregedését, bőrfiatalító hatású, növeli rugalmasságát és ellenálló képességét – magyarázza Bicskeyné Horváth Mária pécsi mesterkozmetikus. – Ráadásul nemcsak nyersen fogyasztva szépülhetünk ezzel a zamatos gyümölcssel, hanem borzselé formájában is, ami kiváló pórúsösszehúzó, a borból készült tonik pedig felfrissíti a bőrt, fokozza a keringését és normalizálja faggyútermelését. A szőlő legfontosabb szépészeti értékét a magjából nyert olajnak tulajdonítom: könnyű, jól felszívódó, telítetlen zsírsavakban roppant gazdag, benne van minden, ami a bőr ideális működéséhez szükséges. Arcra, dekoltázsra kiváló, masszázsolajként az egész testre alkalmazható. S ha már a bőrünk megfiatalodott tőle, a hajunkról se feledkezzünk meg: a korpásodó fejbőrnek is gyógyszere, sőt, felfrissíti és regenerálja a hajhagymákat is – nyomatékositja kozmetikus szaktanácsadónk.

Szemezzünk hát a zamatos hazai szőlőt, kényeztessük testünket a belőle készült kozmetikumokkal, s kövessük eleinket, tekintsünk gyógyszerként a borra! Egykoron a legalább kétputtonyos tokaji aszú (Vinum Tokajense Passum) szerepelt a gyógyszerkönyvekben, így a patikákban is kapható volt.

Persze, mindenki a maga tájegységének borát tartja a legfinomabbnak. Ez így helyes. De kóstolgatni szabad, sőt, kötelező! „Időnként meg kell csálnunk saját borvidékünk legfinomabb nedűit is. Ha másért nem, hát hogy rájőjjünk: tényleg a miénk a legjobb!” – vallotta a gasztronómiai szakértőként is elismert, utolsó pécsi polihisztor, Bükkösi László, aki önmagával szemben is kritikus lévén, saját mondásának igazságát szívesen tette próbára. Fejet hajtott más nedűk előtt is, de kalapot a baranyai borok előtt emelt.

LEJEGYEZTE: CSATÓ ANDREA

hűen koncertek, kiállítás, táncegyüttesek fellépése és kézműves programok is várják a közönséget.

Krimi-ősbemutató a Pécsi Harmadik Színházban

Egy életem, két halálom címmel talányos bűnügyi vígjátékot tűz műsorára a Pécsi Harmadik Színház Dévényi Ildikó, Gregor Bernadett és Sulyok Charlie főszereplésével. A fordulatos történet szerzője is rejtélyes figura, aki St. Eeva Armos' néven vetette papírra különös és felettébb izgalmas sztoriját. Moravetz Levante, az előadás rendezője annyit árult el a krimi cselekményéről, hogy két színésznő a legendás, Kopó című bűnügyi vígjáték főpróbája előtt még egyszer

összejön, hogy csiszoljanak a szövegterjedésükön. Látszólag minden a legnagyobb rendben van köztük, látszólag vidáman próbálnak, látszólag szeretettel csacsognak egymással, majd a színházi játék véres valósággá válik. Látszólag. Vagy ez nem csak látszat? Október 25-én 19 órakor a Pécsi Harmadik Színházban kiderül! Vagy akkor sem? Ki tudja?

Falusi vendégfogadók fesztiválja

Ínyenciklandó étkekkel és zamatos italokkal várja az érdeklődőket a Falusi Vendégfogadók VIII. Sütő-Főző Fesztiválja Hosszúhetényben október 5-én, a sportpályán. Az ízek versengése zajlik majd itt, nemcsak a zsűri,

hanem a jelenlévők kegyeiért is. Míg a finomságok készülnek, szüreti felvonulás, sétakocsikázás, kézműves termékek vására és gyermek játszóház szórakoztatja a kicsiket-nagyokat.

