

Vénusz csábító finomsága

*M*ennyei az íze, rendkívül egészséges, szépít és fiatalít, étkezésünkben sokoldalúan felhasználható, ráadásul varázserő lakozik benne: akivel elfelezünk egy szemet, az menthetetlenül a szívünk rabja lesz. Most van szezonja a nálunk is népszerű, illatos epernek, lássuk hát, miért érdemes fogyasztanunk az elkövetkezendő hetekben!

Manapság több mint 600 fajtája ismert világszerte ennek az édes, ínycsiklandó finomságnak. Nem merem gyümölcsnek nevezni, nehogy a botanikusok megorroljanak, hisz ahogy ők mondják, az eperben csak a külső, sötét magok tekinthetők gyümölcsnek; amit lédús-zamatos húsos részként megesszünk, az valójában a virág vízzel telt magbugája. No, de koncentráljunk arra, miért teszünk jót önmagunknak azzal, ha a szezonban napi 15-30 dkg epret fogyasztunk?

Legfőképpen azért, mert feltölthetjük szervezetünket létfontosságú vitaminokkal (A, B, C) és ásványi anyagokkal, lévén igen gazdag kalciumban, káliumban, magnéziumban, cinkben és vasban, ráadásul 10-15 dkg eper fedezi egy felnőtt napi C-vitamin-szükségletét! Mint a piros, bogyós gyümölcsök általában, antioxidáns hatású, azaz megköti a sejtkárosító szabad gyököket. Ezért tulajdonítanak neki daganatmegelőző hatást, főként a mell-, méhnyak-, vastagbél- és nyelőcsőrák kialakulási kockázatát csökkentheti.

Miután antioxidánsok és gyulladáscsökkentő anyagok egyedülálló kombinációját tartalmazza, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében is segíthet, akár csak a vércukorszint szabályozásában, enyhítve a 2-es típusú diabétesz esélyét. Az indiánok is megsejthettek valamit az eper gyógyító erejéről, Észak-Amerikában őshonos változatának levét ugyanis szemproblémákra alkalmazták. A legújabb kutatások épp arra irányulnak, hogy gyulladással szembebetegség esetén mennyire lehet hatásos. Az már igazolt, hogy – szalicilsav-

tartalmának köszönhetően – a gyulladással járó bélbetegségek kezelésében is alkalmazható. Persze, ehhez napi pár szemnél többet kell elmajszolnia az érintetteknek.

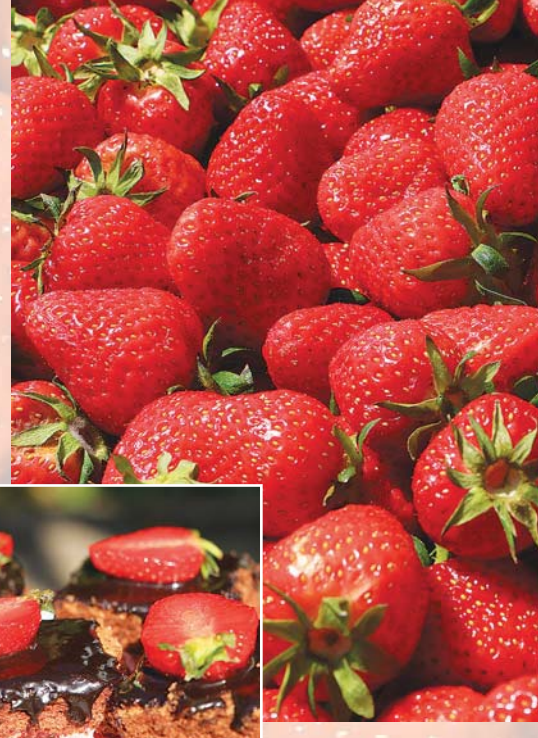
Fogyókúrázóknak nagy segítségére lehet szezonális finomságunk, miután alacsony energiatartalmú, 10 dkg mindössze 35 kalóriát tartalmaz – ez persze nem jogosít fel minket arra, hogy cukorral megszórvva vagy tejszínhabbal betértve kanalazzuk! Önmagában fogyasztva is hamar a jóllakottság érzését kelti,



forró napokon kiváló szomjoltó. Vértisztító hatású is, és segíti a salakanyagok távozását.

Feszes arcbőr, fehér fogak

Az eper nemcsak belsőleg tisztít, hanem külsőleg alkalmazva is kiaknázzhatjuk áldásos hatását. Az ókori Róma hölgyei szépségmaszkot készítettek belőle, egészen pontosan annak ősből, a vad szamócából. A legenda szerint Napóleon egyik szeretője, bizonyos Theresa Tallien, aki a korabeli párizsi élet nagyasszonya volt, gyakran fürdött eperlében (10 kg eperpép levében!), hogy megőrizze bőrének tökéletes üde-



ségét, feszségét, bársonyosságát. A modern hölgyeknek pár szem is elég ahhoz, hogy vonzóvá varázsolják vele arcukat, dekoltázsukat.

Az elhalt hámsejtektől úgy szabadulhatunk meg, hogy villával összetört pár szem eperhez kevés mézet keverünk, s az arcunkra kenve pár percig hagyjuk száradni, majd leöblítjük. Minden bőrtípusra alkalmazható eper pakolás, más-más kombinációval: normál és száraz bőrre kevés tejszín hozzáadásával készíthetünk fiatalító kencét; pattanásos bőrre fél bögrényi szeletelt eperrel egy evőkanál tejfölt dolgozzunk el, mielőtt pépesítjük, s tíz percig hagyjuk hatni. Ugyanennyi idő alatt fejti ki hatását a zsíros bőr ellenszere, az egyenlő mennyiségű friss eper és natúr, cukormentes joghurt keveréke. Jó, ha tudjuk: gyulladáscsökkentő hatásának hála, a napégette bőr számára is enyhülést hoz az eper, sőt kisebb bőrzúzódások gyógyulásában is segíthet.

Aki hetente egyszer pépesített eperrel dörzsöli át a fogait, annak ellenállhatatlan mosoly lesz a jutalma, s persze fényes, fehér fogsor.

Felajz vagy kiüt?

Eper, pezsgő, tejszínhab – romantikus filmjelenetek kötelező kellékei. Nemcsak a formája miatt válhatott a szerelem egyik szimbólumává az eper (kettévágyva majdnem szív alakú), hanem mert cinktartalma révén vágyserkentő hatású is! Ám nem árt óvatosan lennünk e csábító afrodisziakummal, fogyasztásakor ugyanis hisztamin szabadul fel a szervezetben, mely az arra érzékenyeknél allergiát okozhat.



Márpedig elég bosszantó, ha csalánkiütések teszik tönkre a legmeghittebb estét...

Hadd vezessen az orrunknál fogva!

Illatos, fényes, ép és mélyvörös epret vásároljunk, s hagyjuk, hogy legfőbb segítőnk a szaglásunk legyen! A fakó, sérült vagy penészesedő szemeket kerüljük, akárcsak a sárgás-zöldes foltokkal telít, ugyanis ínycsiklandó finomságunk leszedés után már nem érik tovább. Általános vélekedés, hogy a közepes nagyságú szemek a legzamatosabbak, a nagyobbakat inkább díszítéshez használjuk. Fontos, hogy csak közvetlenül a fogyasztás előtt mossuk meg folyó vízben, s ne áztassuk, főleg, ha zöld gallérjától már megszabadítottuk, mert magába szívja a vizet, és elveszik utánozhatatlan aromája, lötytyedt lesz és íztelen. Hűtőben 2-3 napig tárolhatjuk, ha mosatlanul tesszük jól záródó dobozba.

Darabolva, más gyümölcsökkel együtt, citromos-mézes joghurtba keverve csodás deszsertet készíthetünk belőle; palacsinta és gofri feltétjeként a szeletelt epret csipetnyi fahéjjal, pár csepp citrusslével és kevés juharsziruppal érdemes pikánsná tenni; az alomkényű epres édességeknek se szeri, se száma, s a család kedvenc receptjével remek lekvárt is főzhetünk belőle. Nyáron fagyaltként igazán hűsítő percekert szerez, hideg gyümölcslevesként ugyancsak fenséges, szörpnek kiváló, s pikáns mártást is készíthetünk belőle sült húsok mellé. Aki nyitott az újdonságokra, higgyen a manapság oly népszerű gasztrobloggereknek, s próbálja ki, milyen, ha kevés frissen őrölt fekete borssal, gyömbérrel, szerecsendióval vagy levendulával bolondítja meg a friss eperszemeket!

LEJEGYEZTE: CSATÓ ANDREA

FOTÓ: MÜLLER NÁNDOR

Rendhagyó útikönyvek

Aki idén nyáron Brüsszel vagy Párizs felfedezését tervezi, annak jó szolgálatot tehetnek Strehó Ágnes útikönyvei. A szerző ugyanis e két világváros rejtett zugait, kevésbé ismert anekdotáit és a turisták számára legfontosabb tudnivalóit osztja meg az érdeklődőkkel, miközben rendhagyó városfelfedező sétákra invitálja az olvasót-utazót. Klasszikus könyv és e-book formában is hozzáférhető mindkét kötet.



„Hat vár, hat rád” kalandtúra

Dombóvár városa a fenti címmel indít hagyományteremtő rendezvényt júniusban, mely egyszerre igyekszik kedvében járni a történelem iránt érdeklődőknek és a természetimádóknak. Dombóvár környékén hat vár romja vagy rekonstruált épülete áll, ezeket köti össze 32 kilométer hosszan e kalandtúra, így a résztvevők a Werbőczy vár (Döbrököz) – Szarvasdi várrom – Gunaras (pihenő) – Leányvár (Kaposzsekcső) – Dáró vár (Jágónak) – Gólyavár – Szigetvár útvonalon tehetnek szert izgalmas élményekre, hisz a várromoknál középkori játékok, öt ügyességi állomás, és természetesen pontgyűjtő helyek is várják őket.

Zene, tánc, humor: Pécsi Nyári Színház

Június 20-tól augusztus 9-ig a Pécsi Nyári Színház programkavalkádjára ígér kellemes szórakozást. Az idei kínálatban többek között musical (Hair), zenés bohózat (Charlie néne), bűnügyi komédia ((Lulu) és prózai mű (Aranytó, Abigél) is helyet kapott, akárcsak a 60 éves Mecsek Táncegyüttes jubileumi gálaműsora és az abszurd humor nagyágyúja, a L'art pour l'art Társulat, amely az elmúlt 30 év legsikeresebb jeleneteit gyűjti csokorba. Részletek: www.pecsinyariszinhaz.hu

Taposómalom épült Mohácson

Újabb, egyedülálló látványossággal gazdagodott a mohácsi Szent Miklós Vízialom udvara: a tavaly létesült lábaspajta épületében, gyergyószentmiklósi mesterek közreműködésével, Erdélyből származó malomkövek és gerendák felhasználásával elkészült Európa egyetlen ismert, működőképes, emberi erővel hajtott taposómalma, amit a látogatók ki is próbálhatnak. Amint mozgásba lendül a taposókerék, a malomkő forogni kezd, a kövek pedig lisztet őrlik a garaton át közéjük öntött gabonát. Évszázadokkal ezelőtt az efféle szerkezeteket – miután használatuk roppant kimerítő volt – gyakran a börtönökben használták, kínzóeszközként.

Válasszunk magunknak csillagot!

A misztikus Tejút, a Szaturnusz gyűrűi, s a Jupiter holdjai is megfigyelhetők a Zselici Csillagparkban, ahol egy kellemes kirándulás nem csupán a romantikus lelkületűek számára ígér felejthetetlen élményt. A terület alacsony fényszennyezettségének köszönhetően az égbolt olyan jelenségei megfigyelhetők innen, melyek máshonnan nem láthatók. A csillagvizsgáló 40 cm tükörméretű távcsöve révén halványabb galaxisokat is szemügyre vehetünk, a különleges fényszűrőknek köszönhetően pedig megfigyelhetővé válnak például a napkitörések is. Az aktuális programokról, nappali és éjszakai túrákról, távcsöves bemutatókról részletek a www.zseliccsillagpark.hu oldalon találhatóak.

Pécs ismét POSZT-ol

Tizennégy versenyelőadással és közel kétszáz, zömében ingyenes kísérrendezvényvel várja a közönséget a XV. Pécsi Országos Színházi Találkozó június 4-13. között. A seregszemle idei versenyprogramját Balogh Tibor színikritikus, dramaturg és Perényi Balázs drámatanár, rendező 235 előadás megtekintése után állította össze. Budapesti, vidéki és határon túli teátrumok is helyet kaptak benne. Részletekkel, naprakész információkkal a www.poszt.hu oldal szolgál.