



# Hírmondó Söréd

2025. évi tavaszi kiadvány

Söréd Község Önkormányzatának ingyenes információs kiadványa, 8072 Söréd Rákóczi Ferenc utca 59.  
Szerkesztő: Németh-Szávai Szabina

*„Tavasszal újjászületik az élet.*

*Ahogy világosodnak a reggelek,*

*hosszabbodnak a napok,*

*úgy ébred fel újra a természet is téli álmából.*

*A tavasz érkezése ünnep,*

*melyben ott van az újjászületés*

*– minden újjászületése.*

*Legyen szó egy kis hóvirágról,*

*egy rügget hajtó gyümölcsfáról,*

*de akár az emberek lelkéről is,*

*minden új ruhába öltözik,*

*minden újjászületik.”*

*Graeser József*

## ~ Önkormányzati hírek ~



### Tisztelt Sörédiek!

Szeretnék beszámolni az előző testületi ülések fontosabb döntéseiről.  
(Részletes jegyzőkönyv a könyvtárban, és a honlapon megtalálható.)

#### **2025. januárban februárban és márciusban három soros, testületi ülést tartottunk:**

- 2025. január 30-án soros, nyílt ülést
- 2025. február 27-én soros, nyílt ülést
- 2025. március 27-én soros, nyílt ülést

tartottunk, ahol harminchét határozatot és három rendeletet hoztunk.

- **2025. január 30-án megtartott soros, nyílt ülésen**

#### **Hozott határozatokból a következőt emelem ki:**

**2/2025. (I.30.) határozat** az Ügyrendi Bizottság vagyonynyilatkozat-tételi beszámolójának elfogadásáról.

Sztrida Róbert képviselő, Ügyrendi Bizottság elnöke elmondta, hogy:

„A hatályos jogszabályok értelmében, az Ügyrendi Bizottság a vagyonynyilatkozatok átvételét és ellenőrzését, azok nyilvántartásba vételét elvégezte.”

Söréd Község Önkormányzata Képviselő-testületének tagjai az előírt határidőig kivétel nélkül eleget tettek vagyonynyilatkozat-tételi kötelezettségüknek és ahol szükséges volt, csatolták a velük egy háztartásban élő hozzátartozóik vagyonynyilatkozatait is.

A vagyonynyilatkozatok leadásával egyidejűleg az érintettek visszakapták a tavalyi évben leadott vagyonynyilatkozataikat is.

- **2025. február 27-én megtartott soros, nyílt ülésen**

**Hozott határozatokból a következőt emelem ki:**

**16/2025. (II.27.) határozat** a Magyaralmási Közös Önkormányzati Hivatal 2025. évi költségvetéséről.

A Magyaralmási Közös Önkormányzati Hivatal 2025. évi költségvetését a képviselő-testület második körben tárgyalta.

Költségvetést 62 306 316 Ft főösszeggel elfogadta.

Ebből: működési bevétel 51 956 280 Ft

Önkormányzati hozzájárulása 10 350 036 Ft

Söréd Önkormányzati hozzájárulása 2 587 509 Ft

**18/2025. (II.27.) határozat** a 2024-2029. évekre szóló Gazdasági Program elfogadásáról.

A gazdasági programot, fejlesztési tervet a képviselő-testületnek az alakuló ülést követő hat hónapon belül kell elfogadni. Gazdálkodási program 2025-2030. évre szól, ezen időszak alatt módosítható.

Település gazdasági programjának a kormány gazdaságpolitikai célkitűzéseivel és fejlesztési irányjaival összhangban kell lennie.

**A gazdasági program főbb prioritású területei:**

**Településfejlesztés:**

- Játszótér újranyitása, gyermekek, iskolások, szülők igényeinek, alapvető jogainak kielégítése.
- Művelődési Ház belső felújítása, akadálymentesítés, fűtőkorszerűsítés, szigetelés, nyílászáró.
- Külterületi utak korszerűsítése.
- Bicikliút hálózathoz való csatlakozás.
- Lakótelkek kialakítása igény esetén.
- Iparterület kialakítása.
- Járdák, árokrendszer felújítása.
- Intézményeink fejlesztése.
- Tűzoltószertár felújítása, átalakítása.
- Energetikai korszerűsítések.
- Megújuló energiaforrások, napelempark, intézmények energia biztosítása.
- Épített környezetünk, műemlékeink állapotának megőrzése, javítása.
- Zártkerti szőlőhegy által nyújtott turisztikai lehetőségek kiaknázása, zártkert fejlesztése.

Ezenkívül a gazdasági program tartalmaz még többek között:  
**Szociális, Oktatási, Egészségügyi, Kulturális, Sport célkitűzéseket.**

**Rendeletekből az alábbiakat emelem ki:**

**2/2025. (II.28.) Önkormányzati rendelet az önkormányzat 2025. évi költségvetéséről**

A költségvetés megalkotásának elsődleges célja, hogy az önkormányzat meghatározza az adott időszakban megvalósításra váró feladatokat, és biztosítsa a kötelező és önként vállalt feladatok elvégzéséhez szükséges költségvetési források körét és nagyságrendjét.

A Söréd Közös Önkormányzata 2025. évi költségvetését a képviselő-testület második körben tárgyalta és elfogadta.

**Költségvetés bevétele:**

Ebből működési célú támogatások

államháztartáson belülről: 57 505 750 Ft

Önkormányzat egyéb bevételei 61 354 985 Ft

**Bevétel összesen 118 860 735 Ft**

**Költségvetés kiadása:**

Személyi juttatások 29 830 944 Ft

Járulékok 3 833 769 Ft

Dologi kiadások 48 658 703 Ft

Szociális ellátások 3 084 000 Ft

Támogatások 7 662 384 Ft

Beruházások 23 850 000 Ft

Felújítások 635 000 Ft

Felhalmozási célú kiadások 0 Ft

Finanszírozási kiadások 1 072 992 Ft

Tartalék 232 943 Ft

**Kiadás összesen: 118 860 735 Ft**

Költségvetés nagy része kötelező település üzemeltetési kiadásokat foglal magába.

Sajnos fejlesztésekre, beruházásokra nagyrészt saját forrást tudunk felhasználni, ami nagyban leszűkíti a lehetőségeinket.

### **Egyebekben:**

Kultúrban az alábbi sikeres programok vannak, amikhez bármikor lehet csatlakozni:

|            |                                                      |
|------------|------------------------------------------------------|
| Hétfő:     | 16.30 - 17.30 Ovis néptánc<br>18.00 - 19.00 Aerobik  |
| Kedd:      | 17.00 - 20.00 Vesszőfonás                            |
| Szerda:    | 16.30 - 17.00 Ringató (kéthetente)                   |
| Csütörtök: | 15.30 - 17.00 Senior Örömtánc<br>18.00 - 19.00 Zumba |
| Péntek:    | 17.00 - 17.50 Harmónia torna                         |

### **Játszótérrel pár sor:**

Különböző adományokból eddig 1 996 703 Ft gyűlt össze.

#### **Köszönjük az eddigi adományokat!**

A Székesfehérvári Járásbíróságtól kaptunk egy végzést, melyben a bíróság is jóváhagyta a felperes által, a zajfogó fal építésére adott haladékosítást. A fal megépítésére 2026. szeptember 1. napjáig kapott haladékosítást az önkormányzat. A játszótér újranyitására egyeztetünk a felperessel. Kivitelezési és statikai tervek készülnek, ezek bemutatásakor remélhetőleg újra nyithatunk.

**Addig is szeretnénk mindenkit kérni, hogy tartsa be az ideiglenes bezárásról hozott döntésünket!**

Végh Rudolf  
polgármester



## **LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÁS**

A község belterületén **nagy zajjal járó munkák** (pl. fűnyírás, gépi fűrészelés, gyalulás, kültéri hangos zenehallgatás stb.)

**munkanapokon reggel 6:00 előtt és este 20:00 óra után,  
szombaton reggel 8:00 előtt és este 20:00 után,  
vasárnap és ünnepnapokon nem végezhetők.**

A község belterületén **kerti hulladékot (nyesedéket) égetni:**

**szerdai napokon            9-21 óra közötti**

**szombati napokon        8-12 óra közötti**

**időszakban lehet végezni, szélcsendes időben.**

**Ünnepnapokon, valamint a hét többi napján égetni tilos!**

**Ünnepnapok:**

**január 1., március 15., húsvét, május 1., pünkösd, augusztus 20.,  
október 23., november 1. és december 25-26.**

**Végh Rudolf  
polgármester**

# Táncház a nagyoknak



*Társasjáték  
a kicsiknek*

**Gyulyás minden  
résztvevőnek**



**2025. 04. 26.**

**16.00-18.00**

**SÖRÉD KULTÚR**

Résztvétel ingyenes,  
de jelentkezéshez kötött:

Fürész Nikolett  
06-30-184-1324

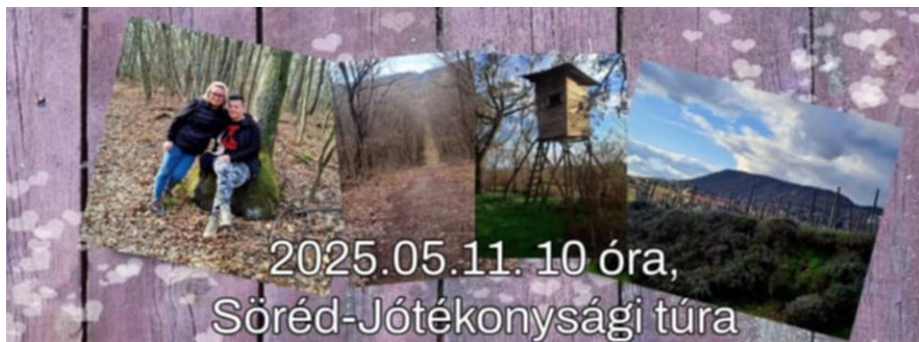
# Söréd község

## 2025. évi rendezvénynaptára



| Várható időpont                  | Rendezvény                             | Helyszín,<br>(Szervező)                                                                         |
|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025. április 11.                | Posztolj verset az utcára              | település,<br>(Könyvtár, Önkormányzat)                                                          |
| 2025. április 12.                | Te szedd szemétszedés                  | település,<br>(Önkormányzat)                                                                    |
| 2025. április eleje              | Tojásfa állítás                        | Petőfi utca eleje,<br>(Önkormányzat)                                                            |
| 2025. április 17.                | Kézműves foglalkozás                   | Kultúr,<br>(Sörédért Alapítvány)                                                                |
| 2025. április 26.                | Táncház                                | Kultúr,<br>(Önkormányzat)                                                                       |
| 2025. április 30.                | Májusfa állítás                        | Kultúr parkoló,<br>(Önkormányzat)                                                               |
| 2025. május 11.                  | Jótekonysági túra a<br>sörédi óvodáért | Kultúr-Szőlőhegy-Csókakő<br>szőlőhegy-Kultúr,<br>(Önkormányzat és Psórané<br>Szaniszló Szilvia) |
| 2025. május 30.                  | Évzáró, ballagás                       | Kultúr,<br>(Óvoda, zártkörű)                                                                    |
| 2025. június 2.                  | Májfa kitáncolás                       | Kultúr parkoló,<br>(Önkormányzat)                                                               |
| 2025. június 8.                  | Nyitott pincék<br>rendezvény           | Szőlőhegy,<br>(Sörédi Szőlőhegyért<br>Alapítvány,<br>Önkormányzat)                              |
| 2025. júniustól-<br>szeptemberig | Aszaló napok                           | Szőlőhegy,<br>(Sörédért Alapítvány)                                                             |
| 2025. július 21-25.              | Focitábor                              | Sportpálya,<br>(Söréd SE)                                                                       |
| 2025. augusztus 2.               | Falunap                                | Óvoda udvar,<br>(Önkormányzat)                                                                  |
| 2025. augusztus 23.              | Lecsófőző fesztivál                    | Szőlőhegy,<br>(Sörédi Szőlőhegyért<br>Alapítvány)                                               |

|                                                                                     |                              |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025. szeptember                                                                    | Szüret                       | Szőlőhegy, prэшház,<br>(Önkormányzat)                                                   |
| 2025. szeptember 20.                                                                | Idősek napja                 | Kultúr,<br>(Sörédért Alapítvány)                                                        |
| 2025. szeptember 28.                                                                | Búcsú                        | Emlékmű park,<br>(Önkormányzat)                                                         |
| 2025. október                                                                       | Kertészeti előadás           | Szőlőhegy, prэшház,<br>(Sörédért Alapítvány)                                            |
| 2025. október                                                                       | Halloween                    | település,<br>(lakosság)                                                                |
| 2025. november                                                                      | Kertészeti előadás           | Szőlőhegy, prэшház,<br>(Sörédért Alapítvány)                                            |
| 2025. december 1-24.                                                                | Adventi világító ablakok     | település,<br>(Önkormányzat)                                                            |
| 2025. december                                                                      | Kézműves foglalkozás         | Kultúr,<br>(Sörédért Alapítvány)                                                        |
| 2025. november 30.<br>2025. december 5.<br>2025. december 13.<br>2025. december 20. | Adventi gyertyagyújtás       | Templom, Kultúr,<br>(Katolikus Egyház,<br>Óvoda,<br>Civil szervezetek,<br>Önkormányzat) |
| 2025. december 20.                                                                  | Falukarácsony, adventi vásár | Kultúr,<br>(Óvoda, Sörédért Alapítvány,<br>Önkormányzat)                                |
| 2025. december 23.                                                                  | Betlehem és bölcsőcske járás | település,<br>(Sörédért Alapítvány,<br>Önkormányzat)                                    |
| 2025. december 31.                                                                  | Szilveszteri bál             | Kultúr,<br>(Szőlőhegyért Alapítvány „zártkörű”)                                         |



Várunk mindenkit sok szeretettel Sörédre, egy kellemes-családias hangulatú közösségi túrára, amit a Söréd Község Önkormányzatával közösen szervezünk. Túrával a Meseház Óvoda-Bölcsőde Sörédi Tagóvodáját szeretnénk támogatni.

A terep könnyen bejárható mindenki számára, hossza 7-8 km. Hozhatod kutyusodat is, de a pórázt ne hagyd otthon! A túra vége, a Sörédi önkormányzat pincéje lesz, ahol zsíroskenyérrel, és egy kis aprósággal várunk benneteket! Sőt!!! Kitaláltunk egy kis családi játékot is, amin egy felnőttnek, és egy gyermeknek kell részt venni, és azok között, akik megcsinálják, kisorsolunk egy ajándékot! Közben a kisebbek színezhetnek, játszhatnak.

Résztvételi díj nincs, de amit arra szánál, azt fordítsd az óvoda támogatására.

**Amire szükségük van:**

„Óvodánk számára az alábbi eszközökre van szükség, hogy a gyerekek számára még színesebb és kényelmesebb környezetet teremtsünk.”

**Kreatív eszközök:**

- LYRA vízfesték (12-es)
- Ecsetek (8-10-12-es méret)
- LYRA zsírkréta
- NEBULÓ kenőfejes ragasztó
- PRIMO tempera (500 vagy 1000 ml – piros, zöld, sárga, fehér, barna, kék)
- MARABU akril festék (tubusos)
- Műszaki rajzlap (A/4)
- MAPED filctollak (vékony és vastag)
- Akril filctoll (vastagabb)
- Zselés filctollak

**Tisztítószerrek:**

- Ajax Floral Fiesta felmosó
- Ariel Color mosószer
- Cif Cream Lemon súrolókrém
- Cif vízkőoldó spray
- Cillit Bang Turbo Power vízkőoldó
- Clin ablaktisztító
- Domestos Pine Fresh
- Háztartási hypo
- Lenor öblítő
- Somat Classic mosogatógép tabletta
- Somat mosogatógép só
- Somat mosogatógép öblítő

**Egyéb szükséges eszközök:**

- Papírtörő
- Szalvéta
- Szemeteszsák (30 és 60 literes)



Ezen kívül örömmel fogadunk új játékokat és mesekönyveket is!

Minden adomány hatalmas segítség,  
és előre is köszönjük a támogatást!

**Gyülekezési pont: Sörédi Kultúrház: Söréd, Rákóczi u. 54, 8072**

**Indulás: 10 órakor**

Gyere túrázz velünk családdal,  
és tegyünk együtt egy jó ügyért, mert adni jó!

Az eseményen mindenki saját felelősségére vesz részt!

## ~ Sörédért Alapítvány ~

- Fésüsne Szuna Mária rovata -



## Programajánló

Szeretettel hívjuk a falu apraja-nagyját

**2025.04.17-én** (csütörtökön)

16 órától 18 óráig a Kultúrházba,  
ahol tavaszi kézműves foglalkozást tartunk.

A délután során az érdeklődők  
ajtó- és ablakdíszeket készíthetnek filcből,  
valamint koszorúalap felhasználásával,  
továbbá illatpárnácskákat is varrhatnak.

Természetesen a húsvéti tojások sem maradhatnak díszítés nélkül!

Minden érdeklődőt várnak a Sörédért Alapítvány tagjai!



**BŰNCSELEKMÉNY VAGY TULAJDON ELLENI  
SZABÁLYSÉRTÉS ÁLDOZATÁVÁ VÁLT?  
SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE? NINCS EGYEDÜL!**

**VAN SEGÍTSÉG!**

Hívja a hét minden napján éjjel-nappal INGYENESEN  
elérhető **ÁLDOZATSEGÍTŐ VONALAT:**

**06 80 225 225**

### **Kitől kaphat segítséget?**

Személyre szabott tájékoztatást és támogatást  
a fővárosi és a megyei kormányhivatalokban  
működő területi áldozatsegítő szolgálatoktól,  
az Áldozatsegítő Központoktól,  
vagy az Áldozatsegítő Vonaltól is kérhet!  
Szándékos, személy elleni erőszakos bűncselekmény  
esetén a rendőrségi eljárás során kérheti, hogy  
közvetlenül vegyük fel Önnel a kapcsolatot!

### **Milyen segítséget kaphat?\***

-  **Tájékoztatás**
-  **Érzelmi támogatás, pszichológusi  
segítségnyújtás**
-  **Jogi tanácsadás az elszenvedett sérelmekkel  
összefüggésben**
-  **Gyakorlati és egyéb ügyviteli segítség**
-  **Áldozati státusz igazolása más szerv által  
nyújtott ellátás, szolgáltatás vagy támogatás  
igénybevételéhez**
-  **Azonnali pénzügyi segély a lakhatással,  
ruházkodással, ételmezéssel és utazással  
kapcsolatos, valamint a gyógyászati  
és kegyeleti jellegű rendkívüli kiadások  
fedezésére**
-  **Állami kárenyhítés a szándékos személy elleni  
erőszakos bűncselekmények esetén**

## ~ Pillanatok az óvoda életéből ~

- Csöngedi Krisztina rovata -



A 2024/2025 nevelési év feléhez közeledve élményekben és tevékenységekben gazdag időszakra tekinthetünk vissza.

Szeptemberben a 11 iskolát kezdő elballagott nagycsoportos helyére 11 új óvodást tudtunk felvenni, akik közül 7-en már ügyes kis ovisok.

Óvodánk programjának gerincét a néphagyományok őrzése, ápolása adja, amelyet a négy évszak foglal keretbe. Jól ötvözhetők az óvodai nevelés leghatékonyabb módszerével, a játékkal, valamint a természetszeretettel: a környezet megismerésére és megóvására neveléssel. A gyermeki élettel jól összekapcsolhatók, sokoldalú tevékenykedtetésre adnak módot.

Szeptemberben az Egyed napi csőszállítás hagyományát énekes játékokkal, gyermektáncsal és mozgásos játékokkal dolgoztuk fel. Kisasszony napján megfigyeltük az óvoda fecskefészket, a költöző madaraktól búcsúztunk énekkel, verssel, kézműves tevékenységekkel. Mihály napon a termények betakarításának és az állatok beterelésnek munkálataival ismerkedtünk játékos formában. Az elvégzett munkákért fizetséget kaptak a gyermekek, amelyet elkölthettek a Mihály napi vásárbán. A sok szép portékát idén is a szülői munkaközösség szervezésében a szülők, nagyszülők készítették. A nap jeles eseménye az élőzenés táncház, a Kákics együttes közreműködésével. Szeptember végén A magyar népmese napján a könyvtárba látogattunk, báboztunk, könyveket kölcsönöztünk a délutáni pihenéshez.

A természet megóvására nevelés kiemelt feladatunk, a Zöld jeles napok része programunknak. Október elején, az Állatok világnapján ismerkedtünk az év védett állataival, növényeivel, terepasztalokat készítettünk, sok ismeretet - képek, kis filmek vetítésével - gyűjtöttünk környezetünkről, az élővilágról. Október közepén már megfigyelhettük az őszi természet változásait: sok szép színes falevelet, terméseket gyűjtöttünk. Október végén már betalicskáztuk a nagy díszfákat, és tölklámpásokat faragtunk, lámpagyújtás napjára már lobogott bennük a gyertya lángja.

Novemberben Márton legendájával ismerkedtünk. Libás énekes játékok, különböző ábrázolási technikák segítettek a hagyomány feldolgozását. November közepén egészséghetet szerveztünk: kiemelt témánk az egészséges táplálkozás és személyi higiénia, vendégünk volt a védő néni, aki mesével, játékkal, gyakorlati bemutatóval, gyakorlással segítette a jó szokások megerősítését. November végén „András zárja a hegedűjét”: összegyűjtöttük a kedves őszi énekes játékokat, mondókákat, verseket. Az összegyűjtött és préselt falevelekből őszt búcsúztató, már télre tekintő kompozíciók készültek. A Nefelejcs Bábszínház: Kippkopp a hóban című előadása már az évszakváltást idézte a tél örömeivel.

Decemberben adventi koszorúnk gyertyái és adventi naptárunk jelezte az idő múlását, az ünnepek eljöttét. A Mikulás postaládája idén is megtelt szebbnél szebb rajzokkal. Az óvodások énekekkel, versekkel is készültek. Mikulás napján az óvó nénik bábjátéka segítette a várakozást. A falu adventi koszorújának második gyertyájára az óvoda gyermekek és szüleik vitték lámpásaikkal a lángot. Luca napján búzát vetettünk. A kis növények növekedését nap mint nap érdeklődés kísérte. Mézeskalácsot sütöttünk, szorgalmas kezek készítettek ajándékot a családoknak. Az adventi koszorún egyre több gyertya égett, az adventi naptár is megfogyatkozott, jelezte, elérkezett az ovis Karácsony: karácsonyfával, gyertyafénnyel, illatos mézeskaláccsal, szép zenékkal és sok ajándékkal, amelyet boldogan vettek birtokba óvodásaink. December közepétől már csokorba fűztük az évszakhoz kötődő verseket, mondókákat, énekes játékokat. Botokkal pásztortáncot tanultak a nagyobb fiúk, a lányok csengőkkel, csörgőkkel kísérték az énekeket: Falukarácsonyra készültünk. A nagyobb óvodások kis műsorral ajándékozták meg idén is a rendezvény résztvevőit. Az adventi vásárra – jótékonyági vásár az óvodásokért – sok szép portéka készült szülők, nagyszülők, támogatók által a szülői munkaközösség szervezésében. Köszönjük szépen a gyermekek nevében! December utolsó ovis napjai sok játékkal teltek. Az ünnepekre elcsendesedett az óvoda. Az új évben sok élménnyel gazdagodva vártuk óvodásainkat és várjuk leendő új óvodásainkat!

Kriszti óvó néni



## ~ Friss hírek a Söréd SE életéből ~

- Varga László rovata -



Közel 100 főt számláló labdarúgó szakosztályunk a hosszú téli felkészülés után március végére minden korosztályban elkezdte a tavaszi szezont. Sorba megyünk a korosztályok felkészülési programjainak.

Ovifoci keretén belül Kovács Ákos által tartott foglalkozások mellett 3 Intézményi Bozsik tornán fognak szerepelni a gyerekek tavasszal. A foglalkozásokon általában 7-8 gyerkőc vesz részt, amin inkább vidám, játékos feladatokon keresztül ismerik meg a labdarúgás alapjait.



Szabó Zoltán és Varga László vezette U-7-es és az U-9-es korosztályaink a heti edzések mellett teremtornákkal és edzőmérkőzésekkel készültek a télen. A tavasz folyamán 4-4 Bozsik torna lesz mindkettő korosztálynak, de ez mellett edzőmérkőzéseken és különböző tornákon fognak pályára lépni a legfiatalabb igazolt labdarúgóink.



U-11-es csapatunk szintén teremtornákon és edzőmérkőzéseken szerepeltek az edzések mellett a tél folyamán. Varga László tanítványai a tavasz folyamán 5 Bozsik tornán, 4 futsal fordulón és meghívásos tornákon fognak szerepelni. Ebből a korosztályból sokan



már az U-13-as csapatba is feljátszanak a különböző eseményeken, és ezen felül az U-11-es régiós válogatottba 3 játékos is bizonyíthatott az őszi folyamán és bízunk benne, hogy tavasszal is lehetőségük lesz rá.



U-13-as focistáinknak egy kicsivel rövidebb volt a téli felkészülés, mivel ők már február végén Futsal bajnoki mérkőzést játszottak. Varga László és Oláh István által irányított társulatnak sűrű lesz a

tavaszi szezon. A 11 futsal mérkőzés kíséretében a játékosok pályára lépnek a Megyei U-13-as bajnokságban is 9 mérkőzésen. Ezek mellett tavasszal is megrendezésre kerül a Vértességi területi bajnokság is. Őszi folyamán lett életre keltve ez a kezdeményezés, ahol 5 csapat versengett, és a 3. helyet szerezték meg a játékosaink. A tavasz folyamán szintén 5 egyesület fog versengeni ebben a sorozatban, ahol az 5 forduló alatt összesen 20 mérkőzés vár a gyerekekre.

Hajas Sándor által vezényelt U-19-es csapatunk január közepe óta készült a tavaszi folytatásra, ami március 22-én vette kezdetét. A nyáron újonnan alakult U-19-es társulat az őszi folyamán rendre helyt állt a mérkőzéseken, de sajnos eredményekben ez nem látszódott meg, viszont sokszor szép játékot mutatva nehezítették meg az ellenfelek dolgait, ami bizakodásra adhat okot a tavaszi

folytatásra. A téli felkészülési időszakban edzőmérkőzések és az edzések mellett számos játékos felnőtték között is bizonyíthatott a Téli műfüves bajnokságban és a felnőtt edzőmeccseken. A gárda erősödött és egységesebb lett a téli időszak alatt, és ez meg is hozta az első sikereket, rögtön a tavaszi első két fordulójában, ahol 5-1-es győzelmet aratott a csapat Szár és 2-1-es győzelmet Pusztavám ellen. Bízunk a hasonló folytatásban.



Kovács Ákos által irányított felnőtt csapatunk január 16-án kezdte meg a felkészülést a tavaszi folytatásra, ami március 23-án kezdődött el. Az előszezon folyamán a csapat indult a téli műfüves bajnokságban, ahol 4 mérkőzés várt a játékosokra, többek között megye 2-es csapatok is. Ezek mellett még 6 edzőmérkőzést is lejátszott az együttes a heti két edzés kíséretében. Reméljük ez a rengetek közös munka meghozza a gyümölcsét.

Az őszi folyamán az alapszakaszban a 3. helyen végeztek a srácok. A bajnokság sajátos lebonyolításának köszönhetően a tavaszi szezon egy teljesen új bajnokságnak tudható be. Új csoportba mindenki 0 ponttal indul. Összesen 10 mérkőzés vár a társulatra, amelyeken nem lehet más a cél, mint hogy az őszhöz hasonlóan sikeresen szerepeljen és a dobogó valamelyik fokán zárjon a csapat.

Az első lépéseket meg is tették a játékosok ennek érdekében, mivel a tavaszi nyitó fordulóban a Magyaralmás csapatát győzték le 2-0 arányban, majd a második fordulóban Tác csapatát verték 3-1-re. A keretben nagy változás nem történt, U-19-es fiatalok kerültek fel az első csapat keretébe.

Az egyesület június 7-én szombaton rendezi meg a II. Bálint Gergő emléknapot, ahol minden korosztály pályára fog lépni egy torna keretén belül. Ezzel az eseménnyel zárja egyesületünk a 2024/25-ös szezont.

Egyéb információkat (aktuális beszámolók, eredmények, események stb.) a Söréd SE facebook oldalán találhatnak.

Üdvözlettel,

Söréd SE vezetősége.



## ~ Lélekhangoló ~

- Virág Orsi rovata -



### A testvéri szeretet határtalansága

Szegény családban nőttem fel, öcsémmel együtt, aki három évvel fiatalabb, mint én. Tiszta szívből vágytam egy olyan szép zsebkendőre, ami minden lánynak volt akkoriban. Ezért ötven centet loptam a családi kasszából. Édesapám észrevette és mindkettőnk a falhoz állított. Egy bambuszbottal a kezében kérdezte, hogy ki lopta el a pénzt. Mivel mindketten hallgattunk, ezért apám azt mondta: Ha egyikőtök sem ismeri el, akkor mind a ketten ki fogtok kapni. Felém suhintott a bottal, de az öcsém elé állt és azt mondta: „Apám én voltam az, aki lopott. Büntess meg engem.” Az öcsém aznap éjjel sebes testtel, sírva feküdt le az ágyába. Soha nem felejttem el testvérem arcát, amikor engem védett. Ő nyolc éves volt ekkor, én tizenegy.

Egyszerre vettek fel minket az iskolába. Engem az egyetemre, öcsémet pedig a középiskolába. Édesapám aznap este három doboz cigit szívott el a teraszon. Édesanyám csak sírt és arról beszélgettek mi legyen most, hiszen nem tudják mindkettőnk tanulmányait kifizetni. De lehet, hogy még egyikünkét sem. Öcsém reggel apám elé állt és azt mondta, hogy ő már elég könyvet kiolvasott, dolgozni szeretne inkább. Apám azt mondta, ha könyörögnie kell is, de körbejárja a környéket hitelért, hogy mindketten tanult emberek legyünk. Másnap reggelre az öcsém elment otthonról. Csak egy cetlit hagyott:

”Ne vegyen fel apánk hitelt, ő dolgozik majd és küldi a pénzt az én iskolámra. Tanuljak, és ne hozzak szégyent a családra.”

Az egyetemen tanultam, kollégista voltam. Egy nap a szobatársam jött be, hogy keres egy falusi munkás ember. Kimentem és megláttam az én drága testvéremet. Piszkosan, munkásruhában. Gombóccal a torkomban kérdeztem: „Miért nem azt mondtad, hogy a testvérem vagy?”

A következőt felelte: „Azért, mert nem akartam, hogy kinevessenek téged azért, hogy egy ilyen munkás, szegény ember a testvéred.”

Ekkor már nem bírtam megállni, eleredtek a könnyeim és úgy öleltem őt...zokogva. Én huszonhárom éves voltam ő húsz.

Huszonhat évesen mentem férjhez. Férjem gazdag, sikeres üzletember volt. Új városba költöztünk, de szerettem volna, ha szüleim és testvérem a közelünkbe költöznek. Öcsémnek felajánlott a férjem egy vezetői pozíciót a cégében. De ő nem fogadta el. Azt mondta, segédmunkásnak jönne csak el dolgozni. Nem akarta, hogy arról pletykáljanak az emberek, hogy ő tanulatlanul, azért mert a testvérem került be a cégbe. Nem akarta, hogy engem és a családomat bántsanak.

Harminc éves volt a testvérem, amikor elvette egy falubeli helyi farmer lányát feleségül. Az esküvőn a ceremóniamester megkérdezte tőle, ki az a személy, akinek most köszönetet mondana, akit a legjobban szeret? Gondolkodás nélkül válaszolta:

„A nővérem.” és belekezdett egy történetbe, amire én már nem is emlékeztem:

„Amikor iskolások voltunk, a szomszédos faluba kellett bejárnunk. Gyalog két óra volt az út, amit minden nap közösen tettünk meg. Egy téli napon, hazafelé elhagytam az egyik kesztyűmet. A nővérem gondolkodás nélkül adta oda a sajátját. Amikor hazaértünk annyira remegett a keze, hogy nem tudta tartani az evőeszközt és meg sem tudta enni a vacsoráját. Az orvosok két ujját nem tudták megmenteni. Ezen a napon megfogadtam: amíg élek, vigyázni fogok rá és mindig az ő boldogságát tartom szem előtt.”

Könnyek peregtek le az arcán. És az enyémen is. A teremben tapsoltak és mindenki tekintete rám szegeződött. Nehéz volt megszólalni.

De köszönetet mondtam az öcsémnek azért, amit egész életünkben értem tett.

...ha testvér-testvért így tud szeretni, mennyivel inkább tud Isten minket szeretni!



## ~ Tavasz a kertben – A rügyfakadástól a palántázásig ~

- Fister Judit rovata -



Köszönöm a felkérést és lehetőséget, hogy ismét közösen gondolkodhatunk a tavaszi „lépésekről” a kiskertekben. Fister Judit vagyok és idén lesz 15 éves a Fister Gazdabolt Székesfehérváron a 81-es út mellett a Móri út 58-ban. 18 éves korom óta a kereskedelemben dolgozom, a vállalkozást és a vevőkkel való foglalkozás szeretetét Édesapámtól tanultam, aki a gazdabolt helyén 28 évig keleti autóalkatrészeket árusító kiskereskedést üzemeltetett.

### Kertészeti útmutató a szezon elején

Egy hosszú, elhúzódó tél után járunk, a márciusi hidegek megdolgozták a kertet és az idegeinket is. Aki felkészült volt, megfelelő készítményekkel permetezéssel is megvédhette a virágzásban lévő gyümölcsfáit.



Aki korán vetett velőborsót, annak az sajnos hiányosan kelt ki, mert a borsó nem szeret sokáig a hideg földben lenni...ezért belőle a kifejtő fajtákkal érdemes kezdeni. Hidegtűrőek közül először kerül a veteményesbe a petrezselyem, a sárgarépa, a spenót, a sóska, a cékla és az összes dughagyma is. Közben a kajszi és a mandula már elvirágzott, a szilva telivirágzásban, az alma- és körtefélék is bontogatják szirmaikat – a tavasz tehát most kezdődik igazán.

A szezon a lemosó permetezéssel indult – olajos részkénnel dolgoztunk még a rügyfakadás előtt. A cél: megfogni a kártevők áttelelő alakjait, megelőzni a korai fertőzéseket. Ilyenkor még erősebb dózisokkal dolgozunk, a piros bimbós állapotig bezárólag.

A lemosó után jön a „nagy négyes” elleni védekezés: monília, lisztharmat, varasodás, tafrina. Az első lépést olyan hatóanyagú készítménnyel érdemes kezdeni, amely a pár fokos mínuszban is hatásos, és jól beilleszthető akár a lemosó permetezés végéhez, akár azt követően külön permetezésként. A monília ellen különösen fontos többféle szerrel, váltva védekezni – elkerülve a rezisztencia kialakulását.

Amikor a fák virágba borulnak, váltunk a „virágzó szerkezetre” – olyan szereket használunk, amelyek jobb időben és teli virágzásban hatnak jól.



A rovarölő szerek alkalmazása külön figyelmet érdemel, különösen a szilva és alma esetében, ahol a fehér virágzás idején kell beavatkozni min. 2x! A sárga ragasztós színcsapdákkal végzett előrejelzés segít célzottan védekezni a dióburokfűrölő, valamint a cseresznyelég kártevése ellen. A méhek védelme pedig mindenek felett: kizárólag este, szélcsendben permetezünk, amikor már nincs aktív beporzás.

## Vetőmag és palánta

A hideg elmúltával indulhat a burgonya elrakása, még bőséges választék kapható a gazdaboltban. A borsóknál a kifejtő fajták – például a Rajnai törpe vagy a Debreceni világos – jobban bírják a hideg stresszt, mint a velőborsók, amelyek mostantól kerülhetnek sorra, mert a melegebb talajt kedvelik...ahogy a bab, uborka, cukkini, tök és dinnye is várhat még, hogy a kiskerti veteményesbe kerüljön.

## Gyepápolás és műtrágyázás – újraéled a kert

A gyepfelújítás most indul: szelektív gyomirtóval kezdjük, kétszeri gypszellőztetéssel, majd ezután jöhet a starter műtrágya. A pétisó már nincs forgalomban, de 8-15-15 vagy más komplex NPK keverékek elérhetőek, de kaphatók kifejezetten gyepre kifejlesztett -alap, -hosszúhatású, -zöldítő vagy épp gyomelfojtós változatokban is.

## Virágültetés – jön a szín a kertbe

A hidegtűrő virágokkal indult a szezon, a későbbi egynyáriak is már üzletben, hogy a kertünk és balkonunk is virágosan várja a közelgő ünnepet! Most jön a rózsák metszése, lemosása, a leánderek előkészítése. A kint telettetett példányoknál gombásodásra, a bent telettetetteknél atkákra és kártevőkre számíthatunk – permetezéssel, jó földdel, bőséges tápanyaggal és visszametszéssel készíthetjük fel őket a szezonra.



Ez az április eleji körkép talán segít abban, hogy bátran, okosan és szeretettel nézzünk szembe a tavasz kihívásaival. Kertészkedni nemcsak munka, de hit, türelem és a termő föld szeretete is!

**Jó szezont, tiszta időt és**

**bőséges termést kívánunk mindenkinek!**



## ~ Nevezetes események, évfordulók ~

- Kapuváry Tibor rovata -



### Nemzetközi vonatkozású események, évfordulók

#### *Az Exxon Valdez-katasztrófa*

A 210 millió liter nyersolajjal megrakott Exxon Valdez óriástanker 1989. **március 23-án** késő este futott ki a transzalaszkai olajvezeték végpontján, egy védett fjordban fekvő Valdez kikötőjéből. A nagy hajókkal nehezen navigálható tengerszorosban a tulajdonos Exxon olajipari cég által megígért, de fel nem szerelt jéghegydetektor és az egy éve hibás ütközésjelző radar nélkül manővereztek.

Joseph Hazlewood kapitány a kis jéghegyektől tartva letért a kijelölt vízi útvonalról, majd utasította - a hajó irányítására jogosítvánnyal nem rendelkező - harmadtisztet, hogy egy bizonyos pont elérése után térjenek vissza a hajóútra. A parancsnok ezután a szabályokat megszegve elhagyta a parancsnoki hidat és kabinjába ment, ahol alkoholt fogyasztott (vérében a vizsgálat órákkal a baleset után is magas alkoholszintet állapítottak meg).

Az irányváltoztatási parancsról elfeledkeztek, s a tanker négy perccel éjfél után ráfutott egy zátonyra. A sziklás tengerfenék felszakította a teherhajó burkolatát, 11 olajtankjából 8 megsérült és az olaj a vízbe ömlött. A vészjelzés után megkezdődött mentést nehezítette a zátonyon ülő hajó rossz megközelíthetősége, a viharos időjárás és a hatékony mentési terv hiánya. Az Exxonnak több napig tartott a rakodótérben rekedt sok ezer liter olaj kiszivattyúzása, az olajfolt terjedésének megakadályozására kidolgozott módszereik (vegyi anyagokkal, égetéssel, lefőlézéssel) pedig rendre kudarcot vallottak.

A vitatott, de egyezményesen elfogadott adatok szerint a hajó gyomrából végül 42 millió liter olaj ömlött ki, sűrű, áthatolhatatlan réteggel vonta be a tenger felszínét, s rövid idő alatt 2100 kilométernyi partszakaszon 28 ezer négyzetkilométernyi területet szennyezett be. A Deepwater Horizon olajkitermelő platform 2010-ben a Mexikói-öbölben bekövetkezett balesetéig ez volt az Egyesült Államok történetének legsúlyosabb környezeti katasztrófája.

Az olajszennyezés 250 ezer tengeri madár, 2812 vidra, 300 fóka, 247 sas, 22 kardszárnyú delfin, megszámlálhatatlan lazac és hering azonnali pusztulását okozta. Közvetve 28 állatfajta szenvedett kárt, populációjuk igen lassan áll helyre, a növény- és állatvilág teljes regenerálódásához több mint három évtizedre lehet szükség. A becslések szerint még 2010-ben is 87 ezer liternyi olaj volt az alaszakai homokba és talajba beivódva, a szennyezettség mértéke évente mindössze 4 százalékkal csökken.

A szerencsétlenséget követően Alaszka kártérítési pert indított az Exxon ellen. A kereset az olajipari mamutvállalat szándékos gondatlansága által az indiánoknak és halászoknak okozott veszteségek teljes megtérítését és a szennyezés felszámolásának folytatását követelte. (A környezetszennyezés miatt halászok és halkereskedők maradtak megélhetés nélkül, a turizmusban több mint húszezren veszítették el állásukat.)

Az eljárásban először 1994-ben hozott ítéletet egy alaszakai bíróság, amely ötmilliárd dollárban határozta meg az Exxon Mobile által fizetendő kártérítés összegét, ezt később egy szövetségi fellebbviteli bíróság a felére, majd 2008-ban, 14 év múlva a legfelső bíróság 507,5 millió dollárra mérsékelte. Az ítéletet szinte megmosolyogtató módon egy 1818-as irányadó esetre hivatkozva hozták meg, a kifizetendő összeg az Exxon fél napi bevételének felel meg. A vállalatot 2009-ben a kártérítés kamataként további 470 millió dollár kifizetésére kötelezték, a baleset összességében - a cég adatai szerint - több mint 4,3 milliárd dollárjába került az Exxonnak.

A baleset idején csupán egy világító bójával jelzett Bligh-zátonyra ma már egy 18 méter magas, kivilágított betonoszlop hívja fel a figyelmet. A helybéliek az Exxon Valdez kapitánya után csak Hazelwood póznájának nevezik a baleset mementójaként (is) álló vészjelzőt. A vétkes tengerészt 50 ezer dollárra büntették és 1000 óra közhasznú munkára kötelezték, hajóskapitányi jogosítványát nem vonták be, de szakmájában senki sem akarta foglalkoztatni. A hajót ténylegesen irányító harmadtisztet a tárgyalás során felmentették.

Az Exxon Valdez balesetéből okulva az amerikai kongresszus 1990-ben megalkotta az olajszennyezési törvényt, amely többek között előírta, hogy 2015-től minden olajszállító hajónak dupla fenekűnek kell lennie. Az Exxon Valdezt még a dupla hajófenék sem mentette volna meg, de a kifolyt olaj mennyiségét, így a környezeti károkat is 60 százalékkal csökkenthette volna.

## Magyar vonatkozású események, évfordulók

### *A Népviselet Napja*

A viselet nem csupán ruhadarab, hanem egy adott tájegység történelmét, kultúráját és identitását is tükrözi. A Népviselet Napja lehetőséget ad arra, hogy büszkén mutassuk be a magyar népviselet sokszínűségét és gazdagságát, és felhívjuk a figyelmet a hagyományok megőrzésének fontosságára.

A magyar népviselet eredete a honfoglalás koráig nyúlik vissza. A különböző tájegységek viseletei az évszázadok során egyedivé fejlődtek, és tükrözik az ott élő emberek életmódját, foglalkozását és kulturális örökségét. A viselet fontos szerepet játszott a társadalmi ranglétra kifejezésében is.

A magyar népviseletre jellemző a színpompás viselet, a gazdag motívumkincs és a változatos anyagfelhasználás. A viselet egyes darabjai, mint a kötény, a ráncos szoknya, a suba vagy a mente, mind-mind egyedülállóak és felismerhetőek. A motívumok gyakran növényi és állati ábrázolásokat, geometriai mintákat vagy vallási szimbólumokat ábrázolnak.

2015-ben indult a kezdeményezés, hogy a sok világnap között legyen a népviseletnek is egy napja. **Április 24-ét** jelölték ki a napnak, amikor megmutatjuk, hogy milyen gyönyörű viseleteink vannak idehaza és határainkon túl. A kezdeményezéshez évről-évre egyre szélesebb körben csatlakoznak magánszemélyek és intézmények egyaránt.

A Népviselet Napja alkalmából szerte az országban rendeznek programokat, ahol a hagyományőrző csoportok bemutatják a különböző tájegységek viseleteit. Gyakran tánc- és zenés előadások is színesítik a programokat. A múzeumok is kiemelt figyelmet fordítanak a népviseletre ezen a napon, és különleges kiállításokkal várják a látogatókat.

A Népviselet Napja fontos szerepet játszik a magyar hagyományok megőrzésében. A viselet nem csupán a múlt emléke, hanem a jelenünk és a jövőnk része is. Fontos, hogy átadjuk a következő generációknak a magyar népviselet szépségét és értékét, hogy büszkén őrizzék és ápolják tovább ezt a gazdag kulturális örökséget.

### *A merénylet, amely félbetörte Szeles Mónika csodálatos pályafutását*

1993. **április 30-án** a németországi Hamburgban megrendezett teniszeverseny negyedöntőjében szúrta hátba egy 23 centiméteres csontozó késsel Günter

Parche (1954) az újvidéki Szeles Mónikát. Az akkor 19 éves Szeles már nyolc Grand Slam-győzelemnél tartott. A merényletet követően több mint kétéves kihagyás után visszatért a tenispályára, de már csak egy Grand Slam-tornát nyert meg, s soha többet nem láthattuk régi formájában tündökölni.

A Roland Garros előtti felkészülésre, az akkor saját bevallása szerint nem éppen jó formában levő Szeles a hamburgi tornát, a Citizen-kupát választotta. Az első és a második fordulóban összesen nyolc játékot veszített el, a svéd Strandlundot és az argentin Tarabinit is 6:2, 6:2-re győzte le, s következett a negyeddöntő, április 30-án, a bolgár Magdalena Maleeva ellen.

A mérkőzést megelőző éjszaka Szeles édesapja, Károly rosszul lett, s mivel délutánig nem javult az állapota, így a család megegyezett, hogy Szeles Eszter a férjével marad a szállodában, s így tesz a fiuk, Zoltán is, aki azonban közölte hűgával, hogy a mérkőzés végére kilátogat a helyszínre.

Maleeva az első játszmában igencsak megizzasztotta a világelső, aki 6:4-re nyerte meg a szettet, a folytatásban azonban a bolgár akarata érvényesült, aki 3:0-ra elhúzott. Innen sikerült Szelesnek fordítania, sőt, a hetedik játék is az övé lett, így 4:3-ra már ő vezetett, amikor leült a helyére, kihasználni a két játék utáni egyperces pihenőt.

Ekkor a tenisztörténelem legszörnyűbb másodpercei következtek este hét óra előtt tíz perccel, amikor Szeles Mónika lehajolt egyesek szerint a törölközőjéért, mások szerint a vizes palackért. Néhány másodperccel később már erős fájdalmat érzett a hátában.

„Abban a szempillantásban hátranéztem, s egy baseballsapkában álló embert láttam, aki két kézzel fog egy kést, s arra készül, hogy még egyszer megszúrjon. Az arca vörös volt” – mondta Szeles, aki hozzátette, másra már nem emlékszik.

A merényletre az egész világ felkapta a fejét. Az akkori Jugoszlávia elnöke, Dobrica Csoszics levelet írt Szelesnek, melyben aggodalmát fejezte ki az egészségügyi állapota miatt, s elítélte az esztelen cselekedetet.

„Valószínű, hogy az elkövető, meg szerette volna ölni Szelest, de elfelejtette, hogy ő már korábban bekerült a halhatatlanok közé” – mondta Radmilo Armenulics, a jugoszláv válogatott szövetségi kapitánya.

A teniszezők közül elsőként Pete Sampras reagált. A világgranglista első helyezettje azt mondta, sokkolták a történetek, s egyszerűen megbetegedett a szomorúságtól.

A német származású színészhíresség, Marlon Brando a következőket írta: „Mint német és a tenisz kedvelője, szégyellem magam, hogy egy bolond német hátba szúrta Szeles Mónikát, azért, hogy védje Steffi Grafot. Nem térek magamhoz azóta, hogy hallottam, a bíróság olyan szégyenletes döntést hozott, hogy az elkövető szabadrúgól védekezhet.”

## ~ Étkezzünk változatosan, éljünk egészségesen! ~

- Szunomár Kata rovata -



### Ünnepeljük a tavaszt friss ízekkel!

A tavasz a megújulás időszaka, és mi lenne jobb módja annak, hogy megünnepeljük, mint friss, vibráló hozzávalókat felhasználni az étkezéseink során? A szezonális alapanyagok gazdagsága tökéletes lehetőséget ad arra, hogy könnyű, tápláló ételeket készítsünk. A tavaszi zöldségek, mint a spárga, a borsó és a retek tele vannak tápanyagokkal és ízzel. Ezen zöldségeket beletehetjük egy ropogós salátába, vagy megpiríthatjuk egy kis olívaolajjal, hogy kihozzuk természetes édességüket, vagy akár gyors köretet készíthetünk belőlük. Ne feledkezzünk meg a teljes kiőrlésű gabonákról sem, mint a quinoa vagy a hajdina, amelyek gyönyörűen illenek a tavaszi zöldségekhez. Együtt laktató, rostban gazdag ételeket alkothatunk, amelyek eltelítenek anélkül, hogy megterhelnének gyomrunkat. Ünnepeljük a tavaszi szezon bőségét vitamindús hozzávalókkal és élénk, friss színekkel!

### Epres-spenótos saláta balzsamecettel

Ez az egyszerű, elegáns saláta tökéletes a tavaszi hónapokra. Az eper édessége és a zsege spenót jól harmonizál a balzsamecetes öntettel.

**Hozzávalók:** kb. 200 g friss spenótlevel, 1 csésze eper szeletelve, 1 fél lilahagyma vékonyra szeletelve, 50 g feta sajt morzsolva, 1 marék aprított dió vagy pekándió (opcionális), 4 ek balzsamecet, 1 ek méz, 1/2 csésze olívaolaj, só és bors ízlés szerint.

**Elkészítés:** Egy nagy tálban keverjük össze a spenótot, az epret, a hagymát és a fetát. Egy külön tálban keverjük össze a balzsamecetet, mézet, olívaolajat, só és borsot. Locsoljuk meg a salátát az öntettel és óvatosan forgassuk össze. Szórjuk meg olajos magvakkal és tálaljuk!

## **Tavaszi zöldborsó-menta krémleves (3 adag)**

**Hozzávalók:** 1 ek vaj, 1 kis fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 3 csésze fagyasztott vagy friss-zöldborsó, 7 dl zöldségalaplé (leveskocka), egy marék friss mentalevél (kb. 10–15 levél), só, bors ízlés szerint. Opcionális: egy kevés citromlé vagy egy kanál tejföl a tálaláshoz.

**Elkészítés:** Egy lábasban melegítsük fel a vajat, majd pároljuk üvegesre az aprított hagymát. Adjuk hozzá a fokhagymát, és pirítsuk még egy percig. Öntsük rá a zöldborsót és az alaplevet, forraljuk fel, majd kis lángon főzzük 5–7 percig. Vegyük le a tűzről, dobjuk bele a mentaleveleket, és turmixoljuk simára. Ízesítsük sóval, borssal, egy kis citromlével. Tálaljuk melegen, akár egy kanál tejföllel és pirított, kovászos kenyérrel.

## **Citromos fűszeres sült lazac**

**Hozzávalók:** 4 szelet lazacfilé, 1 citrom héja és leve, 2 ek olívaolaj, 1 ek friss vagy 1 teáskanál szárított kakukkfű, 1 ek friss petrezselyem aprítva, só és bors.

**Elkészítés:** Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra. Helyezzük a lazacfilétet egy sütőpapírral bélelt tepsire. Locsoljuk meg olívaolajjal, és szórjuk meg citromhéjjal, citromlével, kakukkfűvel, petrezselyemmel, sóval és borssal. Süssük 12-15 percig, amíg a lazac átsül. Frissen tálaljuk kapros újbургonyával (recept lentebb) vagy pirított-párolt zöldségekkel, esetleg a korábban ajánlott epres-spenótos salátával.

## **Kapros újburgonya köret**

**Hozzávalók:** fél kiló apró újburgonya, fokhagyma, 1 ek olívaolaj, só, bors. 1 kis csokor kapor, citromlé.

**Elkészítés:** A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A félbevágott kis burgonyákat összekeverjük olívaolajjal, apróra vágott fokhagymával, sóval és borssal, majd egy tepsiben egy rétegben eloszlatjuk és 25-30 percig sütjük, amíg aranybarna lesz. Miután a burgonya megsült, összekeverjük az aprított kaporral, megcsepegtetjük citrommal, és a lazaccal tálaljuk.

## **Spárgás-sajtos leveles tészta (4-6 adag)**

**Hozzávalók:** 1 csomag leveles tészta (kiolvasztva), 250 g krémsajt, 2 tojássárgája, 50 g reszelt parmezán, 2 tk friss kakukkfű, 1 citrom reszelt héja, só, bors ízlés szerint, 300 g zöld spárga (hámozva, fás vége levágva), 1 tojás (felverve, a kenéshez). **Tipp:** ha a spárga vastagabb, érdemes 2-3 percig előfőzni, hogy biztosan megpuhuljon sütés közben. Vékony, zsenge spárgánál erre nincs szükség, mehet nyersen a sütőbe.

**Elkészítés:** Melegítsük elő a sütőt 220°C-ra, és béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral. Kinyújtjuk a leveles tésztát egy nagyobb téglalapra, és a sütőpapírra helyezzük. A szélétől kb. 2,5 cm-re késsel húzunk egy szegélyt (nem vágjuk át!), hogy sütés közben a perem megemelkedjen. Egy tálban simára keverjük a krémsajtot, a tojássárgákat, a parmezánt, a kakukkfűvet, a citromhéjat, sót és borsot. A keveréket a tésztára kenjük a szegélyen belül. A spárgát ráhelyezzük egy rétegben, majd sózzuk, borsozzuk. A tészta szélét lekenjük a felvert tojással. Süssük a tésztát 20–25 percig, amíg szépen megemelkedik, aranybarnára sül, és a spárga megpuhul. Kicsit hagyjuk hűlni, szeletelve tálaljuk. Kiváló előétel vagy könnyű vacsora.

## **Epres mascarpone parfé (4-6 adag)**

**Hozzávalók:** 500 g friss eper (szeletelve), 250 g mascarpone, 125 ml tejszín (felverve), 2-3 ek porcukor (ízlés szerint), 1 tk vanília kivonat, 1/2 csésze összetört keksz (a ropogósságért), citromfű levél (díszítéshez, opcionális).

**Elkészítés:** Készítsük el a mascarpone krémet: egy közepes tálban óvatosan keverjük össze a mascarpone sajtot, a tejszínt, a porcukrot és a vanília kivonatot, amíg egy sima krémet nem kapunk. Rétegezzük a parfét: tálaló poharakba vagy tálkába rakjunk egy kanálnyi mascarpone krémet. Ezután tegyünk egy réteg szeletelt epret, majd szórjunk egy kevés összetört kekszet a ropogós hatásért. Ismételjük meg a rétegeket (mascarpone, eper, keksz), míg a poharak tele nem lesznek. A legfelső réteg krém legyen. Díszítsük friss citromfűvel és legalább 30 percre tegyük a hűtőbe.

## **Klasszikus sárgarépa torta**

**Hozzávalók:** 3 csésze finomra reszelt sárgarépa, 1 csésze eritrit vagy xilit, 1/2 csésze barna cukor, 4 tojás, 3/4 csésze olaj, 2 tk vanília kivonat, 2 ½ csésze liszt, 2 tk sütőpor, púpos tk fahéj, ¼ tk só, 1 csésze vágott dió vagy kesudió.

**Krémhez:** 250 g krémsajt, 100 g puha vaj, 4 ek porcukor, 1 tk vanília kivonat, pár csepp citromlé.

**Díszítéshez:** pirított dió vagy mini marcipán figurák.

**Elkészítés:** Melegítsük elő a sütőt 180°C-ra. Vajazzunk és lisztezzünk ki egy 23 cm-es tortaformát vagy közepes tepsit (kb. 18 cm x 25 cm). Egy nagy tálban keverjük össze a sárgarépát, cukrot/édesítőszert, tojásokat, olajat és vanília kivonatot. Egy másik tálban szitáljuk össze a lisztet, sütőport, fahéjat és sót. Adjuk hozzá a száraz összetevőket a nedvesekhez, majd keverjük össze, amíg sima tésztát nem kapunk. Forgassunk hozzá az apróra vágott diót/kesut is. Öntsük a tésztát a formába, és süssük kb. 30-35 percig (tűpróba!). A tortát hagyjuk kihűlni és készítsük el a krémet: keverjük össze a hozzávalókat míg egy sima krémet nem kapunk. A kihűlt tortát kenjük meg a krémmel. Díszíthetjük apróra vágott dióval, esetleg kis marcipán figurákkal.

## **Frissítő uborkás-mentás limonádé**

Botmixerrel zúzzunk össze egy fél felkockázott kígyóuborkát, 1 marék menta levelet és 1 csésze vizet. Finom szűrő segítségével szűrjük a keveréket egy kancsóba. A rostokra nem lesz szükségünk. A mentás levét ízesítsük egy citrom levével, 2 evőkanál mézzel, esetleg pár csepp steviával, és öntsük fel vízzel vagy szódával. Jégkockákkal, citromkarikákkal és friss mentával kínáljuk.

**Ahogy beköszönt a tavasz, úgy jöjjenek a friss ízek és az új ötletek  
is a konyhánkba – főzzenek bátran!**

