



Bérés Andrea



Dia-Wellness Tortellini juhtúrós sütőkkel töltve, sajtmártással

Tészta: 30 dkg liszt : Dia-Wellness Zéró 6 lisztkoncentrátum, zabpehelyliszt és búza liszt vegyesen, 3 tojás, 1 dl víz, 1 kanál só. Összegyúrni és állni hagyni 2 órát. Kinyújtani négyszögekre vágni és a tölteléket a közepére tenni. Háromszögre hajtani,széleit bevizezni, hogy tapadjon és összenyomni. A 2 szemközti sarkát összenyomni és kész is a tortellini forma.

Töltelék: 25 dkg juhtúró, párolt sütők villával összenyomva, só, bors, szerezsendió, 5 dkg reszelt sajt
Szós: 2 dl tejszínben felolvasztani 1 marék sajtot és belereszelni 1 gerezd fokhagymát, só, bors. Felforraljuk és fogyaszthatjuk.

Jó étvágyat!



A hozzávalók megvásárolhatók az alábbi elérhetőségeken:

m-GEL Kft. 1044 Budapest, Megyeri út 76.
m-GEL Kft. 8200 Veszprém, Fenyves utca 99.
m-GEL Kft. 4900 Fehérgyarmat, Matolcsi út 7.
illetve forgalmazóinknál: **www.m-gel.hu**

Bradley Cooper kopaszodik



Noha Bradley Cooper színész idén elnyerte a világ legszexibb férfija címet, a szépiúnak is vannak hiányosságai. A legújabb képek szerint új frizurája kihangsúlyozza kezdődő kopaszodását. – Abban a korban vagyok, amikor már nem szabad ezzel törődni! – kommentálta hajhullását a 36 éves színész, aki a fotó tanúsága szerint egy kicsit mégiscsak szőgyenli kopaszodó fejébűját, amit sapkával takar el a lesifotósok elől.

Vivienn teával küzd a tél ellen



A téli megfázás sokak számára egyik legkellemetlenebb mellékhatása a köhögés. Az inger háttérében leggyakrabban a felső légutak gyulladásos megbetegedése áll. A köhögés kórokozói leginkább vírusok, baktériumok, amik ellen számos módszerrel védekezhettünk. Mádai Vivienn, a Reflektor bulvármagazin műsorvezetője még a nagymamájától tanulta el a házi gyógyítás hatásos praktikáit. – Legjobban a kamillateás gőzölés válik be, ha megfázom. Gyógyszerekhez legvégső esetben nyúlok csak, antibiotikumot például sohasem szedek – magyarázta Vivienn, aki egészségét a mindennapos teavíással kívánja megőrizni. – Cukros gyümölcslevek helyett a férjemmel együtt teát iszunk. Nem telik el úgy egyetlen napunk sem, hogy ne főznék teát. Kedvencem a fahéjas, de mindenfélét tartunk ott-hon. Egy teljes polcnyi készlettel rendelkezünk, a zöldtől a gyümölcsösön át a legkülönlegesebb angol teáig.

Nagy Orsolya

Évente tízezer tonna élelmiszer megy kárba

A megtermelt élelmiszerek mintegy negyven százalékát nem fogyasztják el, ez az étel tökéletesen kárba veszik, pedig lenne helye – jelentette ki egy tévéműsorban Cseh Balázs, a Magyar Élelmiszerbank Egyesület vezetője.



Az élelmiszerek negyven százaléka a szemeteszsákban végzi

– Éves szinten körülbelül 10 ezer tonnányi élelmiszer jelenik meg a gyártásban és a kereskedelemben, amelyet valamilyen oknál fogva nem fogyasztanak el az emberek. Sok rászoruló van Magyarországon, akiknek erre az élelmiszerre szüksége lehet. Az élelmiszerbank elsősorban száraz élelmiszerek összegyűjtését végzi, de időről időre tejtermékeket is juttatunk a rászorulóknak – mondja Cseh Balázs. Az élelmiszerbank elsősorban kereskedelmi hálózatokkal és nagybani termelőkkel van kapcsolatban. A csomagolási hibás vagy a szavatossági dátumhoz közeli időpont miatt már eladhatatlan élelmiszert gyűjti be ezektől a

vállalkozásoktól, hogy aztán azt a legrászorultabb emberekhez juttassa el. – Egyre több felajánlást kapunk magánszemélyektől. Az idei élelmezési világnap kapcsán tartott akciónkon például mintegy 80 tonna élelmiszert kaptunk. A logisztikai bázisunknak köszönhetően még a szavatossági idő lejártához közeli időpontban átvett élelmiszereket is rövid idő alatt el tudjuk juttatni a rászorultakhoz. Figyelemmel vagyunk arra is, hogy kik kapják az adományokat: egy hajléktalan nem tud mit kezdeni egy kiló liszttel, egy nagycsaládban viszont hasznát veszik. Az ünnepi időszakban sokan ajánlanak fel édességeket, csokoládékat, szaloncukrot is.

GB

Heigl: Nem leszek sovány!

Katherine Heigl bevallotta, túl lusta ahhoz, hogy a hollywoodi sztároktól elvárt tökéletes alakja legyen. – Túl lusta vagyok, imádom enni, és nem pazarlom a szabadidőmet edzésekre – vallotta be egy interjúban. – Korábban úgy akartam kinézni, mint Jennifer Aniston vagy Jessica Alba. Nekik igazán szuper alakjuk van! Szeretnék hasonlítani rájuk, de egyszerűen képtelen vagyok leadni a felesleges kilókat!

G. B.



TÖLTÜK EGYÜTT AZ ÜNNEPEKET!

Sok jó kisülhet belőle...

Hozzávalók:
sok-sok szeretet
egy kis figyelmesség
és egy nagy adag MÁKI!

KELLEMES ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁN A SZERENCSEJÁTÉK ZRT!

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.