

Újpesti Piac

UJPEST.HU/PIAC

*Akciós
ajánlatok*

2019. november
1–30.

Segít az egészségben

Bővebben a 3. oldalon. ▶

Csomagolásmentesen a piacon

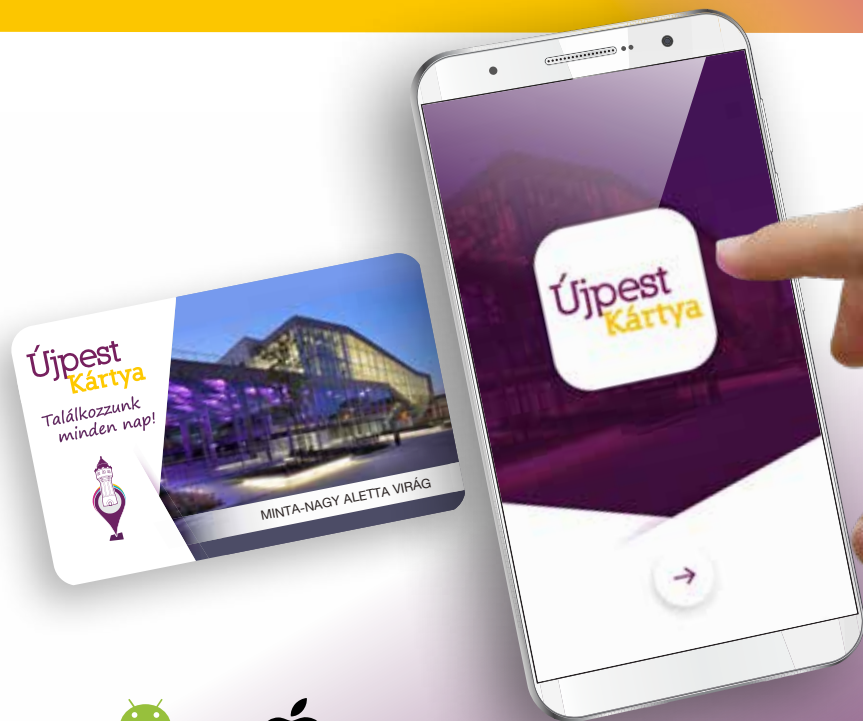
Bővebben a 4. oldalon. ▶



Újpest Kártya

Találkozunk
minden nap!

MÁR DIGITÁLISAN IS!



ujpestkartya.hu

ÚJPESTI PIAC

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ-PÉNTEK 06:00–18:00

SZOMBAT 06:00–14:00

VASÁRNAP 06:00–14:00

VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT MINDEN NAP!



Tökölteni jó

SZERZŐ
Végh Attila

Van az úgy, amikor jó tökölteni. Akár a gangon, az erkélyen, a kiskertben, a dísztök ezerféle színárnyalata, formája az őszi virágoskert dísze. A tököt megmosva, viasszal bekenve, lakberendezési dekorációként be is vihetjük a négy fal közé, az októberi szürkeséget, a korai alkonyokat feldobja a dísztök egy mécses mellett, esetleg sült tököt majszolgatva elmélkedhetünk azon, hogy mégsem olyan búskomor ez az ősz.

A dísztök az igényesebb növények közé tartozik, a tápanyagban gazdag, jó szerkezetű talajt vagy virágföldet kedveli. Szomjas növény, vízigénye miatt rendszeresen kell öntözni. Napos, világos, meleg helyen fejlődik legszebben, ideális erkélynövény. Vigyázat, kúszik, felfelé kapaszkodik, ezért mivel termésekkel együtt egy elég jelentős súlyú növényről van szó, erős támasztékot igényel. Jó helye lehet az erkély korlátja, a kiskertben a kerítés mellett érzi legjobban magát.

Májusban kell kiültetni, de a magvakat, a magvakból fejlődő palántákat már ősszel elkezdhetjük nevelni a szobában, az ablakpárkányon, hogy minél több fényt gyűjtsenek be. Nem szereti a hideget, ezért kell májusban kiültetni, ősszel pedig, legkésőbb a fagyok beköszönte előtt szedjük le és tároljuk őket száraz, szellős helyen. A változatos színű és formájú tökök jól mutatnak egy fonott kosárban, őszi virágok, tobozok, gyertyák között – akár gyertyatartóként is, ügyesen kifaragva a tetejét – asztaldíszként a vacsorához, ajtódíszként vagy csak úgy, egymagában a komódon, a hálószoza szekrényén, bárhol, ahol egy kis színt, kerekded formát akarunk csempészni a környezetünkbe. Hajrá, tököljünk!



Tökéletes tök ételek

SZERZŐ
Végh Attila

Nem kell mindig főzelék. Persze, jó az a kapos, megfelelően savanykás, megfelelően édeskés tök-főzelék, főleg egy kis pörköltes, fasírtos – vagy akár húsmentes – feltéttel, de nem kell mindig feltétlen a főzelékre gondolni, ha tökre vágyunk az ebédnél, vacsoránál. Mert a tök jó és ez, a modern kori szlenget használva, tök jó!



A tök jó. Rengeteg vizet és rostanyagot tartalmaz, ami előnyös a beleknek és az emésztésnek. A tökben rengeteg béta-karotin és antioxidáns van, szervezetünk a béta-karotinból állítja elő az A-vitamint, mely az E-vitaminnal együtt megelőzi a civilizációs betegségeket. Sokféle B-vitamint, káliumot, rezet, magnéziumot tartalmaz, aki tököt eszik, vigyáz az egészségére is.

A tök finom. A tökkremleves különösen. Vajon pirítsunk hagymát, dobjuk rá a tökdarabokat, öntsük fel vízzel, sózzuk, bolondítsuk szerecsendióval, darált fekete borssal, egy csipetnyi köménymaggal és főzzük puhára. Ezután mindezt bele a turmixgépbe vagy elő a botmixert, a végeredmény egyből mehet is a tányérba. Tálalhatjuk pirított kenyérkockákkal vagy pirítóssal, néhány csepp tökmag- vagy olívaolajjal, egy kanálnyi tejföllel, díszítésként és extra ízként is jót tesz a levesnek egy csipet kakukkfű.

Töltött tök. Remek étel ebédre, vacsorára, köretként legjobb barátja a petrezselymes krumpli. Megtisztítjuk a tököt, a magos közepét kikaparjuk.

Vizet forralunk, pici sóval, borssal, paprikával, pár gerezd fokhagymával, a lében üvegesre pároljuk a tököt, majd hagyjuk kihűlni. Közben apróra kockázunk paprikát, hagymát, szeletre vágunk pár paradicsomot, amiből egy lecsós alap lesz olajon vagy mangalicacsíron, ki mit szeret. Erre jöhet a darált hús, pirítjuk, kevergetjük, fűszerezzük, puhára főzzük. A kivájt tökszeletek mehetnek a vajjal kikent tepsibe, a mélyedésbe a húsos töltelék, a tetejére egy kis tejföl, reszelt sajt, előmelegített sütőben negyedóra alatt szépen megpirul, mehet az asztalra. Az olasz konyha hívei paradicsomos spagettit is ehetnek hozzá köretként.

Gyerekek kedvence lehet az édes tökgombóc, örülni fognak, ha ezeket találják a tízórais dobozukban. A mezei sült tököt mixeljük össze zabpehellyel, dióval és tökmagokkal úgy, hogy szilárd állagú legyen. Adjunk hozzá fahéjat, mézet vagy juharszőrpöt, és formázzunk belőle gombócokat. Forgassuk meg darált dióban és tegyük a hűtőbe megdermedni. Nemcsak remek őszi édesség, rendkívül egészséges is!



Segít az egészségben

SZERZŐ
Héjja Krisztián

Sokak fognak bele az egészséges táplálkozásba és az egészséges életmódba, ugyanakkor kevesen vannak azok, akik mindezt pár hétnél vagy hónapnál tovább tartani tudják. Éppen ezért ne szégyelljük, ha az elején segítségre van szükségünk, amihez a lehetőség is adott Újpesten.

Az idén az első évét betöltött Újpesti Egészségfejlesztési Iroda (EFI) életmódprogramjai végigkísérnek minden jelentkezőt az egészséges életmód útján. Az EFI – dietetikusok közreműködésével – szakszerű étrendi tanácsadást nyújt minden, az egészséges táplálkozás iránt komolyan érdeklődő részére. Egyéni és kiscsoportos, tematikus tanácsadásokat tartanak a különböző betegségekkel, pl. cukorbetegséggel, szív- és érrendszeri betegséggel, gyomor- és bélrendszeri panaszokkal élő, vesebetegségben, lisztérzékenységekben és egyéb ételallergiában vagy betegségben szenvedők, az életmódváltásban elkötelezettek számára.

Egészséges táplálkozást elősegítő programok



ÚJPESTIEK EGÉSZSÉGÉÉRT
Egészségfejlesztési Iroda

Testsúlycsökkentő diétatréning

max. férőhely: 10 fő

- Az ideális testtömeg kiszámításának lehetőségei
- Divatdiéták, tápanyagok ismertetése
- Egészséges életmód alapjai, ideális kalóriabevitel
- Mintaétrend összeállítása
- Egészséges receptek
- Kalóriaszámolás gyakorlása, fennmaradó kérdések megbeszélése

Inzulinrezisztencia (IR) és Diabetes Klub

max. férőhely: 10 fő

- IR és diabetes fogalma, fajtái
- Tápanyagok ismertetése
- Szénhidrátok fajtái
- Ideális étkezési gyakoriság és szénhidrátbevitel a diétában
- Mintaétrendek, a mozgás szerepe az ideális vércukorszint fenntartásában
- Szénhidrátbevitel számolásának gyakorlása, fennmaradó kérdések megbeszélése

„Együnk Jót” Egészséges receptklub

max. férőhely: 10 fő

- Hogyan tegyük egészségesebbé ételünket?
- Konkrét receptek átalakítása.



Induló csoportjainkat keresse a Facebookon és weboldalunkon!

facebook.com/ujpestiefi

ujpestiefi.hu

Csomagolás-mentesen A PIACON

SZERZŐ
Hornýák-Kövi Franciska

A zero waste kifejezéssel egyre többet találkozhatunk a mindennapokban. A fogalom egy életmódot is jelent, aminek középpontjában a szeméttmentesség, a szemétermelés nélküli élet áll. Kulcsfogalmai között szerepel a takarékoság, az odafigyelés, a környezetvédelem: lemondani a felesleges dolgokról és lecsökkenteni a szükséges dolgok számát, újrahasználatot venni az eldobható helyett és használatot venni az új helyett, szelektíven gyűjteni a hulladékot és komposztálni, amit lehet, és különbséget tenni szemét és hulladék között.

„A zero waste-életmód sokszor nem a háztartás-ban belül, hanem azon kívül kezdődik” – tudtuk meg Antal Évitől, akit sokan csak „Vászonzsákoslányként” ismernek. „Sok esetben csökkenthetjük a hulladék mennyiségét úgy, ha kimérős formában vásároljuk meg a kívánt termékeket. Nálam külön vászonzsák van a zöldségnek és a gyümölcsnek, saját tárolódoboz a vajnak és húsnak, befőttesüveg a joghurtnak, valamint egy viaszosvászon belsejű, textil külsejű szűrő pl. a sajtnak. Ezek mindegyike mosható.” Ha úgy gondoljuk, hogy szeretnénk kipróbálni a zero waste-vásárlást, a piaci körút előtt érdemes összeírni a bevásárlólistát. „Azzal, hogy ezt az életmódot folytatjuk a párommal, rengeteget nyertünk. Egyrészt a lista korlátoz, hiszen nem veszem meg azt, amire nincs szükségem; azaz nemcsak nem pazarlok, hanem még spórolok is! Hiszen

ha elfogynak a vásárlás alatt a lista alapján bekészített dobozok, akkor nem tudok többet vásárolni. Másrészt, mivel nem előre csomagolt, hanem friss élelmiszereket veszek, érezhetően és láthatóan is egészségesebb vagyok. Tisztában vagyok azzal, mit vásárolok, mit viszek be a szervezetembe, és mire költöm a pénzem” – jegyezte meg Évi. Szerencsére ez a fajta környezettudatos gondolkodás hazánkban is egyre nagyobb népszerűségnek örvend, és ez alól az Újpesti Piac sem kivétel; a vásárlók sok esetben saját vászonzsákkal érkeznek, és az eladók is pozitívan reagálnak erre az újításra. Csatlakozunk minél többen ehhez az életformához, de mindezt fokozatosan tegyük, és mérlegeljünk azt is, mi az, amiről le tudunk mondani, és mi az, amiről nem! A legfontosabb, hogy úgy tegyünk a Földért, hogy mindezt ne teherként éljük meg.

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

virágméz

1700 Ft/kg



akácméz

2400 Ft/kg



Seben Gábor
A147. asztal

A KERÜLETI LAKOSOKNAK 2 KG MÉZTŐL HÁZHOZ SZÁLLÍTÁST VÁLLALOK

hárméméz

2200 Ft/kg



repeméz

1700 Ft/kg



Tóth Zoltán

A13-15. és az A92-95. asztal

Halloween tök

300 Ft/kg



sütőtök

300 Ft/kg





Orosz Ferenc
121.3. üzlet



bácszkai hurka
180 Ft/10 dkg



dobozos libatepertő
1350 Ft/25 dkg



csípős debreceni
230 Ft/10 dkg



extra parasztmájás
230 Ft/10 dkg



zöldséges csirkemellsonka
180 Ft/10 dkg

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

pizzaszelet különféle feltéttel

350 Ft/db



egész pizza

2800 Ft/45 cm-es

Rendelésre is!



sonkás, tejfölös táska

220 Ft/db

XXL sajtos pogácsa

130 Ft/db



bolognai táska

220 Ft/db



édes fornetti

219 Ft/10 dkg

KÉTHETENTE VÁLTOZÓ AKCIÓK!



sós fornetti

219 Ft/10 dkg



Fornetti
18. üzlet



Birs? Bírlak!



Mi az ős természetes gyógyszere? A birs. Kevésbé népszerű gyümölcs, pedig hatékonyan csökkenti a megfázás és az influenza tüneteit, kiváló gyulladáscsökkentő és méregtelenítő, megszünteti a székrekedést, elősegíti a fogyást, javítja a bőr feszségét.

A birsalma Közép-Ázsiában, Törökországban és Magyarországon őshonos, szezonja az első hidegek beköszöntétől november végéig tart. Mivel enyhén savanykás, ezért a legtöbben kompótnak vagy befőttnek dolgozzák fel, cukorral és fűszerekkel kiegészítve, pedig sokkal egészségesebb, ha nyersen fogyasztjuk. Az ínyencek birsalmasajttal is próbálkozhatnak. A régi magyar konyhában, sőt népi gyógyászatban is alapvetőnek számító birsról elsőként a nevezetes protestáns prédikátor, Méliusz Juhász Péter 1578-ban megjelent Füveskönyve is beszámol, a birsalmasajt jótékony hatását is említi, külön kiemeli a birs vérezscsillapító tulajdonságát, amelyre javallott a birsalmasajt fogyasztása. A birsal-

mákat alaposan mossuk meg, majd héjastól, magházastól negyedeljük. Tegyük az egészet egy nagyobb lábosba, majd annyi vízzel öntsük fel, amennyi épp ellepi. Közepes tűznél főzzük puhára. Ha elkészült, szűrjük le, majd paradicsompasszírozó segítségével passzírozzuk át. Adjunk hozzá citromlevet, cukrot, és folyamatos keverés mellett addig főzzük, amíg besűrűsödik, majd hűtsük szobahőmérsékletűre. Közben készítsünk elő néhány edényt, béleljük ki frissen tartó fóliával, tehetünk rá darabokra vágott diót, mogyorót, majd merjük rá a birspépet. Az így előkészített sajtot szárass, hűvös helyen – nem hűtőgépben! – hagyjuk szilárdulni legalább 2-3 napon át. Vigyázat, ebből sosem lehet elég, gyorsan fogy!



SZERZŐ
Végh Attila

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK



Wieszt Tibor őstermelő
A40-41. asztal

sváb hurka

1500 Ft/kg



házi virsli

2200 Ft/kg



kenőmájas

2200 Ft/kg



sütőkolbász

1800 Ft/kg



parasztkolbász

2500 Ft/kg



Salamon töke

Ha azt mondom, hogy tökffaragás, a legtöbb embernek egyből a halloween jut eszébe, az az amerikai hagyomány, mikor a gyerekek beöltözve járják az utcákat és „Csokit vagy csínyt!” kiáltanak a házak előtt. Pedig a tökffaragás ugyanúgy régi szokás Magyarországon is.

A történet egészen az Árpád-korba kalauzol minket vissza, egészen pontosan Salamon királyunk idejébe, aki trónviszályban állt először unokatestvérével, Gézával, majd az ő halála után a később szentté avatott Lászlóval. 1081-ben Salamon elismerte Lászlót, mint törvényes királyt, de később terveket szőtt a trón visszaszerzésére. László ezért a visegrádi vár tornyába záratta.

Hogy ne szabadulhasson, a torony ajtaját befalazták, ablakait letakarták, és alaposan megvilágították, hogy este is biztonságban tudják őrizni a rabot. És itt jön a történet elágazása. Egyesek szerint a torony megvilágítására használták a töklámpásokat. Más elgondolás szerint Salamon, saját bűneit megbánva, úgy próbált vezekelni, hogy az ablakában töklámpást égetve világított a Dunán hajózóknak. A legenda szerint ők kezdték el emlegetni Salamon tökét.

Hogy melyik történet igaz, sosem tudjuk meg.
Egy biztos, innen származik a közismert mondás:
„Fénylik, mint Salamon töke.”



SZERZŐ
Helmecki Benjamin

ÚJPESTI PIAC

AKCIÓS AJÁNLATOK

koszorúk

1200 Ft/db-tól



Lupa Virágsziget
31. üzlet

szálas krizantém

400 Ft/száltól



cserepes krizantém

700 Ft/db-tól