

„Hétköznapi praktikák”

Információs füzet



DDOP-4.1.2/B-13-2014-0001

*Szegregáció helyett integráció
Alsómocsoládon”*

PB
12017

PB
1207

Hétköznapi praktikák

Csorba Győző Könyvtár



B 0 0 0 0 4 9 5 8 9 7

Információs füzet
2015.

H5137



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Kiadó: Alapítvány Alsómocsoládért
Lektorálta: Balogh Anikó kuratóriumi elnök
Nyomtatás: SZEC SOX Nyomda, Dombóvár
Felelős vezető: Csonti Zoltán

Tartalomjegyzék

| | |
|---|----|
| Tudatos vásárlás | 4 |
| Konyhaművészt alapoktól a többfogásos menüorig..... | 9 |
| Tartósítás..... | 19 |
| Konyha higiénia | 26 |
| Szabás-varrás | 40 |
| Kreatív órák..... | 44 |
| Illem, etikett és protokoll a hétköznapokban | 46 |
| Testápolás, kozmetika, smink és stílus | 52 |

Tudatos vásárlás

A tudatos vásárlás, a tudatos vásárló

Mi a tudatos vásárlás, ki a tudatos vásárló?

A klasszikus fogyasztóvédelem szerint tudatos vásárló az, aki nem hagyja, hogy átverjék. Aki tisztában van fogyasztói jogaival, és él is velük. Aki tájékozódik az árakról, a termékek minőségéről, a kapcsolódó szolgáltatásokról, és a legjobb ajánlatot választja ki.

Mindez valóban fontos, azonban a tudatos vásárlás ma többet kell, hogy jelentsen annál, hogy képviseljük és érvényesítjük saját jogainkat és érdekeinket. Fontos, hogy etikailag és környezetileg is tudatosak legyünk, ami azt jelenti, hogy saját magunkon túl másokra is tekintettel vagyunk. Ezek a mások lehetnek ma élő emberek, vagy a jövőben megszületendő gyermekeink, unokáink, vagy nem emberi létezők: állatok, növények, sőt, ökológiai rendszerek. Mi, tudatos vásárlók tehát olyan fogyasztói döntéseket próbálunk hozni, amelyekkel nem csak mi járunk jól, hanem – fogalmazzunk egyszerűen – a világ is. Döntéseink alapvető értékeket tükröznek: hitünket az igazságosságban, a méltányosságban, az ökológiai felelősségben.

Miért fontos ez?

Fogyasztói társadalomban élünk, szokták mondani. Ez valami olyasmit jelent, hogy a gazdaság, de a társadalom is jórészt a fogyasztás körül szerveződik. A vállalatok igyekeznek kitalálni, vagy még inkább befolyásolni azt, hogy mi tetszene a fogyasztóknak, hiszen végső soron ez a piaci siker záloga. De a

fogyasztás már jóval több, mint egyszerű gazdasági tevékenység: társadalmi, kulturális, sőt pszichológiai jelentőséggel bír. A reklámok és a kereskedelmi média manapság jobban befolyásolja azt, hogy mit gondolunk, hogyan beszélünk a világról, mint a „magaskultúra”. Személyes identitásunk pedig gyakran kibogozhatatlanul összefonódik a vásárolt termékek imidzsével. A fogyasztás jóval több, mint pusztán materiális tevékenység. Minden embernek szüksége van arra a tudatra, hogy amit csinál, annak értelme, értéke van. A reklámok is ezt igyekeznek velünk elhitetni: szerintük egy autó megvásárlása tulajdonképpen önmegvalósítás, amely révén olyan magasabb rendű értékeket kapunk kézhez tárgyasult formában, mint a szabadság és az önállóság.

Mi, tudatos vásárlók megpróbálunk túltekinteni a reklámok ködfüggönyén, és elgondolkodni azon, hogy mit is teszünk akkor, ha ezt vagy azt a terméket megvásároljuk. Mi a valódi értelme és értéke annak a terméknek? Talán éppen a gyerekmunkát vagy más emberi szenvedést támogatunk egy távoli országban? A megvásárlása több hulladékot és szemetet termel, mint amennyi csekély élvezetet az elfogyasztása jelent? Vagy ellenkezőleg: olyan termékről van szó, amely nemcsak egészséges, de az előállítás is környezetkímélő módon történt; és olyan vállalat gyártotta, amely felelős magatartásával tűnik ki?

A fogyasztói társadalom azonban nemcsak azt jelenti, hogy a fogyasztás jelensége fontos, hanem azt is, hogy mennyiségét tekintve is jelentős. A modern gazdaság a globalizáció révén behálózta az egész világot. Legalább két alapvető probléma említhető ezzel kapcsolatban. Az egyik az, hogy a messziről jött

termékről keveset tudunk. Pedig talán elborzadnánk, ha tudnánk, hogy a csokoládénkhoz a kakaót gyermekrabzolgák szüretelték, vagy, hogy a márkás sportcipő milyen elképesztően megalázó és kizsákmányoló munkakörülmények között készült valahol Délkelet-Ázsiában. A másik alapvető probléma az, hogy a mai gazdaság ökológiailag nem fenntartható. Minden komoly környezetvédelmi kutatás azt mutatja ki, hogy túl sok anyagot, energiát veszünk ki a környezetünkből, és túl sok szennyezést, hulladékot engedünk bele vissza. Mindeközben visszafordíthatatlan ökológiai károkat okozunk.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://tudatosvasarlo.hu/tve/gyik>

A tudatos vásárló 12 pontja

1. A pénzzel szavazol

A vásárlás a Te döntésed. Eldöntheted, mit és kit támogatsz, mit nem. Nem kell támogatnod a környezetszennyezést, vegyszerezést, gyermekmunkát, a buta, káros és felesleges dolgok tömeges gyártását.

2. A szemét a legdrágább

A szemét értelmetlen pénzkidobás Neked és terhelés a környezetnek: mindig gondold végig, mennyit dobsz majd ki abból, amit megveszel.

3. Cetti

Vásárlás előtt írd össze, mire van szükséged. A nagy üzletek profi módszerekkel csábítanak felesleges pénzköltésre.

4. Helyben

A nagy bevásárlóközpontok helyett vásárolj piacon, vagy helyi boltban. Kutasd fel a jó helyeket.

5. Mennyi műanyagot viszel haza?

Vigyél magaddal táskát, szatyrot, ne fogadj el zacskót mindenhol. Válaszd az egyszerűen csomagolt árukat. Keresd a visszaváltható, illetve újrahasznosított csomagolást.

6. Keresd az eredetit

Ne dőlj be a szép külsőnek és a vicces dumának: kerüld a nem természetes alapanyagból, vegyszerek segítségével, gyárilag előállított ételeket.

7. Olvasd el a címkéket

Az élelmiszerek és kozmetikumok rengeteg káros (és felesleges) anyagot tartalmazhatnak. Ne kezeld magad vegyszerrel, se kívülről, se belülről, ha vegyszer nélkülít is kaphatsz.

8. Erőszakmentes szépség

Válassz olyan kozmetikumokat, amelyeket állatkínzás nélkül tesztelnek, illetve nem tartalmaznak állati eredetű anyagokat.

9. Tartós használat

Kerüld az eldobható dolgokat, ezek tömeges előállítása és kidobása energiapazarlással és környezetszennyezéssel jár.

10. Frisset

Friss, hazai idényzöldséget és gyümölcsöt vegyél az üvegházi, több tízezer kilométert utaztatott, mesterségesen érlelt, agyoncsomagolt és tartósított áruk helyett.

11. Helyi termékeket vegyél

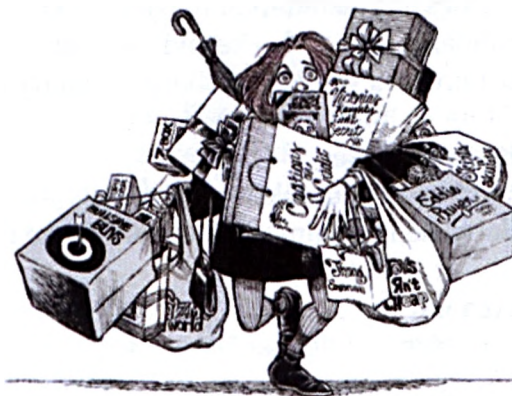
Keresd a lakóhelyed közelében készülő dolgokat. Így a helyi környezetet támogathatod, valamint kevésbé járulsz hozzá a szállítással járó környezetterheléshez.

12. Nem mindegy

Ha nincs is tökéletes termék, keresheted mindig a jobbat. Legyél tudatos: járj utána, hogy ki állítja elő, mit tartalmaz, mibe csomagolják, hová kerül.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://tudatosvasarlo.hu/regi12pont>



Konyhaművészet alapoktól a többfogásos menüorig

Terítés

Az alábbiakban néhány praktikummal és megfontolandó tanáccsal szeretnénk ellátni az érdeklődőket:

1. Az asztalt úgy helyezzük el, hogy mindenki kényelmesen be tudjon ülni mellé. Az asztal mellett mindig annyi szék legyen, amennyi étkező várható. A terítékek száma is ennek megfelelő legyen.

2. Az asztalterítő szolid – inkább fehér – legyen, viszont az anyaga keményített, vasalt vászon, vagy damaszt. Nem szép, ha hajtások vannak rajta, tehát a szekrényből időben vegyük ki, és húzzuk át a vasalóval, hogy teljesen sima legyen. Manapság divat a "középterítő", amelyet a fehér alapra, középre helyezünk fel, általában úgy, hogy szöveget zárjon be az asztal lapjával, de ebben a kreativitás, az ízlésesség nagyobb teret biztosít. Kerek asztalnál is lehet ilyet alkalmazni. A középterítő valamilyen színű, tehát eltér az alapterítő színétől. Ha ilyet használunk, akkor a szalvétáknak igazodniuk kell színben a középterítő színéhez. Az alapterítő széle körülbelül 30-35 centiméterre lógjon le az asztallap szélétől. Hosszabb nem is praktikus, mert az étkezők lába nem fér rendesen alá.

3. Ne zsúfoljuk tele az asztal közepét mindenféle dekorációval, mert az zavarja a szemben ülők beszélgetését. Egy középre helyezett virágdísz, tökéletesen elég. Ez lehet vázában

9. Ha az evőeszközöket sikeresen elhelyeztük, akkor rakjuk fel a szalvétát. Egyszerű étkezéseknél nyugodtan használhatunk papírszalvétát, de fontosabb étkezéshez inkább textilszalvétát tegyünk fel, az asztalterítő anyagának és színének megfelelően. Ennek nem csak az a szerepe, hogy a vendég megtörölje a száját, hanem az ölébe is terítheti, vagy a mellkasára illesztheti, hogy az elegáns ruháját megvédje az estleges balesetektől, amely az étel fogyasztása közben adódhat. A szalvétát leggyakrabban a "zsemletányérra" szokták felhelyezni, mindig a teríték bal oldalán, vagy közvetlenül az abroszra tesszük, esetleg az ültető tányérra, de ez nem praktikus, hiszen gyakorlatilag azonnal lekerül onnan az étkezés megkezdésekor. Ha a tányérunk nagyon szép díszítésű, esetleg különleges márka (Herendi, Zsolnay, stb.), akkor semmi esetre se takarjuk el a szalvétával. A szalvéta formája sok féle lehet, elhelyezése is ennek megfelelő. Háromszög, négyszög fektetve, madár, legyező és hasonló különlegesen hajtogatott formációk állítva kerülnek az asztalra. Praktikus eszköz a szalvétagyűrű használata is, de ebben igazodnunk kell a többi terítékhez a stílusát tekintve. Egy gyönyörű porcelán készlethez nem illik fa, bőr gyűrűt használni.

10. Végül következik a "kisleltár". Ez a fogalom a fűszereket jelenti. Só, paprika, bors, esetleg ecet, olívaolaj. Ha csak tehetjük, zárt edényekben helyezzük el őket, illetve a terítékhez igazodó készletet használjunk. Bár a különleges, színvonalas éttermekben nem csinálják, mi a saját asztalunknál tehetünk fogvájót is. Az asztalnál ugyanis nem illik használni.

Evőeszköz félék

Vannak az egyszerű evőeszközök:

- nagy evőeszközök: kanál, kés, villa
- kis evőeszközök (desszerthez, előételhez): kanál, kés, villa
- kávés vagy teáskanál
- moka vagy pikolókanál

A másik csoportba a különleges evőeszközök tartoznak:

- halkés és halvilla: a halkés kissé lapátszerű „pengéje” életlen, hogy a vendég ne vágja el a szálkát. A villa is nagyobb felületűre van kiképezve. A halételeken kívül békához, a nem egészben felszolgált halételekhez is ezt adják.
- rákkés és rákvilla: a rákkés hegyes, közepe táján ki van lyukasztva, hogy a rák ollóját ennek a lyuknak a segítségével törje le a vendég. A rákvilla kifelé tartó hegyes és kétágú.
- homár villa: nyele kanálkiképzésű, hosszú eszköz, a végén két kis villaszerű hegyel.
- kaviárkés: lapátszerű, lekerekített életlen kés
- vajkés: a kaviárkéshez hasonló, de a penge hátsó felületén bemetszéssel készült, hogy a vaj kenéskor a kenyér egyenetlenségét követni tudja.
- sajtkés: pengéje felfelé ívelt, hegyes vége van
- csirágfogó: a spárgához
- csigafogó és csigavilla
- osztrigavilla
- fondüvilla

Svédasztal (állófogadás)

1. Ha sok vendég van, és nincs elegendő ülőhely, akkor praktikus terítési forma a svédasztal. Van azonban egy komoly kritériuma. Nem lehet olyan ételt tálalni rajta, mint a leves, főzelék, vagy amelyhez vágni kellene a húst. Csak falatnyi ételdarabkák szerepelhetnek a kínálatban. Ha mégis az előbbi ételeket is kínálnánk, akkor gondoskodni kell arról, hogy a vendég asztalnál ülve fogyaszthassa el.

2. A svédasztal fő kínálatai a hidegtálak. Ha meleg ételt szeretnénk, akkor azt melegítő edényben kell az asztalon tartani. Ez utóbbit inkább a nagyobb éttermi fogadásokon alkalmazzák. Otthon semmiképpen nem praktikus, tehát inkább maradjunk a falatocskáknál.

3. A svédasztalnál a terítő a földig ér. Úgynevezett "szoknyát" visel. Az asztal tetején futhat végig más színű középterítő, mint amilyen a szoknya színe, illetve több középterítőt helyezhetünk fel sarkosan, amelyek akár jelezhetik is, hogy ott egy terítéksziget, vagy más jellegű ételek vannak. Érdekes megoldás lehet az emeletes, vagy lépcsős svédasztal. Ez azt jelenti, hogy az asztal középső vonalában egy, vagy több magasított szint is van. Erre az asztalon lévő terítők anyagát és színét kell felrakni. Az emeletes megoldásnak az előnye, hogy a felső részre rakhatunk desszertet, gyümölcsöt tartalmazó tálakat, míg az alsó szinten a főétkezés tálai sorakozhatnak, így elkülönítve őket egymástól. Persze, ebben nagyobb a szabadság, ki-ki maga találhatja ki, hogy milyen ételt hova pakoljon. Ami nagyon fontos, hogy az egész asztalon legyen egy logikus rend, amelyet a vendég átláthat és követhet.

4. Az asztal sarokrészeire helyezük el az egymásra rakott tányérokat, közelükbe az evőeszközöket egymás mellé. Egy-egy kupac ne legyen 10 készletnél nagyobb.

5. A szalvétákból is kis szigeteket készítsünk.

6. Ne feledkezzünk meg a szeletelt kenyérről, vagy az ennek megfelelő pékáruról sem. Textil szalvétával takarjuk le, hogy ne száradjon ki hamar. Több pontján helyezünk el ilyen kenyeres kosárkákat, tartókat az asztalnak.

7. A középső részekre rakjuk fel az ízlésesen elkészített ételeket tálakban, amelyekben szintén maximum 10 adag ételt rendezzünk el.

8. Inkább több kis szigetcskénk legyen, mint hatalmas tányértornyok, vagy óriási tálak étellel megrakva. Ez nyilván nem is praktikus, mert amikor a vendégek szeretnének szedni, a tömeg egy helyre összpontosulna. Osszuk meg őket, így közel azonos időben jut mindenki ételhez.

9. Ha tehetjük, külön asztalra rakjuk a poharakat, italokat. Szintén szigetszerűen elrendezve, hogy minél többen férhessenek hozzá.

10. A svédasztal központi helyére tegyük az asztaldíszot.

A fejezetben szereplő szövegrészek és a fotó az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.caesarom.com/?modul=oldal&tartalom=258413>

Poharak használata



Vizes - üdítő - hosszúitalos pohár: általában olyan, amelynek legalább 3 deciliter befogadóképessége van, magas, párhuzamos oldalai csőszerű alakot képeznek.



Sörös pohár és sörös korsó: a pohár lentől felfelé szélesedő, az alján vastagabb, erősebb talpazzal, hogy a stabilitást biztosítsa. A korsó vastag üvegből készült, füles edény, amely vagy hordó formájú, vagy alulról fölfelé szűkülő.



Fehér boros pohár: talpas, rövidebb, vaskosabb lábbal, a tulipán virághoz hasonló formájú ovális "fejjel".



Vörös boros pohár: talpas, karcsú, magas lábbal, az almához hasonló, kerekded formájú "fejjel".



Whiskys pohár: csőszerű, a vizes pohárnál szélesebb és alacsonyabb edény, amelyet négyszögletes, vagy hatszögletes alakúra is szoktak készíteni. Általában vastagabb üvegből készül.



Konyakos pohár: rövid talpon álló, alul széles, szájánál szűkebb keresztmetszetű, rózsabimbóhoz hasonlatos "fejjel".



Pálinkás (grappa) pohár: talpas, alul kiöblösödő, kisméretű karcsú "fejjel".



Likőrös pohár: talpas, kisméretű (3-5 centiliteres), alulról felfelé szélesedő, ovális formájú "fejjel".



Snapszos pohár: alulról fölfelé szélesedő alacsony, 3-5 centiliteres befogadóképességű edényke.



Kínáló (kóstoló) pohár: talpas, kis gömb alakzatú "fejjel".



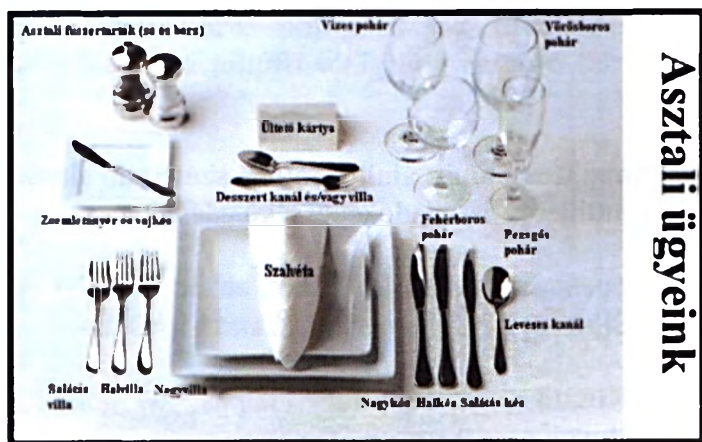
Koktélos pohár: talpas, karcsú, magas lábon álló, fordított kúp alakú, széles szájú "fejjel"



Pezsgős pohár: talpas, magas, karcsú lábakon álló, széles, tál formájú "fejjel", vagy nyújtott, karcsú tulipán formájú fejjel, vagy nyújtott kúp alakú fejjel.

A fejezetben szereplő szövegrészek és a fotók az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.caesarom.com/?modul=oldal&tartalom=648808>



Forrás: <http://protokolltanarok.com/2014/04/26/teriteken-a-terites/>

Tartósítás

A **tartósítás** olyan romlási folyamatokat megakadályozó gyakorlati eljárás, amellyel megőrizhető a nyersanyag fizikai, kémiai tulajdonsága, a biológiai és élvezeti értékével együtt.

A romlási folyamatok három alaptípusa

1. Fizikai romlás: oka a színváltozást okozó fény (kifakul, megbarnul), a romlási folyamatot felgyorsító hőmérséklet és a páratartalom. Megfelelő raktározással megakadályozható.

2. Kémiai romlás: oxidáció (levegő) következtében indul meg a folyamat, pl. zsiradék avasodása, C-vitamin bomlása, oxidatív barnulás.

3. Mikrobiológiai romlás: oka, hogy bizonyos parányi élőlények, a mikroorganizmusok az ember számára is fontos tápanyagokat a saját anyagcseréjükhöz használják fel. Kedvező feltételek mellett rendkívül gyorsan szaporodnak.

A mikroorganizmusok csoportosítása alakjuk és természetük szerint történik.

Baktériumok: a növény- és az állatvilág határán mozgó mikroszkopikus élőlények. A legsúlyosabb élelmiszerromlás okozói (rothasztó baktériumok), de előidézhetnek ételfertőzést, sőt ételmérgezést is.

Penész: mozgásra nem képes, rendszerint többsejtű. Nagy kárt okoz a nyersanyagokban, különösen magas páratartalmú vagy nedves helyen, a nyersanyag felületén fehér, zöld, fekete színű lepedék keletkezésével.

Élesztő: emberre ártalmatlan egysejtű. Levegőn a folyadékok felületén egy élesztőfajta (virágélesztő) bőrsödést (pimpósodás) okoz, először finom fehér foszlány (borvirág), majd összefüggő barna, megsűrűsödött hártya formájában.

A fejezetben szereplő szövegrészek és a fotók az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:
<http://jamicrocept.uw.hu/befoz/tart.htm>

A tartósítási eljárások

I. Fizikai tartósító eljárás: lényege, hogy nem kerül idegen anyag az élelmi anyagba, csak fizikai hatások érik.

Módjai:

1. Hőkezelés (hőközlés): segítségével megállítjuk az enzimműködést, illetve elpusztítjuk a mikroorganizmusokat azzal, hogy az életfeltételükhöz szükséges hőmérséklet fölé megyünk. Megvalósítása pasztörözéssel vagy sterilizációval történik.

a) **pasztörözés:** 100 °C (65-95 °C) alatti hőkezelést jelent, ahol a vegetatív (élő) alak elpusztul, de a spóra nem.

b) sterilizálás: teljes csíra mentességet biztosít, mert üzemi körülmények között 100 °C (120 °C) felett és nyomáson a vegetatív alak mellett a spóra is elpusztul. Hátránya, hogy jelentősen csökken a nyersanyag tápanyagértéke.

2. Hőelvonás:

a) hűtés: a 0 és +8 °C közötti hőmérséklet lassítja (nem akadályozza meg) a romlási folyamatot, elsősorban rövid tárolásra alkalmas.

b) gyorsfagyasztás (mélyhűtés): ez a tartósítási módszer őrzi meg legjobban a nyersanyag tápanyagtartalmát. Fontos tudni, hogy nem pusztul el minden mikroorganizmus, de leállítjuk a romlást okozó tevékenységüket. A gyorsfagyasztás lényege, hogy a nyersanyagban lévő víz a lehető legrövidebb idő alatt mikrokristályosan fagyjon meg.

3. Víztartalom-csökkentés: segítségével eltávolítjuk a nyersanyagokból teljesen vagy részlegesen a vizet (spórás mikroorganizmusoknál csak a vegetatív alak pusztul el).

a) besűrités: történhet zárt rendszerben (vákuumban) és nyílt rendszerben (házi tartósítás). Önmagában nem biztosít megfelelő tartósságot, ezért kombináljuk sózással, cukrozással, pasztörözéssel vagy sterilizációval. Hátránya a szín- és íz változás mellett a hőbehatási művelet miatti vitaminvesztés.

b) szárítás vagy aszalás: a legősibb módszere a gyümölcsök és zöldségek tartósításának. Régen fatálcákon (cserények), szél és pormentes helyen, 4-10 napig napon, majd a teljes száradásig

árnyékban aszaltak. Később a langyos kemencében, sütőben vagy gyengén melegítő tűzhelyen az időjárástól függetlenül szárítottak. Ma már korszerű gépekkel egészen a por formáig tudunk szárítani. Nagy körültekintést igényel a művelet, hogy minél kisebb legyen a tápanyagvesztés. Az aszalt termékek minőségét befolyásolja a szárítás hőmérséklete és időtartama. Az optimális hőmérséklet 25-45 °C között van, 60 °C fölött már megég a nyersanyag. Az átlagos szárítási idő 5-8 óra, de ezt befolyásolja az élelmi anyag vastagsága, a víz- és cukortartalma.

II. Fizikai-kémiai eljárás

Fajtái:

1. Sózás: évezredek óta alkalmazott ízesítő és tartósító módszer. Lényege, hogy megköti a mikroorganizmusok életfeltételeihez szükséges vizet. Száraz sózás, amikor az élelmi anyagot sóval rétegezzük (pl. finomra vágott petrezselyemzöld, kapor, stb.), nedves sózás ha 10-20 %-os sóoldatba tesszük.

2. Pácolás: húskészítményeknél pác só felhasználásával együtt alkalmazzák.

3. Füstölés: szintén igen régen alkalmazzák a húsok és húskészítmények tartósítására. A füstölést általában megelőzi a sózás vagy a pácolás. A kéményfa égéstermékének, a füstnek szárító és mikrobaölő hatása van. A hideg füstölés 3-7 napig tart 20 °C-on (pl. házi sonka, szalonna, kolbász). A meleg füstölés 2-8 óra alatt történik 80-100 °C-on.

4. Cukrozás: 50%-os töménység után bomlást gátló hatása van, de azért általában még hőközlést is érdemes alkalmazni mellette.

III. Kémiai eljárások: olyan anyagokat adunk a nyersanyaghoz, amelyek romlást gátlók illetve mikroorganizmus pusztító hatásúak. Ezek a szerves vagy szervetlen antimikrobás anyagok a tartósítószer (szalicilsav, benzoosav, benoesavas nátrium). Már kis mennyiségben is hatásosak. A szakemberek szerint, mivel sejtmérgek, így az emberi szervezetre is károsak lehetnek, mivel felhalmozódik a szervezetben és csak hosszú idő alatt távozik onnan.

1. Szalicilsav: a legrégebben ismert tartósítószer, de ma már csak a háztartásokban alkalmazzák. Fehér, tű alakú kristályokból áll. Jól oldódik alkoholban, és forró folyadékban, hidegben nehezen. Nem változtatja meg a készítmény színét és ízét.

Felhasználható mennyiség: 0,8 g/kg.

2. Benzoosav: selymes, fehér kristály, kaparó mellékizzel. Jó csíraölő, a szalicilsavhoz hasonlóan oldódik.

Felhasználható mennyiség: 0,5 g/kg.

3. Benzoosavas nátrium: szemcsés, vízben jól oldódó, mellékíz nélküli fehér por. Enyhén befolyásolja a készítmény színét, de kiváló baktérium, élesztő és penész ellen.

Felhasználható mennyiség: 1,5 g/kg.

4. Szorbinsav: új, enyhén szúrós szagú, fehér kristályos anyag élesztő és penész gombák ellen. A tiszta szorbinsav vízben nehezen oldódik, ezért a nátriummal, calciummal vagy a káliummal oldott sóját (pl. Kálium-szorbát) forgalmazzák.

Előnye, hogy az emberi szervezetben lebomlik, széndioxidra és vízre, vagyis nem halmozódik fel. Nincs mellékíze és nem befolyásolja a készítmény színét sem.

Felhasználható mennyiség: 1,0 g/kg.

A savak csak részben tartósítanak, elsősorban fehérítésre illetve ízesítésre használjuk őket.

1. *Kénsav*: rothadást gátol, antioxidáns, színmegőrző szer.

2. *Hangyasav és származékai* (nátriumsó, káliumsó, calciumsó): az élesztő és a penészgombák ellen hatásosak.

3. *Citrom- és borkősav*: barnulást megakadályozó és ízesítő, szintelen, szagtalan por. Adagolhatjuk az előfőz-, a felöntő- vagy a húzató lébe.

Felhasználható mennyiség: 0,5-2 g/kg.

4. *Aszkorbinsav*: a gyümölcsök barnulását akadályozza meg.

Felhasználható mennyiség: 0,1-1,0 g/kg.

5. *Ecetsav*: kellemes ízű, már 2-4 %-os töménységben is, különösen a lúgos PH-t kedvelő, bomlasztó baktériumok ellen kiváló tartósító hatású szer. Amire figyelni kell a felhasználása során, hogy bizonyos fémekkel (alumínium, réz, cink) egészségre ártalmas kémiai elegyet alkot.

Felhasználható mennyiség: 10%-os ecetből 200-300 ml/kg.

Az erjesztés az a folyamat, amikor szénhidrátból mikroorganizmusok hatására egyszerűbb anyag keletkezik.

a. tejsavas erjedés: a cukorból tejsav képződik, ami gátló hatású. Különösen jól védi a "C" vitamint.

b. alkoholos erjedés: az élesztő gombák hatására az édes folyadék pezseg, habzik, gáz termelődik, és az így kialakult etilalkohol fejti ki védő hatását.

A fejezetben szereplő szövegrészek és a fotók az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://jamirecept.uw.hu/befoz/tart.htm>



Forrás:

http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/tartositas_hokezelessel/20120802130525

Konyha higiénia

A konyhai higiénia a sütéshez és főzéshez szorosan kapcsolódó témakör. A fogalom azonban többet jelent a tisztaságnál, az egészségünk védelméről van szó. Ha ügyelünk az alapvető higiéniaára a konyhánkban, megakadályozhatjuk, hogy egészségre káros mikroorganizmusok szaporodjanak el.

Aki szeret (vagy kénytelen) főzni és sütni, óhatatlanul fel kell készülnie a sütéssel-főzéssel együtt járó „csataterre” is. Ennek eltakarítása és a konyha tisztasága azonban nem csak optikai jelentőséggel bír. A főzés során keletkező nyersanyag- és ételmaradékok, munkaeszközök, munkapult, gépek, stb. higiéniai szempontból veszélyforrást jelenthetnek egészségünkre. Ezek ellen érdemes és javasolt körültekintően védekezni.

Higiénia

Mielőtt a konyhai higiéniaival kapcsolatos részletekbe kezdenénk, nézzük, hogy mit is jelent maga a szó. A higiénia nem csak takarítás és tisztaságot jelent, hanem egészségünk megőrzésére és fertőzések elkerülésére irányuló tisztaságot, ennek előírásait és betartását.

A konyhai higiénia főbb – saját háztartásunkat is érintő – területei:

- Személyi higiénia
- Tárgyi higiénia
- Élelmiszerhigiénia

Forrás: <http://www.tutitippek.hu/blog/konyhai-higienia.php>

Személyi higiénia a konyhában

A konyhai higiénia egyik lényeges témaköre a **személyi higiénia**. A konyhánk (azaz eszközök, munkapult, mosogató, gépek, padló, stb.) tisztántartása csak egy része a konyhai higiénianak. Nagyon fontos ugyanis a munkát végző személy(ek) un. személyes higiénája vagyis személyi tisztasága.

Legfontosabb higiéniai szempontok

A következőkben a legfontosabb személyes higiéniai szempontokat gyűjtöttük össze. Ezek mindegyike nyilván egyértelmű, de érdemes összefoglalni és ezzel is hangsúlyozni jelentőségüket.

Azaz ételeink szennyeződésének elkerülése és egészségünk védelme érdekében ezekre ügyeljünk konyhai sütés-főzés előtt, után, de közben is:

- **A kezeket alaposan mossuk meg** szappannal, ez nyilván mindenki számára természetes. Ne csak a munka kezdete előtt gondoljunk erre WC használat, nyers hússal, hallal, tojással vagy mosatlan zöldséggel és gyümölccsel történt kontaktust követően is ajánlott a kézmosás. Ha koszos tárgyat, hulladékot fogtunk meg, esetleg orrot fújunk, szintén javasolt az ismételt kézmosás.
- **Gyűrűt, karkötőt** vegyük le munka előtt, hiszen ezekben, vagy ezek alatt is baktériumok lehetnek.
- Ha az ujjainkon vagy kezünkön **sérülés** (seb) van, ragasszuk le feltétlenül friss sebtapasszal.
- **Körmeink** legyenek tiszták, lehetőleg rövidek.
- **Hosszú haját** fogjuk össze vagy tűzzük el.

- Szintén régi szabály, hogy **ne tüsszentsünk vagy köhögjünk** élelmiszerek közvetlen közelében, illetve azokra.
- Kóstoláshoz használjunk **külön kanalat**, amelyet utána mosogatógépbe teszünk.
- A ruházatunk is legyen tiszta, illetve lehetőleg **viseljünk kötényt**.
- Ha **gyerekekkel** is főzünk vagy sütünk, tanítsuk meg nekik az alapvető higiéniai szabályokat és szoktassuk őket ezek betartásához.

Háziállatok

A kedvenceink különös körültekintést igényelnek. Lehetőleg tartsuk őket távol a konyhától. Ha megsimogattuk, etettük, utána feltétlenül mossunk kezet. Edényeiket tisztítsuk külön szivaccsal.

Forrás: <http://www.tutitippek.hu/blog/szemelyi-higienia-a-konyhaban.php>

Tárgyi higiénia a konyhában

Ha konyhai higiéniaról beszélünk, a személyes higiénia mellett nagyon fontos a **tárgyi higiénia**, azaz a konyha és tartozékainak, a konyhai tárgyakkal egészségünk megőrzésére alkalmas tisztasági állapota. Ennek során ügyeljünk különösen a hűtőszekrény, vágódeszkák, munkalap, mosogató, és mosogató szivacsok, kefék állapotára és tisztaságára. Íme, néhány hasznos tipp a konyhai tárgyi higiénia témakörben.

Konyha és gépek

- A **konyhapadlót** tartsuk tisztán. Hetente legalább egyszer mossuk fel seprés vagy porszívózás után.
- A **hűtőt** tisztítsuk rendszeresen, és mindig fedjük le a hűtőbe kerülő ételeket. A hűtőszekrényt javasolt rendszeresen (legalább havonta egyszer) áttörölni meleg, ecetes vízzel.
- A **mosogató és környéke** legyen mindig tiszta. Legyen a lefolyón szűrő, amelyből esetleges ételmaradékokat azonnal távolítsunk el. Szennyes edényt ne hagyjunk a mosogatóban állni.
- A **mosogatót és munkapultot** (ha naponta főzünk, akkor naponta!) gyakran tisztítsuk, mossuk át forró (ecetes) vízzel. Az edényszárítót tisztítsuk hetente.
- Élelmiszermaradékok, vagy lecseppent folyadék letörlésére javasolt papír kéztörlőt használni.
- A **mosogatógép** tisztításához használhatunk speciális mosogatógép tisztítószeret. A gép szűrőjét is vegyük ki és tisztítsuk meg rendszeresen. A bevásárlótáskát, kosarat vagy dobozt soha ne tegyük meggondolatlanul konyhai felületre.
- Rendszeresen tisztítsuk az egyéb konyhai gépeket is.

Munkaeszközök

- Húsrá és zöldségekre használjunk különböző **vágódeszkát**. Különösen ügyeljünk fadeszkák használat utáni azonnal tisztítására, hiszen ezek mosogatógépbe nem rakhatók. A fadeszkákat hagyjuk függőlegesen felállítva alaposan megszáradni. A leghigiénikusabbak és legpraktikusabbak a mosogatógépbe rakható műanyag vágódeszkák, ezekből tartsuk többet is.

- Használat után a mosogatásra, illetve törlésre használt **szivacsokat** forró vízzel mossuk ki, alaposan csavarjuk ki, majd hagyjuk a levegőn megszáradni. Mosogatáshoz és a munkapult/mosogató törlésére használjunk külön szivacsot. Használat mértékének függvényében eltérhet, de javasolt hetente (de legalábbis rendszeresen) szivacsot cserélni.
- A mosogatáshoz használt **keféket** tegyük rendszeresen a mosogatógéphez tisztítás céljából.
- Használjunk külön-külön **konyharuhát** a kezeink megtörlésére és az edények szárazra törlésére, és legalább hetente cseréljük őket tisztára.

Vegyszerek

A mikrobiológiai veszélyek elkerüléséhez hozzájárulnak a megfelelő vegyszerek és tisztítószeres is. Ezeket használjuk elégséges, de nem túlzott mértékben.

Forrás: <http://www.tutitippek.hu/blog/targyi-higienia-a-konyhaban.php>

Élelmiszerhigiéni a konyhában

A konyhai higiéniához elválaszthatatlanul hozzátartozik az **élelmiszerhigiéni** is, azaz az élelmiszerek helyes tárolása és károsodástól való védelme, a szavatosság kérdése, romlott ételek kezelése. Bár saját konyhánkban nem vagyunk szigorú "hatósági" előírásokhoz kötve ezen a téren, egészségünk megóvása érdekében mégis érdemes ügyelnünk az alapvető szempontok betartására.

Helyes tárolás

- A fény és a hő is árthatnak az élelmiszereknek. Éppen ezért tároljuk az élelmiszereket jellegüknek és romlékonyságuknak megfelelően, ez vonatkozik mind a tárolás helyére (pl. hűtő, kamra, pince), mind pedig annak módjára (lefedve, tárolóedényben, csomagolva, stb.)!
- Hűtőszekrényben történő tárolást nem igénylő élelmiszereket tároljunk lehetőleg hűvös, száraz és sötét helyen.
- Száraz élelmiszereket felbontás után érdemes jól zárható üveg- vagy műanyag edényben tárolni.
- Hidegre érzékeny, azaz hűtőszekrényt nem igénylő zöldségeket és gyümölcsöket tároljunk hűvös, sötét és száraz helyen. Ideális lehet, ilyen esetekre az un. pincerekessel rendelkező hűtőszekrény vagy jó kamra.
- Természetesen nem szükséges minden hideget tűrő gyümölcsöt feltétlenül hűtőszekrényben tárolni, különösen, ha rövid időn belül elfogyasztjuk.
- Tároláshoz kapcsolódóan érdemes a hűtőszekrényben is rendet tartani, így az élelmiszerek is tovább tarthatók el. A hűtőszekrény különböző hőmérsékletű zónái segítenek a megfelelő tárolásban.
- Csomagoljuk be a tárolni kívánt nyitott élelmiszereket, így csökkenthetjük nem kívánatos mikroorganizmusok terjedését és az élelmiszer is megőrzi minőségét.
- A megbontott csomagolásban tárolt élelmiszert igyekezzünk mielőbb elhasználni.
- Semmi sem tárolható "örökké". Ügyeljünk az élelmiszereken feltüntetett felhasználhatósági és szavatossági idők betartására.

- Ellenőrizzük rendszeresen a tárolt élelmiszerek állapotát, vonatkozik ez a száraz élelmiszerekre is.

Vásárlás

Az élelmiszerek helyes tárolása, szennyeződésektől és a romlástól való védelme mellett már a vásárlásnál gondoljunk az élelmiszerek biztonságosságára és élettani értékük megőrzésére.

Néhány tipp bevásárláshoz:

- Mindig ép csomagolású, friss, hibátlan, látható sérülésektől mentes, tiszta élelmiszert vegyünk.
- Ellenőrizzük vásárlásnál a termék lejáratí idejét. Lejáratí időhöz közeli dátummal akkor vásároljunk terméket, ha garantáltan és haladéktalanul felhasználjuk.
- A hűtésre érzékeny élelmiszereket a vásárlás legvégén tegyük a kosárba.
- Különösen nyáron ügyeljünk arra, hogy a hűtési lánc ne szakadjon meg hosszú időre. Azaz igyekezzünk mielőbb ismét behűteni a kényes élelmiszereket, illetve legyen nálunk hűtőtáska.
- “Gyanús” terméket ne vásároljunk, még, akkor sem, ha akciós. Legyünk megfontoltak, így egészségünket is védjük és felesleges pénzt sem dobunk ki az ablakon.
- A biztonság kedvéért minden terméket ellenőrizzünk otthon kicsomagolásnál.

Romlott élelmiszerek

A romlott élelmiszerekkel ne legyünk kíméletesek. Ami a megszokotthoz képest furcsa vagy kellemetlen színű, szagú és állagú, valószínűleg romlott, dobjuk ki és ne is kóstolgassuk. Érdemes továbbá kidobni az olyan élelmiszert is, amelyről nem

tudjuk, hány napos. A penész az élelmiszereken nemes penész esetében, pl. sajtoknál lehet kívánatos, egyébként nem. A penész ugyanis nem csak gusztustalan látvány, de egészségre káros is. Ne próbáljuk meg az ilyen élelmiszert vagy ételt főzéssel vagy egyéb módszerrel "megmenteni". Az érintett rész eltávolítása, levágása nem kielégítő megoldás, mivel a penész spórák (szabad szemmel nem láthatóan) az élelmiszer látszatra érintetlen részébe is bejuthatnak. Az élelmiszerek megfelelő tárolásával elkerülhető a penészedés.

Bogarak

Az ételeket, illetve erre kényes élelmiszereket tároljuk lefedve, állapotukat ellenőrizzük rendszeresen. Különösen nyáron telepedhetnek rá bogarak. A megvásárolt terméket ellenőrizzük otthon kicsomagolásnál és tárolás előtt. A tárolási hely (akár hűtő, kamra vagy pince) legyen mindig tiszta. A főzési hulladékot mielőbb távolítsuk el a konyhából. Rendszeresen ellenőrizzük az élelmiszerek állapotát.

Forrás: <http://www.tutitippek.hu/blog/elelmiszerhigienia-a-konyhaban.php>

Tisztítószer

Hasznos tisztítószer takarításhoz

Aceton

Ecetes tisztító

Univerzális tisztító

Fürdőszoba tisztító

Padlótisztító

Parkettaápoló és fényező

Mosogatószer

Ablaktisztító (nano protect)
Bútorápoló
Szőnyeg- és kárpittisztító
Súrolószer
Vízke- és rozsdavidó
Hideg zsíroidó
WC fertőtlenítő
Fémedénytisztító
Sütőtisztító
(Kerámia) Főzőlaptisztító
Metáltisztító
Lefolyótisztító
Műanyagtisztító

Tippek

- A tisztítószeres **veszélyesek lehetnek gyerekek számára**, ezért gondoskodjunk arról, hogy gyerekek ne tudjanak a tisztítószereshez férkőzni (zárt doboz, zárható szekrény, stb).
- **Ne vigyük túlzásba** a tisztítószeres használatát, és legyünk óvatosak az esetleges dörzsöléssel is. Nyomot hagyhat a felületen. Bútor vagy munkapad esetében érdemes kevésbé látható helyen kipróbálni, hogy reagál a felület a tisztítószerre.
- Olvassuk el mindig a **használati utasítást**.
- **Ne szerelkezzünk fel feleslegesen** a teljes palettával. A tisztítószeres nem végzik el helyettünk a munkát, csak segítenek! Érdemes egyszer rászánni az időt és tanulmányozni az üzletes kínálatát. Válasszuk ki a lakásunknak legjobban megfelelő néhány tisztítószeret. Ajánlatos először csak egy (legkisebb mennyiségű)

flakont megvenni és kipróbálni, hogy valóban hatékony-e.

- Érdemes a makacsabb foltokat, pl. égési nyomokat a tűzhelyen, vízkő a csapon, először **előkezeln**i (tűzhely esetében tegyük a foltra egy vizes papír kéztörölt, lehetőleg mielőbb az égési folt keletkezése után, a csapokon a vízkőoldót hagyjuk pár percig hatni), és csak végszükség esetén, és ekkor is óvatosan, használjunk agresszívabb tisztítószeret vagy dörzskefét.
- A **leggyakrabban használt** tisztítószer tapasztalataink szerint a vízkőoldó, a padlótisztító, a folyékony mosogatószer (és egyébként a tiszta víz!). Ezzel a hárommal, és persze megfelelő takarítóeszközökkel, már jól felszereltnek nevezhetjük magunkat. Ha nem túlzottan szennyezett a lakásunk – azaz normál helyzetben – e szerek univerzális változataival szinte minden tisztítható. Vásároljunk lehetőleg utántölthető változatot, így olcsóbb.
- A *tisztítószereket* **tároljuk egy helyen**, akár egy dobozban. Ezt a dobozt vihetjük magunkkal munka közben, megkönnyíti a dolgunkat.
- Próbáljunk ki **természetes alapanyagokból készült környezetbarát tisztítószereket** is, érdemes! Az ecetes tisztítószerek, vagy citromsavas környezetkímélő vízkőoldó alapos tisztítóhatást ígérnek természetes hatóanyaggal.

Forrás: <http://www.tutitippek.hu/blog/tisztitoszerek.php>

Környezetbarát tisztítószer

Illatosítók, légfrissítők

- A **szódabikarbóna** remek szagtalanító. Tegyük egy kis tálkával a hűtőszekrénybe – felszívja a kellemetlen szagokat. Szórjuk rá szőnyegre, kárpitra, textilekre, 30 perc múlva porszívózzuk fel.
- **Vizelet vagy tejszagot** eltüntethetünk Borax segítségével – nedvesítsük be a felületet, dörzsöljük be Borax-szal, amikor megszárad, porszívózzuk ki.
- Légmentesítőt készíthetünk **illóolajak** segítségével. Egy kis spriccelőt töltünk meg vízzel, adjunk hozzá néhány csepp olajat. Naponta 2-3-szor fújjuk körbe ezzel a lakást.
- Télen egy arctörölközőt áztassunk be illóolajos vízbe, majd szárítsunk meg egy radiátoron. Vagy adjunk néhány csepp olajat a párologtató vizéhez.
- Az otthonunkban finom illatokat árasztanak **citromhéj és narancshéj** darabok a radiátorokon.
- Sült narancsszeleteket kombinálhatunk fahéjjal és szegfűszeggel is, ez nagyon kellemes, télies illatokat biztosít.
- Tavasszal, nyáron természetesen nincs jobb a frissen vágott virágok illatánál!
- **Illatosító zselé:** 1dl forró vízben olvassunk meg 1 zacskó zselatint. Adjunk hozzá 1dl hideg vizet, keverjük el, majd adjunk hozzá néhány csepp vodkát és fél teáskanál illóolajat. Öntsük át kis edényekbe, helyezük polcokra – de ne meleg helyekre. Ideális ajándék is lehet.

- **Illatos gyertyák** – nagyon könnyen tudunk gyertyát készíteni, ami fontos, hogy természetes viaszból készüljön, adjunk hozzá néhány csepp illóolajat.

Ecetes alaptisztítószer

Az ecetes tisztítószer az egyik leghasznosabb alapkeverék. Íme, receptje felhasználási tippekkel:

- Keverjük el vizet háztartási ecettel $\frac{3}{4}:\frac{1}{4}$ arányban. Öntsük át egy műanyag spray flakonba – ezzel a keverékkel és egy pamut ronggyal ablakokat, tükröket és egyéb üveg felületeket tudunk fényesre pucolni. Ha adunk a keverékhez mosószódát, még zsírosabb felületeket (pl csempét) is szép fényesre tudunk pucolni.
- A fürdőszoba és konyha csapok tisztítása után ugyanezzel a keverékkel fújjuk le – majd egy száraz pamut ronggyal töröljük át. Szép fényes lesz.
- Az ecetes keveréket felhasználhatjuk mosáshoz is – eltünteti a ruhákból az izzadságszagot, ha a megfelelő helyen befűjük mosás előtt kb 30 perccel.

Bútortisztító

- 3 rész olívaolajat elkeverünk 1 rész ecettel – remek bútorok tisztítására, bár antik és keményfa felületeket mindig méhviasszal vagy lenolajjal polírozzunk!
- Kárpitfoltokat eltüntethetünk ecettel vagy mosószódával. Áztassunk be egy használt fogkefét ecetbe, és dörzsöljük a textilbe. Ha nem jön ki a folt próbáljuk meg mosószódás pasztával, de azt előbb próbáljuk ki a kárpit nem látható részsén, mert a mosószóda sokszor színt is oldja

Padlótisztítók

- Egy vödör meleg vízbe áztassunk 2 teás zacskót – ezzel megtisztíthatjuk a fa padlózatot. Kinti fa járólapokat mosószódás vízzel mossuk át.
- Cipőfoltokat eltüntethetünk radírral.
- Linóleumot tisztítsunk tej és terpentin egyenlő arányú keverékével.
- Padlószőnyeget felfrissíthetünk szódbikarbónával – éjszakára szórjuk be a porral, reggel csupán porszívózzuk fel. Még gyorsabb megoldás, ha tealeveleket szórunk rá és konyhasót – félóra múlva porszívózhatjuk is.
- A padlószőnyeget szagtalaníthatjuk úgy, hogy egy nedves szivaccsal átmoszuk, leszórjuk Borax-szal, amikor megszárad, felporszívózzuk.
- A szőnyegeket tisztítsuk ki a fent említett ecetes tisztítóval – vizelet szagokat is semlegesít. Komolyabb foltokat tisztítsunk meg Borax pasztával vagy Boraxos vízzel (fél csésze bórax – fél liter meleg víz). A pasztát porszívózzuk fel miután kiszáradt – a vizes tisztítót töröljük le félóra múlva. (Tipp: először próbáljuk ki nem látható helyen, a Bórax színt is oldhat!).
- **Padlószőnyeg illatosító:** keverjük el szódbikarbónát levendula virággal 2:1 arányban. Szórjuk rá a szőnyegre, 31 perc múlva porszívózzuk fel. Levendula helyett kedvenc illóolajunkat is alkalmazhatjuk, 25dkg szódbikarbónához adjunk 45 csepp olajat, keverjük el kristálycukorhoz hasonló porrá – szórjuk le ezzel a szőnyegeket.

Foltok tisztítása

- Bor és ételfoltokat eltünteti a Borax és mosószóda keverék
- Fű és tintafoltok eltávolítására legjobb szer a mosószóda paszta
- Curry foltok eltüntetésére alkalmazzunk meleg vízbe kevert citromlevet
- Falon keletkezett foltokat is eltünteti a mosószóda.
- Ezüst megtisztul szódabikarbóna és alumínium kémiai reakciójával.

Forrás: <http://www.tutitippek.hu/blog/kornyezetbarat-tisztitoszerek.php>



Szabás-varrás

Varrótűk, gombostű és a cérna

Varrótűt többféle méretben lehet kapni, vannak hosszabbak és rövidebbek, vékonyabbak és vastagabbak. S mire való ez a különbség? Egy normál vastagságú anyaghoz egy átlagos, normálméretű varrótű való, míg egy nehezebb, vastagabb anyag varrására közepes, vagy nagyobb varrótűt célszerű használni, amiket könnyebben át tudunk húzni az anyagon. Figyeljünk arra, hogy a tű az anyagban könnyedén csúszik-e, mert ha nem, roncsolhatja az anyag szálait, ilyenkor inkább célszerű vékonyabb tűt elővenni. Gombostűket vásárolhatunk kis fémféjjel, de nagy műanyagféjjel is. Egy sűrű szövésű anyag esetében megfelelő a fémféjű is, de egy lyukacsosabb, szellősebb anyag esetében inkább nagyféjű gombostűt használjunk, nehogy áthúzódjon a fej az anyag szálai között. Harmadik fontos eszközünk a cérna, melyből ismerünk varró- és férccérnát. Férceléshez az utóbbit használjuk, ez puha és laza, és könnyen eltávolítható az anyagból, s a célra éppen megfelel. Végleges varráshoz ez már nem jó, ehhez varrócérnát válasszunk.

A varrás segédeszközei

A tűk tárolására egy nagyon praktikus találmány a tűpárna, de ha valakinek gond a cérna befűzése, ma már lehet kapni tűbe fűzőt, mely jelentősen megkönnyíti a dolgunkat, annak elkerülésére pedig, hogy összeszurkáljuk az ujjunkat, a legszerencsésebb gyűszűt használni.

Vágószerszámok

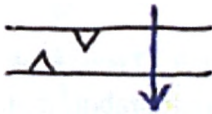
Vágószerszámon elsősorban az ollót kell érteni, de nem szerencsés egyféle ollót használni, el is árurom, hogy miért. Például papír vágásához soha ne használj szabóollót, mert előbb-utóbb tompítja az olló éleit, és hamarosan tönkre is teszi. Az anyag kiszabásához, a gyorsaságérdekében is, szinte nélkülözhetetlen viszont egy jó szabóolló. A szélek levágásához

kisebb vagy nagyobb szabóollót használjunk, de az anyagok tisztázására a legmegfelelőbb a cikcakkolló, ami megakadályozza, hogy idővel elkezdjen az anyag széle kibomlani. Ha varratot akarunk eltávolítani, akkor pedig a varratbontó könnyíti meg a munkánkat. Rövidáru boltban ezeket mind beszerezheted.

Forrás: <http://hu.scribd.com/doc/30134499/szabas-varras#scribd>

A leggyakrabban használt varrástípusok

Összevarrás: a szabásvonalak mentén használjuk. Az anyagot, színt színnel szembe fordítva varrjuk, a varrásszélesség min. 1 cm legyen.



Összevarrás és tisztázás: szabásvonalak mentén használjuk. A tisztázást cikcakk öltéssel vagy interlock géppel végezzük.



Tűzés: varrásvonal mentén, ill. attól nem messze végigvarrjuk az anyagot.

Több fajtája ismeretes:

Áttűzés: összevarrás és tisztázás után a varrásráhangyást az egyik oldalra vasaljuk, és letűzzük. Duplán is tűzhetünk. Nadrág oldalvarrásánál és farvarrásnál használjuk.



Rátűzés: akkor használjuk, mikor egy kisebb alkatrészt egy nagyobbra varrunk rá. Foltzsebeknél tisztázzuk el az anyagszéleket:



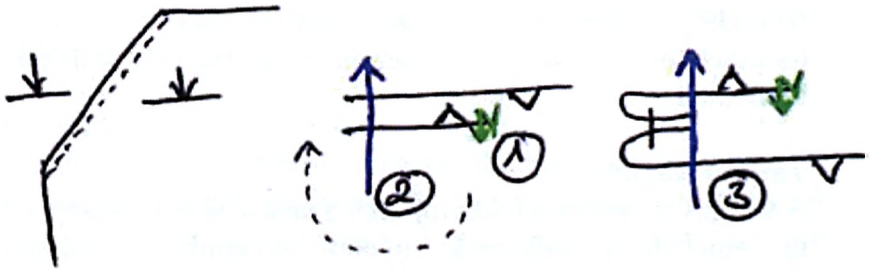
Széttűzés: szabásvonalak mentén használhatjuk. Tisztázzuk el az anyagszéleket, utána varrjuk össze a két anyagdarabot, majd a két varrásráhangyást vasaljuk szét, és tűzzük le.



Szegés: az első típusnál az anyagot duplán visszahajtjuk a fonákja felé, levasaljuk, majd letűzzük. A második típusnál eltisztázzuk az anyag szélét, és csak egyszer hajtjuk vissza. A tisztázás belső felén varrjuk végig. Anyagkímélő megoldás. Íves felhajtásoknál ezt kell használni, mert kevésbé ráncosodik az anyag.

Varrástechnológiai eljárások

Stircelés: Tisztázzuk el az anyagszéleket (1). Varrjuk össze a két anyagot, színt színnel szembe fordítva (2). Vasaljuk szét a varrásráhagyásokat, majd fordítsuk ki a két anyagot, úgy, hogy a színoldalak kívül legyenek, a varrásráhagyás pedig belül. Úgy hajtsuk, hogy varrásvonal arra a részre essen, ami nem fog látszani. Széthajtás után tűzzük le (3).



Behúzás varrógéppel: varrjunk végig 4-es (vékonyabb anyagoknál 3-as) öltéshosszal kétszer egymás mellett. A második varrás legyen pontosan párhuzamos az elsővel, ehhez célszerű a varrótalpat az első varrás vonalán vezetni, a két varrás így kb. 0,7 cm távolságra lesz egymástól. Utána az anyag fonákjáról húzzuk be a kívánt bőségre az alsó cérnaszálakat. Keresztben betűzött gombostűre tekerjük fel a cérna végét, így rögzíthetjük a behúzás méretét.

Forrás: <http://szulok.babafalva.hu/leggyakrabban-hasznalt-varrastipusok/>

Kreatív órák

Húsvéti fészek

Elkészítése semmi mást nem igényel, mint némi szépérzékét és stílusosságot, no meg egy kis fantáziát. Ezen túl szükség lesz aprócska gallyakra vagy vékony növényi gyökérrészekre, pár tavaszi virágra, tollpihékre és néhány tojáshéjra. A gallyakból egy kerek, átlátszó tálba készítsünk fészket, mint a madarak. Majd a tört tojásokba helyezzük el a virágfejeket, de magába a fészekbe is szúrhatunk néhány szálát, tegyük ugyanezt a tollpihékkal, és ízlésesen rendezzük el a virágos tojáshéjakat a fészekben.

Tavaszi ébredés

A világos színek és a fehér tojáshéj a tavasz ébredését sugallja – ha emellett a dekoráció mellett döntünk, a lakásban is megidézhetjük az újjászületés évszakának frissességét és üdeségét. Szerezzünk be egy tojástartó tálcát, annak egy részébe szintén tört tojáshéjakba helyezett virágokat tegyünk, az egészet pedig dobjuk fel színében harmonizáló szalaggal. A kompozíció különlegessége a fehér, a zöld és egy harmadik üde szín összhangja.

Festett tojás

Ha inkább a klasszikus dekorációkat kedveljük, ráadásul szeretnénk idén tojást is festeni, akkor ezt a trükköt bevethetjük, hiszen a legegyszerűbb mintával és kiegészítővel valami újat és trükköset hozhatunk létre. Egyszerű kis virágokkal fessük ki a tojásokat, majd színében harmonizáló vékony szalaggal kössük át őket. Egy tálba helyezve, vagy szimplán az ünnepi asztalra "elszórva" egyaránt bevethető.

Tojáscsirkék

Az alábbi dekorötlet elsöre bonyolultnak tünhet, pedig valójában nagyon egyszerű elkészíteni, és még a gyerekeket is megéri bevonni, hiszen biztos jó időre leköti őket, hogy pár apróságból mókás kiscsibéket készíthetnek, melyek vidám kiegészítőivé válhatnak az ünnepnek. A minta bármi lehet: csíkozhatunk, pöttyözhetünk, még akár nyakkendőt is festhetünk, persze a legfontosabb: a két fekete pöttyszem ne maradjon le semmiképp. Majd színes – lehetőleg világos – filcből vágjuk ki a szárnyakat és a talpakat, melyeket egyszerű ragasztóval a megfelelő helyre rögzíthetünk.

Zsáknyuszi

A zsáknyuszi elkészítése már a korábbiaktól eltérően kicsivel több kézügyességet igényel, bár még ez sem bonyolult. A legegyszerűbben úgy készíthető el, ha zsákszerű anyagot habszivaccsal, vagy más puha, felesleges anyaggal kitömünk, a megfelelő helyeken a madzaggal elkötjük az anyagot, így kialakítva a testét és a nyakát. A nyuszi füleit elkészíthetjük egy zsákanyaggal borított, formára vágott kartonlapból is, de ha úgy gondoljuk, akár lógófülű ugribugrit is készíthetünk. A szemek, fülek, fogak megformázása pedig rajtunk múlik: lehetnek ezek filcből, beszínezett kartonból, vagy egyszerű, színében megfelelő anyagból is, melyet ragasztóval rögzíthetünk a fejhez.

Forrás: <http://www.life.hu/csalad/20130320-husveti-diszek-keszítése-sajat-kezuleg-husveti-feszek-tavaszi-ebredes-tojas.html>

Illem, etikett és protokoll a hétköznapokban

Az illem, etikett, protokoll alapszabályai és gyakorlata

A köszönés, a köszönés formalitásai

A leggyakoribb és legáltalánosabb társadalmi érintkezési forma, bevezetője minden új vagy ismétlődő kapcsolatnak, sokszor idegenek között is. A köszönés szóbeli formulája az európai nyelvekben rendszerint a napszakra utaláshoz kötődik (jó reggelt, jó napot). Nálunk illik mellé a „kívánok” is. A napszakhoz való kötődés alól vannak kivételek („how do you do”, „Grüss Gott”). Kivételek: „Üdvözlöm”, „Van szerencsém”, „Tiszteletem”. „Kezét csókolom”: nálunk elterjedt és elfogadott. Elköszönés: európai nyelvekben rendszerint a viszontlátásra való utalást jelenti. Előre köszön a férfi a nőnek, fiatalabb az idősebbnek, beosztott a főnöknek, belépő a bent lévőnek. A köszönés nem viszonzása egyértelmű sértés. Fejbiccentés a futó találkozások formája. A kalapelmés klasszikusan a jobb kézzel a kalap vállig való leemelése, ma gyakorlatilag jelképes felemelése. A hölgyek nem emelnek kalapot.

Könnyű meghajlás: sokféle változata ismert. Kijár a férfiaktól hölgyeknek, fiatalabbtól az idősebbeknek.

Mélyebb meghajlás: hangsúlyozottabb találkozáskor: bemutatás, bemutatkozás, idősebbnek, magasabb rangúnak.

Felállás: a férfiak mindig felállnak, ha hölgyet köszöntenek; a fiatalabbak, ha idősebbet; a beosztott, ha főnökét köszönti. Ha a

társaságban új vendégek érkezésekor a hölgyek ülnek, csak akkor álljanak fel, ha náluk idősebb hölgyet, vagy rangban lényegesen magasabb férfi vendéget köszöntenek.

A kézfogás az üdvözlés egyik legrégebbi formája. Aki előre köszön, annak meg kell várnia, míg a másik kezét nyújt. Bizonyos helyzetekben nem jelent udvariatlanságot a kéznyújtás elmaradása (higiéncia), de el nem fogadása sértést jelent. A kézfogás egyszerű, rövid, határozott mozdulat. Sem erőfitogtatás, sem petyhüdt izmokkal, lógó kézfejjel való kegynyújtás. Kézfogás közben a felek egymás szemébe néznek. A félrenézés éppolyan sértő, mint a kézfogásra emelt kéz mellőzése vagy közben a dohányzás.

Idegének köszönni gyakran kell, pl.: belépés liftbe, irodába. Csak azért nem köszönni ismerősünknek, mert idegen van a társaságában, udvariatlanság. Először ismerősünknek, majd az ismeretlennek köszönünk.

Bemutakozás

Harmadik fél segítségével ismeretkötés. A mindennapi életben gyakori.

Be kell mutatkozni személyes találkozáskor minden megismerkedésnél, azaz első találkozáskor. Esetenként újbóli bemutatkozás is szükséges lehet, ha partnerünk bizonytalan a személyünkben. Hivatalos jellegű bemutatkozáskor a név mellé a munkahely és a beosztás megnevezése is használatos. Ha nem értjük pontosan a másik nevét, vagy nehéznek tűnik a kiejtése, nem udvariatlanság rákérdezni, sőt megpróbálni helyesen

kiejteni. Telefonon mindenképpen be kell mutatkozni, még akkor is, ha személyes ismerősökről van szó.

A keresztnévvel való bemutatkozás hivatalos kapcsolatokban kerülendő: indokolatlan bizalmasságot jelent, illetve nem ad elég információt.

Híres embereknek, politikusoknak, művészeknek nem szükséges bemutatkozniuk, tehát olyan embereknek, akik már hírekből, a médiából ismerhetik egymást.

A megszólítás

A megszólítás a megkülönböztetést nem tartalmazó köszönés után következik.

Férfiak esetében: úr, uram, kolléga.

Nők esetében: az asszonyom bizonyos életkor után mindenkit megillet. Az a tény, hogy itthon a hivatalos életben a nőket keresztnévükön szólítják, nyelvi nehézségekből fakad (Kovács úr női megfelelőjeként Kovácsnét mondani illetlenség, nyelvi szokások pedig nem engedik a Kovácsné asszonyt például).

Ön-maga-te: Ön a legudvariasabb (magánélet, hivatalos tárgyalás is). Maga: nincs benne sértés, személyes kapcsolatban, nagyobb társaságban is használatos. A tegeződés a munkahelyen megszokott férfi és férfiak, nők és nők között; férfiak és nők között többnyire szoros munkakapcsolat esetén. Az összetegeződésre semmilyen illemszabály nincs. Hivatalos érintkezésben: név és udvariassági kitétel; rang és udvariassági kitétel. Vagyis: Kovács úr vagy Elnök úr. A keresztnéven való

megszólítás a hölgyeknél már említett eseteken kívül másra is kiterjed. Az angol keresztnévet mond, ha a tegezést akarja kifejezni.

Telefon és telefonhasználat

A telefon mindennapi kommunikációs eszközünk a hivatalos és a magánéletben egyaránt.

Alapszabályok: a hívott fél nevével vagy a cég nevével bejelentkezik és köszön, a hívó fél köszön, esetleg indokolja a hívást, a közlendőket szabatosan, röviden, érthetően kell előadni, ha hosszabb a közlendőnk, kérdezzük meg partnerünket, hogy ráér-e, a vonal megszakadtakor a hívó félnek kell újrahívnia, a hívó fél kezdeményezi a búcsúzást.

Részvétnyilvánítás, szerencsekívánás illetlenség telefonon keresztül.

Időpontok: partnerünket hivatalában munkaideje alatt hívjuk, de ne közvetlenül előtte vagy utána, otthon nem illik telefonon hívni senkit 9. 00 előtt és 21. 00 után.

Névjegy

A névjegy a hivatalos érintkezés gyakorlati segédeszköze. Anyaga általában fehér, jó minőségű kartonpapír, mérete szokás szerint 100*50 mm alatt van. Kerülendő a feltűnés, fontos az egyszerűség, a legfontosabb információk feltűntetése. A hivatalos névjegy a foglalkozás jellemzőihez igazodik. A magánnévjegynél meghatározó a szoliditás és az egyéni ízlés. Kerülendő a giccses jelleg. Fénykép használható a névjegyben (sokan az arcra emlékeznek). Előnyös fényképet kell használni.

Hivatalos névjegy: családi és utónév, ha a beosztás szorosan kötődik a munkahelyhez, a munkahely megnevezése is a név alatt szerepel, ha a beosztás nem kötődik szorosan a munkahelyhez, a vállalt neve a névjegy bal alsó sarkában áll a címmel együtt, a névjegy jobb alsó sarkában áll a telefonszám.

Magánnévjegy: csak a családi vagy csak az utónév, vagy a családi és utónév, a tudományos fokozat cím és telefonszám nélkül, vagy a családi és utónév, lakáscím és otthoni telefonszám.

A névjegy személyes átadása a bemutatkozás része. Figyelmesen el kell olvasni a névjegyet. Egyéb szabályok országonként eltérőek lehetnek, pl.: Franciaországban az újonnan érkezett diplomata kezdeményezi a bemutatkozást, az angolszász országokban meg kell várni a fogadó ország személyiségeinek névjegyküldését. A névjegyküldés fontosabb esetei: bemutatás, bemutatkozás, szerencsekívánat (újév), részvétnyilvánítás.

Meghívók

A meghívás előfeltétele mindenféle társasági összejövetelnek vagy hivatalos társadalmi alkalmakon való részvételnek. A meghívás történhet szóban személyesen vagy telefonon, írásban, levélben vagy meghívóval. A meghívónak tartalmaznia kell: a meghívó nevét és hivatalos rangját, a meghívás tényét, a meghívott nevét, a meghívás alkalmát, a rendezvény jellegét, a meghívás helyét és időpontját, az öltözetre vonatkozó kívánalmakat, egyéb hasznos információkat. A meghívó formája: téglalap alakú, mérete kb. azonos a levelezőlapéval, vagy hosszított formátumú. Anyaga egyszerű sima, matt vagy

fényes, jó minőségű kartonpapír. A meghívó kitöltése kézzel történik. A meghívó elküldése a társasági életben 2-3 héttel a meghívó előtt szokásos. A hivatalos életben szintén 2-3 hét kívánatos, de gyakorlati problémák miatt ez sokszor sokkal rövidebb idő.

Források:

*Dr. Sille István: Illem, etikett, protokoll
Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp., 1995*

*Bognár Viktória: Mi illik?
Saxum Könyvkiadó, Bp., 2002*



Testápolás, kozmetika, smink és stílus

Tisztálkodás - lépcsőről lépésre

A testi tisztaság a kulturáltság velejárója, és nem csak magunknak jelent jó érzést, hanem embertársaink is elvárják tőlünk, ezért nem tekinthető magánügynek.

A tisztálkodás folyamata a következő három részből tevődik össze: oldó, kémiai és mechanikai hatás. Az oldó hatás a meleg víz és szappan együttes használatának következménye. A kémiai hatás következtében a szappan által biztosított lúgos közegben a bőrhez tapadó zsírok kicsapódnak, a mechanikai hatás pedig a felületen tapadó szenny szivaccsal, vízszugárral történő eltávolítását biztosítja. A mosakodás során külön figyelmet kell fordítani a testhajlatok, különösen a hónalj megtisztítására, mert az ott keletkezett testszag az ápolatlanság benyomását kelti. A dezodoráló szerek alkalmazásánál tudni kell, hogy sokan érzékenyek ezekkel szemben, és természetesen azt, hogy ezeket tisztálkodás után, és nem tisztálkodás helyett kell használni.

A lábápolás követelménye a lábak szappannal való alapos mosása és szárazra törlése. Különösen fontos a lábujjak közének gondos törlése, mert ha ez a terület nedves marad, jó táptalajul szolgál a fertőző gombáknak.

A nők ápoltsága és tisztasága nem képzelhető el intim testrészük rendszeres gondozása nélkül. Természetesen ugyanez vonatkozik a férfiakra is! A hüvelyben termelődött és a külső nemi szervet szennyező váladék eltávolítása különösen fontos,

ezért ezt a területet és a végbél környékét naponta kétszer célszerű megtisztítani.

A testrészek közül leginkább a kéz szennyeződik, ezért gyakori mosása nélkülözhetetlen.

A kéz és a láb ápolásához tartozik a köröm gondozása. Az ápolt köröm éppen csak túlér az ujjak hegyén. Ha hosszabb, akkor a kórokozók megtelepedésére nagyobb lehetőség adódik alatta, ha rövidebb, nem védi ujjunkat.

A száj ápolása egészségügyi és esztétikai szempontból egyaránt nélkülözhetetlen. A rendszeres fogmosás biztosítja a fogak fizikai és kémiai úton való megtisztítását. Célszerű minden étkezés után, de este és reggel feltétlenül fogat mosni.

A fogmosáshoz olyan kefét használjunk, hogy a fogak közötti réseket is meg tudjuk tisztítani.

A hajápolás szintén a testi tisztasághoz tartozik, és különösen a nőknél fontos esztétikai tényező. A hajszálak között gyűlik fel leginkább a levegőben szálló korom és por, ezért a haját megfelelő időközönként meg kell mosni, majd kibontva, kíméletesen szárítani.

A hajápoláshoz tartozik a rendszeres mosáson kívül a naponkénti alapos átkefélés.

Forrás: <http://hodsors.mindenkilapja.hu/html/19331811/render/egeszsegismeret>

A női higiénia alapjai, fontos tudni róla

Nem mindegy, hogy mi van a ruha alatt, hiszen a személyi higiénia hiányában a különféle betegségek is könnyebben kialakulnak. A tisztálkodás alapjait már gyermekkorban elsajátítjuk, érdemes azonban ezen felül is néhány dologra odafigyelni. Mosakodás során különösen ügyeljünk a testhajlatok, köldök megtisztítására, ahol az izzadság könnyen megmarad, és elég meleget biztosít a különféle kórokozók megtelepedésének. A nők ápoltságához különösképpen hozzá tartozik az intim higiénia. A hüvelyflóra jótékony baktériumai savas kémhatást alakítanak ki, amely így védelmet nyújt a kórokozókkal szemben. A hüvely öntisztuló tulajdonsággal bír, így elég naponta a külső nemi szerveket megtisztítani. A megfelelő PH-egyensúly fenntartására használjunk savas kémhatású intim mosakodó szert. A szappanok és tusfürdők lúgosító hatásaik miatt felboríthatják az egyensúlyt, így intim részeken ne alkalmazzuk. A zuhanyozás mellett hetente egyszer-kétszer szakítsunk időt egy kádban való fürdésre. Gyógyíthatjuk is magunkat, ha például megfázás esetén egy liter kamillateát öntünk a fürdővizünkhöz, illetve nőgyógyászati problémákra kiváló a cickafarktea ülőfürdő alkalmazása. Figyeljünk az intim részekre! Talán felesleges is mondani, hogy nyilvános WC használatakor lehetőleg ne üljünk a WC peremére. A toalettpapírt használata előlről hátrafelé történő mozdulatokkal történjen, így elkerülhetőek a fertőzések. Székelés után még érdemes intim törlőkendőt is használni.

Az intim betétek alkalmazása ajánlott, de fontos a napi akár többszöri cserélése is, illetve az illatosított fajták inkább kerülendők, mivel a benne lévő illatanyagok allergiát is

okozhatnak. A pamut, hagyományos fazonú alsók használata ajánlatos. A tanga viselése veszélyt rejthet, mivel könnyebb elérhetőseget jelent a korokozóknak az érzékeny területekre. A menstruáció ideje alatt mindenki a neki megfelelő betétet vagy tampont használja.

Mind a kettő teljesen biztonságos és kényelmes lehet, csak a kellő szabályokat tartjuk be. A legfontosabb, hogy a tampont maximum 8 óra elteltével ki kell cserélni. A csere alkalmával ügyeljünk a kezünk tisztaságára (alaposan mossunk kezet, zsebkendővel fogjuk meg a kilincset, ne érnünk a WC-hez). Éjszakára is biztonságot nyújt a tampon, csak az időkorlát miatt érdemesebb egészségügyi betétet használni.

Forrás: <http://www.webbeteg.hu/cikkek/szepsegapolas/2398/a-noi-higienia-alapjai>

Hogyan kell a dress code szerint öltözni?

White tie: a legelegánsabb viselet

- férfiaknak frakk, speciális anyagú (pique) ing, mellény, kézzel kötött csokornyakkendő, escarpens cipő, hófehér nadrágtartó
- a hölgyeknek nagystélyi

Black tie: formális viselet

- a férfiaknak szmoking, fekete, kötött csokornyakkendő, dupla mandzsettás ing, hófehér díszzsebkendő, fekete spanyolv, borjúbőr vagy lakkcipő

- o a nőknek estélyi kesztyű nélkül, ujjatlan hosszú ruha, kevésbé formális rendezvényénél középhosszú koktélsruha

Black tie optional, black tie invited

- o a férfiak szmokingot vagy sötét öltönyt viselhetnek, nyakkendővel
- o a hölgyeknek estélyi vagy koktélsruha, vagy kis fekete ruha

Semi-formal

- o a férfiak öltönyt is viselhetnek
- o a hölgyeknek koktélsruha vagy elegáns kosztüm

Informal

- o a férfiaknak öltöny, nyakkendő, a nadrágnak a zakó színével nem szükséges egyeznie
- o a nők számára elegánsabb ruha vagy kosztüm

Business formal

- o a férfiak esetében megfelel az informális viseletnek
- o a hölgyek esetében is hasonló az informális viselethez, de fontos, hogy ne legyen kivágott

Smart casual: elegáns alkalmi öltözet

- o a férfiaknak sötét szövetnadrág galléros, hosszú ujjú inggel, sportzakóval, esetleg kötött kabát vagy mellény, blézer. Sötét zokni, zárt cipő, a nyakkendő opcionális
- o a nőknek elegáns nadrág vagy középhosszú szoknya blúzzal, középhosszú ruha. Blézer vagy kardigán, sál, retikül, magas sarkú vagy balerina cipők. Kerüljük a nagy, sportos táskákat

Forrás: http://www.hogyankell.hu/A_dress_code_szerint_%C3%B6lt%C3%B6zni



