



Életfa



## A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületének hírlevele

ÉLETFA – 2011. június

Kedves Tagtársak!

A 2011-es évi küldöttgyűlésen, április 16-án, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete, NOE díjjal tisztelte meg egyrészt Egyesületünket, másrészt Kovács János vezetőségi tagunkat, valamint elismerő oklevéllel személyemet. Rávilágított ez az elismerés a sok-sok önkéntes tevékenységetek eredményességére, amit példaként lehet állítani mások számára is. Aki a legutóbbi összejövetelünkön jelen volt, kézbe is vehette az elismerő oklevelet és a bronzplakettet (Kopp Judit ötvösművész munkája honlapunkon is látható), s megtekinthette a kísérő ajándékként átadott festményt is. Köszönöm mindenkinek az önkéntes munkáját! Ezekből a cselekvésekből összeállt „mozaik kép” jelenítette meg közösségüket olyannak, ami az elismerést kiérdemelte.

Önkéntes vállalásaink a legjobb út egymás megismerésére, támogatására, közös élmények átélésére, baráti kapcsolatok építésére. Így tud erősödni mindenkiben az egymás iránti érzékenység, a szolidaritás. Pozitívak a visszajelzések, jó példákat tapasztalhattunk a közelmúltban is! Sokan örülünk az állatkerti kincskereső játéknak, a „Nemzet és család” kis konferenciánknak, nagyböjt idején egy



**NOE díj, Kopp Judit plakettje**

nap mi vendégteltük meg reggelivel a korai mise után a húsvéttra készülöket, sokan vettek részt az általunk szervezett altemplomi keresztúton. Szépen működik az újszülöttek köszöntése, az irodai ügymenetben is mindig akad segítség. A szokásos elsőcsütörtöki előadásokon figyelmes, érdeklődő a közönség, az előadók és a gyűjtésre adakozók önzetlenek. Az alkalmi adományokat gondos kezek osztják szét. Szeretném, ha minden tagunknak a közönség érdekében végzett munka kedvére való lenne!

2011 márc. 30-án a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetségének ünnepi közgyűlésén a parlamentben, egyesületünket is felvették a szövetségbe. Erdélyi barátaink közül néhányan a Szentkorona előtt tették le az állampolgári esküt.

Pünkösöd közeledtével gondoljunk arra, a Lélek is egy közösséget érintett meg a lángnyelveinek világosságával! Hagyományainkból is kitűnik, a közös ünneplésnek felemelő ereje van. Ebben a tudatban legyünk jelen Dunaszentgyörgyön a június 4-i régiós találkozón! Szeretettel várunk mindenkit június 2-ára is a nyári szünet előtti utolsó összejövetelünkre, melyet a magzatvédelem kérdéseinek szentelünk. /Sámson László/

# Állatkerti kincskereső 2011. március 26-án

Csodálatos napos idő várt szombat délelőtt, hogy szép élményekkel térhessünk haza arról a programról, ahol 65 családdal, több mint 350 felnőttel és gyerekekkel együtt vehettünk részt a Pécsi Székesegyház Nagycsaládok Egyesülete „**Állatkerti kincskereső**” játékán a Mecseki Állatkertben. Újabb jó alkalom adódott arra, hogy az egyesület családjai ismerkedhessenek és beszélgethessenek egymással. NOE tagcsaládokat egész nap kedvezményes áron szállította a Mecseki Kisvasút, amelyen vasutas sapkában, kis sárga zászlókkal fényképezhette mindenki csemetéit. Sok jókedvű, vidám család járta keresztül-kasul az állatkertet, hogy rátaláljanak az elrejtett kincsekre. A kincskereséséhez minden család kapott segítségül egy térképvázlaton jelölt 13+1 játékos rejtvényfeladatot, amit a nap során teljesíteni kellett.

Mi már az első feladatnál megpróbáltuk az egyszerűbb utat járni, de nem sok sikerrel. Az első kérdés: *hány kiáltás hallatszik a szavannán?*

A kis majmok annyira csendben voltak, meg sem mukkantak, így elsőre beírtuk, hogy nulla. De aztán megtaláltuk, az elrejtett helyes választ: *veszélyben 3 kiáltás hallatszik.* Itt rájöttünk, hogy kemény fába vágtuk a fejszénket és bizony meg kell keresni minden választ, pontosabban elrejtett kincset. Nem lehet ezt csak úgy ellébecolni. Nem kis fejtörést okozott több családnak, mikor azzal a kérdéssel szembesült,



*hogy a kis csíkos farkú maki majmok milyen fürdőt vesznek nap, mint nap? (Napfürdőt.)* De itt tudtuk meg azt is, hogy egy nap alatt az oroszlán akár 20 órát is képes aludni. Egyéb érdekes kérdésekkel és válaszokkal gazdagodhattunk még a délelőtti folyamán. A kincskeresést néha félbe lehetett szakítani, mert négy helyszínen is látványetetések várták a látogatókat. Talán a legnagyobb siker, a víziló-páros aratta, bár az első pár percben elég érdektelenül fogadták az etetés időpontját. Aztán komótosan, de biztosan, benyeltek több vödör zöldséget a gondozóiktól. Nagy sikert arattak az állatsimogató lakói is, ahol a gyerekek kedvükre ajnározhatták a kecskéket. A mekegők mindent megettek és szabadidejükben pedig „menekültek” a gyerekektől. A szurikáták közelében bátorságpróbát tehettek a gyerekek, ahol szűk alagútban csúszkálhattak, és magas hegygerinceken mászhattak. Mi szülők pedig *őrszemet* állhattunk, akár a szurikáták közül egy, úgy vigyáztuk a csapatot.

A szponzorok jóvoltából a családok, különböző csemegéket és egy színes Baranya falitérképet vehettek át nyereményként. 13.00-kor, a nap záró akkordjaként tombolán sorsolták ki a KRESZ Park ajándék belépő- és bringakölcsönző kártyáit, valamint egy-egy National Geographic Kids újságot. Aki ott volt ezen a szép napsütötte tavaszi napon, sok élménnyel és vidáman térhetett haza.

Köszönjük a szervezőknek, hogy gyermekeinknek és nekünk egy újabb szép napot ajándékoztak.

/Mózes Endre és Melinda/

# Nyertünk! Nyertünk!

A **GreenDependent Egyesület Kislábnym** projektje versenyre invitálta a nagycsaládosokat 2010 végén. Feltöltöttük az óraállásokat november elején, és aztán minden hónap elején ezen túl egészen márciusig. Állapotfelmérést kellett végeznünk energetikai szempontból a lakásunkon és megvizsgáltuk életmódunkat, hogy mennyire élünk környezetbarát módon. Ez a klíma audit volt az első feladat, melynek keretében vállalatokat is kellett tenni, hogy még energiatakarékosabban és még „zöldebben” éljünk a jövőben. Ezek a vállalatok is pontot értek a versenyben. A verseny a 2. feladat után kezdett el izgalmassá válni. Klímabarát téli szünetet kellett tervezni. Klímabarát karácsonyi menüt, ajándékokat és szilveszteri időtöltést kellett kitalálnunk. Ennek a pontszámai nagy izgalmat hoztak a versenybe, látni lehetett a helyünket a mezőnyben.

Ha nincs a verseny, soha nem figyelünk oda arra, hogy milyen sok megtakarítást jelentettek nekünk az energiatakarékos háztartási gépek, amelyeket az egyesületen keresztül kaptunk. Nálunk a villamos áram fogyasztás kb. 100 kwh-val csökkent és pár köbméter vízzel is kevesebbet fogyasztunk havonta. Mindezek mellett több megtakarítást is elkönyvelhettünk és sok okos ötlettel gazdagodhattunk. Kéthetente kaptuk interneten a kislábnym hírlevél számaikat, amikben olyan sok érdekes klímabarát emberről, szervezetről, öletről, eszközről, módszerről olvashattunk, hogy ha nem versenyezzük, akkor is rendkívül hasznos. (A hírlevél folytatódik és a [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu) oldalon fel lehet rá iratkozni, ill. elolvasni a régit. Mi a verseny és persze a rendkívüli benzinárak miatt rendszeres telekocsi használókká váltunk, szigeteltünk, árnyékolunk (persze növényekkel), komposztálunk, helyben vásárolunk vagy magunk termelünk. Tudatosan kezdtük használni a vizet, villanyt, gázt, tömegközlekedést használtunk. Takarékosagra hívtuk fel a gyerekek figyelmét is, mert az ő életükben még fontosabb lesz ez, különösen, ha mi nem figyelünk oda a ren-

delkezésre álló készülékek szűkösségére. A beírt óraállások alapján pedig a [www.karbonkalkulator.hu](http://www.karbonkalkulator.hu) weboldalon megtekinthettük szemléletes grafikonokon a széndioxid kibocsátásunkat, sőt, összehasonlíthattuk az előző havi adatokkal. Megtudtuk, hogy a széndioxid kibocsátás adatok összehasonlítására szolgál és mindent szorzószámok segítségével erre a közös nevezőre számolnak át. Így számolhatjuk ki a karbon-lábnymunkát. A 21 nyertes család karbon-lábnyma 2t/év/fő, a magyar átlag 5,6t/év/fő és az EU-s átlag 8,2t/év/fő. Azt hiszem ebből is látszik, hogy aki nem nyert díjat a versenyen az is nyert, mert a megtakarítás és a sok jó ötlet is felért egy nyere-ménnyel.

A verseny végül tényleg jól beindult. Ország-szerte 510 család regisztrált a versenyre, ebből 170 nagycsalád végig is csinálta. Öt NOE régióban folyt a verseny és minden régióban jutalmazták az első négy helyezettet. A fődíj egy laptop volt. A második helyezettek családi nyaralást nyertek öko-panzióban. A harmadik helyezettek kerékpárt és kerékpáros táskát kaptak és a negyedik helyezettek, amiből a mi régiókban kettő is volt környezetbarát ajándéksomagot kapott. A nagycsaládos egyesület pedig energiatakarékos égőkkel próbálta megkönnyíteni a takarékoskodást a nyerteseknek. A mi családuknak a Hali család első lett és nagyon örültünk a nyereségünkhöz, persze a többi díjat is elfogadtuk volna szívesen, mert nem volt egybehangzó a vélemény a családon belül arról, hogy melyik díj tetszik a legjobban.

A mi régiókban így alakultak a helyezések:

1. Hali család 91%,
  2. Tóth család 90%,
  3. Nádasi család 87%,
  4. Tadtis család, Szabó család 83%
- Gratulálunk a nyerteseknek!

/Haliné Reidl Erika/



# Szemétygyűjtés „A Föld Napján”

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület mohácsi csoportja a Föld Napja alkalmából csatlakozott a Magyar Közút Nonprofit Zrt. hagyományos, országos szemétszedő akciójához.

Az akció célja a városba vezető utak megtisztítása volt, melyhez az önkormányzaton keresztül jelentkezhettek civil szervezetek, iskolák, baráti társaságok. A mohácsi csoportban a szőlőhegyi családok (felnőttek, nagyobb gyerekek) úgy gondoltuk, hogy csatlakozunk e felhíváshoz, mert szerettünk volna tenni valamit közvetlen környezetünkért. A különböző védőfelszereléseket (láthatósági mellény, kesztyű, zsákok) az önkormányzat biztosította számunkra. Az akción során több mint tíz zsák szemetet gyűjtöttünk össze a főút mindkét oldalán és a kerékpárút mentén. Elgondolkodtató, hogy embertársaink utazásaik során mennyi mindent dobálnak ki az autójukból.



Szedtünk össze cigarettás dobozokat, üdítős flakonokat, autó felszerelési dolgokat, sörös üvegeket stb.

A szemétygyűjtés nem esett nehezünkre és mindenkit jó érzéssel töltött el, hogy tehetünk valamit környezetünk védelméért.

/Tadits László/

## A régiós egyesületek életéből

### Iváncsai hírek

2011. 03. 20-án, vasárnap az Iváncsai Nagycsaládos Egyesület 15-17 óra között ingyenesen vehette igénybe az uszodát. Gyerekzsivajtól volt hangos az épület ez alatt a 2 óra alatt. Az anyukák meglepetésének szántuk a 30 perces vízi aerobikot, amit nem csak ők élveztek, hanem néhány gyerkőc is. Jól elfáradván átsétáltunk a Faluházba, ahol forró teával és zsíros kenyérrel vártak minket. Természetesen minden elfogyott. Kifáradtan és élményekkel teli indult haza mindenki. Jó volt együtt tölteni a vasárnap délutánt!

2011.04.16.-án, szombat délután játszóházat és táncházat tartottunk a Faluházban. Amíg az anyukák és apukák a tánc rejtelmeivel ismerkedtek, addig néhány önkéntes szülő a kisgyermekkel volt elfoglalva. Voltak, akik szívesen társasjátékoztak,

várat építettek vagy éppen kártyáztak, és akadtak olyanok is, kik inkább a játszótér adta lehetőségeket használták ki, vagy a labdát rúgták a szabadban. Kellemesen telt a délután, a közös együttjátszás élményével térhetett mindenki haza.

2011. 04. 23.-án, szombaton húsvéti játszóházat tartott egyesületünk, melyen szép számmal jelentek meg családjaink. Az idő csodálatos volt, ami emelte az együttlét hangulatát. Gipszfigurák festése, családi totó és szabadterei játékok közül válogathattak a gyerekek. Az adj király katonát, a gurul a labda, valamint a foci igazi mosolyt csalt az arcokra. A kellemes fáradtság után elkészült a finom pizza és a tea. Jóllakottan és élménydúsán tértünk haza.

/Molnárné Juhász Mariann és Hajdú Zoltánné/

## Tolna programjai

Március 3-án az egyesület lányait és asszonyait vendégelte meg Manzinger Laci mesterszakács tagtársunk nőnap alkalmából. Laci ezúttal is csupa újdonsággal rukkolt elő. Mindegyik ételről előbb elmondta, hogyan is készül már ezzel serkentve az izlelőbimbókat, majd lehullt a „lepel” ill. a fedő az edényekről. Bár az illatokat visszaadni nem lehet, a róluk készült fotókat mindenki megnézheti honlapunkon ([www.nte.fw.hu](http://www.nte.fw.hu)). Íme a menüsor: rozsmaringos csülöklevés, palócpörkölt karintiai töltött derelyével, csirkeuglóf makói hagymás burgonyával, a desszert pedig barackos, pudingos kocka volt.

Március 15-én sokan képviseltük egyesületünket a városi ünnepségen, egyrészt megtisztelve a szervezőket és szereplőket, másrészt sok „saját csemeténk” volt résztvevője az igazán színvonalas és megható műsornak.

Március 26-án egyesületünk is házigazdája volt egy minikonferenciának, csatlakozva sok európai országhoz, akik szintén ezen a napon tartották rendezvényeiket. A családok szerepéről, annak értékeiről hangoztak el megszívvelendő gondolatok. Két vendéget hívtunk, Tamás Zsolt

bonyhádi ultratriatlonos világbajnokot, és Versegly Ferenc tolna-mőzsi fazekasmestert. Mindketten hangsúlyozták, hogy a családi háttér nélkül nem tudták volna elérni céljaikat. /Makó Zoltán/

## Dombóvári csoport

A Nagycsaládosok Paksi Egyesületének dombóvári csoportja első programja nagy sikert aratott. A Palántamisszió önkéntes bábosai eljátszották a Szeretetre vágyó süni című mesejátékot, ami arról szólt, hogy a süni mindenkivel szúrós volt, a többi állat közeledését elutasította, pedig ő nem is így akarta. Majd jött egy kislány, aki az árnyjelenetből (Jézus keresztre feszítése) megtanulta, hogy Isten segítségével ő is szeretheti a sünit. Ettől kezdve nem számítottak a tuskék, a kislány akkor is simogatta a sünit, ha szúrt. Végül mindenki boldog táncot lejtett az erdei ösvény mentén. Majd a bábosok vezetője beszélgetett a gyerekekkel a mese mondanivalójáról. A közös éneklés után pedig kézműves foglalkozások várták a résztvevőket. A kisebbek az udvaron gyíkokat kergettek, végül mind az 50 résztvevő élményekkel gazdagon térhetett haza. Az eseményről a dombóvári tv is beszámolt. /Vné Gyöpös Anita/

## ÉRTÉKELÉS = HATALOM

Június. Gyermekkorom emlékei – majd kiszattanó természet, hosszabb nappalok, tehát hosszabb bújócskák, biciklizések, hancúrozások, virágillat, rövidnadrág, utolsó óráim beszélgetéssel, játékkal, még egy kis tanulás, de látjuk már a végét. ÁCIÓ – KÁCIÓ – AKÁCIÓ – VAKÁCIÓ!

Gyermekeim leendő emlékei: témazárók, vizsgák, százalékok, teljesítmény. Eltakarják még a természet mindent áttörni akaró életkedvét is. Szorongás ül meg a családot: elég lesz-e a pont, megüti-e a szintet, ha nem sikerül, még büntessem is? Aludjon, vagy tanuljon? És a mókuserékből mintha nem lenne kiszállás. Egyre korábban kezdődik, és szinte nincs vége. Vizsgák, szakvizsgák, minősítők, átképzések, belső tesztek, stb. Nagy esélyek és nagy veszélyek a személyiségre nézve. Kiszolgálta-

tottság? Hatalom? Lehetőség! De vajon kinek a kezében van?

Aki értékkel, valóban komoly hatalommal él (viszsaél), mert személyiségünk rendkívül érzékeny a minősítésre. Az értékelést tükröként fogjuk föl, amiben magunkat keressük. Csakúgy, mint az igazi tükrörben. Az ember akárhányszor csak teheti, belenéz a tükörbe. Ha tükröződik egy kirakat, nem magunkat nézzük-e meg futtában benne, vagy egy fényes autó ablakán? Az emberben minden másnál csábítóbb készletét él saját maga megismerésére.

A rólunk szóló értékelést tükröként értelmezzük, ami meghatározza énképünket, ezért tulajdonítunk ennek ilyen fontosságot.

Tény, ha valakinek sokat emlegetik egy hiányosságát, hajlandó azt önmagáról elhinni, és

nemhogy a javításán kezdene el dolgozni, hanem lassan tényleg elfogadja, hogy „ő már csak ilyen” – és olyanra is válik. Jóvá még senkit sem sikerült szidni! Az erények hangsúlyozása ugyanilyen erejű: az önbizalom megerősödésével hozzáidomulunk a pozitív élményhez. Sajnos a gyakorlatban sok főnök, tanár, szülő mintha soha nem hallotta volna mindezt.

Ebben a folyamatban az édesanyák mindig is nagyhatalommal rendelkeztek, mert meg tudták látni abban a gyermekükben is a fölnevelhető nagyságot, akiben mások csak nehezen találtak volna meg. „Egy gyermek jövője mindig az anyja kezében van.” – állítja Napóleon, de érdekes Picasso vallomása is: „Anyám mindig azt mondta: Ha katonának mész, tábornok lesz belőled; ha szerzetesnek, egy napon te leszel a pápa. Én inkább festőnek álltam, és Picasso lett belőlem.”

**Az értékelés jelentősen befolyásolja önértékelésünket. Az énkép pedig a teljesítmény egyik legerősebb alakítója.**

Magyar nyelvünk szépen irányít(aná) az értékelő folyamatokat, ha hallgatnánk rá.

**Értékelés:** annak kifejezése, amit értéknek tartunk. Nos, ha ebből a szempontból megvizsgáljuk azt a tükröt, amelyet a bizonyítványok tartanak gyermekeink elé, megértjük, miért is érzünk ott gyomortájé már csak a szó hallatán is furcsa szorítást.

*Mi az igazi érték?* A fizika vagy történelem TUDÁS? Amit a tesztek, a témazárók mérnek? Ennyi volna? És aki mindebből általában közepesen teljesít? Ő egy közepes értékű valaki? Persze, ingatjuk a fejünket, tudjuk, hogy nem mindössze ennyi az érték az emberben. De vizsgáljuk meg a gyakorlatot! Van-e olyan értékelés ezen kívül, aminek ilyen nagy jelentőséget tulajdonítunk? Aminek írásos nyoma van? Amiért ennyi elismerés illetve elmarasztalás jár? Pedig kétségtelen, hogy az életben **nem az iskolai eminensek** válnak be a legjobban!

Hosszú távon mi lesz az igazi teljesítmény? Nem a személyiség erőinek hatékonysága? Nem az, hogy a magunk és mások öröme, megelégedésére tudunk valami eredetit nyújtani? Ezzel szemben mit mér, és minősít a mai iskolázás? Csupán az értelem RÉSZképességeit! Sajnos ezt is legtöbbször a fejlesztést nem segítő „tettenő” módon.

És akkor még nem beszéltünk a személyiséget legalább ilyen mértékben befolyásoló érzelmi intelligenciáról – *aminek szinte semmilyen tükröt nem tartunk!*

Néhány éve – akkoriban iskolaigazgatóként – olyan bizonyítványt szerettünk volna nyomtatni, amelyben a magatartás/szorgalom helyett az alábbi kategóriák is szerepeltek volna: *kitartás, önállóság, pontosság, rendszeret, önfegyelem, bírálat elfogadása, érzelmek kifejezése, udvariasság, figyelmesség, segítőkészség, társakhoz való viszony, figyelemkoncentráció stb.* Hivatalosan nem volt lehetséges. Pótlapként tűztük be ezt az értékelő lapot. A jelenlegi tantervbe pedig bekerülhetett az a kitétel, hogy a magatartás-szorgalom **elhagyható az értékelésből!!**

Ezen a ponton a családnak feltétlenül be kell lépnie az értékelési folyamatba, mert biztosan a személyiség torzulásához vezet, ha folyamatosan torz tükrök alakítják az énképet.

Itt nem elég egy vállveregetés, **arányos** értékelést kell kapnunk **mindazokról** a vonásainkról, amelyek **értéket** jelentenek! Legalább olyan súlyban, olyan következményekkel, olyan nyilvánvalóan, mint az a bizonyos rettegett – vágyott bizonyítvány.

Találjuk meg tehát szülőként, nagyszülőként, házastársként azokat a lehetőségeket, amikor értékelhetjük gyerekünk, társunk emberi nagyságát, jóságát, ügyességét, kedvességét... – egyszóval *Őt, magát!* Ebben bizony „*az lát jól, aki szereti!*”

Az értékelés nagyhatalma tehát a látszat ellenére annak kezében van, aki látja azt is „*ami a szemnek láthatatlan.*” (S. Exupery)

Egy fiatalasszony az új autójukkal ment haza. Nagyon sokat spóroltak rá. Tolatás közben a sárhányó véletlenül nekiütöközött a másik lökhárítójának. Elsírta magát. Mit mond majd a férjének? Közben remegő kézzel kereste a papírjait. Egyszer csak kiesett egy kis cédula, amelyen határozott, férfias kézírással a következő üzenet állt: *„Baleset esetén emlékezz drágám arra, hogy Téged szeretlek és nem az autót!”*

Jó lenne, ha bekerülhetne gyermekeink bizonyítványába is ez a rövid üzenet: *„Emlékezz drágám arra, Téged szeretlek és nem a jegyeidet!”*

/Dr. Pécsi Rita/

# RECEPT

Legújabb receptjeink a **rebarbaráról** szólnak. Ez a remek ízű, egészséges, friss tavaszi növény kapható időnként a piacon, de ha van fél négyzetméternyi szabad földünk, akár csak a kerítés tövében, elegendő egyszer elvetni, évről évre kihajt, és süthetjük belőle a remek süteményeket. Nálunk két formája igazán népszerű, a hagyományos pitéstésztába csomagolt rebarbarás pite, illetve a habos rebarbarás kevert sütemény.

## Hagyományos rebarbarás pite:

Elkészítjük a hagyományos pitéstésztát a következő hozzávalókból (nagy tepsizhez):

- 60 dkg liszt ½ zacskó sütőporral elkeverve
- 25 dkg margarin
- 15 dkg cukor
- só
- 2 dl tejföl
- 1 tojás

Tepsibe nyújtjuk az összeállított tésztá felét, a rebarbaraszárát megmossuk, és nagyjából 2 cm hosszúra feldaraboljuk, majd néhány evőkanálnyi cukorral összekeverve a tésztára tesszük. Megbolondíthatjuk további gyümölcssel, nálunk a narancsos-rebarbarás változat a legnépszerűbb. Van, aki a cukorral megpárolja a rebarbarát, mielőtt a tésztára tenné, jó így is, úgy is.

Ráfektetjük a pitéstésztá másik felét, némi félretett tésztával díszítjük a tetejét, megkenjük, s 180°C-os, előmelegített sütőben szép pirosra sütjük. Nagyon ízletes magában, vagy vanília-sodóval. A tésztát használhatjuk meggyes és túrós-cserezsnyés pitéhez is!

## Habos rebarbarás pite

(közepes tepsizhez, vagy nagyobb tortaformához):

15 dkg margarint habosra keverünk 13 dkg cukorral, hozzáadjuk 3 tojás sárgáját és 2 egész



tojást, majd 15 dkg lisztet, melyhez hozzákeverünk 1 zacskó sütőport és 7,5 dkg étkezési keményítőt. Nehezen teríthető tésztát kapunk, ezt nagyjából belesimítjuk a kivajazott sütőformába, majd belenyomkodunk annyi megmosott, felaprított rebarbarát, amennyit csak tudunk (legalább 70 dkg-ot).

Előmelegített, 180°C-os sütőben sül 25 percig. Elkészítjük a tojáshabot: a 3 tojás fehérjét kemény habbá verjük 17 dkg cukorral és némi citromlével. A sütemény tetejére kenjük a habot, majd csökkentjük a sütő hőmérsékletét, és további 20 percig sütjük a tésztát.

Ez a tésztá nagyon ízletes ribizlivel is!

**Jó étvágyat – azoknak, akik még nem próbálták, feltétlenül javasoljuk, hogy kóstolják meg!**

/Keresnyeai Klára/

# 1%

## KÖSZÖNJÜK TÁMOGATÓINKNAK AZ ADÓBÓL FELAJÁNLOTT 1%-OT!

**Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület**

Támogatásokat köszönettel fogadunk.

Számlaszámunk: Szigetvári Takarékszövetkezet  
50800111-11189404



Egyesületünk, a **Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület**

– elnök: Sámson László –

látja el a **Nagycsaládosok Országos Egyesülete Al-Duna Régiós Iroda** teendőit is.

Régiós titkár: Várdainé Kiss Krisztina, Telefon: 70/332-3514 email: vardaikr@gmail.com

Helyettes: Farkasné Székely Kamilla, Telefon:70/635-1813 email: sz.sica@gmail.com

### **Egyesületünk irodacíme:**

7622 Pécs, Nagy Lajos király út 9. fsz.6., Telefon: 72/520-568 Telefex: 72/520-569

E-mail: noepecs@pph.hu

**További információk honlapunkon találhatóak:**

**[www.nopecs.hu](http://www.nopecs.hu)**

**MEGVÁLTOZOTT!**

### **Irodánk ügyeleti rendje:**

Hétfő	14.00 – 16.30	Trási Edina
Kedd	9.00 – 14.00	Várdainé Kiss Krisztina új belépők jelentkezése Délután jogi tanácsadás dr. Buzássy Beáta, telefonos egyeztetés alapján: 20/586-3379; 72/319-799
Szerda	9.00 – 12.00 12.00 – 16.30	Aratóné Erdelecz Teréz Székely Kamilla – angol korrepetálás
Csütörtök	9.00 – 13.00	Várdainé Kiss Krisztina – új belépők jelentkezése
Péntek	10.30 – 12.30	Csizmadia Ildikó

Életfa - a **Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület** kiadványa

Megjelenik évente 5 alkalommal, 700 példányban

Felelős kiadó: Sámson László

Nyomdai munkák: Molnár Nyomda Kft.

Grafika: Nemerrey Péter

A kiadványt az NCA támogatta.