

Minden nap egy alma – az orvost távol tartja

Így tartja a közmondás, s a népi bölcsességek nagy igazságokról szólnak, ezt előbb-utóbb mindenki megtapasztalja. Márai Sándor így ír az almáról Füveskönyvében:

„Bölcsen cselekszel, ha ébredés után, éhgyomorral, étkezés előtt megeszel egy-két reszelt almát. **Az alma titokzatos gyümölcs.** Nem véletlen, hogy az emberiség öntudatában a legrégebb jelképek egyike. Az alma volt a „tudás fája”, az alma volt a bibliai tiltott gyümölcs. Nos, ennek a tiltott gyümölcsnek személyes köze van az emberhez. (...) De úgy észleltem, hogy a nyers, reszelt alma a **minden napos élethigiénia egyik biztos kelléke.**”

Már az ókorban is kitüntetett figyelmet szenteltek az almának, sőt, a **gyümölcsök királynőjének** nevezték, bizonyára komoly, megalapozott okokból.

Október 15-én a szigethalmi Széchenyi István Általános Iskola alsó tagozatos diákjai is kitüntetett figyelmet fordítottak erre a nagyon fontos, ám manapság kissé talán mellőzött gyümölcsre, amelynek egészségmegőrző hatásain túl már-már gyógyító hatásokat is tulajdonítanak.

Manapság, a szupermarketek és a gyümölcs-dömping korában, amikor szemet gyönyörködtető a gyümölcskínálat a világ minden tájáról, hajlamosak vagyunk megfeledkezni az igazi, magyar, ízes és ropogós, napérlelte gyümölcstről, az almáról, mely egyre ritkábban kap helyet a családi asztalon. S az almafa, mely nemrég még szinte minden portán ott zöldellt, vagy pompázott tavaszoként, vagy mosolygott nyáron, egyre kevesebb ház udvarán kap helyet, pedig csodálatos virágaival és termésével valóban dísz lehetne kertjeinknek... (Tudták, hogy a házi alma /nemes alma/ a rózsavirágúak rendjébe, rózsafélék családjába tartozó faj?) Az alsó tagozat pedagógusai nagy lelkesedéssel készültek arra, hogy erre a gyümölcsre felhívják újra a figyelmet, s igyekezzenek fantasztikus tulajdonságaira, gazdag vitamin- és ásványianyag-tartalmára, szerteágazó felhasználására és a szervezetre gyakorolt jótékony hatásaira felhívni a figyelmet.

Egészség napunkat Egyed Jolán igazgató asszony megnyitója után a testet felüdítő, zenés reggeli tornával, majd közös daltanulással és énekléssel kezdtük, természetesen az almáról... ☺ Ezt követte a tantermekben a pompázatos és kívánatos gyümölcstálak és saláták, almás ételek készítése és kiállítása. Bátran állíthatjuk, a zsúrit valóban zavarba hozták a csodálatos gyümölcsköltemények, amelyek az asztalra kerültek. Mindezeket a finomságokat kicsivel később a gyermekek nagy örömmel, és jó étvágyal fogyasztották el, bár bevalljuk, kissé sajnálták megbontani a gyönyörű alkotásokat... ☺

A harmadik órában következett az ismétlés, a rendszerezés, és az ismeretek bővítése. Néhány feladatlap és újság segítette tudásunk bővülését, az utolsó órában pedig minden osztály tablót készített a tanultakról az életkori sajátosságokat figyelembe véve. A negyedikesek már hazánk főbb gyümölcstermesztő területeinek ismeretéről is tanúbizonyságot tettek.

Jó hangulatban, igazi csapat-munkában és játékos ismeretszerzéssel telt ez a nap, melyre reméljük, mosolyogva és elégedetten gondolnak vissza gyermekeink. Bízunk abban, hogy a tanultakat otthon is elmesélik, vagy esetleg megörvendeztetik a családot egy remek gyümölcssalátával! ☺











