

EGÉSZSÉGES KONYHÁM APRÓ TITKAI

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



EGÉSZSÉGES KONYHÁM APRÓ TITKAI

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

Cím: EGÉSZSÉGES KONYHÁM APRÓ TITKAI
(Majhne skrivnosti moje zdrave kuhinje)
Szerző: prim.mag. Branislava Belović, dr.med.
Fordítás: Teodora Petraš, dr.med.spec.
Kiadó: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota /
Muraszombati Egészségvédelmi Intézet
Fotók: Simon Koležnik
Tervezés és nyomtatás: Modriš, Anton Hozjan s.p.
Példányszám: 5000
A kiadás éve: 2013

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55(083.12)

BELOVIĆ, Branislava

Egészséges konyhám apró titkai / Branislava Belović ;
[fordítás Teodora Petraš ; fotók Simon Koležnik]. - Murska
Sobota : Zavod za zdravstveno varstvo, 2013

Prevod dela: Majhne skrivnosti moje zdrave kuhinje

ISBN 978-961-6679-17-6

271454976

A kézikönyv, amelyet az olvasó kezében tart, a lakosság egészséges táplálkozásra való ösztönzése területén végzett több éves munka eredménye. A kezdetek két évtizedre nyúlnak vissza, amikor, mint orvos elkezdtem az egészséges táplálkozással intenzíven foglalkozni.

Két nagy szerelmemet társítottam: az egészségfejlesztés területén végzett munkát és egyik kedvtelésemet – a főzést.

Az elsőért köszönettel tartozom egykori tanáraimnak a zágrábi orvosi egyetemen, a másikért pedig édesanyámnak Ljubicának és édesapámnak Fránjónak.

A kézikönyv a Muraszombati Egészségvédelmi Intézet munkatársainak odaadó segítségével készült, akik mindig támogatják elképzeléseimet és feltétlen támogatást nyújtanak a megvalósítás útvesztőiben. Ezért hálás köszönetet fejezem ki nekik. Külön hálával tartozom Petrás Teodórának, aki munkámat sokoldalúan támogatja és több mint 10 éve gondot visel arról, hogy az egészséges táplálkozással kapcsolatos hasznos tanácsok és ételreceptek magyar nyelven is elérhetőek legyenek. Köszönettel tartozom Tóth Gordanának, aki az ételreceptek tápértékének meghatározásával volt segítségemre és Zdenka Verban Buzetinek, aki sok türelemmel, lelkiismeretesen gondot viselt arról, hogy a kiadvány az olvasó elé kerüljön.

A kiadványt az én drága legkisebbjeimnek ajánlom: Noa Eliasnak, Daleiának, Annának és Évának.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Az egészséges táplálkozás az egészséges életvitel és egészségünk egyik legfontosabb alappillére. Egészségesen táplálkozni azt jelenti, hogy a megfelelő tudás birtokában, ötletesen, csipetnyi művészi ihlettel olyan ételeket készítünk saját magunk és családuink számára, amelyekkel megőrizhetjük és javíthatjuk egészségünket, biztosíthatjuk jó közérzetünket.

A kézikönyv egyszerű, gyakorlatias módon, ötletesen kalauzol bennünket az egészséges táplálkozás néha talán szövevényesnek tűnő labirintusában. Megtalálunk benne mindent, amire egy egészséges étrend kialakításához szükségünk van: az egészséges táplálkozásra vonatkozó alapismereteket, az egyes élelmiszercsoportok élettani jelentőségét, konyhaművészeti ötleteket, elkészítési fortélyokat és nem utolsósorban ételrecepteket, amelyekkel gazdagíthatjuk mindennapi étrendünket.

A kiadvány magyar nyelven készült, azzal a céllal, hogy a Szlovéniában élő magyar ajkú lakosság saját anyanyelvén jusson hozzá azokhoz az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkhoz, amelyek útmutatóul szolgálnak az egészséget megőrző étrend elkészítésben.

Jó egészséget és jó étvágyat kívánunk az egész családnak!

Teodora Petraš, dr. med., spec.

Gomba leves



Az aszalt gombát forró vízben 15 percig áztatom. Az olajon megpárolom a feldarabolt hagymát, hozzáadom a feldarabolt gombát és burgonyát. Néhány perc múlva hozzáadom a beáztatott gombát, fokhagymát, rozsmaringot és borsot. Felöntöm 8 dl vízzel és készre főzöm. A főzés vége felé megsózom. Mielőtt a levest feltálalom, gazdagon meghintem aprított petrezselyemmel.

- ~ 20 dkg gomba (csiperke, sitaki, vargánya...)
- ~ 2 dkg szárított gomba
- ~ 1 kisebb hagyma
- ~ 30 dkg burgonya
- ~ 3 kanál étolaj
- ~ 3 gerezd fokhagyma
- ~ Rozsmaring, 3 szem bors
- ~ Só

Egy személyre kb.:

187 kcal (785 kJ), 4 g fehérje, 10 g zsíradék,
19 g szénhidrát, 3 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

91 kcal (382 kJ), 5 g fehérje, 2 g zsíradék,
14 g szénhidrát, 2 g rost, 4 mg koleszterin

- ~ 35 dkg burgonya
- ~ 8 dl savó
- ~ Só, babérlevél, köménymag
- ~ Gerezd fokhagyma
- ~ 8 dkg túró

A meghámozott burgonyát kockákra feldarabolom és a fűszerekkel együtt felteszem főni. Amikor megfőtt elektromos keverőben vagy villával felaprítom, és a savóval felöntöm. Felmelegítem, hogy a leves meleg legyen, kb. 45 C. A levesbe morzsolom a túrókat és tálalom.



Burgonya leves túróval



Bevezető

Szeretek főzni. Attól a pillanattól kezdve, hogy felöltöm fehér kötényemet, élvezettel adom át magam a nagyszerű kalandnak. Ez már így van évek óta. Amikor elkezdtem orvosi pályámat, a főzés iránti szeretetemet és tapasztalataimat a hivatásomba is beleszőttem. Az orvosi diplomához a későbbiekben még további okleveleket szereztem, köztük többet is amatőr szakácsversenyekről. A főzés iránti szeretetemet, tapasztalataimat szívesen megosztom másokkal is. Ezért a hosszú évek tapasztalatait és az általam legjobbnak tartott ételreceptjeimet lejegyeztem, azzal a nem titkolt céllal, hogy Önöket is, kedves olvasóim az egészséges táplálkozásra, egészséges életvitelre ösztönözzem. Minden recept mellett megjelöltem annak kalóriaértékét, valamint azt is, hogy mennyi fehérjét, szénhidrátot, zsiradékot, rostot és koleszterint tartalmaz. Bemutattam a táplálkozási piramist valamint feltüntettem az élelmiszeregységeket is. Ily módon egyszerűen figyelemmel tudjuk kísérni, vajon a napi étrend összeállításakor elegendő élelmiszert fogyasztottunk-e az egyes élelmiszercsoportokból. A könyvet sok szeretettel ajánlom, és általa szeretnék hozzájárulni az Önök és kedves családjuk egészségének megőrzéséhez és jobbításához.

Egészségesen, egyszerű alapelveket figyelembe véve táplálkozom:

- Élvezem az étkezés minden pillanatát!
- Változatosan táplálkozom, előnyben részesítem a növényi eredetű élelmiszereket.
- Annyit eszem, hogy megtartsam normális testsúlyomat.
- Naponta többször fogyasztok kenyeret, gabonaféléket, tésztaféléket, rizst és burgonyát. Előnyben részesítem a teljes értékű (egész gabonaszemből készülő) termékeket.
- Naponta többször fogyasztok zöldséget és gyümölcsöt.
- Ügyelek az elfogyasztott zsiradék mennyiségére. A sovány húsokat választom. A sok zsírt tartalmazó termékeket (húskészítmények, krémek...) ritkán fogyasztom. Hetente legalább kétszer hústalan napot tartok.
- Naponta fogyasztok alacsony zsírtartalmú tejet és tejtermékeket.



Brokkoli leves spenóttal



Az olajon megpárolom a hagymát és a fokhagymát, hozzáadom a darabokra szeletelt zellert, fagyasztott spenótot és brokkolit. Felöntöm csirkelevesvel vagy vízzel. Amikor a zöldség megfőtt bot mixerrel elkeverem. Friss kakukkfűvel, borszal és sóval fűszerezem. A levest még egyszer felforralom, leveszem a tűzről és belekeverem a savót vagy joghurtot.

- ~ 40 dkg brokkoli
- ~ 15 dkg fagyasztott spenót
- ~ Egy közepes hagyma
- ~ 8 dkg zeller
- ~ Egy gerezd fokhagyma
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 2,5 dl savó vagy folyékony joghurt (alacsony zsírtartalmú)
- ~ Csirkeleves vagy víz
- ~ Friss kakukkfű
- ~ Bors, só

Egy személyre kb.:

126 kcal (529 kJ), 6 g fehérje, 7 g zsíradék,
8 g szénhidrát, 2 g rost, 4 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

100 kcal (420 kJ), 4 g fehérje, 3 g zsíradék,
12 g szénhidrát, 5 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 30 dkg borsó
- ~ 7-8 dl zöldség vagy húsleves
- ~ Fél fej kisebb hagyma
- ~ Tavaszi hagyma
- ~ 1 kanál olíva olaj
- ~ 2 kanál aprított friss menta
- ~ Só, bors

Az olajon megpárolom a hagymát, 5 perccig. A borsót levesben megfőzöm. Hozzáadom a hagymát és a mentát. Még 2-3 perccig főzöm. Sózom és borsozom. Bot mixerrel elkeverem. Különleges alkalmakra a levest üvegtálban tálalom, vagy pohárban és friss menta levéllel díszítem.



Borsóleves mentával

10

- Az édességeket felcseréltem gyümölcssel. Csak ritkán és kis mennyiségben fogyasztom őket. Az édesített és buborékos italokról teljesen lemondtam.
- Friss gyümölcs és zöldség italokat iszom, amelyeket magam készítek el.
- Naponta megiszom legalább 8 pohár vizet.
- Ügyelek arra, hogy az ételekhez minél kevesebb zsiradékot, sót és cukrot adjak.
- Az ételeket főzöm, párolom és sütöm. A rántást, a nagy mennyiségű olajban/zsírban való sütést száműztem a konyhámból.
- Naponta szentelek időt a mozgásnak: tornázom, sétálok, gyalogolok...

Változatos táplálkozásom biztosítása érdekében a táplálkozási piramis van segítségemre

Változatosan táplálkozom. Úgy, ahogyan az a táplálkozási piramison látható, amelyet olyan szívesen mutatok be az egészséges táplálkozás műhelymunkáin. A piramist úgy képezem el, mint az éléskamrák polcát. Minél nagyobb a polc, annál többször és nagyobb mennyiséget fogyaszthatok róla. A táplálkozási piramison mindegyik ételcsoport, amely az egészséges táplálkozás alapját képezi, megtalálható: a keményítőtartalmú élelmiszerek, zöldségfélék, gyümölcs, tej és tejtermékek, hús, hal és húspótlók, valamint a zsiradékok és cukrok. Ha főleg az első négy csoportba tartozó élelmiszereket fogyasztom, akkor általuk elegendő tápanyagot biztosítok a szervezetem normális működéséhez és egészségem megőrzéséhez. Azok az élelmiszerek, amelyek sok zsiradékot tartalmaznak, nem feltétlenül szükségesek a fennmaradáshoz. Azonban a zsiradékok megadják az ételek ízét és változatossá teszik azokat.

Fontos tudnunk, hogy mindegyik ételcsoport tartalmaz alapvető tápanyagokat, de nem mindet, amelyekre szükségünk van. Ezért az egyes csoport élelmiszerei nem cserélhetők fel egymás között. Egyik sem fontosabb a másiknál. Tehát a jó egészség megőrzésének érdekében szükségünk van mindegyik ételcsoport képviselőire, kivétel nélkül.

Póréhagyma leves burgonyával és kukoricával



Az olajon megpárolom a felkarikázott póréhagymát és sárgarépat. Két-három perc elmúltával hozzáadom a kockára darabolt burgonyát és felöntöm 8 dl vízzel. Megfűszerezem. A főzés vége felé hozzáadom a tejet és a kukoricát. Hozzáöntöm a savót és gazdagon meghintem apróra vágott metélőhagymával.

- ~ 45 dkg póréhagyma
- ~ 20 dkg sárgarépa
- ~ 30 dkg burgonya
- ~ 10 dkg fagyasztott kukorica
- ~ 1 dl tej
- ~ 1 dl savó vagy joghurt
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Só, bors
- ~ Metélőhagyma

Egy személyre kb.:

164 kcal (689 kJ), 3 g fehérje, 5 g zsíradék,
24 g szénhidrát, 3 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

186 kcal (781 kJ), 8 g fehérje, 7 g zsíradék,
22 g szénhidrát, 3 g rost, 8 mg koleszterin

- ~ 50 dkg hámozott sárgatök
- ~ ½ l tej
- ~ 1 kanál olaj
- ~ Egy kisebb hagyma
- ~ Szerecsendió, só, bors
- ~ 2 kanál reszelt parmezán
- ~ 5 dkg köleskása

A feldarabolt hagymát néhány percre pirítom. Hozzáöntök egy kanál vizet és párolom. Hozzáadom a kockára darabolt tököt és hozzáöntök fél liter vizet. Főzöm, hogy a tök megpuhuljon. Elkeverem bot mixerrel és hozzáadom a tejet. Enyhén megsózom és hozzáadom a frissen őrölt borsot és szerecsendiót. Külön megfőzöm a köleskását (ügyelek, hogy ne főjön szét). A levest még egyszer felforraltom és belekeverem a köleskását. Parmezánnal meghintem és azonnal tálalom.



Krémleves tökkel és köleskásával

12

Hogy mennyi ételmyszerre van szükségünk az egyes ételmyszercsoportokból, azt egyszerűen meghatározhatjuk az ételmyszeregységek segítségével. Az egységek útmutatóul szolgálnak az ételmyszerek elfogyasztandó mennyiségének meghatározásakor. Jól ismert egységekben fejezzük ki őket, (mint csésze, kanál, darab...) Az egyes ételmyszercsoportok szükséges ételmyszeregységeinek a száma pedig a szervezet energiaszükségletétől függ. Nézzük csak, mit is jelen ez pl. a gyümölcs esetében? A táplálkozási piramis 2-4 egység gyümölcs elfogyasztását ajánlja naponta. Ha tudjuk, hogy egy egység gyümölcs egy almát, egy körtét, egy kisebb citrancsot, narancsot vagy 4 szilvaszemet jelent, akkor gyorsan meg tudjuk állapítani, hogyan is állítsuk össze a napi étrendünket, hogy ennek a feltételnek megfeleljen.

Leggyakrabban a táplálkozási piramis legnagyobb polcáról választok, amelyen a termőföldek gazdag termései találhatóak: a gabonafélék, kásák, burgonya... Imádom a hajdinakását. A köles az egyik kedvencem. Szeretem a rozslisztből készült házi sütésű, illatos kenyeret. Az aranyárga kukoricastercnek nehezen tudok ellenállni. Az igazi finomságot számomra a különféle tészták jelentik. Szeretem a burgonyát is, amelyet gyakran gazdagítok zöldséggel.

Milyen mennyiségű ételmyszert fogyasztok el minden nap ebből az ételmyszercsoportból? Általában 12 egységet. És mit is rejt magában egy egység?

- 1/2 szelet kenyér vagy egy kis zsömlé
- 2 nagy kanál gabonapehely vagy müzli
- 1 nagy kanál nyers kása, árpa, gríz vagy liszt
- 1 közepes nagyságú burgonya
- 2 Albert keksz vagy Petit beure keksz

A táplálkozási piramis második polcáról elsősorban a gyümölcsöt és zöldségfélét választom. Ügyelek arra, hogy a válogatásom minél »színesebb« legyen. A zöldségeket nyersen és főve fogyasztom. Ritkábban párolva és sütve is. Az étrendemből nem hiányozhat egy nagy tál saláta sem. Leginkább a ház körüli kiskert friss salátáját választom. Élvezettel adom át magam az ízek és színek harmóniájának. Imádom a tányéromon a zöldségek és gyümölcsök által megalkotott, ízletes és illatos „szivárványt”.

Naponta 4-5 egység zöldséget fogyasztok. Miből is áll egy egység zöldség?

- 1 közepes nagyságú tál nyers leveles zöldség (20 dkg)
- 1 csésze főtt vagy nyers feldarabolt zöldség (10 dkg)

Krémleves céklából



A céklát megfőzöm, és még melegen meghámozom. A burgonyát lereszelem és csirkelevesben főzöm, olaj és őrölt köménymag hozzáadásával. 10 perc elmúltával hozzáadom a kis kockákra darabolt céklát és citromlevet. Ha szükség van rá, még egy kis levest öntök hozzá. Öt perc elteltével sózom és frissen őrölt borssal hintem meg. Mielőtt tálalom, egész köménymaggal és aprított petrezselyemmel hintem meg.

- ~ 50 dkg cékla
- ~ 10 dkg burgonya
- ~ 2 dl csirkeleves
- ~ Citromlé
- ~ Egész és őrölt köménymag
- ~ Olíva olaj
- ~ Petrezselyem
- ~ Só, bors

Egy személyre kb.:

79 kcal (331 kJ), 1 g fehérje, 4 g zsíradék,
12 g szénhidrát, 3 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

210 kcal (880 kJ), 18 g fehérje, 5 g zsíradék,
21 g szénhidrát, 2 g rost, 25 mg koleszterin

- ~ 20 dkg sárgarépa
- ~ Petrezselyem gyökér
- ~ 50 dkg hal (tőkehal, makréla)
- ~ Kb. 1,5 l víz
- ~ 1 paradicsom
- ~ Babérlevél
- ~ 5 szem bors
- ~ Só
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ 2 kanál ecet
- ~ Fél dl paradicsom lé
- ~ 10 dkg főtt rizs
- ~ Petrezselyem

A sárgarépát feldarabolom. Egy edénybe vizet öntök, amibe beleteszem a feldarabolt sárgarépát, petrezselymet, zellert, paradicsomot, sót, borsot, babérlevelet és petrezselyem ágat. 15 percig főzöm. Hozzáadom az ecetet, paradicsomlevet és a halat és 15-20 percig főzöm. A főtt hal csontjait eltávolítom, a levest átszűröm és hozzáadom a zöldségeket, főtt rizst és halat.



Halleves

14

- 2 kisebb paprika vagy paradicsom (15 dkg)
- 1 kis pohár zöldséges lé (1 dl)

Egy nap sem múlhat el gyümölcs nélkül. Az almát szeretem a legjobban. Hámozatlanul fogyasztom. Alig várom, hogy megérjen a málna, ribizli és eper. Szívesen kényeztetem magam friss fűgével, időnként erdei eperrel is. Reggelente megiszom egy pohár friss gyümölcslevet, amelyet a változatosság kedvéért sárgarépa lével is gazdagítok. A birsalma a kedvenc gyümölcsöm. Az aszalt alma és szilva pedig mindig kéznél van.

Naponta 4 egység gyümölcsöt fogyasztok. Néha többet is.

- 1 közepes nagyságú alma vagy körte (15 dkg)
- 1 kisebb banán (8 dkg)
- 1 narancs vagy egy kisebb citranci (20 dkg)
- 3 kisebb mandarin vagy sárgabarack (20 dkg)
- 1 csésze ribizli, eper, málna (30 dkg)
- 9 kisebb szilva (15 dkg)
- 6 nagyobb aszalt almagerezd vagy 2 kanál mazsola (2,5 dkg)

A harmadik, valamivel kisebb polcra naponta fogyasztok tejet és tejtermékeket. Mindig az alacsony zsírtartalmúakat választom. A túrót nagyon szeretem. Imádom a joghurtot, amelyet gyakran»színesítek «gyümölcsrel vagy gazdagítok gabonapehellyel.

Általában 3 egységet fogyasztok naponta. Egy egység a következő mennyiségnek felel meg:

- 1 csésze tej vagy joghurt (2 dl)
- 3 nagy kanál túró (5 dkg)
- Egy szelet alacsony zsírtartalmú sajt – 30% zsíradék szárazanyagban (2,5 dkg)
- Egy csésze szójatej (2 dl)

A harmadik polcon található a hús, hal, baromfi, hüvelyes zöldségek és tojás. Csak mértékkel fogyasztom ezeket az élelmiszereket. A húst csak egyszer-kétszer hetente. Mindig eltávolítom róla a látható zsíradékot. Imádom a halat, szeretem a hüvelyes zöldségeket, leginkább a babot. A szója is a kedvenceim közé tartozik. Naponta 3 egység húst és húspótlót fogyasztok, időnként 4 egységet is.

Egy egység:

Hideg leves édesköménnyel



A mandulát néhány percre forró vízbe teszem, leszűröm és eltávolítom a héját. A meghámozott mandulát 2 dl vízben egy órán át áztatom. Elektromos keverővel jól elkeverem a feldarabolt édesköményt, fokhagymát és ingvert, hozzáadom a mandulát az áztató lével együtt. Enyhén sózom, borsozom, hozzáadom a levest és durvára vagdalt bazsalikom levéllel meghintem. Hűtőszekrényben lehütöm és tálalom.

- ~ 20 dkg édeskömény
- ~ 8 dkg mandula
- ~ 7 dl leves
- ~ Egy kiskanál reszelt ingver
- ~ Egy gerezd fokhagyma
- ~ Néhány bazsalikom levél
- ~ Só, bors

Egy személyre kb.:

126 kcal (529 kJ), 4 g fehérje, 11 g zsíradék,
3 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

294 kcal (1235 kJ), 11 g fehérje, 7 g zsíradék,
45 g szénhidrát, 10 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 45 dkg borsó
- ~ 40 dkg paradicsom
- ~ 60 dkg burgonya
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Egy közepes hagyma
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Só, bors, babérlevél, szerecsendió

Az olajon párolom a hagymát és fokhagymát, hozzáadom a ledarabolt burgonyát, paradicsomot és borsót majd felöntöm vízzel. 10 perc után fűszerezem és készre főzöm.



Egytálétel borsóval

16

- Fél kisebb hússzelet, egy darab sovány hús, hal vagy baromfi bőr nélkül (3,5 - 4 dkg)
- 4 nagy kanál főtt bab, lencse, szója, csicseri borsó (2,5 dkg)
- 1 tojás

A táplálkozási piramis legkisebb polcán található a zsiradékok és édeségek. Ezeket is fogyasztom, de kisebb mennyiségben. Az ételeket olívaolajjal készítem, amelyet hideg préselés útján állítottak elő. Olívaolajat használok a keltészta elkészítésekor is. Időnként egy-egy ételt tejföllel is gazdagítok. Egyébként pedig joghurttal helyettesítem. Joghurttal kenem meg a rétest, hogy szép pirosra süljön. A margarin és a vaj ritka vendég az étrendemben.

Szeretem az édes ételeket. Azonban leggyakrabban gyümölcssel helyettesítem, friss gyümölcssel. Vagy aszalt gyümölcssel. Időnként egy kis édességgel is kényeztetem magam, olyannal, amelyet magam készítek. Az ételekhez cukrot szinte nem is adok. Néha-néha a kávémba teszek egy kevés cukrot. A tea természetes ízét, aromáját cukor hozzáadása nélkül élvezem. Amikor szabadságon vagyok, naponta elfogyasztok egy gyümölcskelyhet. Igazi, gazdag gyümölcskelyhet, sok-sok gyümölcssel. Amelyhez két gombóc eperfagyalgot kérek. Tejszín nélkül.

Mi képez egy egység zsiradékot?

- 1 teáskanál olaj (5 g)
- 2 nagy kanál tejföl (2,5 dkg)
- 1 teáskanál margarin, zsír vagy vaj (6 g)

És egy egység édességet?

- 2 teáskanál cukor (1 dkg)
- 2 teáskanál dzsem vagy lekvár (1,5 dkg)
- 2 teáskanál méz (1,2 dkg)

Az egységeket természetesen nem mérem; mint általános vezérelv szolgálnak.

A napi energia és élelmiszerezység szükségletemet egy egyszerű táblázat segítségével határozom meg. Ezt ajánlom Önöknek is.

Egytálétel csicseriborsóval és édesköménnyel



Egy edénybe 7 dl vizet vagy levest teszek, majd beleteszem az édesköményt, fokhagymát, és az erős feferóni paprikát. A főzés vége felé hozzáadom a borsót és a csicseri borsót. Az olajon megpirítom az aprított fokhagymát, a kockára darabolt paradicsomot és bazsalikomot, majd a leveshez adom.

- ~ 3 dl főtt csicseri borsó
- ~ 15 dkg borsó
- ~ 2 hagyma
- ~ Fokhagyma
- ~ 40 dkg édeskömény
- ~ 50 dkg paradicsom
- ~ 7 dl víz vagy leves
- ~ Egy kis darab feferóni paprika
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Friss bazsalikom, só

Egy személyre kb.:

262 kcal (1100 kJ), 10 g fehérje, 8 g zsiradék,
34 g szénhidrát, 10 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

462 kcal (1940 kJ), 33 g fehérje, 19 g zsiradék,
40 g szénhidrát, 7 g rost, 112 mg koleszterin

- ~ 60 dkg édesvízi hal (ponty vagy hasonló)
- ~ 30 dkg káposzta
- ~ 2 burgonya
- ~ 1 kisebb zöldpaprika
- ~ 1 kisebb piros paprika
- ~ 4 paradicsom
- ~ 1 feferóni paprika (ízlés szerint)
- ~ 2 hagyma
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Petrezselyem
- ~ Őrölt piros paprika
- ~ 2 dl fehér száraz bor
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Só, bors

A halat megtisztítom, és nagyobb darabokra vágom. A káposztát nagyobb, a többi zöldséget pedig kisebb kockákra vágom. A burgonyát felkarikázom. Egy edénybe rétegezem a zöldségeket. Meghintem paprikával és borszal. Vizet öntök alá, hogy az ételt befedje és főzöm. Az utolsó 20 percben a zöldségeket egy kissé szétválasztom és beleteszem a halat. Befedem a zöldséggel és hozzáöntöm a bort. Hozzáadok 2 kanál olajat és készre főzöm. Mielőtt tálalom aprított petrezselyemmel meghintem.



Egytálétel hallal és káposztával

EGYSÉG	Alacsony kalóriaérték	Mértékletes kalóriaérték	Magas kalóriaérték
	1 600 kcal	2 200 kcal	2 800 kcal
Keményítőtartalmú élelmiszerek –a táplálkozási piramis első polca	10	12	16
Zöldségek csoportja a táplálkozási piramis második polca	4	5	5
Gyümölcsök csoportja Második polc	3	3	4
Tej-tejtermékek csoportja Harmadik polc	2-4	2-4	2-4
Hús és húspótlók csoportja Harmadik polc	3	4	5
Összes zsír (látható és rejtett) Negyedik polc	53 g	73 g	93 g
Az adalék cukor összmenyisége (teáskanál)	3	6	10

Mennyi energiára van szükségem?

Alacsony kalóriaérték

1600 kcal – a nők többsége, akik ülőmunkát végeznek, valamint az idősebbek, fizikailag nem túl aktív férfiak és nők

Közepes kalóriaérték

2200 kcal – a gyermekek többsége, növésben levő leányok, aktív életmódot folytató nők és férfiak, akik ülőmunkát végeznek

Magas kalóriaérték

2800 kcal – növésben levő fiúk, aktív testmozgást végző férfiak és intenzív testmozgást végző nők.

A táblázatból kitűnik, hogy az energiaszükségletek különbözőek. Az elfogyasztandó élelmiszercsoportok száma pedig az energiaszükséglettől függ. Minél nagyobb az energiaszükséglet, annál több egységet kell fogyasztani az egyes élelmiszercsoportokból naponta. Ezért az ételpiramison is a napi szükséges egység szám, mint a legalacsonyabb és legmagasabb értékek közötti eltérés van feltüntetve. Az ajánlatokat figyelembe véve naponta 10-16 egység

Egytál étel tönkölybúzával és csirkehússal



Az olajon először megpárolom a hagymát. Hozzáadom a húst és egy ideig párolom. Hozzáöntöm a vizet vagy zöldséglevest és tovább párolom. Amikor a hús megfőtt, hozzáadom a feldarabolt cukkinit, bort és fűszerezem. Legvégül adom hozzá a főtt tönkölybúzáat.

- ~ 2 dl főtt tönkölybúza, búza vagy árpa
- ~ 2 cukkini
- ~ 20 dkg csirkemell
- ~ 1 gerezd fokhagyma
- ~ Só, bors
- ~ Petrezselyem
- ~ 1 hagyma
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 1 pohár fehér bor

Egy személyre kb.:

239 kcal (1004 kJ), 12 g fehérje, 8 g zsíradék,
22 g szénhidrát, 6 g rost, 23 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

392 kcal (1646 kJ), 30 g fehérje, 14 g zsíradék,
34 g szénhidrát, 10 g rost, 56 mg koleszterin

- ~ 15 dkg sertés hús
- ~ 15 dkg bárányhús
- ~ 15 dkg őzhús
- ~ 2 hagyma
- ~ 50 dkg káposzta
- ~ 2 paradicsom
- ~ 20 dkg borsó
- ~ 30 dkg kukorica
- ~ 3 burgonya
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Babérlevél
- ~ Majoranna
- ~ Bors
- ~ Feferóni paprika
- ~ 3 kanál olaj

A húst felkockázom és az olajon megpirítom. A zöldséget kockára darabolom. A hagymát és fokhagymát felaprítom. A fazékba beleteszem a zöldségeket, meghintem majoránnával, a káposztára teszem a húst, majd újból zöldséget. Mindegyik réteget meghintem majoránnával. A káposztára teszem a húst, majd újból a zöldséget. Hozzáadom a babérlevelet és a feferónit. Sózom, borsozom és készre főzöm. Az egytál ételt vadhús nélkül is el szoktam készíteni.



Gazdag egytál étel

20

keményítőtartalmú élelmiszer, 3-5 egység zöldségféle, 2-4 egység gyümölcs, 2-5 egység hús és húspótló, valamint 2-4 egység tej fogyasztása ajánlott.

Hogyan csökkenttem a zsiradék, a telített zsiradékok és koleszterin mennyiségét a mindennapi táplálkozásban?

A zsiradékokból származó kalóriaérték legfeljebb 30%-ot tehet ki. Mit is jelent ez?

Ha valakinek 2000 kcal a napi energiaszükséglete, akkor ebből 600 kcal származhat a zsiradékokból. Tudjuk, hogy 1 g zsiradék 9 kalóriát tartalmaz, ez pedig 66 g zsiradékot jelent naponta. Természetesen a zsiradékot nem mérjük; csak, mint egy vezérelv segít bennünket az egészséges válogatás kialakításában. Az előrelátható zsiradékmennyiség felét már elfogyasztjuk az által is, ha csak a zsírban legszegényebb élelmiszereket választjuk. Ugyanis az élelmiszerek és ételek tartalmaznak ún. rejtett zsiradékokat is. Pl. egy szelet torta tartalmazhat akár 30 g zsiradékot is.

Vajon minden zsiradék egyforma, vagy vannak ún. rossz, káros zsiradékok is? Igen, vannak.

Jó tudni, hogy az élelmiszerekben található zsiradékok három fajta zsírsavból tevődnek össze: a telített, egyszerűen telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavakból. A **telített zsiradékok** elsősorban a disznózsírban, húsban, hústermékekben, tejben és tejtermékekben valamint az egyes növényi eredetű zsiradékokban található, mint pl. a kókusz és a pálmazsír. Ezek a zsiradékok szobahőmérsékleten általában szilárd halmazállapotúak.

A nagy mennyiségű telített zsiradék illetve állati eredetű zsiradék fogyasztása kihat az egészségre is. Ma már tudományosan is bizonyított, hogy a zsiradékok, elsősorban a telített zsiradékok túlzott fogyasztása komoly kockázati tényező a szív- és érrendszeri, egyes rákos és más krónikus betegségek kialakulásában. Hozzájárul a magas koleszterinszint kialakulásához is. Ezért is korlátoztam a telített zsírsavak fogyasztását. Sovány élelmiszereket fogyasztok (hús, tej, tejtermékek). Az ételeket növényi eredetű olajokkal készítem.

Túró krém tormával és almával (10 szelet kenyérhez)



Az almát lereszelem, és azonnal megcsepegtetem citromlével. Így megőrzi szép színét és az aromáját is gazdagítom. A túróát áttöröm, és az almához adom. Sózom és borsozom. Legvégül belekeverem a reszelt tormát.

- ~ 1 közepes alma
- ~ ½ Citrom
- ~ 20 dkg alacsony zsírtartalmú túró
- ~ 5 dkg torma
- ~ Só, bors

Egy személyre kb.:

28 kcal (118 kJ), 2 g fehérje, 2 g zsíradék,
3 g szénhidrát, 0 g rost, 3 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

26 kcal (109 kJ), 1 g fehérje, 2 g zsíradék,
1 g szénhidrát, 0 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 15 dkg zöld szója
- ~ 2 kanál tökmagolaj
- ~ Forralt, lehűtött víz (szükség szerint)
- ~ Só

A szóját egy éjjelen át beáztatom. Megfőzöm, leszűröm, majd lehűtöm. Elektromos keverőbe teszem a szóját, olajat, 1-2 kanál forralt, lehűtött vizet. Enyhén megsózom, és jól elkeverem. Kenhető masszát kell kapni, de nem túl lágyat.

Ugyanilyen módon készítek krémet közönséges vagy barna szójaból is. A tökmag olajat felcserélem olíva olajjal. Finomra zúzott fokhagymát is adok hozzá. Teljes értékű vagy rozskenyérrel kínálok.



Zöld szójas krém tökmagolajjal (10 szelet kenyérhez)

Legyenek óvatosak a vaj és tejszín felhasználásakor! A legtöbb esetben olajjal vagy joghurttal helyettesítem.

A telítetlen zsiradékok a növényi eredetű élelmiszerekben találhatók: olajbogyó, diófélék, magvak (tökmag, napraforgó, szója, lenmag...), illetve az olajokban, amelyek az említett magvából készülnek. Az olíva olaj egyike az egészségre legkedvezőbbben ható olajoknak. A telítetlen zsírsavak kitűnő forrása, emellett tartalmaz E, A, D és K vitamint, valamint flavonoidokat. Az E vitamin és a béta-karotin antioxidánsok, ami azt jelenti, hogy megakadályozzák a szabad gyökök káros hatásait. Az olívaolajnak sok pozitív hatása van az egészségre. Könnyen emészthető. Ezért a napi étrendem nem nélkülözheti az olívaolajat. Kapható extra szűz, szűz és olívaolaj. Az olívaolaj minden étel elkészítésére alkalmas. Felhasználható úgy a saláták, levesek főzelékek, egytál-ételek, mint édességek elkészítésében is. Próbálják ki és győződjenek meg róla Önök is.

Az Ön étrendjében a telített zsiradékok mennyisége ne haladja meg az összes elfogyasztandó napi zsírmennyiség egy harmadát.

És a margarin? Kerülöm a kemény állagú margarin fogyasztását. Függetlenül attól, hogy olajból készült, a kemény állagú margarin transz-zsírsavakat tartalmaz. Ezek pedig megtalálhatók a kalácsokban, kekszekben, chipsekben... és ugyanúgy, mint a telítetlen zsírsavak, szintén károsak az egészségre. Ugyanis, megemelik a „rossz” koleszterin és csökkentik a jó koleszterin szintjét a véráramban.

Az omega-3 és omega-6 zsírsavak a telítetlen zsírsavak közé tartoznak. Ezek az úgynevezett esszenciális zsírsavak, amelyekre a szervezet normális működéséhez van szükség. Az omega-6 zsírsav megtalálható a növény eredetű olajokban (tökmag, szója, kukorica, repce, napraforgó), az omega-3 zsírsavak pedig a halban (lazac, szardella, tonhal, pisztráng, makrél). A mai ember tápláléka sok omega-6 és túl kevés omega-3 zsírsavat tartalmaz. Az egészség megőrzésében pedig fontos szerepet játszik e kettő megfelelő aránya. Ezért hente legalább kétszer fogyasztsok halat.

Az ételek elkészítésekor mindig ügyelek a felhasználandó zsiradék mennyiségére és minőségére.

Csicseri borsó krém szezámmaggal



Egy serpenyőben, olaj nélkül röviden megpirítom a szezámmagot. Miután kihűlt, kávédarálón ledarálom. Elektromos keverőben jól elkeverem az összetevőket. Szükség szerint hozzáadok egy kanál forralt, lehűtött vizet. Utoljára keverem hozzá a finomra vagdalt petrezselymet vagy metélőhagymát. Csicseriborsó helyett néha főtt babot is szoktam használni. Ha a krémhez feferóni paprika eltett levét adom hozzá, egy pikáns krémet kapok.

- ~ 8 kanál szezámmag
- ~ 2 dl főtt csicseriborsó
- ~ 4 gerezd fokhagyma
- ~ 1-2 kanál citromlé vagy kevés ecet
- ~ 1 kanál olíva olaj
- ~ Só

Egy személyre kb.:

209 kcal (877 kJ), 2 g fehérje, 1 g zsiradék,
57 g szénhidrát, 6 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

219 kcal (920 kJ), 5 g fehérje, 22 g zsiradék,
2 g szénhidrát, 3 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 10 dkg mandula
- ~ 2-3 kanál olíva olaj
- ~ 8 kanál forralt, lehűtött víz
- ~ 2 kanál citromlé
- ~ Só

A mandulát egy pillanatra forró vízbe merítem, majd leszűröm és konyharuhával átdörögölöm. Így elveszítik barna színű héjukat. Amikor kihűl a mandula, kávédarálón ledarálom. Egy kisebb tálba teszem az őrölt mandulát, belekeverem az olajat, vizet és a citromlevet. Enyhén megszórom. Ha sűrűbb állagú majonézt akarok kapni, akkor kevesebb vizet adok hozzá.



Majonéz, ahogyan én készítem

Az omega-3 zsírsavak csökkentik a szívszélhúdés kockázatát.

Hozzájárulnak a vérzsiradék szintjének csökkenéséhez és

a vérrögök kialakulásának megelőzéséhez.

Az állati eredetű élelmiszerek tartalmaznak koleszterint is, amely a zsírokhoz hasonló anyag. A szervezet is termel koleszterint. A vérkoleszterin érték megnövekedése hozzájárul az érlelmeszesedés kialakulásához. Mindig tartsuk szem előtt, hogy az állati eredetű zsiradékot tartalmazó élelmiszerek tartalmaznak koleszterint is. Én magam betartom azt az alapelvet, amely szerint a napi fogyasztandó koleszterin mennyiség nem lépheti túl a 300 mg-ot. Már egy tojássárgája is csak alig valamivel kevesebb, mint 300 mg koleszterint tartalmaz. Ezért mindig a sovány húsokat választom, a csirke, pulykahúst (bőrét mindig eltávolítom), vagy a nyúlhúst. A többi húsfélét kisebb mennyiségben és csak ritkán fogyasztom. A látható zsiradékot mindig eltávolítom. A tej és tejtermékek közül azokat választom, amelyek alacsony zsírtartalmúak. A tojást és a tojássárgájával készített ételeket csak mértékkel fogyasztom.

Lássuk csak, mennyi koleszterint is tartalmaznak az egyes élelmiszerek.

Élelmiszer (10 dkg)	Koleszterin (mg)
marhahús	70 – 116
baromfi	90 – 110
sovány disznóhús	80 – 120
füstölt disznóhús	100 - 240
szalonna	215 - 250
belsőségek	300 - 700
tejföl	110 - 120
teljes zsírtartalmú tej	15 – 30
főlözött tej	6 - 8
vaj	170 – 180
tojássárgája	240 - 300

Hogyan csökkentettem a zsiradékok, telített zsiradék és koleszterin mennyiségét a napi táplálkozásomban? Nagyon egyszerűen. A sok zsiradékot és koleszterint tartalmazó élelmiszereket felcseréltem azokkal, amelyek kevesebbet tartalmaznak. Az alábbi táblázatban ezt mutatom be.

Hal zöldséggel és burgonyával



Elkeverem az egy kanál olajat, a 2 gerezd durvára vagdalt fokhagymát és a kakukkfű levél felét. Ezzel a páccal átkenem a halat és egy óra időtartamra hűtőszekrénybe teszem.

Megfőzöm a burgonyát és meghámozom. A megmaradt olajon párolom a hagymát, a felkockázott paprikát és a paradicsomot. Kevés vízzel felöntöm. Hozzáadom a maradék kakukkfűvet, fokhagymát, feldarabolt feferónit és sót. Amikor az étel elkészül, hozzáadom a burgonyát, elkeverem és gyenge lángon hagyom 1-2 percig. A halat 2 kanál olajon megsütöm. Az elkészített körettel és salátával tálalom.

- ~ 4 darab hal (kb. 15 dkg darabonként)
- ~ 4 kanál olíva olaj
- ~ 4 gerezd fokhagyma
- ~ Egy ágacska friss kakukkfű
- ~ 60 dkg fiatal burgonya (apró)
- ~ 1 hagyma
- ~ 2 piros paprika
- ~ 30 dkg paradicsom
- ~ Ízlés szerint feferóni paprika
- ~ Só
- ~ 2 kanál olaj a hal sütéséhez

Egy személyre kb.:

291 kcal (893 kJ), 25 g fehérje, 20 g zsiradék, 1 g szénhidrát, 1 g rost, 70 mg koleszterin

- ~ 4 tonhal filé vagy lazac (10-15 dkg)
- ~ 3 kanál olíva olaj
- ~ Só, frissen durvára őrölt bors
- ~ 3-4 kanál szezám-mag

A halfiléket átkenem olajjal, meghintem a frissen őrölt borssal és sóval, majd szezám-magban meghempergetem. 2 kanál olajon megsütöm.



Tonhal vagy lazac szezámhéjban

Egy személyre kb.:

530 kcal (2226 kJ), 34 g fehérje, 22 g zsiradék, 31 g szénhidrát, 5 g rost, 90 mg koleszterin

Hagyományos felhasználás	Alternatív megoldás
1 egész tojás	2 tojásfehérje
2 dl teljes zsírtartalmú tej	2 dl főlözött tej
2 dl tejföl (20% zsírtartalom)	2 dl részben főlözött joghurt vagy főzéskor 2 dl részben főlözött joghurt és 1 evőkanál kukoricaliszt vagy keményítő vagy 1 dl tejföl (10% zsírtartalom) és 1 dl joghurt
2 dl felvert tejszín (30% zsírtartalom)	felverünk 0,7 dl tejszínt és hozzáadunk 1,4 dl részben főlözött joghurtot
2 dl tejszín	2 dl kávétejszín (10% zsírtartalom) az ételek készítéséhez
50 g disznózsír	65 g diétás margarin vagy 50 g finom olaj vagy 1 kanál tejföl és 1 dl főlözött joghurt vagy 1 dl 10%-os tejföl
50 g teljes zsírtartalmú túró	50 g főlözött túró
25 g étcsokoládé	3 evőkanál kakaó és 1 evőkanál olaj
Zsíros hús: disznó, marha, birka, borjú, liba, kacsa	Csirke és pulykahús bőr nélkül, zsírtalan borjú, marha vagy nyúlhús
Hústermékek: szalámik, kolbász-félék, virsli, füstölt hús, pástétom	Sovány sonka, szójajkrém, zsírtalan túró
Tojásrántotta	Főtt tojás, tojásrántotta zsír nélkül
Hasábburgonya, chips	Főtt burgonya, püré, sült burgonya, egészben
Alkoholmentes italok	Víz, ásványvíz, mesterséges édesítővel ízesített italok
Édességek: torta, kalács, csokoládé, fagyalt	Friss gyümölcs, gyümölcssaláta gyümölcsös édességek, amelyek kevés zsiradékkal készültek

Grillezett hal



A megtisztított halakat nagyon sós vízben megmosom. Fél órán át pácolom olaj, aprított fokhagyma és a fűszerek, valamint a citromlé keverékében. A halat roston megsütöm. Közben meglocsolom a páclével. Grillezett zöldséggel és salátával kínálok.

- ~ 2 tengeri keszeg vagy más hal
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ 3 gerezd fokhagyma
- ~ 1 kanál aprított friss fűszernövény (zsálya, bazsalikom, rozsmaring)
- ~ 1 citrom leve
- ~ Só

Egy személyre kb.:

140 kcal (589 kJ), 14 g fehérje, 9 g zsír, 1 g szénhidrát, 0 g rost, 64 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

324 kcal (1359 kJ), 22 g fehérje, 17 g zsír, 8 g szénhidrát, 1 g rost, 94 mg koleszterin

- ~ 2 sügér
- ~ 4 kanál extra szűz olíva olaj
- ~ 10 dkg vörös hagyma
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 2 dl fehér bor
- ~ Petrezselyem, friss mézfű levelek
- ~ Só, bors

A halat megtisztítom és a vízben, amelyhez 2 kanál sót adtam, megmosom. A hagymát és a fokhagymát felaprítom, és egy olajjal kikent táliba teszem. Hozzáadom a felaprított petrezselymet és felkockázott paradicsomot. Leöntöm olajjal és borral, sózom és borsozom. Az öntetet elkeverem, és a halra öntöm. Sütőben, 180 fokon, 30-45 percig sütöm.



Sügér paradicsom ölelésében

Ügyelek a só bevitelére – az ételeket inkább fűszerezem, mint sózom

A mindennapi táplálkozásban külön figyelmet szentelek a só fogyasztásnak. Hogy minél jobban lecsökkentsem a só iránti igényemet, az ételek ízvilágát különféle fűszerekkel és fűszernövényekkel igyekszem gazdagítani.

Mit is kell tudnunk a sóról?

A só mellett, hogy specifikusan sós ízű, kihangsúlyozza az étel illetve élelmiszerek aromáját is.

Vajon az embernek szüksége van sóra? Természetesen. Azonban a szervezet egyes funkcióinak lebonyolításához viszonylag kis mennyiségű sóra van szükség. A felnőtt ember minimális napi élettani só szükséglete 1,4 g só. A szükséges sómennyiségre kihat még az egyén fizikai aktivitása és az éghajlati tényezők is.

A napi fogyasztásra ajánlott só mennyisége ne legyen több mint 5 g.

A mai ember túl sok sót fogyaszt. Hasonlóan más országokhoz, nálunk is túl sok sót fogyaszt a lakosság, 11-14,3 g-ot. Ez azt jelenti, hogy 120-185%-kal többet, mint az ajánlott sófogyasztás biztonságos felső határa. Még az iskolás kor előtti gyermekek is túl sok sót fogyasztanak, 5 g-ot naponta, a szakmai javallatok pedig 3 g-nál többet nem írnak elő. A fiatalkorúak átlagban naponta 10,4 g sót fogyasztanak.

Már két szelet kenyér által elfogyasztjuk az egész napi ajánlott sómennyiséget. Ez valóban hihetetlen! De sajnos igaz.

Túlzott sófogyasztás – egyike a magas vérnyomás fő kockázati tényezőinek. Ma tudományosan bizonyított, hogy a túlzott sófogyasztás kihat az egészségre és egyike a magas vérnyomás fő kockázati tényezőinek. A magas vérnyomás következményei pedig a szív- és érrendszeri betegségek és az agyvérzés. Tudnunk kell, hogy a magas vérnyomás a legfontosabb közvetlen halálok. A túlzott sófogyasztás növeli a csontritkulás, a vesebetegségek, gyomorrák, cukorbetegség, elhízás kialakulásának veszélyét is, valamint az asztmások állapota is rosszabbodhat.

Tányérban főtt hal



A halfiléket meghintem fűszerekkel. Egy tányérra helyezem őket és egy másik tányérral lefedem, amely jól tűri a magas hőmérsékletet. A másik tányér fedőül szolgál. Ezután egy megfelelő nagyságú edénybe teszem, amelyben egész idő alatt zubog a forró víz. A hal gyorsan és egyenletesen saját levében megfő. A főtt halat enyhén megsózom. Az így elkészített hal fogyasztható leöntve a saját levével, zsíradék hozzáadása nélkül. Meghintem aprított fokhagymával és egy kanál olíva olajat adok hozzá.

- ~ 50–60 dkg halfilé
- ~ Ízlés szerinti fűszerkeverék (rozsmaring, origano, bazsalikom...)
- ~ 1 gerezd fokhagyma
- ~ 1 kanál extra szűz olíva olaj

Egy személyre kb.:

156 kcal (654 kJ), 27 g fehérje, 4 g zsíradék, 0 g szénhidrát, 0 g rost, 19 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

254 kcal (1067 kJ), 24 g fehérje, 17 g zsíradék, 0 g szénhidrát, 0 g rost, 72 mg koleszterin

- ~ 45 dkg csirkemell bőr nélkül
- ~ Só, bors, szezámmag
- ~ 2 kanál olaj

A csirkemellet két részre osztom, megsózom, borsozom és szezámmagban meghempergetem. Egy kisebb kikent tepsibe teszem és 8 percig sütöm, majd megfordítom és még 8 percig sütöm.



Héjban sült csirke

30

Mely élelmiszerekben van a legtöbb só? A napi elfogyasztott sómennyiség 75%-a feldolgozott élelmiszerekből származik, 10% pedig azokból az élelmiszerekből, amelyek már természetes formájukban is sót tartalmaznak. A megmaradt 15% pedig abból a sómennyiségből származik, amelyet főzés alkalmával adunk az ételhez, illetve amikor külön megsózzuk az ételt az asztalnál.

A sót leggyakrabban a következő élelmiszerek előállításakor adagolják:

- hústermékek (füstölt hús, füstölt nyak, bacon szalonna, sonka, száraz szalámi, kolbászfélék, szafaládé, virsli, májpestó...)
- sajtok
- savanyú káposzta és répa
- zöldségek sólében (olívbogyó, gomba, kukorica...)
- sós kalácsok, chips, sós pálcák
- kenyér, kalács
- szószok, páclevék, ketchup, mustár
- konzervek, leveskockák
- ételek (pizza, hasábburgonya, hamburger...)

TIPP *Vajon tudta Ön, hogy egy pizza által 12 g sót fogyaszt el? Ez azt jelenti, hogy 140%-kal átlépi a napi ajánlott sómennyiség felső határát!
Tengeri só, kősó vagy himalájai só?*

A só az só. A só fő összetevője a nátrium klorid. Emellett tartalmaz még nagyon kis mennyiségben más anyagokat is, amelyek az egészség szempontjából nem jelentősek. A jó kivételével, amely a jódozott sóban található. Én mindig jódozott sót használok, tekintet nélkül arra, hogy tengeri vagy kősó van szó. A mi vidékünkre a jódiány jellemző. A jó pedig fontos, esszenciális elem, amelyre a pajzsmirigyhormonok felépítéséhez van szükség.

A só mennyiségét már évekkor ezelőtt kezdtem el fokozatosan csökkenteni a táplálkozásomban. Ily módon, lassan, kis lépésekkel szoktam hozzá a kevésbé sós ételekhez és most már minden gond nélkül fogyasztom azokat. A só helyett elkezdtem a különféle fűszernövények használatát, friss, szárított vagy fagyasztott formában. Kerülöm az iparilag előállított ételeket és termékeket, mert sok sót tartalmaznak (hústermékek, pástétomok, konzervek, zacskós levek, leveskockák, sós fűszerek...). Olyan edény használata, amelyben

Csirkehúsból készült tekercs



A darált húshoz hozzáadom a beáztatott zömlét, felaprított hagymát, olajat, tojást és annyi zömlemorzsát és lisztet, hogy megfelelő állagú masszát kapjak. Sózom, borsozom és hozzáadom az őrlött szerecsendiót. Az így kapott masszából négyzetformát alakítok ki egy 30 x 25 cm nagyságú fólián. A külső szélére helyezem a főtt sárgarépat. A többi részét főtt borsóval hintem be, borsozom és petrezselyemmel megszórom. Óvatosan feltekerem, kikent tepsibe helyezem, tejföllel megkenem és megsütöm. Kínálható melegen, vagy mint hidegtál.

- ~ 50 dkg darált csirke vagy pulyka mell, csont és bőr nélkül
- ~ Másfél zömlé, kevés tej
- ~ 1 kanál zömlemorzsa, kevés liszt
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 2 kisebb hagyma
- ~ 1 tojás
- ~ Só, bors, szerecsendió
- ~ 50 dkg főtt borsó
- ~ Petrezselyem
- ~ 2 egyforma nagyságú főtt sárgarépa
- ~ 2 kanál tejföl

Egy személyre kb.:

415 kcal (1743 kJ), 33 g fehérje, 20 g zsiradék, 33 g szénhidrát, 7 g rost, 169 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

207 kcal (870 kJ), 27 g fehérje, 10 g zsiradék, 4 g szénhidrát, 2 g rost, 69 mg koleszterin

- ~ 4 pulyka szelet, egyenként 14 dkg
- ~ 20 dkg gomba
- ~ 20 dkg spenót
- ~ 1 kanál olíva olaj
- ~ 4 dkg parmezán
- ~ Bors
- ~ Citromlé

Az olajon megpárolom a felaprított hagymát és a felszeletelt gombát. 10 perc elteltével hozzáadom a feldarabolt spenótot. Párolom, hogy a víz elpárologjon. Fűszerezem és lehűtöm. A kihűlt gombába és spenótbba belekeverem a parmezánt. A hússzeleteket megcsepegtetem citromlével. Mindegyik hússzeletre ráhelyezem a tölteléket és feltekerem. Fogpiszkálóval rögzítem. Kikent tepsiben, sütőben megsütöm. A sütés elején fóliával lefedem, a vége felé a fóliát eltávolítom, tovább sütöm, hogy szép színt kapjon.



Pulykatekercs spenóttal és gombával

zsiradék és víz nélkül lehet főzni, kitűnő beruházás. Ezért ilyen edényeket használok. Az ételek finomak, egészségesek és szinte nem is igényelnek sót.

Az ételeket inkább fűszerezem, mint sózom. A fűszerek, zöldségvények gazdagítják az ételt, teljes íz- és illatvilággal látják el. Frissen, szárított vagy fagyasztott formában is használom őket.

Tipp *Friss fűszernövények mindig vannak a kezem ügyében. Jól elférnek az ablakpárkányon, balkonon vagy a kertben.*

Az üzletekben gazdag a fűszernövény választék. Mindig azokat választom, amelyek nem tartalmaznak sót. Kapható fűszernövény önálló csomagolásban vagy keverékek formájában. Mindig többféle fűszernövényt tartok otthon, hogy könnyebb legyen a választás.

Egyes fűszernövényeknek erős az aromája, íze, csak kis mennyiségben alkalmazom: babérlevél, kardamon, gyömbér, bors, rozmarin, zsálya.

A közepes erősségű fűszernövények (mértékletesen használom): bazsalikom, zeller, kömény, kapor, édeskömény, fokhagyma, majoránna, borsmenta, oregánó, kakukkfű, kurkuma, sáfrány.

Enyhe ízű fűszernövények (nagyobb mennyiségben is alkalmazom, szépen illenek a többi fűszer mellé): petrezselyem, metélőhagyma, turbolya.

Édeskés ízű fűszernövények (édes ételek elkészítésekor használom, kevesebb cukorra van szükség): fahéj, szegfűszeg fűszernövények, kardamon, ánizs, édeskömény, menta, piment.

Pikáns ízű fűszernövények: oregánó, tárkony, kapor

Erős, csípős ízű fűszerek (óvatosan használom): erős paprika, bors, mustármag

Tipp

- *Mindig figyelembe veszem az étel fő alkotóelemének ízét. Általában érvényes szabály: minél enyhébb az íze, annál kevesebb fűszerre van szükségem*
- *A friss zöldfűszereket felaprítom, mert jobban kifejezésre jut az ízük*
- *Az ételekhez, amelyek hosszabb ideig főnek, egészben adom a fűszert*
- *Az ételekhez, amelyek gyorsan elkészülnek, felaprítom a fűszereket.*
- *A páclevekhez tálalás előtt néhány órával adom a fűszert.*

Sült csirke zöldfűszerekkel és almával



Eltávolítom a csirke bőrét és citromlével megkenem. A belsejét enyhén megsózom. Elkeverem a fűszereket és a sót (ha friss fűszernövényt használok, akkor felaprítom, a babérlevelet is apróra zúzom) és egy kanál olajat. A csirkét kívülről bedöngölöm. A csirke hasüregébe teszem a kettévágott almát. A megmaradt olajat a tepsibe öntöm, behelyezem a csirkét, pár kanál vizet öntök alá és a sütőbe teszem. 15 percig sütöm fólia alatt, majd a fóliát eltávolítom és pirosra sütöm. Közben a sült levéllel meglocsolgatom.

- ~ 1 kisebb csirke
- ~ 2-3 kisebb, savanykás alma
- ~ 3 kanál olaj
- ~ Bazsalikom
- ~ Kakukkfű
- ~ Rozmaring
- ~ Babérlevél
- ~ Fél citrom leve
- ~ Só

Egy személyre kb.:

322 kcal (1354 kJ), 26 g fehérje, 19 g zsiradék,
13 g szénhidrát, 2 g rost, 79 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

190 kcal (798 kJ), 20 g fehérje, 10 g zsiradék,
5 g szénhidrát, 2 g rost, 63 mg koleszterin

- ~ 40 dkg darált pulykahús
- ~ 25 dkg gomba
- ~ 2 kisebb hagyma
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Egy kanál piros paprika
- ~ Ízlés szerint kevés erős paprika
- ~ Kakukkfű, só, bors
- ~ Petrezselyem

Az olajon megpárolom a hagymát, húst és a feldarabolt gombát. Kevés zöldséglevest vagy vizet öntök alá, hozzáadom a fűszereket és készre főzöm. Amikor megfőtt, meghintem petrezselyemmel és metélttel vagy burgonyával és salátával tálalom.



Húsos-gombás öntet

34

- Ha több fűszernövényt használok, akkor soha nem kombinálom az erős ízeket. Az erős ízű fűszernövényt egy vagy több közepes vagy enyhe erősségű fűszerrel kombinálom.

Friss, szárított vagy őrölt?

Az aszalt, aprított fűszernövényeknek erősebb ízük van, mint a frisseknek. Az őrölt fűszernövények pedig erősebbek, mint a szárított aprítottak.

Fűszernövény állaga	Ugyanazon íz elérése érdekében szükséges:
Szárított őrölt	¼ kiskanál
Szárított aprított	¾-1 kiskanál
Friss	2-3 kiskanál

A só egy részét borssal, köménymaggal, oregánóval, korianderrel, bazsalikommal, lestyánnal, gyömbérrel, fokhagymával, hagymával... helyettesítem.

Ha a cukor mennyiségét akarom csökkenteni az ételben, akkor az édeskés ízű fűszernövényeket használom: fahéj, szegfűszeg, piment, szerecsendió, kardamon, ánizs, gyömbér.

Általában saját magam készítem el a fűszerkeverékeket. Egyeseket kávédarálón darálom le.

Alapkeverék, amelyet só helyett használhatunk, a következő fűszernövényeket tartalmazza: oregánó, rozmarin, bazsalikom és kakukkfű.

Néhány példa:

Marha és bárányhúshoz: babér, bazsalikom, majoránna, oregánó, kakukkfű, piment, szerecsendió, zsálya, fokhagyma, hagyma.

A hússzeletekhez használjon oregánó, kakukkfű, bazsalikom és durvára őrölt bors keveréket. Kakukkfű, rozmarin, sáfrány, majoránna (disznóhúshoz is).

Mediterrán keverék I

1/2 kiskanál oregánó

1/2 kiskanál rozmarin

1/2 kiskanál kakukkfű

1/2 kiskanál zsálya

Vera szeletek



Az ujjnyi vastagságú hússzeleteket átkenem olajjal és hozzáadom a rozsmaringot és kakukkfűvet. Néhány órán át pácolom. Megsózom és konyharuhára teszem, a tetejét megkenem fél kanál mustárral, durvára őrölt borszal és zsemlemorzsával meghintem, konyharuhával lefedem és jól kiverem, hogy a zsemlemorzsát belenyomkodjam a húsba. A húst megfordítom és a folyamatot megismétlem. Forró olajon a hússzeleteket, mindkét oldaláról megpirítom, aláöntök 1 dl forró vizet vagy zöldséglevest és fedő alatt párolom, hogy szépen megpuhuljanak. Közben zöldséglevessel vagy forró vízzel öntözgetem. Hozzáadok még 2 kanál mustárt és a kakukkfűvet. A hússzeletek legyenek omlósak, lédúsak. Az öntet pedig sűrű és pikáns. Főtt zöldséggel és rizzsel vagy petrezselymes főtt burgonyával tálalom.

- ~ 4 marhahús szelet (12 - 15 dkg egyenként)
- ~ 2 kanál olaj a pácléhez
- ~ Kakukkfű és rozsmaring
- ~ 4 kanál zsemlemorzsza
- ~ Durvára őrölt bors
- ~ 4 kanál mustár
- ~ Só
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Fokhagyma

Egy személyre kb.:

329 kcal (1382 kJ), 26 g fehérje, 14 g zsiradék, 24 g szénhidrát, 6 g rost, 78 mg koleszterin

- ~ 40 dkg disznóhús
- ~ 3 kanál olaj
- ~ 1 hagyma
- ~ 40 dkg burgonya
- ~ 20 dkg padlizsán
- ~ 20 dkg zöldbab
- ~ 20 dkg friss paprika
- ~ 20 dkg paradicsom
- ~ 1 gerezd fokhagyma, petrezselyem
- ~ Feferoni paprika
- ~ Leves vagy víz a felöntéshez
- ~ Só

Két kanál olajon megpirítom a felkarikázott hagymát. Hozzáadom a felszeletelt burgonyát, zúzott fokhagymát, felaprított petrezselymet és feldarabolt feferonit.

Levesel felöntöm és párolom. Hozzáadom a meghámozott és kockára vágalt padlizsánt, zöldbabot és feldarabolt paprikát. Kevés levest öntök alá és párolom. A húst kockákra feldarabolom és olajon megpirítom. A paradicsommal együtt hozzáadom a zöldséghez. Kevés levest adok még hozzá és puhára párolom.



Hús zöldséggel

Egy személyre kb.:

360 kcal (1548 kJ), 29 g fehérje, 20 g zsiradék, 4 g szénhidrát, 1 g rost, 82 mg koleszterin

1/2 kiskanál majoránna

1/2 kiskanál sáfrány

A hozzávalókat elkeverjük. Ledarálhatjuk kávédarálón.

TIPP

2 kanálnyit hozzáadok az olívaolajhoz és ebben pácolom a húst. A keverékkel a húst sütés előtt átkenem.

Disznóhús

A disznóhúshoz illik a köménymag, koriander, bors, oregánó, kakukkfű, köménymag, kapor, sáfrány.

A disznóhúst és babot tartalmazó ételt friss rozmaringgal, kakukkfűvel, bazsalikkommal és zsályával valamint babérlevéllel és borssal is ízesítem.

Baromfihús, illik hozzá a kakukkfű, oregánó, babér, bazsalikom, majoránna, zsálya, menta, rozmaring, tárkony.

Az alapkeverék kakukkfűvet, majoránnat, rozmaringot és zsályát tartalmaz.

Baromfihúshoz illő keverék

1 kiskanál rozmaring

1 kiskanál oregánó

1/2 kiskanál zsálya

1/2 kiskanál majoránna

1/2 kiskanál kakukkfű

1 kiskanál őrölt fekete bors

Az összetevőket elkeverem.

TIPP

A keverékkel átdöngölöm a baromfihúst sütés előtt.

A halhoz illik:

Kakukkfű, rozmaring, oregánó, bors, fokhagyma, babérlevél...

Fűszerkeverék halhoz

1 kiskanál őrölt paprika

1/2 kiskanál oregánó

1/2 kiskanál kakukkfű

Sült nyúl ananászos káposztával



Elkeverem az egy kanál olajat, zúzott fokhagymát, köménymagot, kakukkfűvet, majoránna-t és babérlevelet. A megtisztított nyulat feldarabolom, sózom és bedöngölöm az olaj és fűszerek keverékével. A nyulat 4 órán át hűtőszekrényben pácolom. Ezután tepsibe teszem és meglocsolom forró olajjal. A szélére forró vizet öntök és megsütöm. Többször öntök alá vizet. A sütés vége felé hozzáadom a bort és a párolt káposztát az ananással. Még 5 percig sütöm.

- ~ 1/2 nyúl
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Só, köménymag, kakukkfű, majoránna
- ~ 2 babérlevél
- ~ Só
- ~ 1 dl száraz fehér bor
- ~ 3 kanál olaj
- ~ 45 dkg savanyú káposzta
- ~ 25 dkg friss ananász

Egy személyre kb.:

246 kcal (1034 kJ), 17 g fehérje, 17 g zsiradék, 10 g szénhidrát, 2 g rost, 60 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

423 kcal (1777 kJ), 39 g fehérje, 31 g zsiradék, 7 g szénhidrát, 2 g rost, 172 mg koleszterin

- ~ Rétes tészta
- ~ 50 dkg darált hús
- ~ 40 dkg csiperkegomba
- ~ 1 hagyma
- ~ 3 kanál olaj
- ~ Bors, chili, kakukkfű, rozsmaring, majoránna
- ~ Aprított petrezselyem
- ~ Öntet:
- ~ 1 joghurt
- ~ 1 tojás
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Fél dl ásványvíz

Két kanál olajon megpárolom a hagymát. Hozzáadom a darált húst és még 10 percig párolom. Hozzákeverem a gombát, fűszerezem és 10 percig párolom. Lehűtöm és hozzáadom a petrezselymet. A tésztát megkenem egy kanál olajjal és ráteszem a töltelékét. Feltekerem és kikent tepsibe teszem. Elkeverem a joghurtot, olajat, tojást és ásványvizet. Ráöntöm a tekerésre és megsütöm.



Hústekercs gombával



1/2 kiskanál erős paprika

1/2 kiskanál őrölt fekete bors

1/2 kiskanál őrölt fehér bors

Az összetevőket elkeverjük.

TIPP

A keverékkel átdörgölöm a halat, mielőtt beteszem a sütőbe. A hal hasüregébe pedig aprított fokhagymát teszek.

A hüvelyes zöldségek mellé illik: köménymag, kakukkfű, majoránna (csökkentik a felfúvódást), babérlevél, rozmaring, koriander, bors, tárkony, fokhagyma, petrezselyem...

A zöldségekhez sokféle fűszernövény illik, mint a bazsalikom, kapor, kakukkfű, köménymag, babérlevél, szerecsendió és mások.

És még néhány ötlet:

Petrezselyem, babérlevél, zsálya

Petrezselyem, menta, metélőhagyma

Petrezselyem, tárkony, babérlevél, metélőhagyma

Petrezselyem, rozmaring, zsálya

Kakukkfű, rozmaring, oregánó, babérlevél

Mindennap biztosítom szervezetem számára az elegendő mennyiségű vitamint, ásványi és védőanyagot

Hogyan teszem ezt? Csakis táplálékkal! A gabonában, zöldségekben, húsban, tejben és zsiradékokban olyan anyagok is találhatóak, amelyek növelik a vitaminok hatását. Ezért változatosan táplálkozom. Fontos tudni, hogy mely élelmiszerekben találhatóak, mely kombinációkban jutnak leginkább kifejezésre, és hogy milyen szerepet töltenek be a szervezetünkben. Mindezeket az információkat megtalálhatja az alábbi táblázatokban. A vitaminok koncentrációját a következőképpen jelöltük meg: *** magas koncentráció, **közepes

Szárma tofival



A káposztalevelek kemény bordáját kivágom és egy deszkára helyezem őket. A durvára reszelt tofuhoz hozzáadom a feldarabolt nyers hagymát, zúzott fokhagymát, paprikát, sót, tojást, aprított petrezselymet, rizst, amelyet előzőleg felforraltam és leszűrtem. Az egészet jól elkeverem. A masszát az egyes káposztalevelekre szétosztom és feltekerem őket. A feldarabolt káposztát az edény aljára helyezem, majd ráteszem a szármákat. Legfelülre szórom a feldarabolt hagymát, zöldséges levest vagy vizet öntök alá, hogy a szármákat befedje. Lefedem és párolom. Amikor a szármák félig megfőnek, hozzáadom a paradicsom pürét, az olajat és készre főzöm. Elkeverek néhány kanál vizet egy kanál liszttel és a szármához adom. Átforralom. Mielőtt tálalnám, joghurttal meglöcsölöm.

- ~ 16 savanyú káposzta levél
- ~ 50 dkg tofu
- ~ 1 kisebb hagyma
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 18 dkg rizs
- ~ 2 tojás
- ~ Csípős paprika
- ~ Só
- ~ 30 dkg feldarabolt savanyú káposzta
- ~ 1,5 dl paradicsom püré
- ~ 1 kanál liszt
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 2 dl joghurt
- ~ Só
- ~ Őrölt erős paprika (ízlés szerint)

Egy személyre kb.:

243 kcal (1020 kJ), 13 g fehérje, 10 g zsiradék, 31 g szénhidrát, 3 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 60 dkg zöldbab
- ~ 2 nagyobb paradicsom
- ~ 1 kisebb hagyma
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ 3 kanál mandula fenyő mag
- ~ Só

A zöldbabot 4 cm hosszúra darabolom és enyhén sós vízben megfőzöm. Az olajon megpárolom a felaprított hagymát, hogy megüvegesedjen, hozzáadom a fenyőmagot és még 3 percig pirítom. A lehűtött zöldbabot elkeverem a felkockázott paradicsommal, fenyőmaggal és a hagymával.



Zöldbab paradicsommal
és mandula fenyő maggal

Egy személyre kb.:

585 kcal (2457 kJ), 33 g fehérje, 25 g zsiradék, 57 g szénhidrát, 5 g rost, 122 mg koleszterin

koncentráció, * alacsony koncentráció. Mindegyik vitamin leírása mellé van egy „**TiPP**” is, amely olyan étel elkészítését javasolja, amelyben magas vitamin koncentrációt tartalmazó élelmiszer szerepel, valamint olyan élelmiszer, amelyben a vitaminok hatását fokozó elemek találhatók.

A-vitamin	Hatásosabb ... B-vitamin csoport, C, D, E-vitamin, kalcium, foszfor, cink, telítetlen zsírsavak jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** sárgarépa, paradicsom, spenót, petrezselyem **póréhagyma, zöldsaláta *bármelyik friss zöldség vagy gyümölcs
------------------	--	--

TiPP

Az A-vitamin hatása jobban kifejezésre jut, ha extra szűz olívaolajat adok a sárgarépához, paradicsomhoz és a többi zöldségféléhez.

D-vitamin	Hatásosabb ... az A és C-vitamin, kalcium, foszfor, telítetlen zsírsavak jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** zsíros halak olaja ** tej, tejtermékek * vaj, tojássárgája
------------------	---	---

TiPP

Naponta elfogyasztok 4 dl tejet, joghurtot, savanyú tejet vagy 6 kanál túrót, ugyanis a tej tartalmazza mindazokat az anyagokat, amelyekre a D-vitaminnak szüksége van ahhoz, hogy minél jobban kifejtsé hatását.

E-vitamin	Hatásosabb... B-vitamin csoport, A, C-vitamin, mangán, szelén, telítetlen zsírsavak jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** gabonacsíra, szója, kukoricaolaj ** olívaolaj, margarin * aszalt gyümölcs és zöldség, halolaj, tojássárgája, leveles zöldség
------------------	--	---

TiPP

Olíva olajjal készült hal, sóska-burgonya köret, kukoricacsíra olajjal készült saláta valamint egy szelet teljes kiőrlésű kenyér kitűnő kombináció, amely lehetővé teszi az E vitamin maximális kihasználását.

Brokkoli mandulával



A brokkolit megfőzöm. Egy kanál olajon megpirítom a durvára darabolt mandulát. Mielőtt ráöntöm a brokkolira, hozzáadom a többi olajat.

- ~ 80 dkg brokkoli
- ~ 10 dkg hámozott mandula
- ~ Só
- ~ 2 kanál olaj

Egy személyre kb.:

174 kcal (729 kJ), 9 g fehérje, 13 g zsíradék,
13 g szénhidrát, 2 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

171 kcal (718 kJ), 9 g fehérje, 13 g zsíradék,
10 g szénhidrát, 2 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 40 dkg spárga
- ~ 40 dkg zöldbab
- ~ 8 dkg pirított, felaprított magyoro
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Só
- ~ Petrezselyem

Külön megfőzöm a zöldbabot és a spárgát, amelyet 3 cm hosszú darabokra szeletelem. Elkeverem a spárgát és a zöldbabot, leöntöm olajjal, amelyen előzőleg megpirítom a fokhagymát. Meghintem magyorróval és feldarabolt petrezselyemmel.

Ötlet: a magyort időnként felcserélem mandulával.



Spárga zöldbabbal

K-vitamin	Hatásosabb ... Telítetlen zsírsavak és egyes ásványi anyagok jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** spenót, vízi torma, kel, brokkoli ** máj, tojássárgája * kukoricacsíra olaja
------------------	---	---

TiPP

A zöldséget kevés forró vízbe teszem főni. Fedő alatt főzöm, rövid ideig. Hidegen préselt olajjal öntöm le. Változatosság kedvéért adok hozzá aprított mandulát vagyogyorót.

C-vitamin	Hatásosabb ... Bármely más vitamin kalcium és magnézium jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** kivi, ribizli, áfonya ** kel, citrusfélék * paradicsom, saláta, ananász, cikória
------------------	--	---

TiPP

Naponta elfogyasztok 2-4 darab gyümölcsöt. Vagy egy csésze bogyós gyümölcsöt. Egy nagyobb narancs, kivi vagy egy közepes citrancs biztosítja a napi C-vitamin szükségletet.

B1-vitamin	Hatásosabb ... C, E, B2-vitamin, folsav és mangán jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** sörélesztő, teljes gabonamag, teljes kiőrlésű liszt ** dió, mandula, lencse, borsó * zöldbab
-------------------	--	---

TiPP

Kitűnő salátát szoktam készíteni tönkölybúzából, árpából vagy hajdinából paprika, paradicsom, uborka, valamint egy darabka kecske, birka vagy más sajt hozzáadásával. Hidegen sajtolt olajjal fűszerezem, és dióbél felekkel díszítem.

B2-vitamin	Hatásosabb ... C, B3 és B6-vitamin jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** sörélesztő ** máj * tej, sajt, tojás
-------------------	---	---

Sóska fehér babbal

Egy személyre kb.:

72 kcal (304 kJ), 3 g fehérje, 4 g zsiradék,
8 g szénhidrát, 2 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 50 dkg vegyes zöldség, ízlés szerint (friss vagy fagyasztott)
- ~ 1 kanál mustár
- ~ Só
- ~ 1 – 2 kanál olaj
- ~ 1 kávéskanál piros paprika
- ~ Bors
- ~ Kakukkfű
- ~ Babérlevél

Először megfőzöm a zöldséget, kevés vízben, fedő alatt. A még forró főtt zöldséget kevés főzővíz hozzáadásával, bot mixerrel elkeverem. A kapott masszához hozzáadom a fűszereket: kakukkfűvet, babért, borsot. Enyhén sózom és a szószt átforralom. Legvégül pedig hozzáadom az őrölt piros paprikát, amelyet olajjal elkevertem. Húsok és hús nélküli ételekhez is felhasználom. Ilyen módon igyekszem „elrejtetni” a zöldségeket azok elől, akik nem kedvelik.



A sóska megfőzöm és leszűröm. Az olajon kissé megpirítom a feldarabolt fokhagymát, hozzáadom a babot és 2 kanál vizet. Amikor a bab felmelegszik, hozzáadom a sóska és citromlével ízesítem. Sóska helyett használok spenótot is.

- ~ 60 dkg sóska
- ~ 3 dl főtt fehér bab
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Citrom lé

Egy személyre kb.:

77 kcal (322 kJ), 5 g fehérje, 5 g zsiradék,
10 g szénhidrát, 3 g rost, 0 mg koleszterin

Zöldséges szósz

TiPP

Étrendemet gazdagítani szoktam kitűnő tejes zabkásával, amelyhez aszalt szilvát adok. Úgy készítem, hogy a kását tejben megfőzöm, a főzés vége felé hozzáadom az aszalt szilvát vagy más aszalt gyümölcsöt.

B3-vitamin	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, B1, B2, B5-vitamin jelenlétében	*** sörélesztő, korpa ** gabonamag, aszalt gyümölcs, zöldség * baromfi, hal, gomba

TiPP

Minden reggel reggelizem. Teljes értékű gabonapehely alacsony zsírtartalmú probiotikus joghurttal, friss gyümölcs hozzáadásával kitűnő választás.

B5-vitamin	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, B1, B6, B12, biotin, folsav(B9) vitamin és kalcium jelenlétében	*** sörélesztő, tojássárgája ** vörös húсок * teljes értékű gabona, gomba

TiPP

A marhahúst párolom vagy főzöm. Gőzön párolt zöldséggel tálalom. A zöldséget mindig úgy főzöm, hogy kemény állagú maradjon.

B6- vitamin	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben
	C, B1, B2, B5-vitamin, kálium és magnézium jelenlétében	*** sörélesztő, gabonacsíra ** gabonafélék, friss és szárított zöldségek, dió * banán, tej, hal

TiPP

A gombás hajdinasalátát zöldséggel, mint köretet vagy önálló ételt tálalom, és mindig kínálok mellé friss salátát.

Sült paradicsom



A paradicsomokat félbe vágom. Két kanál olajon rövid ideig megpirítom a felaprított fokhagymát. A megmaradt olajat tepsibe öntöm és ráhelyezem a paradicsomokat (a vágott felülete legyen felül). Mindegyikre ráhelyezem a fokhagymát, a durvára darabolt friss kakukkfűvet, sózom, borsozom és sütőben megsütöm.

- ~ 4 paradicsom (kb. 60 dkg)
- ~ Friss kakukkfű
- ~ 8 gerezd fokhagyma
- ~ 4 kanál olíva olaj
- ~ Bors, só

Egy személyre kb.:

63 kcal (265 kJ), 2 g fehérje, 0 g zsíradék,
14 g szénhidrát, 2 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 1 nagyobb zöldpaprika
- ~ 1 nagyobb piros paprika
- ~ 40 dkg érett paradicsom
- ~ 1 nagyobb hagyma
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 1,5 dl borecet
- ~ ½ kiskanál őrölt piros paprika
- ~ 1 kanál barna cukor
- ~ Só
- ~ őrölt ingver

A paprikát és a hámozott paradicsomot kockára darabolom. Felaprítom a hagymát és fokhagymát. Egy fazékba teszem a paprikát, paradicsomot és hagymát. Hozzáadom az ecetet, paprikát, fokhagymát, sót, ingvert és cukrot. Az egészet elkeverem. Alacsony lángon 30-40 percig főzöm. amikor meghűlt, köretként tálalom grillezett hús mellé, a maradékot pedig mosott, kifőzött üvegbe öntöm, amelyet jól lezárok. 10 napig tárolható hűtőszekrényben.



Finom zöldséges köret

Egy személyre kb.:

155 kcal (651 kJ), 1 g fehérje, 14 g zsíradék,
7 g szénhidrát, 1 g rost, 0 mg koleszterin

Vitamin folsav	Hatásosabb ... C, B12, B5-vitamin és biotin jelenlétében	Koncentráció az ételkészletben: *** sörélesztő, zöld leveles zöldség ** teljes értékű gabona, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, gyümölcs * fermentált sajtok, szárított borsó
-----------------------	--	--

Tipp

Előnyben részesítem a baromfihúst. Pulyka és csirke tekercs zöldséggel, integrált rizsből készült köret és sok zöldsaláta, nagyon finom és gyorsan elkészíthető. Édesség helyett pedig friss gyümölcsöt kínálok.

B12-vitamin	Hatásosabb ... C, B6-vitamin, folsav(B9), kálium, vas, kalcium jelenlétében	Koncentráció az ételkészletben: *** baromfi, nyúlhús ** tengeri hal, marhahús, disznóhús, tojás * tej és tejtermékek
--------------------	---	--

Tipp

Ajánlom, hogy próbálják ki a sült nyulat savanyú káposztával és ananászsal - a recept megtalálható a kiadványban.

Ca kalcium	Hatásosabb ... A, C, és D-vitamin, vas, magnézium, mangán, foszfor és telítetlen zsírsavak jelenlétében	Koncentráció az ételkészletben: *** tej, joghurt, sajt ** zöld leveles zöldség gabonamag, aszalt gyümölcs, zöldség
-------------------	---	---

Tipp

Kitűnő édesség készíthető alacsony zsírtartalmú áttört túróból friss gyümölcs és dió hozzáadásával.

Mg magnézium	Hatásosabb ... C, B6, D és A-vitamin, kalcium, foszfor és fehérjék jelenlétében	Koncentráció az ételkészletben: *** abpehely, zöld leveles zöldség ** aszalt gyümölcs, zöldség, gabona, dió * datolya, hús
---------------------	---	--

Babbal töltött paprika



A babot egy éjjelen át beáztatom. Megfőzöm és leszűröm. Két kanál olajon megpirítom a hagymát, hozzáadom a piros paprikát felét, majd a babhoz keverem. A paprikának eltávolítom a magját és megtöltöm. A megmaradt babhoz hozzáadom a vizet, amelyben a bab főtt, valamint az ecetet. Egy hóálló tálat kikenek és beleteszem a babot. A babra helyezem a töltött paprikát. A megmaradt olajba belekeverem a piros paprikát és ráöntöm a megtöltött paprikákra, hozzáadok még 1 dl ecetes vizet. Ha van, akkor az eltett zöldség ecetes levét használom. A paprikát sütőben megsütöm. Salátával kínalom.

- ~ 8 közepes nagyságú paprika
- ~ 25 dkg szárazbab
- ~ 4 kanál olaj
- ~ Fél teáskanál őrölt piros paprika
- ~ 15 dkg hagyma
- ~ ½ dl víz
- ~ 1 kanál ecet
- ~ Só

Egy személyre kb.:

137 kcal (575 kJ), 3 g fehérje, 7 g zsíradék,
14 g szénhidrát, 8 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 60 dkg savanyú káposzta
- ~ 10 dkg aszalt szilva, mag nélkül
- ~ 1 kisebb hagyma
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Köménymag

Az olajon megpirítom a feldarabolt hagymát és hozzáadom a savanyú káposztát. 3 dl vízzel felöntöm és hozzáadom az aszalt szilva felét, babérlevelet és köménymagot. Fedő alatt kb. 30 percig főzöm, hogy víz legnagyobb része elpárologjon. Sült hús mellé, sülték mellé tálalom.



Savanyú káposzta
aszalt szilvával

Egy személyre kb.:

259 kcal (1087 kJ), 17 g fehérje, 10 g zsíradék,
31 g szénhidrát, 5 g rost, 0 mg koleszterin

TiPP

A kitűnő túróval és spenóttal töltött réteshez teljes kiőrlésű lisztből készült réteslapot használok. A recept a könyvben található.

Fe vas	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, B12, B9-vitamin, foszfor, réz és kalcium jelenlétében	*** hal, vörös hús ** zöldség, szója, barack * kakaó, tojássárgája

TiPP

Húsételekhez mindig gazdag salátákat kínálok, amelyek zöldségből és gyümölcsből készülnek. Vagy például édességként gyümölcsöt (narancs, citranci, bogyós gyümölcs) tálalok. C-vitamin jelenlétében a vas jobban felszívódik.

Zn cink	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	A, B6, D és E-vitamin, kalcium, réz és foszfor jelenlétében	*** tengeri hal ** élesztő, gomba, zab, gabonacsíra * szárított zöldség és gyümölcs

TiPP

A főtt vagy sült halat olyan öntettel öntöm le, amelyet extra szűz olívaolajból, aprított fokhagymából és ízlés szerinti zöldfűszerekből állítok össze.

Se szelén	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	Az E-vitamin jelenlétében	*** rozs, gabonacsíra ** hagyma, élesztő * tojás, tengeri gyümölcsök

TiPP

Mint önálló ételt szívesen tálalok főtt marhahúsból, hagymából, eltett gombából, paradicsomból és paprikából készített salátát. Az öntetet kukoricacsíra olajból és ecetből készítem.

Fiatal burgonya borsóval



A fiatal burgonyát megtisztítom és enyhén sós vízben megfőzöm. Külön megfőzöm a borsót. A két összetevőt elkeverem és leöntöm az öntettel, amelyet olajból, aprított petrezselyemből vagy kaporból készítek. Ízlés szerint borsozom.

- ~ 60 dkg fiatal burgonya (kisebbek)
- ~ 30 dkg borsó – friss vagy fagyasztott
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Egy csokor petrezselyem vagy kapor
- ~ Só, bors

Egy személyre kb.:

210 kcal (881 kJ), 6 g fehérje, 8 g zsiradék,
31 g szénhidrát, 6 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

242 kcal (1016 kJ), 7 g fehérje, 9 g zsiradék,
32 g szénhidrát, 6 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 40 dkg brokkoli
- ~ 60 dkg lisztes burgonya
- ~ Tej, szükség szerint
- ~ Örlött szerecsendió, só
- ~ Öntet:
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 5 dkg hámozott mandula

Külön megfőzöm a burgonyát és a brokkolit. Leszűröm, egy edénybe teszem, forró tejet öntök hozzá és pürét készítek. Ízlés szerint sózom és kevés szerecsendiót adok hozzá. Kevés olajon megpirítom a feldarabolt mandulát és a pürére öntöm.



Burgonya püré brokkolival

50

Cu réz	Hatásosabb ... vas és cink jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** gabonacsíra, dió ** aszalt gyümölcs, zöldség, gabo- na, hüvelyes növények * kakaó
-------------------	---	---

TIPP

Időnként sütök kenyeret tönkölybúza lisztből, amelyhez zabpelyhet és diót adok.

P foszfor	Hatásosabb ... D és A-vitamin, kalcium, vas, telítetlen zsírsavak jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** sajtok ** zabpelyhely, sajtok nemes penész- szel, baromfi * tengeri hal, dió, mandula
----------------------	--	---

TIPP

Egy kis darab alacsony zsírtartalmú sajt, egy alma és egy szelet teljes kiőrlésű kenyér kitűnő uzsonna.

K kálium	Hatásosabb ... A, C, és D-vitamin, vas, mag- nézium, mangán, fosz- for és telítetlen zsírsavak jelenlétében	Koncentráció az élelmiszerben: *** aszalt gyümölcs, sárgabarack, füge, datolya, szilva ** paradicsom, banán, bab * zsírtalan tejpor
---------------------	--	--

TIPP

A paradicsom kitűnő saláta alapanyag. Szépen illik hozzá az olajbogyó és a friss bazsalikom.

Szervezetemnek antioxidánsokra is szüksége van

A testünkben állandóan szabad gyökök illetve mérgek keletkeznek, amelyek hozzájárulnak a krónikus betegségek kialakulásához, valamint a gyors

Hajdinakása zöldséggel



Megfőzöm a hajdinakását, úgy, hogy a magvak egészben maradjanak. Az olajon megpárolom a felaprított hagymát, a kockára darabolt cukkinit, paprikát és paradicsomot. Hozzáadom a borsót, fűszerezem és kevés vizet öntök alá. Rövid ideig, fedő alatt párolom. Hozzáadom a főtt kását, borsozom és párolom. Fedő alatt hagyom állni, hogy az ízek összeérjenek. Aprított petrezselyemmel meghintem, és mint köretet tálalom.

- ~ 20 dkg hajdinakása
- ~ 1 hagyma
- ~ 1 cukkini
- ~ 1 paprika
- ~ 2 paradicsom
- ~ 20 dkg borsó
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Só, bors
- ~ Aprított petrezselyem

Egy személyre kb.:

338 kcal (1420 kJ), 14 g fehérje, 9 g zsíradék,
50 g szénhidrát, 7 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

273 kcal (1147 kJ), 9 g fehérje, 7 g zsíradék,
42 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 20 dkg teljes értékű kusz kusz
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ 1 gerezd fokhagyma
- ~ 20 dkg gomba
- ~ 25 dkg zöld spárga
- ~ Kakukkfű, origánó, rozmaring, bors
- ~ Só

Egy kanál olajon 5 percig párolom a feldarabolt gombát, fokhagymát és a fűszereket. Hozzáadom a megmaradt olajat és a feldarabolt spárgát. Külön elkészítem a kusz-kuszt, a csomagoláson található utasítások alapján. Elkeverem a kusz-kuszt és a zöldséget és szükség szerint kevés olajat adok hozzá.



Kusz-kusz gombával és spárgával

52

öregedéshez. Ezen káros hatások ellen védenek az antioxidánsok. Eközben az antioxidánsok óhatatlanul megsemmisülnek, ezért kell őket állandóan pótolni, bevinni a szervezetbe. A leggyakoribb antioxidánsok közé tartoznak: A, C, E-vitamin, flavonoidok, polifenolok... A szabad gyökök káros hatásai elleni védelemben különösen fontos szerepe van a táplálkozásnak illetve az élelmiszereknek, amelyek antioxidánsokban gazdagok. Ezek közé tartoznak: a zöldségek (brokkoli, spenót, saláta, káposzta, paprika, sárgarépa, paradicsom, cékla, karfiol, zeller...), gyümölcsök (citrom, mandarin, narancs, sárgabarack, barack, alma, málna, ribizli, dinnye, szőlő, kivi...), hüvelyes növények és a teljes értékű gabona és gabonatermékek. Ezért fogyasztom őket minden nap. Tehát a változatos táplálkozás fedezi a szervezet antioxidánsok iránti szükségletét.

A rostokról

Az almát soha nem hámozom. A héjában sok hasznos anyag található, többek között rostok is. A rostok olyan anyagok, amelyeket az ember bélrendszere nem emészt meg. A bélbaktériumok némelyike képes fermentálni az egyes rostokat. Léteznek vízben oldódó és vízben nem oldódó rostok. Milyen szerepet töltenek be az emberi szervezetben? Nagyon fontosak. Ugyanis védenek bennünket a székrekedés, rák (elsősorban a bélrák) ellen, elhízás, epe-kő, cukorbetegség, magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek ellen. A vízben nem oldódó rostok elsősorban megnövelik a bélsár mennyiségét és lecsökkentik azt az időt, amíg az áthalad a beleken. Így akadályozzák meg a székrekedést, valamint, hogy a szervezetben keletkező vagy a külső környezetből bekerülő káros anyagok hosszabb időn keresztül hassanak a szervezetre. A vízben oldódó rostok megkötik a vizet, epesavat (koleszterint), megakadályozzák a vércukor hirtelen megemelkedését evés után, megakadályozzák egyes tápanyagok felszívódását (ásványi anyagok, vitaminok – kisgyermek, idősek esetében). Elfogyasztásuk után a rostok megdagadnak az emésztőrendszerben és a telítettség érzését idézik elő. Ezért védenek az elhízás ellen és segítséget nyújtanak a fogyókúra idején. A rostokban gazdag élelmiszerek fogyasztása hosszú távú kedvező hatást fejt ki a vércukor és vérzsiradék szintre, különösen, ha ezek az értékek magasak. A rostokban gazdag élelmiszerek

Teljes értékű metélt spenóttal és babbal



A spagettit megfőzöm,» al dente «, hogy kemény állagú maradjon. Az olajon megpárolom a felkockázott paprikát. Hozzáadom az aprított fokhagymát és spenótot. Lefedve párolom 4 percig. Hozzáadom a főtt babot, levest és rozsmaringot. Szükség szerint hozzáadok még pár kanál vizet, amelyben a tészta főtt. A leszűrt tésztát leöntöm az öntettel és durvára reszelt sajttal meghintem.

- ~ 35 dkg teljes értékű spagetti vagy metélt
- ~ 10 dkg spenótlevél (lehet fagyaszott is)
- ~ 2 dl főtt fehér bab
- ~ 1 kisebb sárga paprika
- ~ 1 kisebb piros paprika
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 3 gerezd fokhagyma
- ~ Ízlés szerint feferóni
- ~ Egy kanál aprított friss rozsmaring
- ~ 2 dl zöldség vagy húsleves
- ~ 5 dkg parmezán

Egy személyre kb.:

525 kcal (2205 kJ), 22 g fehérje, 11 g zsiradék, 83 g szénhidrát, 12 g rost, 9 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

565 kcal (2373 kJ), 32 g fehérje, 13 g zsiradék, 79 g szénhidrát, 2 g rost, 54 mg koleszterin

- ~ 40 dkg teljes értékű metélt
- ~ 25 dkg darált csirke vagy pulykahús
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ 1 hagyma
- ~ 3 gerezd fokhagyma
- ~ 15 dkg főtt kukorica
- ~ 1 piros paprika
- ~ 3 kanál aprított metélőhagyma
- ~ Frissen őrölt bors
- ~ Só

Az olajon megpirítom a hagymát és hozzáadom a darált húst. A paprikát felkockázom és a fokhagymával együtt a húshoz adom. Szükség szerint kevés levest vagy vizet adok hozzá. Amikor az étel megfőtt hozzáadom a jól leszűrt kukoricát, sózom és borsozom. Megfőzöm a metéltet. A főzés utolsó 3 percében sózom, így a só nem teljesen szivódik fel, csak a metélt külső felületén megtapad, ami elegendő ahhoz, hogy ízletes legyen. Elkeverem a metéltet és az öntetet és meghintem aprított metélőhagymával.



Hajdinametélt kukoricával és csirkehússal

54

fogyasztása minden egészséges ember számára ajánlatos valamint azoknak is, akik veszélyeztetettek az érlemeszesedés, cukorbetegség kialakulását illetően. Rostokban gazdagok a zöldségek és gyümölcsök, gabonák és gabonatermékek. A zöldségek közül a legtöbb rostot tartalmazzák: zöldbab, borsó, paprika, padlizsán, saláta, spenót, sóska, karfiol, brokkoli, kel, káposzta, karalábé, cékla, póréhagyma, hagyma. A gyümölcsök közül a bogyós gyümölcsök (eper, áfonya szeder, ribizli), alma, körte, szilva, sárgabarack, birsalma, banán, mandarin, narancs. Rostokban gazdagok a gabonák és gabonatermékek: kenyér (fekete, graham, zab, teljes kiőrlésű), tésztafélék teljes kiőrlésű lisztből, árpa, hajdina és köles kása, gabonapehely, hántolatlan rizs, müzli, teljes kiőrlésű liszt. A búzamaz pl. tartalmaz vízben nem oldódó rostokat, amelyek segítenek a székrekedés megelőzésében, a zab (pehely) pedig vízben oldódó rostokat, amelyek megakadályozzák a koleszterin felszívódását a bélben. Ha az ön táplálkozása nem vagy csak kevés rostanyagot tartalmaz, akkor azt ajánlom, hogy a rostok mennyiségét fokozatosan növelje néhány héten keresztül. Ügyeljen arra is, hogy a rostokban gazdag élelmiszereket egyenletesen felosztja az egyes étkezések között. Ugyanis ha egy alkalommal sok rostot fogyaszt el, akkor felfúvódás érzése alakulhat ki, legalábbis a kezdetekben. Fogyasszon elegendő mennyiségű folyadékot is.

Milyen mennyiségben és melyik élelmiszerek biztosítják a napi rostszükségletet? Legegyszerűbb megjegyezni, ha egy példával illusztráljuk: a nap folyamán 2 gyümölcs és müzli vagy teljes kiőrlésű kenyér reggel, gyümölcs az étkezések között, 3-5 egység zöldség, néhányszor egy szelet teljes kiőrlésű kenyér biztosítják a napi rostszükségletet.

TIPP

Hogyan növelem meg a rostbevitet?

- Minden étkezésem tartalmaz elegendő mennyiségű rostot. Reggelire kötelezően gabonapelyhet fogyasztok. Mindig azokat választom, amelyek nem tartalmazznak cukrot. Adok hozzá még friss vagy aszalt gyümölcsöt és így növelem a rostok mennyiségét. Jó választás a tejben főtt köleskása is aszalt gyümölcscsel.
- Teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret fogyasztok. Ha édességet készítek, akkor a liszt felét teljes kiőrlésű liszttel cserélem fel, általában tönkölybúza liszttel.

Teljes értékű metélt brokkoli öntettel



A spenótot és a brokkolit néhány percre főzöm. Leöntöm hideg vízzel és leszűröm. Elektromos keverőben elkeverem a dióval, parmezánnal, fokhagymával, citromlével, olajjal és sóval együtt. Megfőzöm a metéltet és az öntettel leöntöm.

- ~ 35 dkg teljes értékű metélt
- ~ 40 dkg brokkoli
- ~ 15 dkg fagyasztott spenót
- ~ 8 dkg dió
- ~ 6 dkg parmezán
- ~ 1 gerezd fokhagyma
- ~ Egy fél citrom leve
- ~ 3 kanál olíva olaj
- ~ Só, bors

Egy személyre kb.:

630 kcal (2646 kJ), 25 g fehérje, 28 g zsiradék,
70 g szénhidrát, 13 g rost, 10 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

676 kcal (2837 kJ), 33 g fehérje, 17 g zsiradék,
104 g szénhidrát, 13 g rost, 17 mg koleszterin

- ~ 40 dkg teljes értékű metélt
- ~ 50 dkg brokkoli
- ~ 4 gerezd fokhagyma
- ~ 2 joghurtos pohár főtt csicseriborsó
- ~ 3 kanál olíva olaj
- ~ 2 – 4 kanál száraz fehér bor
(ha gyermek is fogyasztja,
akkor levest adok hozzá)
- ~ 8 dkg parmezán
- ~ Só, bors
- ~ Aprított petrezselyem

A brokkolit kevés vízben, fedő alatt 5 percig főzöm. Külön megfőzöm a metéltet és leszűröm. Megmelegítek egy serpenyőt, beleteszem az olajat, aprított fokhagymát, csicseriborsót és a leszúrt brokkolit és kevés borral vagy levessel felöntöm. Rövid ideig párolom. Borsozom, sózom és belekeverem a főtt metéltet. Parmezánnal és petrezselyemmel meghintem és salátával tálalom.



Teljes értékű metélt brokkolival és csicseriborsóval

- *Étrendemben gyakran szerepel hajdinakása, árpa, tönkölybúza, teljes értékű rizs. ... Zöldséggel kombinálva igazi kulináris különlegesség és ugyanakkor gazdag rostforrás.*
- *A rostok mennyiségét növelhetem úgy is, hogy az ételekhez főtt vagy nyers zöldséget adok. A húsleveshez adok egy marék főtt zöldséget. Ha húsos szószot készítek, hozzáadok egy csésze főtt, aprított zöldséget.*
- *Gyakran fogyasztok gyümölcsöt. Hámozatlanul, amikor csak lehet. Gyümölcsöt salátához is szoktam adni. Édesség helyett Ön is készítsen gazdag gyümölcssalátát!*
- *Ha az évések között szükségét érzem a rágcálnivalónak, akkor friss vagy aszalt gyümölcsöt választok. Az egyes ételeket gazdagítom dióval, mogyoróval vagy mandulával. Néha pedig almával, dióval és egy szelet rozskenyérrrel.*

Az egyes étkezéseknél ügyelek arra, hogy azok kiegyensúlyozottak legyenek, sokféle élelmiszerből álljanak, és hogy egyenletesen oszoljanak el a nap folyamán

Az egyes étkezéseknél ügyelni kell arra is, hogy kiegyensúlyozott legyen, hogy sokféle élelmiszerből álljon és egyenletesen oszoljon meg a nap folyamán. A nagyobb étkezések, mint az ebéd és a vacsora tartalmazzon megfelelő arányban szénhidrátokat, fehérjét és zsiradékot. Az ilyen összetételt úgy érhetjük el, hogy az egyes élelmiszereket a megfelelő arányban elrendezzük a tányéron. Ezt hívjuk „egészséges tányérnak”. A köret keményítő tartalmú élelmiszerekből álljon és a tányér 2/5-ét töltsse ki, a zöldség szintén 2/5-ét, a húsétel pedig a tányér 1/5-ét. Komplikálnak tűnik? Egyáltalán nem az!

A főétel mellé mindig adjunk egy nagy tál salátát és egy szelet teljes kiőrlésű kenyeret. Ne feledje a gyümölcsöt. És mit tegyünk, ha a főétel csak két összetevőből áll, keményítőt és húst tartalmaz? Ebben az esetben a keményítő

Teljes értékű metélt dióval és zsályával



A diót durvára darabolom. Egy edénybe teszem az olajat és a túrót. Felmelegítem, hogy a túró szétmorzsolódjon. Borsozom és hozzáadom a szárított zsályaleveleket. Ha friss zsályát használok, akkor előzőleg megpirítom. Belekeverem a diót. Nagy mennyiségű sós vízben megfőzöm a metéltet, „al dente”, hogy kemény állagú maradjon. Melegített tálba teszem és elkeverem a túrós öntettel. Parmezánnal meghintem és tálalom.

- ~ 40 dkg teljes értékű metélt
- ~ 7 dkg dió
- ~ 2 ágacska friss zsályája vagy szárított zsályája
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 20 dkg sovány túró
- ~ 3 kanál reszelt parmezán
- ~ Bors, só

Egy személyre kb.:

356 kcal (1495 kJ), 24 g fehérje, 12 g zsiradék, 42 g szénhidrát, 3 g rost, 125 mg koleszterin

- ~ 20 dkg búzadara
- ~ 50 dkg túró
- ~ 1 kanál olaj
- ~ 2 tojás

A túrót áttöröm, hozzáadom a darát, tojást és olajat. Egy órán át pihentetem. Felforralom a vizet és megsózom. A masszából gombócokat formázok és 10-15 percre főzöm. Miután megfőttek, meleg tányérra helyezem őket.



Túrós gombóc

Egy személyre kb.:

329 kcal (1382 kJ), 16 g fehérje, 26 g zsiradék, 2 g szénhidrát, 20 g rost, 6 mg koleszterin

tartalmú élelmiszer (gabona, gabonatermékek és burgonya) a tányér 1/2-ét, a hús pedig 1/4-ét fedje be. Az ilyen étel mellé kötelezően kell adni zöldséglevest vagy gyümölcsöt. Vajon az egészséges tányér azt is jelenti, hogy mindenkinek egyenlő mennyiségű ételt kell elfogyasztania? Természetesen nem. Az egészséges tányér egy modell, amely azt hivatott bemutatni, hogy milyen arányban kell az egyes élelmiszereknek jelen lenniük, hogy biztosítsák a szükséges tápanyagok megfelelő arányát a napi étkezések során. Az étel mennyisége az egyes ember szükségleteitől függ, így nagyobb azoknál, akiknek több ételre van szükségük, illetve fordítva.

Bemutatok egy érdekes példát, hogyan is állítottam össze az én egészséges tányéromat a szabadságom alatt. Asztaltársaságom tagjainak is segítettem. Mivel önkiszolgáló jellegű volt a kiszolgálás, ezért nem volt nehéz a válogatás, kellemes és szórakoztató időtöltésnek bizonyult.

Mivel a tenger mellett üdültünk, halétel gyakran volt terítéken. No, de akkor lássuk csak, hogyan is néztek ki a mi egészséges tányérjaink a gyönyörű, mediterrán illatokkal átszőtt, napfényes környezetben?

Zöldséges, mediterrán leves volt a nyitány. A főétel halat, burgonyát és zöldséget tartalmazott. A hal a tányér 1/5-ét foglalta el, a zöldség és a köret pedig egyenként 2/5-ét. Vegyes salátát választottam mellé, édességnek pedig egy barackot. A személyenkénti adagok nagysága persze különböző volt, figyelembe véve asztaltársaságunk tagjainak energiaszükségletét. Akinek több energiára van szüksége, persze nagyobb mennyiséget kapott, de az egyes összetevők arányai ugyanazok voltak.

Egy alkalommal az egészséges tányér tartalma a következőképpen nézett ki: sült bányahús, vegyes zöldség és főtt burgonya. És persze az elmaradhatatlan, egyéni ízlés szerint összeállított saláta. Hideg előételként sajt és olajbogyó, egy szelet kenyérrel. Befejezésül pedig friss füge. A főétel mellé, mi felnőttek elfogyasztottunk egy pohár finom vörös bort, amely tele volt mediterrán illatokkal. A gyermekek saját maguk választották ki, mit szeretnének enni, mi felnőttek pedig csak kiegészítettük egy-két adalékkal, ami által ők is egy egészséges tányér tartalmát fogyaszthatták el. Így aztán, amikor a gyerekek pizzát választottak főételnek, akkor mi csak hozzáadtunk egy zöldséglevest és egy nagy tál salátát, amelyet ők maguk állítottak össze különböző

Túrós tekercs



A polentát a gyártó utasításai szerint megfőzöm, majd lehűtöm. Az áttört túróból, lisztből, fehérjéből és sóból tésztát gyúrok. Lefedem és hűtőszekrényben pihentetem. A tésztát kinyújtom és elhelyezem rajta a polentát. Konyharuhába feltekerem és sós vízben főzöm 20 percig. Köretként tálalom ünnepi, de akár hétköznapi ételhez.

- ~ 40 dkg túró
- ~ 32 dkg éles liszt
- ~ 1 tojásfehérje
- ~ 15 dkg főtt polenta
- ~ Só

Egy személyre kb.:

441 kcal (1854 kJ), 23 g fehérje, 4 g zsiradék, 83 g szénhidrát, 2 g rost, 15 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

516 kcal (2167 kJ), 20 g fehérje, 13 g zsiradék, 79 g szénhidrát, 12 g rost, 58 mg koleszterin

Tészta:

- ~ 50 dkg főtt és áttört burgonya
- ~ 18 dkg búzaliszt
- ~ 1 kanál olaj
- ~ 1 tojás
- ~ Só

Töltelék:

- ~ 40 dkg főtt bab
- ~ Só, frissen őrölt bors
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 1 kisebb hagyma
- ~ Aprított petrezselyem
- ~ Zöldség leves szükség szerint

Meggyúrom a tésztát, majd 1 cm vastag négyzet alakra kinyújtom. Megkenem a töltelékkel és feltekerem. A tekercset konyharuhába beletekerem, bekötöm és 40 percig sós vízben főzöm. Felszeletelem és salátával tálalom. Ha ünnepélyesebbé akarom tenni az ételt, akkor a tésztába egy marék felaprított spenótlevelet gyúrok.



Tekercs babbal

60

zöldségfélékből. Az ebéd végén pedig friss gyümölcsöt ettek, majd mindnyájan elfogyasztottunk még egy gyümölcsfagyaltot.

Azok, akik időnként rántott húst ettek, köretként rizst és egy nagy adag főtt zöldséget kaptak. És természetesen egy nagy tál salátát. Legvégül pedig friss gyümölcsöt.

Vásárlás alkalmával mindig elolvasom a terméken található címkét – leírást

Az a jó szokásom, hogy vásárlás alkalmával mindig elolvasom a terméken feltüntetett információkat, a leírást. Így könnyebben tudom kiválasztani azokat a termékeket, amelyek megfelelnek az egészséges táplálkozás irányelveinek. A leíráson található adatok nagyszerű útmutatóként szolgálnak egy bölcsen véghezvitt vásárlás alkalmával. A termék címkéjén a következő adatokat kell feltüntetni: a termék elnevezése, nettó súly, összetevők (allergének, adalékanyagok), felhasználási határidő, tárolás módja, használati utasítás, gyártó, kereskedő vagy a behozatali cég, aki az EU-ban árusítja a terméket, valamint, hogy vajon génmanipulált termékről van-e szó.

A termék elnevezése arról értesít bennünket, hogy milyen, illetve melyik termék is van a csomagolásban (tej, liszt, rizs, kalács...). A nettó súly a csomagolás idején lemért súlyra vonatkozik. A nettó súlyt nem kell feltüntetni olyan termékek esetében, amelyeket darabszámra árulnak (zsemle, tojás). Az összetevőket csökkenő sorrendben kell feltüntetni; amiből a legtöbb van, azt kell feltüntetni legelőször, amiből a legkevesebb, azt a végén. Az összetevők között fel kell tüntetni az adalékanyagokat, allergéneket és a vizet is. A csomagoláson fel kell tüntetni az alkohol százalékban kifejezett mennyiségét is, ha az több mint 1-2%.

Külön figyelmet fordítok a tárolásra és felhasználásra vonatkozó információkra. Fontos, hogy tudjuk a tárolás hőmérsékletét és időtartamát. Ha hidegen való tárolást javasol a gyártó, akkor ez 8 és 16 C fok közötti hőmérsékletet jelent. A szobahőmérséklet 18 és 21 C fok között van. Ha a termékeket hűtőszekrényben kell tárolni, akkor a legmegfelelőbb az 5 C fok alatti hőmérséklet. Mindig ügyelek a szavatossági időre is. Ha pl. ezt olvasom: „felhasználni 2013.

Palacsinta kukoricával



Felverem a tojást és a tejet. Hozzáadom a lisztet, sütőport, kevés sót és a kakukkfűvet. A tészta sűrűbb állagú legyen, mint a hagyományos palacsinta készítésekor. Hozzáadom a jól leszűrt kukoricát, majd palacsintákat sütök. Általában túrós töltelékkel töltöm meg. Ha édes palacsintát készítek, akkor a kakukkfűvet elhagyom.

- ~ 10 dkg éles liszt
- ~ 10 dkg kukoricaliszt
- ~ Egy kiskanál sütőpor
- ~ 2 tojás
- ~ 2-2,5 dl tej (szükség szerint)
- ~ 10 dkg főtt kukorica
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Só
- ~ Friss aprított kakukkfű

Egy személyre kb.:

347 kcal (1457 kJ), 11 g fehérje, 13 g zsíradék, 46 g szénhidrát, 5 g rost, 122 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

60 kcal (253 kJ), 0 g fehérje, 7 g zsíradék, 0 g szénhidrát, 0 g rost, 0 mg koleszterin

I. öntet:

- ~ 2 kanál napraforgó olaj
- ~ Ecet, ízlés szerint
- ~ 8 nagyobb bazsalikom levél
- ~ Só

Finomra aprítom a bazsalikomot. Elkeverem az összetevőket és ráöntöm a salátára. Különösen jól illik paradicsomsalátához.

II. öntet:

- ~ 2 kanál tökmagolaj
- ~ 2 kanál tökmag
- ~ 4 gerezd fokhagyma
- ~ Ecet, ízlés szerint
- ~ Só

Kávédarálóban durvára megdarálom a tökmagot. Néha kifejezetten finomra darálom. A fokhagymát finomra aprítom és hozzákeverem az olajhoz és őrölt tökmaghoz. Hozzáadom az ecetet, sót és kevés vizet. Jól elkeverem.

Egy személyre kb.:

63 kcal (264 kJ), 0 g fehérje, 7 g zsíradék, 1 g szénhidrát, 0 g rost, 0 mg koleszterin



Saláta öntetek



június 1-ig”, akkor ez azt jelenti, hogy könnyen romló élelmiszerről van szó. Ha pedig nem gyorsan romló élelmiszerről van szó, akkor „felhasználható legalább a feltüntetett időpontig” áll a címkén.

Egyes termékeken feltüntetik az élelmiszer tápértékét, kalóriaértékét is. A tápértéket 100 gramm termékmennyiségre határozzák meg. Időnként feltüntetik az adagok számát, amely a csomagolásban található, valamint az egyes adagok tápértékét is. Hogy Önök is könnyebben tudjanak tájékozódni és meg tudják ítélni, vajon egyes összetevők kis vagy nagy mennyiségben vannak-e jelen az adott termékben, az alábbi táblázatokat vehetik igénybe segítségül:

100 gramm élelmiszer	Kevés	Közepes	Sok
Zsíradék	2 g	3–20 g	20 g
Telített zsírsavak	1 g	1–5 g	5 g
Cukor	5 g	5–15 g	15 g
Só	0,3	0,3–1,5 g	1,5 g
Rostok	több mint 6 g	3–6 g	kevesebb, mint 3 g

Az alábbiakban ismertetünk néhány példát az élelmiszerek tápértékét illetően:

Csokoládés keksz teljes kiőrlésű lisztből, mézzel	100 gramm termék
Zsíradék	15 g
Telített zsírsavak	7,2 g
Cukor	48 g
Só	0,23 g
Táplálkozási rost	3,8 g
Kalória érték	410 kcal

A kekszek elég sok kalóriát és cukrot tartalmaznak. Függetlenül attól, hogy közepes mennyiségű a zsírdektartalom, ezek fele telített zsírdekték.

Tönkölybúza babbal, főtt marhahússal és galambbegysalátával



Elkeverem a főtt tönkölybúzát és babot, a kockára feldarabolt húst, megmosott salátát, olajat, ecetet és sót. Jól elkeverem és tálalom.

- ~ 2 dl főtt tönkölybúza
- ~ 2 dl főtt bab
- ~ 30 dkg hideg, főtt marhahús (vagy más sovány hús)
- ~ 10 dkg tisztított és megmosott galambbegysaláta
- ~ Ecet
- ~ 1 kanál tökmagolaj
- ~ 1 kanál napraforgó olaj
- ~ Sól

Egy személyre kb.:

321 kcal (1347 kJ), 17 g fehérje, 13 g zsiradék,
40 g szénhidrát, 3 g rost, 40 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

229 kcal (962 kJ), 14 g fehérje, 14 g zsiradék,
10 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 1 kisebb fej zöldsaláta
- ~ 30 dkg tofu
- ~ 40 dkg zöldbab
- ~ 1 paradicsom
- ~ Sól, fehér bors, só
- ~ Ecet
- ~ 2 kanál olíva olaj

Megfőzöm a zöldbabot. Maradjon kemény állagú. A tofut kisebb darabokra szeletelem. Elkeverem az olajat, ecetet, sót, borsot és ecetet. Ráöntöm a tofura és 2 órán át pácolom a hűtőszekrényben. Hozzáadom a zöldbabot és a feldarabolt paradicsomot. A saláta leveleket megmosom és a tányérra rendezem őket. A saláta levelekre teszem az elkészített salátát és tálalom.



Saláta zöldbabbal és tofuuval

Könnnyű túrókrém	100 gramm termék
Zsíradék	10,0 g
Telített zsírsavak	7,4 g
Cukor	6 g
Só	0,5 g
Kalória érték	145 kcal

Ez a túrókrém is sok telített zsíradékot tartalmaz.

Virsli	100 gramm termék
Zsíradék	26 g
Telített zsírsavak	10,3 g
Cukor	1 g alatt
Só	1,7 g
Kalória érték	280 kcal

A virsliben sok az összes valamint a telített zsíradék mennyisége is. Ezen kívül még sok sót is tartalmaz.

Elkészítési módok

Egészségesen táplálkozni, nem csak azt jelenti, hogy megfontoltan válasszuk ki az egyes élelmiszereket a táplálkozási piramis polcairól, hanem azt is, hogy a megfelelő módon, egészségesen készítjük el az egyes ételeket. Valamikor régen a vízben való főzés volt a leggyakoribb elkészítési mód. Emlékezzünk csak arra a sokféle ételre, amelyeket nagy fazekakban készítettek elődeink. Szeretném, ha a főzés ismét visszanyerné megérdemelt helyét a konyhában! Én magam gyakran készítem ily módon az ételeket. Főzés alkalmával egyes tápanyagok kioldódnak az élelmiszerekből, különösen akkor, ha nagy mennyiségű vízben és hosszabb ideig tart a főzés. Ezért az élelmiszert mindig kis mennyiségű, forró vízbe teszem főni, így csökkentem az elkészítés idejét. Fedett edényben főzök. A főzővizet nem öntöm ki; levesek, szósok készítéséhez használom fel.

A zöldségeket mindig úgy főzöm, hogy enyhén kemény állagúak maradjanak és megőrizzék szép színüket. Sokszor főzök gőz felett. Ily módon az

Téli saláta kásával



Külön megfőzöm a hajdina és a köles kását, úgy hogy kemény állagúak maradjanak. Az uborkát felkarikázom, a paprikát felkockázom. A hagymát is karikákra felszelelelem. Elkeverem a kihűtött, főtt hajdina és köleskását, uborkát, paprikát, eltett gombát és hagymát. Enyhén sózom, meghintem aprított fokhagymával, leöntöm az öntettel és jól elkeverem.

- ~ 3 dl főtt csicseriborsó vagy bab
- ~ 10 dkg hajdinakása
- ~ 10 köles kása
- ~ 20 dkg savanyú uborka
- ~ 10 dkg eltett gomba
- ~ 1 eltett paprika
- ~ 1 kisebb hagyma

Öntet:

- ~ Kevés ecet
- ~ 2 kanál olíva olaj vagy 1 kanál olíva olaj és 1 kanál napraforgó olaj
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Só
- ~ Aprított petrezselyem

Egy személyre kb.:

312 kcal (1310 kJ), 14 g fehérje, 4 g zsíradék, 55 g szénhidrát, 10 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

201 kcal (844 kJ), 8 g fehérje, 8 g zsíradék, 27 g szénhidrát, 3 g rost, 11 mg koleszterin

- ~ 60 dkg közepes nagyságú burgonya
- ~ 60 dkg brokkoli
- ~ 1 közepes nagyságú vörös színű hagyma
- ~ Borecet
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Só, aprított kapor

A burgonyát megfőzöm, meghámozom és karikára feldarabolom. A brokkolinak levágom a szárát és feldarabolom. A brokkoli virágját kisebb darabokra vágdom. Megfőzöm, úgy, hogy kemény állagú maradjon. Elkeverem a lehűlt brokkolit, burgonyát és feldarabolt hagymát. Ecettel, olajjal és sóval ízesítem. Változatosságként főtt rákocskákat is szoktam hozzáadni.



Saláta burgonyával és brokkolival



élelmiszer csak nagyon kevés tápanyagot veszít; megőrzi szép színét, jobb ízű és illatú. Szívesen párolom az ételeket. Nagyon kis mennyiségű vizet használok, vagy a saját levükben főzöm meg azokat. A pároláshoz időnként kevés zsiradékot adok, de legtöbbször mellőzöm. A sütés olyan konyhai eljárás, amelyet a háziasszonyok sűrűn alkalmaznak. Az élelmiszert süthetjük zárt vagy fedetlen edényben. Én magam igyekszem zsír nélkül sütni. Szeretem a grillezett ételeket is. A nagy mennyiségű olajban való sütésről, rántott hús készítéséről pedig teljesen lemondtam, bár elismerem, hogy az ilyen ételek ízletesek és meg van a maguk varázsa. De mivel átítatódnak zsiradékkal, nehezen emészthetővé válnak és persze sok kalóriát is tartalmaznak. A magas hőmérsékletre hevített olajból pedig egészségre ártalmasan ható anyagok szabadulnak fel.

Ételek készítése kevés zsírral vagy zsír nélkül? Mégis finoman és egészségesen. Zsiradék nélkül vagy kevés zsiradék hozzáadásával többféleképpen készíthetjük el az ételeket. Használhatunk pl. sütőfóliát, amely segítségével az élelmiszert a saját levében készítjük el, zsiradék hozzáadása nélkül. A sütőfóliát akkor használom, amikor az ételeket sütőben, tepsiben vagy éppen grill-sütőn készítem. Az ilyen ételek kitűnő ízűek, és kevesebb sót igényelnek. A sütőzsákban szintén zsír nélkül készítem az ételeket. A sütemények készítésekor pedig előszeretettel használom a sütőpapírt.

Van azonban egy dolog, ami nélkül tényleg nem tudnám elképzelni az ételek elkészítését. Ez pedig nem más, mint a zsiradékot és vizet nem igénylő edények használata. A zsír nélkül sült/főzött ételek könnyebben emészthetőek, kevesebb zsiradékot tartalmaznak, mint a hagyományos módon készítették.

A cukor és az édességek csak, mint ritka ízesítők vannak jelen étrendemben

Ügyelek a cukor fogyasztására is. Ugyanis a cukrok, mint a kristálycukor, barna cukor, kukorica szirup, gyümölcscukor és a méz sok kalóriát és csak kevés tápanyagot (a méz kivételével) tartalmaznak. A cukrot sok élelmiszerhez adják (cukrok, lekvárok, alkoholmentes italok, csokoládé, fagyalt...).

Zöldbab saláta kukoricával és paradicsommal



A zöldbabot 2 cm hosszú darabokra vágom és megfőzöm. A kukoricát is megfőzöm. Amikor a kukorica és a zöldbab kihűlt, elkeverem és hozzáadom a feldarabolt paradicsomot, hagymát és fokhagymát. Sóval, ecettel és olajjal ízesítem. Hűtőszekrényben pácolom 30 percig.

- ~ 20 dkg kukorica
- ~ 60 dkg zöldbab
- ~ 2 paradicsom
- ~ Kisebb hagyma
- ~ Fokhagyma
- ~ Vörös borecet
- ~ 2 kanál extra szűz olíva olaj
- ~ Só

Egy személyre kb.:

163 kcal (685 kJ), 3 g fehérje, 11 g zsíradék,
13 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 40 dkg uborka
- ~ 1 piros paprika
- ~ 1 sárga paprika
- ~ 1 dl főtt csicseriborsó
- ~ 2 tavaszi hagyma vagy egy kisebb fehér hagyma
- ~ Öntet:
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 3 kanál olíva olaj
- ~ Ecet
- ~ Só, bors

Az uborkát felkockázom. Ugyanezt teszem a paprikával. A hagymát vékony karikákra darabolom. Elkeverem a zöldségeket és a jól leszűrt csicseriborsót. Leöntöm az öntettel és jól elkeverem.



Erősítő saláta

Egy személyre kb.:

170 kcal (714 kJ), 5 g fehérje, 8 g zsíradék,
22 g szénhidrát, 5 g rost, 0 mg koleszterin

A túlzott cukorfogyasztás (sok kalória) összefüggésbe hozható az elhízással, szív- és érrendszeri betegségekkel, az immunrendszer elégtelen működésével, fogszuvasodással... A cukor elfogyasztása után gyorsan megemelkedik a vércukor szintje. Ez pedig az inzulin kiválasztódását idézi elő. Ez az a hormon, amely „eltakarítja” a cukrot a vérből. Ha nagy mennyiségű inzulin választódott ki, akkor a vércukor szint hirtelen lecsökkenhet a normális érték alá, és ekkor újból jelentkezik az édesség iránti igény. A mai ember táplálkozásában túl sok a cukor. Leggyakrabban, mint „rejtett” cukor van jelen (kekszek, kalácsok, lekvárok, eltett gyümölcs, alkoholmentes italok, tejtermékek...), ezért mindig elolvasom a termék címkéjén feltüntetett információt és meggyőződom annak cukortartalmáról. A „rejtett” cukor mellett pedig persze nem szabad elfeledkezni arról a cukorról sem, amit mi magunk adunk az ételhez. Ha naponta elfogyasztunk két csésze kávé vagy teát egy kiskanál cukor hozzáadásával (5 g), akkor ez évente 3,6 kg cukrot jelent. Szinte hihetetlen, de igaz.

A különféle alkoholmentes italok is sok cukrot tartalmaznak. Általában 2 kiskanállal (10 g), de akár többet is, 1 dl italban (ne feledje elolvasni a termék címkéjét!). Fél liter ilyen ital akár 5 dkg cukrot is tartalmazhat, ami 10 kiskanál mennyiségnek felel meg. Ha naponta elfogyaszt fél liter ilyen üdítőt, akkor ez havonta 1,5 kg-ot, évente pedig 18 kg cukrot jelent. A cukor mellett pedig még más szükségtelen anyagok is találhatóak az ilyen italokban. Pl. adalékanyagok. Kerüljék az ilyen italokat! Én is kerülöm őket. A víz a legjobb választás. A víz a legkedvesebb italom. Időnként megiszom a 100%-os gyümölcslevet is, hozzáadott cukor nélkül.

Sok cukor található az olyan termékekben, mint a csokoládé, kekszek, fagyalt, gyümölcsjoghurtok, torták édességek, lekvár, méz... Az ilyen termékek legnagyobb része még sok zsiradékot is tartalmaz. 100 g csokoládé átlagban 30-40 g zsiradékot és 35-45 g cukrot tartalmaz. A kókuszos piskóta 35 g zsiradékot 35-45 g cukrot tartalmaz 100 g mennyiségben. A fagyalt 10-20 g zsiradékot és 20-30 g cukrot tartalmaz 100 grammban.

Hogy mégis ne nélkülözsem az édességeket, egy egyszerű szabályt veszek figyelembe: a mértékletességet. A cukor csak, mint ritka ízesítő van jelen az étrendemben. Ha édességet készítek, mindig az előírtnál kevesebb cukrot teszek bele. És ami a legfontosabb, mindig csak kis mennyiséget fogyasztok és

Tarka ünnepi saláta



A paprikát vékony csíkokra vagdalom. A retket vékony karikákra darabolom, a sárgarépat lereszelem. Egy üvegtálba rétegenként beleteszem a salátákat. Mindegyik réteget meglocsolom egy kevés saláta öntettel. A saláta kifejezetten alkalmas ünnepi alkalmakra.

- ~ 1 nagyobb sárga paprika
- ~ 1 nagyobb piros paprika
- ~ 1 nagyobb zöldpaprika
- ~ 20 retek
- ~ 4 sárgarépa

Öntet:

- ~ Egy citrom leve és kevés ecet
- ~ 3 kanál olíva olaj
- ~ 2 kanál víz
- ~ Só, bors

Egy személyre kb.:

150 kcal (630 kJ), 2 g fehérje, 10 g zsiradék, 12 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

164 kcal (689 kJ), 8 g fehérje, 8 g zsiradék, 16 g szénhidrát, 7 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 60 dkg brokkoli
- ~ 1 piros paprika
- ~ 15 dkg főtt kukorica
- ~ 1 közepes hagyma
- ~ Vörös borecet
- ~ 2 kanál olaj (olíva vagy szezám)
- ~ Só, bors
- ~ Ízlés szerint ¼ aprított feferóni

A brokkolit megfőzöm, maradjon kemény állagú. Lehűtöm és hozzáadom a felkockázott paprikát, felaprított hagymát, kukoricát, olajat, ecetet és sőt. Jól elkeverem és borsozom. Hozzáadom a feldarabolt feferónit is.



Szívárvány saláta

70

tálatok fel. A kevesebb többet jelent. Leginkább gyümölcszel helyettesítem az édességet – egy csésze eper vagy egy színes gyümölcssaláta kitűnő ebéd utáni édesség. Ha pedig mégis csak valamilyen édességet választok, akkor kisebb darabot fogyasztok. Azokat választom, amelyek kevesebb cukrot, viszont gyümölcsöt is tartalmaznak. Az egyes recepteket pedig „modernizálom”. A módszer egyszerű és hatásos. Mindig az ajánlott cukormennyiség felét használom. A vajat és margarint a piskótatészta felcserélem olajjal. A vajas krémekeket felcseréltem házi készítésű lekvárral illetve olyan töltelékkel, amely aszalt vagy friss gyümölcsből készült. A piskótatészta felét nem krémmel töltöm, hanem leöntöm narancslével vagy rumos teával. A szükséges liszt legalább felét teljes kiőrlésű liszttel helyettesítem. A felsorolt változtatások ellenére az édességek finomak, ízletesek.

Sokszor felteszik nekem a kérdést, vajon a fehér vagy a barna cukor-e a jobb? A cukor - az cukor. A kalóriatartalmuk különbözik, de az eltérés minimális (a fehércukor 387 kcal-t, a barna cukor 377 kcal-t tartalmaz). Ugyanez vonatkozik a többi összetevőre is, amely a két fajta cukorban található. A különbség csak kulináris szempontból jut kifejezésre.

Aszalt gyümölcs, mint édesség - miért ne?

Az aszalt gyümölcs kitűnően helyettesítheti az édességeket. Az emberek nagy része szinte el sem tudja képzelni a napot egy kis édesség nélkül. Én is az édesszájúak közé tartozom. Az édességek helyett azonban általában friss és aszalt gyümölcsöket fogyasztok. Az aszalt gyümölcs kínálat nagyon gazdag. Előnyben részesítem a helyileg termelt gyümölcsöket, mint az alma, szilva, körte, sárgabarack és áfonya. Persze nem feledkezem meg a mazsoláról, fügéről és datolyáról sem. Emellett pedig időnként trópusi gyümölcsöket is fogyasztok. Ha az aszalt gyümölcsökhöz még dióféléket is adok (dió, mogyoró, mandula) a kínálat valóban teljes. Az aszalt gyümölcsök kalóriában gazdag termékek. Tartalmaznak gyümölcscukrot, vitaminokat, ásványi anyagokat és rostokat. Külön ki kell emelni a kálium tartalmukat is. Átlagban 10 dkg aszalt gyümölcs 600-800 mg káliumot tartalmaz. Az aszalt sárgabarack pedig akár 1200 mg-ot is. Az aszalt gyümölcsök a magas rosttartalmuk miatt nagyban

Sárgarépa saláta tormával



A sárgarépát lereszelem. Elkeverem a citromlevet és cukrot, hozzáadom az olajat és a sárgarépára öntöm. Enyhén sózom, borsozom és hozzáadom a tormát. Jól elkeverem.

- ~ 2 kanál olaj
- ~ 2 kanál citromlé
- ~ 50 dkg sárgarépa
- ~ 1 kiskanál cukor
- ~ 2 kanál reszelt torma
- ~ Só, bors

Egy személyre kb.:

113 kcal (473 kJ), 1 g fehérje, 7 g zsíradék,
12 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

150 kcal (630 kJ), 6 g fehérje, 10 g zsíradék,
9 g szénhidrát, 5 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 20 dkg gomba
- ~ 30 dkg brokkoli
- ~ 30 dkg karfiol
- ~ Fiala hagyma vagy fehér hagyma
- ~ 2 kanál olíva olaj+ 1 kanál olaj az öntethez
- ~ Só
- ~ Citromlé vagy ecet
- ~ Metéltőhagyma

Megfőzöm a karfiolt és a brokkolit. Az olajon megpirítom a gombát, hozzáadom a felaprított hagymát. Még egy kis ideig párolom. Lehűtöm és elkeverem a zöldségekkel, borsozom és citromlével ízesítem. Aprított metéltőhagymával meghintem.



Saláta gombával

72

segítik az emésztést és hozzájárulnak a székrekedés megakadályozásához. Az aszalt szilva kimondottan jól tesz a székrekedés ellen. Legjobb, ha este beáz-tatjuk, és reggel elfogyasztjuk az áztató lével együtt. A szilva rostjai hozzájárulnak a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez is. Az aszalt füge szintén elősegíti az emésztést. Az aszalt sárgabarack sok karotint is tartalmaz, amely kitűnő antioxidáns. Az aszalt gyümölcsök a gyümölcscukor tartalmuk miatt energiával látják el a szervezetet, különösen fontos ez a rekreációs sportolók számára, de azoknak is, akik megterhelő intellektuális feladatokat végeznek.

Az aszalt gyümölcs fogyasztása egyben azt is jelenti, hogy kevesebb finomított cukrot, zsiradékot és üres kalóriát fogyasztunk.

Őn is próbálja ki és kezdje alkalmazni ezt az egészséges magatartást, hogy aszalt gyümölcsöt fogyaszt édesség helyett. Az én asztalomon, különösen a téli időszakban mindig van egy kis tálka aszalt gyümölcs. Sokszor kombinálom is. Már egy kis marék mazsola, egy-két aszalt szilva, aszalt sárgabarack enyhíti az édesség iránti igényemet. Nem utolsósorban a finom természetes ízek, amelyek az aszalt gyümölcsökre jellemzőek, nagyban hozzájárulnak a kulináris élvezetekhez is. Vendégeimet is gyakran kínálok ilyen finomságokkal és nem keresek kifogásokat, amelyekkel azt igyekszem bizonyítani, hogy sajnos, nem volt időm sütni. Mindig büszkén mondom, hogy a hagyományőrzés fontos szerepet játszik az életemben, emellett pedig egészségesen táplálkozom.

Minden nap fogyasztok fermentált tejtermékeket – probiotikumokat

Minden nap fogyasztok joghurtot, aludttejet, kefirt vagy más fermentált tejterméket, amelyek az egészségre kedvezően ható baktériumokat tartalmaznak (tejsavbaktériumok). Persze azokat fogyasztom, amelyek alacsony zsírtartalmúak és nem tartalmaznak adalék cukrot. A gyümölcsöt inkább magam adom a joghurthoz. Mindig elolvasom a termék címkéjén feltüntetett információkat. Azokat a fermentált tejtermékeket, amelyek tejsavbaktériumokat tartalmaznak **probiotikumoknak** nevezük. Hogyan fejtik ki hatásukat az

Tavaszi saláta



A salátákat megmosom, a zöldsalátát feldarabolom. Elkeverem őket, hozzáadom a kukoricát és ízesítem. A gyermekláncfű idényében ezt a vadnövényt is felhasználom, főtt darabos burgonyát és kukoricát adok hozzá, ecetrel és tökmagolajjal ízesítem.

- ~ 1 fej zöldsaláta
- ~ 10 dkg rukola
- ~ 10 dkg galambbegysaláta
- ~ 1 joghurtos pohár főtt kukorica
- ~ 2 kanál napraforgó olaj
- ~ Ecet
- ~ Só

Egy személyre kb.:

110 kcal (462 kJ), 4 g fehérje, 8 g zsíradék,
2 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

199 kcal (836 kJ), 9 g fehérje, 7 g zsíradék,
24 g szénhidrát, 6 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 3 paradicsom
- ~ 20 dkg rukola
- ~ 3 dl főtt bab
- ~ 1 hagyma
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Vörös borecet
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Só, frissen őrölt bors
- ~ Friss rozmaryinglevelek

A paradicsomot felkockázom és elkeverem a babbal, rukolával és a felaprított hagymával. Leöntöm az ecetből, olajból, sóból és borsból valamint aprított fokhagymából és rozmaryinglevelekből készült öntettel. A rukolát a változatosság kedvéért felcserélem időnként gyermekláncfűre.



Paradicsomsaláta babbal és rukolával

4

emésztőrendszerben? Többféle módon. Megakadályozzák a nemkívánatos baktériumok szaporodását, megváltoztatják a bélrendszer baktériumainak anyagcseréjét és erősítik az immunrendszert.

A bélrendszerben sokféle baktérium él, amelyek a bél mikroflóráját alkotják. Ha ez a flóra valamilyen oknál fogva megváltozik, akkor emésztőrendszeri panaszokat idézhet elő. A probiotikus termékekben található baktériumok megakadályozzák a betegséget okozó baktériumok elszaporodását, ugyanakkor egyensúlyban tartják az egészséges bélflórát. Az egészséges bélflóra pedig hozzájárul a szervezet jobb ellenálló képességéhez.

A probiotikumok a következő baktériumokat tartalmazzák: Lactobacillus, Bifidobakterium, Lactococcus, Leucocostoc és másokat (fel vannak tüntetve a termék címkéjén). A legismertebb és leginkább kutatott baktériumok közé tartozik a Lactobacillus rhamnosus Gorbach & Goldin (LGG). Ez a baktérium nagyon kedvezően hat az egészségre: erősíti az immunrendszert, egyensúlyban tartja a bélflórát, enyhíti az antibiotikumos kezelés következményeit és az emésztési panaszokat.

Imádom a hüvelyes zöldségeket

A **bab**, fehér, barna vagy vörös, más élelmiszerrel és fűszerekkel kombinálva gazdagítja az étrendet egész éven keresztül. Egyike a legjobb növényi eredetű fehérjeforrásnak. Egy étel, amelyet babból és gabonából illetve gabonatermékekből állítunk össze, teljes értékű étkezésnek számít. Miért? Az aminosav összetétele miatt. Ilyen összeállításban a szervezetem megkapja az összes szükséges aminosavat. A bab tartalmaz ásványi anyagokat is, mint a réz, foszfor, vas, mangán, magnézium, kalcium, és cink. Kitűnő forrása a folsavnak és más vitaminoknak. Különösen jelentős a rosttartalma, amelyek a jó emésztést segítik elő és egyensúlyban tartják a vér koleszterin és cukor szintjét. A telítettség érzését idézik elő és jó hasznát vesszük, ha igyekszünk megtartani a megfelelő testsúlyt. Ez már elegendő ok arra, hogy a babot minél gyakrabban bevonjuk a napi étrendbe, nemde? Egyeseknek emésztési panaszt okoz a bab fogyasztása. Ezt enyhíthetjük olyan módon, hogy a babot áttörjük és köménymaggal ízesítjük, majorannát vagy kakukkfűvet adunk hozzá. A

Egészséges saláta



A káposztát lereszelem, megmosom és leszűröm. A sárgarépat megmosom, megtisztítom, lereszelem. A fokhagymát finomra zújom és a salátára hintem, sózom, citromlevet és olajat öntök hozzá. Ha nincs kéznél vörös káposzta, akkor csak fehér káposztából készítem.

- ~ 40 dkg fehér káposzta
- ~ 20 dkg vörös káposzta
- ~ 15 dkg sárgarépa
- ~ 2 gerezd zúzott fokhagyma
- ~ Citromlé
- ~ 1 kanál olaj
- ~ Só

Egy személyre kb.:

75 kcal (316 kJ), 1 g fehérje, 4 g zsíradék,
10 g szénhidrát, 3 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

258 kcal (1084 kJ), 10 g fehérje, 7 g zsíradék,
37 g szénhidrát, 7 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 60 dkg burgonya
- ~ 20 dkg eltett gomba
- ~ 20 dkg eltett sült paprika
- ~ 2 dl főtt bab
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Az eltett gomba ecetes leve
- ~ Friss bazsalikom

A burgonyát megfőzöm, meghámozom és feldarabolom. A paprikát is felaprítom. Ha az eltett gombák nagyobbak, akkor szintén feldarabolom. Elkeverem az összetevőket és leöntöm az eltett gomba ecetes levével, olajjal és szükség szerint enyhén sózom. Meghintem friss bazsalikom vagy petrezselyem levéllel. Bab helyett időnként darabokra vagdalt sült húst adok.



Saláta gombával, burgonyával és zöldséggel

bab egy semleges ételmszer, amelyet sokféleképpen lehet kombinálni. Babból kitűnő leveseket szoktam készíteni. Minestrone leveseket, bablevest aludttejjel vagy joghurttal, vagy krémlevest rozmaringgal, zsályával és parmezánnal. A bab nagyon jól illik savanyú káposztához, répához és árpagyöngyhöz. Pürét is szoktam belőle készíteni vagy salátával kombinálom. Ilyen módon gazdagítom a tápértékét. Áttört babbal szoktam időnként sűríteni az egyes ételeket.

A **szója** gazdag tápanyagokban, különösen fehérjékben. Gabonával és gabonatermékekkel kombinálva biztosítja a szükséges aminosavakat. Kitűnő B-vitamin forrás, folsavat is tartalmaz. Fontos ásványi anyagok is vannak benne, mint a kalcium, vas, kálium kén, mangán, réz, jód, kobalt és cink. A szója tartalmaz zsiradékot is, elsősorban telítetlen (egészségre kedvezően ható) zsiradékokat. Gazdag rostokban. A szója kulináris szempontból is érdekes. Fogyasztható szójamag formájában, mint szójasajt – tofu-, szójatej, szójaliszt, szójapehely vagy szójaolaj.

A **lencse**, ugyanúgy, mint a többi hüvelyes növény, gazdag fehérjében. Érvényes ez a B-vitamin és rosttartalmára is. A szójával ellentétben nem tartalmaz zsiradékot. Főzés előtt nem kell beáztatni. A lencse könnyebben emészthető, ha forró vízbe teszem fel főni.

A **csicscriborsó** gazdag fehérjékben, telítetlen zsírsavakban, B komplex vitaminban, vasban, kalciumban és rostokban. Alacsony a glikémiás indexe (fokozatosan emeli meg a vércukorszintet). A főtt magvak nagyon ízletesek. A diófélékre emlékeztet az ízük. Az üzletekben, mint liszt is kapható. A csicscriborsóból különféle, finom ételeket készítenek.

Leginkább a teljes értékű gabonát és gabonatermékeket kedvelem

Étrendemben gyakran szerepelnek teljes értékű gabonából készült ételek. Ugyanis, a teljes értékű gabonák a legegészségesebb szénhidrát források közé tartoznak. Energiát, vitamint, ásványi anyagokat és rostokat biztosítanak a szervezetünk számára. Ezért gyakran fogyasztok hajdinát, árpát, zabot, árpagyöngyöt, tönkölybúzát, amarántot, kamutot.... Nem feledkezem meg a teljes

Saláta, savanyú káposztával, almával és dióval



A sonkát kis kockákra feldarabolom és olajon megpirítom. A savanyú káposztát szükség szerint átöblítem. Az almát karikára vágom és azonnal leöntöm a víz és ecet keverékével. Elkeverem az almát a káposztával, leöntöm a dió vagy más olajjal, borsozom és jól elkeverem. Nem sózom, mert a sonka és a savanyú káposzta is már eleve sós. Meghintem sonkával, dióhéjjal és metélőhagymával.

- ~ 30 dkg savanyú káposzta
- ~ 2 aromás alma
- ~ Alma ecet
- ~ 1 kiskanál cukor
- ~ Fehér bors
- ~ 2 kanál dióolaj
- ~ 2 kanál kukorica csíra olaj
- ~ 8 dkg dióhéj
- ~ 10 dkg sonka
- ~ Metélőhagyma

Egy személyre kb.:

240 kcal (1009 kJ), 7 g fehérje, 18 g zsíradék,
15 g szénhidrát, 4 g rost, 11 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

226 kcal (949 kJ), 4 g fehérje, 7 g zsíradék,
35 g szénhidrát, 5 g rost, 0 mg koleszterin

- ~ 30 dkg savanyú káposzta
- ~ 25 dkg eltett gomba
- ~ 40 dkg főtt burgonya
- ~ 1 hagyma
- ~ Petrezselyem
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Kevés citromlé vagy ecet
- ~ Bors

A főtt burgonyát meghámozom és kockára darabolom. Elkeverem az összetevőket és leöntöm az öntettel, amely olajból, citromléből és borsból készül. 1 órán át pácolom a hűtőszekrényben.



Savanyú káposzta saláta gombával



értékű rizsről sem. Étrendemben szerepel a teljes kiőrlésű liszt és az ebből készült termékek is. A választék nagyon gazdag.

Ha csak egy mód van rá, a biotermékeket választom. Miért? A teljes értékű gabona és gabonatermékek az egész magvat tartalmazzák (a külső héjat nem távolították el, ezért tartalmazhat növényvédő-szereket). A gabonatermékek, amelyeknek eltávolították a külső héját (fehér liszt), nem tartalmaz növényvédő-szert. Ezt mindig figyelembe veszem a vásárláskor.

A **tönkölybúza**, kellemes, teljes ízű, amely valamelyest a diófélékre emlékeztet, sokféleképpen felhasználható. Használhatjuk mag formájában és finom rizottót készíthetünk belőle. Nagyon finom vegyes salátákban, vagy mint zöldséges köret. A teljes kiőrlésű tönkölybúza lisztből finom kenyeret, kalácsot, palacsintát, tésztaféléket szoktam készíteni. A tönkölybúzából készült ételek könnyen emészthetőek és a kímélő étrendekben is szerepelhetnek.

Az **árpa** szintén gyakran szerepel az étlapomon, mert egészségre kedvezően ható anyagokat tartalmaz és széleskörűen felhasználható.

A **zab** ásványi anyagok, vitaminok, rostok és védőanyagok gazdag tárháza. Tartalmaz vízben oldódó és vízben nem oldódó rostokat is. Összetétele által kedvezően hat az egészségre. Hozzájárul a koleszterinszint csökkentéséhez, a vércukorszint egyensúlyban tartásához, erősíti az immunrendszert, elősegíti az emésztést... Imádom a zabpelyhet, hiszen sokféleképpen felhasználható.

Az **amaránt** kitűnő ízű. Különböző ételek készíthetőek belőle. Az amarántlisztet búzaliszttel keverem, amikor kenyeret vagy süteményt készítek. Kb. 30 percig főzöm, majd fedő alatt még 5 percig hagyom állni. 10 dkg amaránthoz 2,5 dl vizet adok.

A **kamut** egy ősi gabonafajta, gazdag fehérjében, vitaminokban és ásványi anyagokban. Tartalmaz szelént és E-vitamint is, amelyek antioxidánsok és védik a szervezetet a szabad gyökök ellen. Ugyanúgy, mint a többi gabonából a kamutból is különböző ételeket készítek és más gabonákkal is szívesen kombinálok, pl. tönkölybúzával.

A **quinoa** gazdag fehérjékben, vitaminokban, ásványi anyagokban, zsiradékokban és rostokban. Sokféleképpen elkészíthető. Főzés előtt a magvakat meg kell mosni, ugyanis szaponint tartalmaz. Mivel magas a zsírtartalma,

Ünnepi saláta káposztával és ananással



A káposztát finomra reszelem. Az ananászt leszűröm, a két összetevőt elkeverem és kevés sóval ízesítem, majd hozzáadom az olajat és a citrom levet. 1 órán át pihentetem.

- ~ 40 dkg káposzta
- ~ 1 kisebb ananász konzerv, kevésbé édes
- ~ Só
- ~ Citromlé
- ~ 1 kanál olaj

Egy személyre kb.:

97 kcal (407 kJ), 1 g fehérje, 4 g zsíradék, 15 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

A recept alapján:

1463 kcal (6145 kJ), 40 g fehérje, 68 g zsíradék, 172 g szénhidrát, 12 g rost, 179 mg koleszterin

- ~ 17 dkg liszt
- ~ 3 dkg szójaliszt
- ~ 2 dkg élesztő
- ~ 2 dl tej
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 1 tojássárgája
- ~ Tojás a kenéshez
- ~ Lekvár

Megkelesztetem az élesztőt, fél dl tej, 1 kanál cukor és liszt hozzáadásával. Elkeverem és átszitálom a búza és szójalisztet. Belekeverem a kovászt, a tejben felvert tojássárgáját és olajat. Nem túl puha tésztát gyúrok. Kinyújtom és négyzetek vágok ki belőle. A közepére teszem a töltelékét és kifliket formázok. Igyekszem, hogy egyformák legyenek. Kikent tepsibe helyezem és felvert tojással megkenem. 180 C fokon megsütöm.



Finom kiflik



hűtőszekrényben kell tárolni. A főzési ideje 25 perc. Egy csésze quinoára két csésze vizet használok.

A **hajdina** nagyon gazdag táp és védőanyagokban. Kitűnő B-vitamin forrás, E-vitamint, magnéziumot, foszfort, vasat és káliumot is tartalmaz. Gazdag fehérjében és olyan anyagokat is tartalmaz, amelyek megakadályozzák a koleszterinszint megemelkedését. A hajdinából készült ételek elfogyasztása után fokozatosan növekedik meg a vércukor szintje. Ezért a cukorbetegeknek is ajánlatos a fogyasztása. A rosttartalma miatt kedvezően hat az emésztésre is. Szívesen alkalmazom a hajdinát, akár egyszerű ételeket, akár különlegességeket készítek belőle, mint pl. hajdina gánica, kása, vagy burgonyával, tejjel kombinálom, hajdina leves, kalács dióval vagy mazsolával, galuska túróval, hajdina gombóc, gibanica, rétes, pogácsa, hajdina kenyér... sok-sok finomság készíthető belőle.

A **köles kása** szintén nagyon értékes élelmiszer. Minden generáció étrendjében szerepelhet. Könnyen emészthető. A kölesből készült ételeket soha nem lehet megunni. Jól kombinálható zöldségekkel és gyümölccsel (aszalt vagy friss) valamint tejjel. Az étrendem összeállításakor szabadjára engedhetem a fantáziámat.

A teljes értékű gabonák és gabonatermékek felhasználásakor érvényes az az alapszabály, hogy fokozatosan vonjuk be a mindennapi táplálkozásba.

Isteni bogyós gyümölcsök a jó egészség érdekében

Ön is szereti a ribizlit, málnát, epret, áfonyát, egrest, szedret, vörös áfonyát? Ha a válasza igen, akkor jó úton halad. Ugyanis a bogyós gyümölcsök sok-sok egészségre kedvezően ható anyagot tartalmaznak és alacsony a kalóriaértékük. És ami szintén nem megvetendő, finomak és szemet gyönyörködtetőek. Kicsik és nagyok kedvence. Mindig igyekszem kihasználni a bogyós gyümölcsök szezonját és élvezem a fantasztikus ízeket. Nagyon szeretem a bogyós gyümölcsöket egymagukban vagy más összetevőkkel kombinálva.

Gyümölcskenyér



A gyümölcsöt apró darabokra feldarabolom. Az almát és a fügét beáztatom és leszűröm. Tésztát dagasztok a lisztből, vízből, sóból és kelesztett élesztőből. Amikor megkelt két részre osztom. Az egyik rész 1/3, a másik 2/3 rész tésztát tartalmazzon. A nagyobb tésztadarabba beledagasztom a gyümölcsöt. A kisebb tésztarészt kinyújtom és beletekerem a gyümölcsrel dagasztott tésztarészt. Kikent formába helyezem és kelesztem. Lassan sütöm, egy órán át. Amikor kihűlt, kiviszem a formából és csak másnap szeletelem fel.

- ~ 60 dkg kenyérliszt
- ~ 5 dkg élesztő
- ~ Kb. 3 – 4 dl víz
- ~ 1 kiskanál cukor
- ~ Só
- ~ 10 dkg mag nélküli aszalt szilva
- ~ 10 szem aszalt alma szelet
- ~ 10 dkg aszalt füge
- ~ 10 dkg dió vagy mogyoró

A recept alapján:

3277 kcal (13763 kJ), 67 g fehérje, 82 g zsiradék, 561 g szénhidrát, 132 g rost, 0 mg koleszterin

Egy szelet kb.:

48 kcal (202 kJ), 2 g fehérje, 1 g zsiradék, 9 g szénhidrát, 2 g rost, 28 mg koleszterin

- ~ 3 tojás és 2 tojásfehérje
- ~ 25 dkg sima liszt
- ~ 15 dkg porcukor
- ~ 1 tasak vanília cukor
- ~ ½ tasak sütőpor
- ~ 40 dkg savanykás alma
- ~ Egy nagy citrom leve
- ~ Sütőpapír

Az almát megmosom és kis kockákra darabolom. Leöntöm citromlével. A lisztet a sütőporral átszitálom. A tojássárgáját, a cukor felét és citromízű vaníliás cukrot habosra keverem. A fehérjét felverem a megmaradt cukorral és óvatosan belekeverem a masszába. Ugyanezt teszem a liszttel. Legvégül adom hozzá az almát. A tepsi kibélelem sütőpapírral és ráhelyezem a kalács masszát. 40 percig sütöm 190 fokon. A tepsiiben hagyom kihűlni.



Finom almás kalács
(20 darab)



Az **eper** folsavat, C-vitamint, mangánt és káliumot tartalmaz. Rostokban sem szenved hiányt. A piros színe nemcsak a szemnek ingere, hanem flavonoidokat is tartalmaz, amelyek kedvezően hatnak az egészségre. A legjobb eper a házi kiskertben terem. Még a balkonon is megterem. Az érett epret nem tárolom sokáig. Elfogyasztom, mint önálló gyümölcsöt, vagy joghurttal, vagy más gyümölccsel kombinálva. Néha balzsamecetet is adok hozzá. Az eper süteményekhez, palacsintához, szósok vagy italok elkészítéséhez is kitűnő.

A **piros ribizli** gazdag C-vitamin forrás és az A-vitamin provitaminját tartalmazza. Található benne ásványi anyag és rost is.

A **málna** egyike a legegészségesebb gyümölcsöknek. A, C, E és K-vitamin mellett tartalmaz B-vitaminokat is, valamint olyan anyagokat, amelyek védenek a szív- és érrendszeri betegségek és a rák ellen. Gyakran fogyasztok málnát, önállóan, vagy joghurttal, túróval, más gyümölccsel kombinálva vagy piszkótátétztát töltök vele. A bogyós gyümölcsök közé tartozik a vörös és fekete **szeder** is. Gazdag C-vitaminban és flavonoidokban. A szedret minél előbb fel kell használni, ugyanis gyorsan penészednek. Felhasználhatók édességekhez, gyümölcssalátához, lekvárt, levet készíthetünk belőle. Az **áfonya** gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, flavonoidokat is tartalmaz, mint pl. a kvercetin. Olyan anyagok is vannak benne, amelyek antibiotikumként hatnak. Az áfonya jól illik húsételekhez, elsősorban a vadhúsok mellé. Kitűnő a lekvár és az áfonyaszörp is. Az aszalt áfonya kitűnően helyettesítheti a mazsolát. A bogyós gyümölcsöket le is szoktam fagyasztani. Az ilyen tárolás nem csökkenti a tápértéküket. A bogyós gyümölcsöket magam is termesztetem. Élvezettel tölt el a róluk való gondoskodás és még hasznom is származik belőle.

Mindig elegendő mennyiségű vizet iszom

Az emberi szervezet 70%-át víz képezi. Egyensúlyban tartja a test és az egyes szervek funkcióit. A vízben zajlanak az anyagcsere folyamatok, választódnak ki a káros anyagok, de még a testhőmérséklet egyensúlya is a víztől függ. A vízzel, elsősorban az ásványvízzel ásványi anyagokat is kap a szervezet. Naponta 3 liter víz távozik a testből a bőrön, tüdőn, emésztőrendszeren és

Túrótorta gyümölcscsel (12 darab)



Elkeverem a tojást és a cukrot, hozzáadom a sütőporral elkevert lisztet és az őrölt mogyorót. Kikent és zsemlemorzzával meghintett tepsiben megsütöm. A kihűlt piskótátészta két darabba vágom. A torta modell alját sütőpapírral kibélelem, majd beleteszem a tésztamassza felét.

A zselatint hideg vízbe teszem. Elektromos keverőben elkeverem a túrót, joghurtot, cukrot és narancslevet. Megmelegítek néhány kanál vizet és benne felolvasztom a zselatint és a krémbe keverem. Hozzáadom a leszűrt és feldarabolt sárgabarackot, majd a krémet egyenletesen elkenem a tészta felületén.

Lefedem a piskótátészta másik felével, enyhén megnyomogatom, letakarom fóliával és néhány órán át pihentetem a hűtőszekrényben. A tortát tányérra helyezem és porcukorral meghintem.

- ~ 3 tojás
- ~ 10 dkg cukor
- ~ 15 dkg tönkölybúza liszt
- ~ 10 dkg őrölt, piritott mogyoró
- ~ Szükség szerint 1-2 kanál tej
- ~ ½ tasak sütőpor

Töltelék:

- ~ 30 dkg túró
- ~ 20 dkg joghurt
- ~ 5 dkg cukor
- ~ 2 kanál narancs lé
- ~ 3 lista zselatin
- ~ 30 dkg kompót sárgabarack

Egy szelet kb.:

225 kcal (948 kJ), 9 g fehérje, 9 g zsiradék, 28 g szénhidrát, 1 g rost, 71 mg koleszterin

Egy szelet kb.:

263 kcal (1104 kJ), 6 g fehérje, 15 g zsiradék, 22 g szénhidrát, 3 g rost, 57 mg koleszterin

- ~ 10 dkg éles liszt
- ~ 20 dkg finomra reszelt sárgarépa
- ~ 10 dkg barnacukor
- ~ 20 dkg őrölt mogyoró
- ~ 20 dkg ananász kompót
- ~ 3 tojás és 2 tojásfehérje
- ~ 1 sütőpor
- ~ Fahéj, szegfűszeg
- ~ 1 kanál rum
- ~ 1 citrom
- ~ Baracklekvár
- ~ 8 dkg finomra darabolt őrölt mogyoróhíntéshez

Elkeverem a tojássárgáját és a cukrot, hozzáadom a citromlevet, rumot, fűszereket, mogyorót, lisztet a sütőporral, reszelt sárgarépát és kis darabokra vagdalt ananászt. Legvégül óvatosan belekeverem a keményre vert tojáshabot. A kiszült tortát megkenem a felolvasztott lekvárral és meghintem reszelt mogyoróval.



Lédús torta vagy kalács (12 darab)

veséken keresztül. Étellel az ember naponta kb. 1 liter vizet vesz magához. A többi szükséges mennyiséget ivással kell biztosítani.

A szükséges napi folyadékmennyiséget elsősorban tiszta ivóvíz fogyasztásával biztosítom, ásványvizet iszom vagy frissen facsart, hígított gyümölcslevet, 100%-os gyümölcslevet, amely nem tartalmaz hozzáadott cukrot.

Milyen előnyökkel jár az elegendő mennyiségű víz biztosítása a szervezet számára? Elősegíti a testfunkciók normális működését, megakadályozza székrekedést, jó közérzetet biztosít. Mielőtt szomjas leszek, már iszom. A szomjúság érzete azt jelenti, hogy a szervezet vízhiányban szenved. Különösen fontos az elegendő vízbevitel a nyári melegben. Vízzel szoktam kínálni vendégeimet is.

Soha nem hagyom ki a reggelit

A napot mindig a reggelivel kezdem. Ellátom szervezetem energiával, táp- és védőanyagokkal. A reggeli összeállításakor figyelembe veszem az egészséges táplálkozás alapelveit. Ezért a reggelim tartalmaz alacsony zsírtartalmú tejet vagy tejtermékeket, teljes értékű gabonát vagy gabonatermékeket, friss gyümölcsöt/zöldséget, frissen facsart gyümölcslevet, dióféléket, ritkábban sovány húsokat és tojást. Az ilyen reggeli tartalmazza az összes szükséges táp- és védőanyagot. A napot általában frissen facsart gyümölcslével kezdem (idényjellegű gyümölcsöt használok). Az elkészítéséhez néhány percre van szükségem.

TIPP

Egyszerű és gyors reggeli ötletek:

- *Teljes kiőrlésű kenyér/kétszersült, alacsony zsírtartalmú túró zöldfűszerekkel, zöldséggel, tejeskávé, idényjellegű gyümölcs*
- *Joghurt gabonapehellyel, diófélével aszalt gyümölccsel és banán*
- *Kétszersült sovány sajttal, hideg sovány sült hús, paprika vagy paradicsom, tejeskávé/tea, alma*
- *Szendvics teljes kiőrlésű kenyérral, túrókrémmel, paradicsommal, tojással, idényjellegű gyümölcs*

Kis tortácskák (maffinok) "Healthy" (24 darab)



A spenótot kisebb edénybe teszem és hozzáadok 2 kanál vizet. Lefedem és felforralom. Pár perc múlva leveszem a tűzről és elkeverem botmixerrel. Habosra keverem a tojást, cukrot és vaníliás cukrot. Hozzáadom a nem permetezett citrom reszelt héját, tejet, lisztet a sütőporral és a 10 dkg mandulát. A masszát két részre osztom. Az egyikbe belekeverem a lehűtött spenótot és a 5 dkg mandulát. A maffinformába kis papírkosarakat helyezek. Először beleteszem a világos színű masszát, egy szem meggyet és végül a zöld színű masszát. 180 C fokon megsütöm. Még melegen lefedem fóliával és hagyom, hogy kihűljenek.

- ~ 8 dkg fagyasztott spenót
- ~ 4 tojás
- ~ 14 dkg cukor
- ~ Vaníliás cukor
- ~ Citromhéj
- ~ 20 dkg tönkölybúza
- ~ 15 dkg őrölt mandula
- ~ Fél tasak sütőpor
- ~ Fél dl tej (szükség szerint)
- ~ 24 darab mag nélküli meggy (ehet fagyasztott is)

Egy szelet kb.:

101 kcal (424 kJ), 3 g fehérje, 4 g zsiradék,
14 g szénhidrát, 1 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

285 kcal (1200 kJ), 12 g fehérje, 8 g zsiradék,
40 g szénhidrát, 2 g rost, 25 mg koleszterin

- ~ 8 dl joghurt
- ~ 8 levél zselatin
- ~ 10 dkg aszalt vörös áfonya
- ~ Kevés rum vagy narancslé
- ~ Öntet
- ~ 20 dkg eper, málna vagy áfonya
- ~ 1 – 2 nagy kanál méz
- ~ Fahéj

A vörös áfonyát rumba áztatom (ha gyerekeknek készül, akkor narancslébe). A zselatint 10 percig vízben áztatom. Amikor megdagad, kicsavarom és pára felett felengedem 2 kanál vízben. A vörös áfonyát és a zselatint belekeverem a joghurtba. Kis formákba öntöm és 4 óra időtartamra a hűtőszekrénybe teszem. Elektromos keverőben elkeverem a gyümölcsöt, mézet és a fahéjat. A Panna Cottát tányérra helyezem, leöntöm az öntettel és gyümölcscsel díszítem.



Hamisított „Panna Cotta” (diétás)

86

Vendégségben, étteremben... étkezések közötti nassolás

És mi történik, ha vendégségbe megyek, vagy vendéglőben étkezem? Szívesen veszek részt összejöveteleken, jó társaságban, és jó étel-ital mellett. Arra ügyelek azonban, hogy kis mennyiséget fogyasszak. Többet veszek a zöldséges köretből és a salátából. Igyekszem lassan enni, kis falatokban. Ha a főétel kicsit »gazdagabb«, akkor az édesség helyett gyümölcsöt választok. Mivel édesseget ritkán fogyasztok, ezért időnként valami különlegeset választok. És persze nem az elfogyasztott kalória és zsiradék mennyiségét számolgatom állandóan. Egy-egy enyhén túlzásba vitt nap után sokat mozgok, hogy az esetleges többlet energiát, amit elfogyasztottam, le is dolgozzam.

És az étkezések közötti nassolás?

Azokat a rágcsálnivalókat választom, amelyek több tápanyagot és kevés kalóriát tartalmaznak. Kitűnő választás a gyümölcs és zöldség. Általuk elegendő mennyiségű vitaminhoz, ásvány anyaghoz, rosthoz és védőanyaghoz jut a szervezetem. Élvezettel fogyasztok el egy-egy hámozatlan gyümölcsöt. Vagy egy csésze bogyós gyümölcsöt, gyümölcssalátát. Változatosságként megiszom egy pohár frissen facsart gyümölcslevet. Néha többféle gyümölcsöt kombinálok. Kitűnő a gyümölcslé és zöldséges lé kombinációja. Mindig tartok kéznél aszalt gyümölcsöt. Aszalt alma, füge, sárgabarack, mazsola, áfonya... mind-mind nagyon finomak. Rendszeresen fogyasztok sovány tejet és tejtermékeket, önállóan vagy egy szelet teljes kiőrlésű kenyérral vagy gabonapehellyel. A joghurthoz gyümölcsöt adok és máris egy finom kis uzsonna keletkezik. Egy darab sovány sajt szintén jó harapnivaló. Néha almát eszem sajttal. A gyümölcscsel gazdagított túró még a legválogatósabbaknak is tetszeni fog. A lehetőségek tárháza nagyon gazdag. Miért is ne kényeztetném egy kicsit magamat?

És ha hirtelen valami olyat szeretnének nassolni, ami nem tartozik az egészséges élelmiszerek/ételek közé?

Isteni, egészséges fagyalt



A banánt meghámozom, műanyag tasakba teszem és lefagyasztom. A datolyának eltávolítom a magját és apróra darabolom. Változatosságként a datolyát felcserélem 2 kanál jó minőségű mazsolával. A fagyasztott banánt pár percig szobahőmérsékleten hagyom. Ezután elektromos keverőben jól elkeverem és hozzáadom a felaprított datolyát. A fagyalt massa krémes állagú kell, hogy legyen. Ostyatólcsérben vagy fagyaltos pohárban tálalom. Gyümölcscsel díszítem. Néha néhány szem epret vagy málnát adok hozzá, hogy szép színt kapjon.

~ 4 nagyon érett banán
~ 4 datolya

Egy személyre kb.:

169 kcal (718 kJ), 2 g fehérje, 0 g zsiradék,
40 g szénhidrát, 4 g rost, 0 mg koleszterin

Egy személyre kb.:

295 kcal (1239 kJ), 7 g fehérje, 4 g zsiradék,
58 g szénhidrát, 4 g rost, 68 mg koleszterin

- ~ 15 dkg rozsliszt
- ~ 15 dkg nullás liszt
- ~ 20 dkg éles liszt
- ~ 3 tojás
- ~ 1 nagy kanál olaj
- ~ 1 csésze erős feketekávé
(legjobb a Nescaffé)
- ~ 2 nagy kanál sárgabarack lekvár
- ~ 1 kiskanál szóda bikarbónával
- ~ ½ Tasak sütőpor
- ~ 6 kanál forró méz
- ~ 8 dkg cukor
- ~ Őrölt szegfűszeg, fahéj

Felverem a tojást és a cukrot, fokozatosan hozzáadom a forró mézet. Amikor a massa habos lesz, hozzáadom az olajat, kávé, lekvárt és a fűszereket. A lisztet átszitálom a szóda bikarbónával és a sütőporral és hozzáadom az elkészített masszához. Egy éjjelen át pihentetem. Kis golyókat formázok, kikent tepsibe rakom őket és közepes hőmérsékleten megsütöm. Azonnal fogyasztható, mert puhák.



Jelka néni finom mézes kalácsa (10 személyre)

Mindig betartom az alapvető szabályt: csak kis mennyiséget fogyasztok. Éppen csak annyit, hogy kielégítsem a hirtelen fellobbant igényt. Ha lehetőség van rá, zöldséget, gyümölcsöt vagy teljes értékű gabonaterméket fogyasztok mellé.

Kihangsúlyoznám az étkezés módját is. Ez különösen fontos a mai, rohanó világban. Mindig ülve étkezem. Szépen terített asztal mellett. Lassan, és élvezettel. Hogy a test és lélek is elteljen vele.

Irodalom

1. Belović B. Živimo zdravo – prehranjujmo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
2. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
3. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
4. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
5. Belović B. Lahko jem v nosečnosti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
6. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
7. Berry M. Velika obiteljska kuharica. Zagreb: Mozaik knjiga, 1997.
8. Besançon P, Debosque S, Delpuech F et al. Mediterranean diet and health: Current News And Prospects. Paris: John Libbey Eurotext, 2001.
9. Biluš I, Rode C, Božić I. Jela od povrća. Zagreb: Nakladni zavod znanje, 1984.
10. CINDI Dietary guide. Food and Nutrition Policy Unit. Copenhagen: Division of technical Support and Strategic Development, WHO Regional Office for Europe, 2000.
11. D–A–CH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Delovna skupina za pripravo “Referenčnih vrednosti za vnos hranil”. Nemško prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.
12. Debelič O et al. Ta dobra zdrava kuha. Ljubljana: Kmečki glas, 1998.
13. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
14. Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. JAMA 2002; 288: 2569–578. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12444864> (pridobljeno 9. 5. 2013)
15. Maučec Zakotnik J, Koch V, Pavčič M, Hrovatin B. Manj maščob – več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2001.
16. Maučec Zakotnik J, Pavčič M. Okus po zdravem: Prehranski vodič za zdravo hujšanje. Prevod dela : Taste for health. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2001.
17. Nussdorfer N. V kraljestvu začimb. Portorož: Droga, 1991.
18. Recepture iz družinskih in lastnih zapiskov B. Belović.
19. Shulman MR. Mediterranean harvest: vegetarian recipes from the world’s healthiest cuisine. New York : Rodale, 2007.
20. Snyder M, Clum L, Zulaica A. The DASH Diet Cookbook : Quick and delicious recipes for losing weight, preventing diabetes, and lowering blood pressure. New York : Ulysses Press, 2012.
21. Svetkey LP, Sacks FM, Obarzanek E et al. The DASH diet, sodium intake and blood pressure trial (DASH-sodium): rationale and design. J Am Diet Assoc 1999;99:96-104.

Gomba leves	8	Burgonya leves túróval
Brokkoli leves spenóttal	10	Borsóleves mentával
Póréhagyma leves burgonyával és kukoricával	12	Krémleves tökkel és köleskásával
Krémleves céklából	14	Halleves
Hideg leves édesköménnyel	16	Egytálétel borsóval
Egytálétel csicseriborsóval és édesköménnyel	18	Egytál étel hallal és káposztával
Egytál étel tönkölybúzával és csirkehússal	20	Gazdag egytál étel
Túró krém tormával és almával	22	Zöld szójás krém tökmagolajjal
Csicseri borsó krém szezámmaggal	24	Majonéz, ahogyan én készítem
Hal zöldséggel és burgonyával	26	Tonhal vagy lazac szezámhéjban
Grillezett hal	28	Sügér paradicsom ölelésében
Tányérban főtt hal	30	Héjban sült csirke
Csirkehúsból készült tekercs	32	Pulykatekercs spenóttal és gombával
Sült csirke zöldfűszerekkel és almával	34	Húsos-gombás öntet
Vera szeletek	36	Hús zöldséggel
Sült nyúl ananászos káposztával	38	Hústekercs gombával
Szárna tofuval	40	Zöldbab paradicsommal és mandula fenyő maggal
Brokkoli mandulával	42	Spárga zöldbabbal
Sóska fehér babbal	44	Zöldséges szósz
Sült paradicsom	46	Finom zöldséges köret
Babbal töltött paprika	48	Savanyú káposzta aszalt szilvával
Fiatal burgonya borsóval	50	Burgonya püré brokkolival
Hajdinakása zöldséggel	52	Kusz-kusz gombával és spárgával
Teljes értékű metélt spenóttal és babbal	54	Hajdinametélt kukoricával és csirkehússal
Teljes értékű metélt brokkoli öntettel	56	Teljes értékű metélt brokkolival és csicseriborsóval
Teljes értékű metélt dióval és zsályával	58	Túrós gombóc
Túrós tekercs	60	Tekercs babbal
Palacsinta kukoricával	62	Saláta öntetek
Tönkölybúza babbal, főtt marhahússal és galambegysalátával	64	Saláta zöldbabbal és tofuval
Téli saláta kásával	66	Saláta burgonyával és brokkolival
Zöldbab saláta kukoricával és paradicsommal	68	Erősítő saláta
Tarka ünnepi saláta	70	Szívárvány saláta
Sárgarépa saláta tormával	72	Saláta gombával
Tavaszi saláta	74	Paradicsomsaláta babbal és rukolával
Egészséges saláta	76	Saláta gombával, burgonyával és zöldséggel
Saláta, savanyú káposztával, almával és dióval	78	Savanyú káposzta saláta gombával
Ünnepi saláta káposztával és ananásszal	80	Finom kiflik
Gyümölcskenyér	82	Finom almás kalács
Túrótorta gyümölcszel	84	Lédús torta vagy kalács
Kis tortácskák (maffinok) "Healthy"	86	Hamisított „Panna Cotta” (diétás)
Isteni, egészséges fagyalt	88	Jelka néni finom mézes kalácsa

EGÉSZSÉGES KONYHÁM APRÓ TITKAI



Nalozba v vašo prihodnost
Operacija delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj



Befektetés a jövőbe
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO**



**INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH
MURSKA SOBOTA**