

BÁRTFAI LÁCI BÁCSI RECEPTEI

GYÓGYÍTÓ ÉTELEK

SZAKÁCSKÖNYVE

KÖNNYŰ, KÍMÉLŐ ÉS DIÉTÁS ÉTELEK



HÚSOK, ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK, FÜSZEREK ÉS OLAJOK JÓTÉKONY ÉLETTANI HATÁSAI

Bártfai Laci bácsi

GYÓGYÍTÓ ÉTELEK

v a g a b u n d k i a d ó

Bártfai Laci bácsi

**GYÓGYÍTÓ
ÉTELEK**

2010 Bártfai László - GYÓGYÍTÓ ÉTELEK

VAGABUND KIADÓ

Szerkesztette: SZÖLLŐSI PÉTER

A nyomdai munkák: KAPOSVÁRI NYOMDA KFT. -100319

Felelős vezető: POGÁNY ZOLTÁN igazgató

Felelős kiadó: SZÖLLŐSI PÉTER vagabund@freemail.hu

ISBN: 978 963 290032 2

GYÓGYÍTÓ ÉTELEK, FŰSZEREK, NÖVÉNYEK

Ha valaki bármilyen panasszal kórházba kerül, az egyik legelső kérdés, amit feltesznek neki: milyen diétát fogyaszt. Az orvosok is sokszor az étrendet változtatják meg, hogy gyógyítsanak sokféle betegséget, illetve megelőzzék azokat.

Az emberek nagy része az egészséget tartja a legnagyobb értéknek az életben. Az egészségi állapotot főként az életmód határozza meg. Kutatások egész sora bizonyítja, hogy szoros összefüggés van az egészség és a táplálkozás között, így az egészséges életmód egyik kulcskérdése a helyes táplálkozás. Sokan hiszik, hogy az egészség megtartása érdekében le kell mondaniuk kedvenc ételeikről, élelmiszereikről. Ez nem igaz!

HASZNÁLATI UTASÍTÁS:

- Nincs tiltott táplálék, csak kerülendő mennyiség.
- A változatosság gyönyörködtet. Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző módon állítsa össze étrendjét.
- Kevésbé zsíros ételeket fogyasszon.
- Az állati zsírok helyett növényi zsiradékot használjon, de abból is keveset!
- Figyeljen a koleszterin-bevitelre!
- Kevés sóval készítse ételeit. Ízesítőként használjon minél többféle friss és szárított fűszernövényt. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válassza a kevésbé sózottakat.
- Édességet csak ritkán, befejező fogásként fogyasszon!
- Naponta fogyasszon mintegy fél liter zsírszegény tejet vagy tejterméket.
- Rendszeresen, naponta többször egyen nyers zöldséget, gyümölcsöt.
- Az asztalra mindennap kerüljön teljes kiőrlésű gabonaféle!
- A helyes táplálkozás rendszeres, napi többszöri étkezést jelent.
- A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható.
- Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjen a kívánatos testtömeg (testsúly) elérésére és megtartására.
- Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik.
- Adja meg az evés módját! Egyen lassan és asztalnál ülve!

A fűszerek a legelső források, rengeteg gyógyító anyagot tartalmaznak. A fokhagyma illóolaja fertőtlenítő hatással is bír, de bizonyos érrendszeri betegségekre is érdemes fogyasztani.

NÉHÁNY FÜSZERFÉLE:

Libapimpófü; Gyomor- és bélvérzés, bélhurut, hasmenés, bélfekély ellen, görcsoldó, idegnyugtató.

Lestyán; Vizelethajtó, légúti megbetegedésekre.

Kakukkfű; Köhögésre, ízületi, légzőszervi betegségekre, étvágytalanságra, feregűzésre.

Galagonyavirág; Szíverősítő és -nyugtató, ütőér-elmeszesedésben szenvedőknek.

Fokhagyma; Hasmenést, görcsöt, felfúvódást csökkent, gyomrot erősít, bélfertőzés ellen kiváló.

Mustármag; Vizelethajtó, kőbántalomnál, ízületi lobból hashajtónak használják.

Száritott kapor; Szél- és epehajtó, álmatlanság, kólika ellen hasznos. Külsőleg szemgyulladáshoz!!!

Borókabogyó; Reuma, csúsz, köszvény ellen jó. Vizelethajtó, izzasztó, emésztést elősegítő.

Borsmenta; Erősen érdekes menta ízű. Felfúvódásnál, menstruációs zavaroknál, epegyulladáshoz hasznos fűszer.

Szerecsendió; Emésztési zavarok, savtúltengés ellen.

Pirospaprika; Hatóanyag: kapszaicin, C-vitamin, karotionidok, pektin, ásványi anyagok

Levendula; Idegnyugtató, görcsoldó, moly ellen a ruhásszekrénybe tesszük.

Csarabfű; Tea: vértisztító, érelmeszesedés ellen kiváló. Gyomorfájás, reuma ellen, nyugtató.

Diólevél; Tea: mirigydaganatra, csontbetegségekre, általános gyengeségre, foghús-, szemgyulladás javító.

Orbánfű; Tea: gyomorfekély, gyomorégés, reuma, vesebaj ellen nyugtató. Fürdőként: aranyér ellen. Sébfertőtlenítésre is alkalmas.

Szegfűszeg; Görcsoldó, antiszeptikus, fogfájást csillapító.

ZÖLDSÉGEKKEL AZ EGÉSZSÉGÉRT

ÉDESBURGONYA

Tele van béta-karotinnal, amely még a bőrradírál is hatékonyabban frissíti a bőrt, mert segíti a sejtek megújulását. Kalciumtartalma erősíti a csontokat, magnéziumtartalma idegnyugtató, a benne lévő B5-vitamin pedig energiával tölti fel a szervezetet.

BURGONYAPÜRÉ TÖKMAGGAL

A sütőtök magját szórjuk egyszerűen a salátába vagy keverjük a burgonyapürébe. Ezáltal fontos öregedésgátló tápanyagokhoz juthat a szervezetünk, például cinkhez és E-vitaminhoz. Ez utóbbi különösen hatékonyan veszi fel a harcot az öregedésért felelős szabad gyökökkel szemben. Emellett vasat is tartalmaz, ami növeli a vér hemoglobintartalmát, vagyis pirosposzgasabb lesz tőle az arcunk.

AVOKÁDÓ

E-, B- és C-vitamin-, kálium- és többszörösen telítetlen zsírsavtartalma segít a mellrák megelőzésében. Emellett természetes nyugtató, csillapítja a stresszt, ezáltal kisimítja az idegeskedés okozta ráncokat, például a két szemöldököd között.

GRÁNÁTALMA

A hollywoodi sztárok legújabb kedvence tele van antioxidáns karotinnal, amely óvja a bőrünket a stressz és a környezet ártalmaitól. Emellett remek B6- és C-vitamin-forrás, ezek az anyagok pedig serkentik a kollagéntermelést.

Botox helyett: áfonya. Az áfonya finom, ráadásul tele van olyan antioxidánsokkal, amelyek felveszik a harcot az öregedést okozó szabad gyökökkel. Azokat az ételeket, amelyekben sok az antioxidáns, a szakemberek egy úgynevezett ORAC-listán rangsorolták. Ez a lista azt mutatja, hogy az adott táplálékból 100 gramm mennyi oxigéngyököt képes semlegesíteni. Az aszalt szilva szerepel az első helyen (ORAC: 5,77), utána a mazsola következik (2,83), de ha jobban szereted a friss gyümölcsöt, akkor válaszd az áfonyát, melynek értéke 2,4.

FOKHAGYMA

A bőr az emberi test legnagyobb szerve, amely képes arra, hogy jelentős mennyiségű mérgeanyagot válasszon ki. Fogyasszon olyan ételeket, amelyek segítik a méregtelenítést, így akár a pattanásaitól is könnyedén megszabadulhat. A fokhagyma fertőtlenítő, vírus- és baktériumölő, tele van C-vitaminnal, szelénnel és kénnel. A felsorolt anyagok mindegyike tökéletesebbé teszi arcbőrünket.

SÁRGARÉPA

A sárgarépa lutein van, amely óvja a szemet az öregedéssel járó látásromlástól, erősíti a csontjainkat és szebbé varázsolja hajunkat. Ráadásul nagy mennyiségű béta-karotint is tartalmaz, az pedig kiváló bizonyos bőrproblémákra, például az ekcémára.

SÁRGABARACK

A benne lévő béta-karotin a ráncok ellen harcol, a likopin pedig természetes fényvédő. Kalciumtartalma serkenti az alvást szabályozó melatonin termelődését. Az elegendő mennyiségű és jó minőségű alvás pedig a lehető legjobb öregedésgátló módszer számra.

Ha a dietetikusok valóságshow-t rendeznének, a szabályok valahogy így alakulnának: először is bezárnak egy szupermarketbe. Minden nap ki kéne húznod egy tételt a bevásárlólistádról, amíg csak a leegészségesebb élelmiszerek maradnak. A chips és a szénsavas üdítők kiesése egyértelmű, de az egészségesnek tartott dolgok közül már sokkal nehezebb választani, hiszen a jók között is vannak legjobbak. Nemcsak étrendedet teheted egészségessé vele, de regeneráló hatása miatt bőröd és hajad szépségéről is gondoskodik a sárgabarack. Büntudat nélkül falatozhatsz belőle, hiszen 10 dkg-ban mind-

össze 46 kalória van. E mellé 1 gramm fehérje és 8 gramm szénhidrát társul, zsír egy csepp sem. Nem véletlenül ajánlja a sárgabarackot a GI-diéta is, mely manapság a legnépszerűbbek közé tartozik. Gazdag A-vitaminban, antioxidáns hatású béta-karotinban, káliumban, kalciumban és foszforban. Szemvédő likopinja a látás egészségét óvja. Található benne még C-vitamin és kén is. Sok gyümölcsről állítják, hogy hatékony a tumoros betegségek ellen, de a sárgabarack azon kevesek egyike, amelynél bizonyították is ezt a tulajdonságot. A kutatók szerint ezt elsősorban kéntartalmának köszönheti, de magas béta-karotin-szintje is segít a káros szabad gyökök semlegesítésében.

ÁFONYA

A többi gyümölcsöt messze maga mögé utasítva, mondhatni utcahosszal nyert az áfonya olyan versenyzők között, mint például a kivi, a narancs, a sárgadinnye vagy éppen a grépfrút. A mélykék szín az antociánok magas koncentrációját jelzi, és ez az antioxidáns hatású növényi színanyag bizonyíthatóan mérsékli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Más gyümölcshöz hasonlóan az áfonyában sem csak egyetlen hasznos fitonutriens van, hanem találunk még luteint és rostot is, amelyek csökkentik a keringési problémák vagy a cukorbetegség gyakoriságát. Jó tudnod: az áfonya szezonja május végétől októberig tart. Az év többi részében vásárolj gyorsfagyasztott gyümölcsöt, az majdnem ugyanolyan jó. Így készítsd el: a legjobb, ha turmixot keversz belőle tejjel vagy almalével és némi mézzel. Azonban jó a cukros lekvár helyett is: tegyél félbőgrényi áfonyát egy teflonbevonatú serpenyőbe, és melegítsd takaréklángon pár percig. Ez felszabadítja az ízeket és az illatokat, de még nem károsítja a hasznos anyagokat. Ezután kend piritósrá, vagy egyél hozzá teljes kiőrlésű lisztből sütött muffint.

PARADICSOM

A mediterrán konyha meg sem tud lenni nélküle, de nálunk is ezernyi étel készül vele. A napfényt magába gyűjtő paradicsom bogyói rendkívül sok likopint tartalmaznak. Néhány éve mutatták ki, hogy védelmet nyújthat a tumoros betegségek ellen, C- és A-vitamin-, valamint káliumtartalmáról azonban már régen tudunk. A C-vitamin az immunrendszer, az A-vitamin a látás, míg a kálium a vérnyomás szabályozásának folyamatában játszik szerepet. E tulajdonságok terén más zöldségek is dobogóra kerülhetnek, például a sárgarépa, a zöldpaprika, a vöröshagyma vagy a gomba. Jó tudnod: a még éretlennek tűnő paradicsomokat tartsd szobahőmérsékleten! Ha hűtőbe teszed, nem érik be és az íze sem lesz az igazi. Így készítsd el: ahhoz, hogy a lehető legtöbb likopint használhasd fel, a paradicsom mellé némi zsiradékot is kell fogyasztanod. 100 g paradicsom mindössze 22 kalória, 1 gramm fehérje és 4 gramm szénhidrát mellett 2 gramm rostot tartalmaz, valamint gazdag forrása a káliumnak és a kalciumnak is. Említésre méltó mennyiséget találunk benne magnéziumból, vasból és foszforból is. A paradicsom segíti a mellékvese és a máj működését, antioxidáns anyagai gátolják a tumoros betegségek kifejlődését.

A CSODATÉVŐ, KARCSÚSÍTÓ ALMA

Az alma egyike a legsokoldalúbb gyümölcsöknek: tele van vitaminnal, viszont nagyon kevés kalóriát tartalmaz. Ennek köszönhetően egész évben remek karcsúsító fogásokat készíthetünk belőle.

Még mindig igaz a régi mondás: Mindennap egy alma, s nincs szükség orvosra.

Ebben a vitaminok és ásványi anyagok mellett szerepet játszik a magas bioflavonoid- és polifenol-tartalom, amely más antioxidánsokkal (C- és E-vitaminnal, cinkkel, szelén- és riboflavinnal) együtt igazán jótékony hatással van az egészségre.

Az értékes szekunder növényi anyagok védik a szívet és az érrendszert és mérséklik a magas vérnyomást.

A kutatások szerint napi egy alma elfogyasztása a harmadára csökkenti a szívinfarktus kockázatát!

A gyümölcsben lévő anyagok mindemellett jó fegyvernek bizonyulnak a rák ellen és erősítik a szervezet védekezőképességét;

A keringés stabilitásához szükséges az almában lévő pektin. Ez lebontja a felesleges koleszterint, jót tesz az emésztésnek és méregteleníti az emésztőrendszert. Az alma szabályozza a vércukorszintet is és gyorsan csillapítja az étvágyat. Magas C-vitamin-, alma- és citromsav-tartalma serkenti a szervezetben a zsírbontó hormonok termelését.

Bár az almában sok a folyadék, a diéta során mégsem szabad elfeledkezni az ivásról. Mindennap fogyasszunk el legalább egy nagy üveg csendes ásványvizet és pár csésze gyümölcs- vagy gyógynövényteát.

Az almát mindig alaposan mossuk meg, és ha lehet, használjuk az ételekben a héját is, abban van ugyanis a legtöbb értékes anyag. Ha a gyümölcs intenzív illatot áraszt, az azt jelenti, hogy sok bioflavonoid és polifenol van benne. Aki naponta elrágcsál egy almát, az a fogainak is jót tesz: erősíti a fogínyt, a gyümölcsben lévő oxálsav pedig fehéríti a fogakat.

FOLYTONOS A FÁRADTSÁGÉRZET?

Folyamatosan fáradtnak érzi magát? Hiába alszik napi nyolc órát, mégis olyan reggel, mintha az egész éjszakát végigbulizta volna? A fáradtság hátterében több ok is állhat, de mindenre van megoldás - természetes is!

Az első lépés tehát, hogy kiderítsük, mitől olyan fáradt folyton, mint aki hetek óta egy percet sem aludt! Ha agyba-főbe vizsgáljuk, ha folyamatosan feszült a munkahelyén, mert nagyok az elvárások, és talán a légkör sem a legjobb, akkor az ok nem más, mint a stressz. A stressz okozta fáradtság komoly következményekkel járhat, leblokkolhat bármilyen fontos döntési helyzetben, és az agya sem fog elég gyorsan és hatékonyan működni! Ahhoz, hogy a hajtás ne tegye tönkre a szervezetét, a legfontosabb a megfelelő vitaminbevitel, egyen minél több zöldséget és gyümölcsöt, illetve halat az omega-3 zsírsavak miatt! Ezek mellett enyhítse a feszültségét kamillateával, amely a stresszoldás mel-

lett kiváló idegerősítő! Estefelé igyon meg egy csészével, de ne cukorral ízesítse, hanem inkább mézzel!

Lehetséges, hogy valamilyen nyomelem hiányzik a szervezetünkől, azért nem tudunk megfelelően koncentrálni a feladatainkra! A legtöbb embernél például a vashiány szokott folytonos fáradtságot okozni. Hogy ez önre is igaz-e, annak megállapításához mindössze egy egyszerű vérvizsgálat szükséges!

Ha a vasbevitelt természetes módon akarjuk megoldani, akkor érdemes minél több spenótot enni, napi rendszerességgel! A szakemberek szerint az lenne a legjobb, ha nyersen fogyasztanánk, de ha ehhez nincs gusztusunk, akkor inkább főzzük meg, így is hatásos lesz! A spenót mellett magas a vastartalma a káposztaféléknek, a borsónak, a babnak, a máknak!

Ha a fáradtság okát nem tudjuk megnevezni, hiszen eleget aludtunk, nem izgulunk sem magánéleti, sem munkahelyi problémák miatt, mégis egész nap olyanok vagyunk, mint a „mosott rongy”, akkor a megoldás a ginseng. A több ezer éve ismert és használt növény olyan természetes anyagokat tartalmaz ugyanis, amelyek normalizálják a szervezet működését, erősítik mind a testi, mind a lelki ellenálló képességet.

Az ázsiai emberek elsősorban azért használják, mert javítja az emlékezőképességet, fokozza a kreativitást, ezért egyetemistáknak vizsgaidőszakban kötelező! A ginsenget több formában lehet megvásárolni, de talán a legpraktikusabb a tableta, amely ugyan hatását nem rögtön fejt ki, de hosszú távon mindenképpen érezni fogja a hatását!

AKINEK FÁJ A SZÍVE: ROZMARING

Tudta ön, mi mindenre jó a rozmaring? Erősíti a szívet, és felfrissít, energiával tölt el.

ROZMARINGTEA

Egy púpos teáskanál rozmaringlevélre öntsünk negyed liter forró, de nem lobogó vizet, s hagyjuk ázni 15 percig! Reggelente és délben egy-egy csészével igyunk belőle, alkalmanként mézzel ízesítve, hogy a szívre gyakorolt hatását fokozzuk, ödéma esetén ■vízajtó tea. Várandós kismamák nem fogyaszthatják!

ROZMARINGFÜRDŐ

50 g rozmaringlevélhez adjunk egy liter vizet, és forraljuk fel! 30 percig hagyjuk ázni, majd szűrjük le, és öntsük a fürdővizhez! Elég tíz percet eltöltönnünk a 34-36 C-os vízben. Utána egy óra ágynyugalom szükséges. A rozmaringfürdőt serkentő hatása miatt csak reggelente alkalmazzuk, a fiziológiai hőtermelés is ekkor a legintenzívebb.

ROZMARINGOS MASSZÁZS

A harmadik-negyedik fürdő után elkezdhetjük a víz alatti dörzsmasszázszt. Ehhez egy közepes keménységű, természetes rostokból készített dörzskéfével körkörös mozdula-

tokkal masszírozzuk az ízületeket, majd erőteljes, egyenes vonalú húzásokkal a szív irányába dolgozzunk! Kezdjük a lábakon, majd a karokkal folytassuk! A hasat a vastagbél lefutásának irányában masszírozzuk! A szegycsonttól haladjunk a kulcscsont irányába! Mindig csak egy területet masszírozzunk át a kefével, s ezután merítsük víz alá! Mielőtt kiszállnánk a kádból, néhány percig nyugodtan fekdjünk a vízben! A vizet gyengén törölgessük le magunkról, burkolózzunk be természetes anyagból készült takaróba, és relaxáljunk! Felkelés előtt izometrikus gyakorlatok ajánlottak, például biciklizés fekvé. Míg állapotunk nem javul, hetente két fürdő ajánlatos.

ROZMARINGSZESZ

Külsőleg alkalmazzuk izomfájdalmakra és ízületi reumás betegségekre! 50 g rozmaringlevelet öntsünk fel 70%-os alkohollal, és tíz napig hagyjuk érni! Ezután szűrjük le, és nyomkodjuk ki a leveleket! Használhatunk hozzá éterikus aromaolajat is - 3 grammot az alkohol minden literjéhez -, de ezt belsőleg ne alkalmazzuk, mert ingerelheti a gyomor és a bél nyálkahártyáját!

INFLUENZA

Tombol az influenzajárvány az országban, a szakemberek szerint a járvány tetőpontja minden évben a január és a február. Egy-egy járvány alkalmával Magyarországon másfél-kétmillió ember betegszik meg, a veszélyeztetettek között vannak a gyerekközösségek, a legyengült immunrendszerűek és az idősek. Mit tehetünk annak érdekében, hogy mi ne betegdjünk meg?

Az orvosok hetek óta arra kérik a lakosságot, hogy oltassák be magukat az influenza ellen. Ideális esetben ugyan a járvány kitörése előtt egy-három hónappal érdemes beadni, de a szakemberek állítják, még ilyenkor sem késő a védelemről gondoskodni, a felnőttek 70-90 százalékánál bizonyult hatásosnak. A vakcina ára maximum 1040 forint lehet, ám vényköteles. A szív- és érrendszeri, a vese-, cukor- és anyagcsere-betegségben szenvedőknek azonban ingyen jár az oltás. De azoknak sem kell fizetniük, akik szociális otthonokban élnek vagy akiket hosszabb ideje egészségügyi intézményben gondoznak, és hatvan év felettiek.

Mivel az influenzavírus sokkal könnyebben megtámadja a legyengült immunrendszert, mint az erőset, tegyünk azért, hogy minél ellenállóbbak legyünk! A megszokottnál még több C-vitamint juttassunk a szervezetünkbe, együnk minél több citrusfélélt, grapefruitot, savanyú káposztát, almát és hagymaféléket, a legjobb a fokhagyma. Az immunrendszert erősíthetjük gyógynövényekkel is, hatásos a biber kasvirág, a homoktövis.

Érdemes minél gyakrabban kezelt mosni a járvány ideje alatt, hiszen a beteg emberek „szétszórják” a vírusokat! Kifejezetten figyeljünk oda a tömegközlekedés utáni kézmosásra, ugyanis ha meg is fertőzött minket a vírus, egy-két napig lappang bennünk, és csak utána tör ki magas lázzal!

Ha pedig már érezzük az influenza első jeleit, azonnal vessük be természetes gyógypatikánkat! Keverjük össze egyenlő arányban szárított apróbojtorjánt, bazsalikomot, borsikafüvet, citromfüvet, majoránát, oregánót, rozmaringot és zsályát, készítsünk forrázatot és melegen - mézzel és citrommal ízesítve - kortyolgassuk. Ezzel az illóolajos teakeverékkel esténként 2-3 perces inhalálást is végezhetünk. (Csak vegyszermentes szárítmányokat használjunk!)

NYERS TÁPLÁLKOZÁS (FONTOS!)

A ZÖLDSÉG TÉNYLEG EGÉSZSÉGES?

A nyers koszt egészséges volta első pillantásra nem vonható kétségbe, mert a friss, nyers zöldségek, gyümölcsfélék a vitaminok és ásványi anyagok legjobb forrásai, melyek a sejtek szintjéig létfontosságú anyagokkal látják el a szervezetet. Ezzel növelik a várható élettartamot, a szív- és érrendszeri, valamint a tumoros megbetegedésekkel szembeni ellenállóképiséget, valamint segítik az immunrendszer megfelelő működését is. A nyers koszt egyik nagy előnye, hogy rengeteg olyan vitamint és egyéb mikrotápanyagot tartalmaz, melyeknek a fazék egyszerűen túl forró.

A főzés típusától és idejétől függően a zöldségekben található vitaminok nagy része elvész. Minél hosszabb a főzés ideje és minél több folyadékot használ, annál több tápanyag vész el. Főzés során a zöldségek vitamintartalma 50, sütésnél 25, míg párolásnál körülbelül 10%-kal csökken. A hevítés az ásványi anyagokat (például a káliumot vagy a magnéziumot) nem károsítja, nagy részük azonban a főzővízbe vándorol. Habár a ballasztanyagok a főtt ételben maradnak, hatásuk az enzimekéhez hasonlóan csökken. Az aszalt vagy szárított gyümölcsök viszont - a maximum 40 °C-os felmelegítés miatt - szinte minden létfontosságú anyagot tartalmaznak. A nyers ételek további előnye: ahhoz, hogy szervezetünk a ropogós zöldségeket és gyümölcsöket meg tudja emészteni, alaposan meg kell rágni azokat, így jól átmasszírozzák ínünket és fogainkat is tisztán tartják.

HOGYAN, MIKÉNT FOGYASZT?

Aki nyers gyümölcsökön és zöldségeken él, jelentősen kevesebb zsírt és kalóriát juttat szervezetébe. A nyers koszt magas víz- és ballasztanyag-tartalma gyors telítettségérzetet kelt, ezenkívül az emésztést is segíti. Segítségével az éhség és a zsírpárnák egyaránt könnyen, szinte észrevétlenül tűnhetnek el. További pozitívum, hogy a nyers zöldségek, gyümölcsök összetett szénhidrátokat tartalmaznak, melyek az anyagcsere számára lassú,

ezáltal egészségesebb energiaellátást biztosítanak. A vércukorszint egyensúlyban marad, amely elüzi az édesség utáni vágyat és a farkasétvágyat.

A kilókon túl a popsiján és a combjain lévő narancsbőr is zavarja? Apró vigaszként szolgálhat a tény, hogy rengeteg nő harcol a cellulit ellen, melynek egyik oka lehet a szervezetben felboruló sav-bázis arány. Ha a savak kerülnek többségbe, úgy az anyagcse-re-maradékok könnyen lerakódhatnak a kötőszövetekben. Jó tudni, hogy savas irányba a hús, a tojás, a sajt és általában az állati eredetű élelmiszerek fordítják az anyagcserét. A nyers kosztal való táplálkozás egyúttal hatásos cellulitisz-diéta is, hiszen a zöldségek és gyümölcsök a testen belül bázikus hatást fejtenek ki, így távozásra kényszerítik a savas salakanyagokat.

MIRE KELL ODAFIGYELNI A NYERSKOSZT-DIÉTÁNÁL?

Rengeteg oka van annak, hogy ne sajnáld önmagadtól ezeket a ropegős finomságo-kat. Csak az nyújt igazán jóllakottságérzést, ha ebédre megettél egy jókora szelet sültet némi burgonyával? A vegetáriánus koszt felfűj? Hamar megéhezél? Mindez megszokás kérdése. Némi átmenet után szervezeted megbékél a nagyobb mennyiségű növényi táp-anyaggal, csak egy kis időre van szüksége. Kezdetben heti egy „nyers” nap elegendő, majd hétről hétre növelhetjük azok számát. A szakember szerint mindenkinek magának kell ráéreznie, mekkora az a nyersétel-mennyiség, amelytől jól érzi magát. A teljes mérték-ben nyers kosztal alapuló táplálkozás azonban nem javasolt!

CSONTERŐSÍTÉS

A kalcium az emberi test számára elengedhetetlenül fontos ásványi anyag, többek között csontjaink fő alkotója. A kalcium sok más életfunkció számára is nélkülözhetet-len: nem működne nélküle a szívizomzat, az immunrendszer és nem alvadna meg a vé-rünk sérülés után. Ahhoz, hogy ezek a funkciók rendben működjenek, a vérnek mindig azonos kalciummennyiséget kell tartalmaznia. Amennyiben nincs elegendő kalcium a vérben, a szervezet a csontokból vonja el azt. Ez pedig a csontok meggyengüléséhez, szilá-rdságuk elvesztéséhez vezethet. S hogy a szervezet ne a csontokból vonja el azt, fontos odafigyelnünk a kalciumszükségletünk folyamatos biztosítására.

AHONNAN KALCIUMHOZ JUTHATUNK...

Legfontosabb kalciumforrásaink a tej és a tejtermékek. Ezen élelmiszerek kalcium- [tartalma tud a legjobbban hasznosulni is, hiszen D-vitamint is tartalmaznak, valamint ! nem elhanyagolható a fehérjetartalmuk sem, amely segíti a kalcium felszívódását és í hasznosulását. A legtöbb növényi eredetű élelmiszerünkben is találunk kalciumot, töb- : bé-kevésbé jól hasznosuló formában és mennyiségben. Ki kell emelni még az olajos

magvakat (mogyoró, dió, mák) is, melyek rengeteg kalciumot tartalmaznak, bár a teljességhez hozzátartozik az is, hogy emellett sok foszfort is, mely kismértékben csökkenti a biológiai értéket ebben a tekintetben. A húсок általában kevés kalciumot tartalmaznak, de a kivétel erősíti a szabályt: a teljes halkonzervek (szardínia, sprottni) magas kalciumtartalommal bírnak, mert ezekben a megpuhult és ezáltal elfogyaszthatóvá vált szálkák jó forrást jelentenek.

A felvágottak, szalámik, konzervek sok foszfort tartalmaznak - foszfátok formájában - melyek a táplálékkal felvett kalcium felszívódását nagymértékben csökkentik, ezért aki csontritkulásra hajlamos - netán már érintett is - kerülje ezeket, csökkentse fogyasztásukat. A szénsavas üdítők savanyúságát általában foszforsavval szabályozzák, ezért ezek kalciumot képesek megkötni a szervezetben, meggátolva felszívódását. Egy-egy pohár szénsavas üdítő az ebéd után semlegesítheti az étkezés összes kalciumtartalmát. Hasonló a helyzet a koffeinnel is, amely szintén jelentős kalciumfogyasztó.

A CSONTÉPÍTŐ D-VITAMIN

A D-vitamin az egyik legfontosabb vitaminunk - ha lehetséges egyáltalán rangsort felállítani a megannyi nélkülözhetetlen tápanyag között. Csontjaink életében azonban biztosan kitüntetett szerepe van, hiszen a kalcium felszívódását és beépülését szabályozza, hiányában itt jelentkeznek zavarok.

SZÜKSÉGLETÜNK:

A kalcium felszívódásához, csontokba való beépüléséhez elengedhetetlenül fontos a meghatározott mennyiségű D-vitamin. Szervezetünkben a D3-vitamin növeli a kalcium-felszívódást a bélrendszerből, csökkenti a szervezet kalciumürítését, valamint elősegíti a csontképzést. A napi D3-vitaminbevitelnek gyermek- és fiatal felnőttkorban a napi 400 NE-t, idősebb korban pedig a napi 600-800 NE-t kell elérnie az egészséges csontszövet felépítése és fenntartása érdekében.

AHONNAN HOZZÁJUTHATUNK:

Legfontosabb természetes D-vitaminforrásaink a tej és tejtermékek (hasonlóan a kalciumhoz), de a belsőségek - pontosabban a máj - még ennél is több D-vitamint tartalmaznak. A különféle halmájolajok kitűnőek a D-vitamin pótlására, de számos kellemetlen tulajdonságuk (illat, íz) kissé kényelmetlenné teszi használatukat. A tojás és a vaj is gazdag vitaminforrás, de az utóbbi években egyre több margarint is dúsítanak D-vitaminnal, tehát ezek is hozzájárulnak szükségletünk fedezéséhez. Bár nem annyira jelentős mértékben, de a napsugárzás is elősegíti a szervezetben a D-vitamin képződését, ezért ha lehet, tartózkodjunk sokat szabad levegőn - erre viszont ne alapozzuk D-vitamin bevitelünket, hiszen élelmiszereink sokkal jelentősebb vitaminforrásaink.

Magas kalciumtartalmú és gyorsan elkészíthető finomságokkal segíthetünk csontrendszerünknek. Változatos étrenddel és némi odafigyeléssel megakadályozható a betegség, vagy lassítható a folyamat.

KÖNNYŰ ÉTELEK

„GÖRÖG ISTENEK” JOGHURTJA (kb. 350 mg kalcium)

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók: 3 dl sovány vagy teljes joghurt, 3 evőkanál méz, 10 dkg összetörtogyoró.

A hozzávalókat keverjük össze! Tegyük a hűtőszekrénybe, mivel hidegen, egy kicsit pihentetve az ízek jobban összeérnek. Kitűnő reggeli, vagy vacsora!

PULYKASZELET MOZZARELLÁVAL (kb. 300 mg kalcium)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 4 szelet pulykahús (56 dkg), só, őrölt bors, majoránna, 4 evőkanál olívaolaj, 2 dl tejszín, 20 dkg paradicsom, 15 dkg mozzarella, a hús sütéséhez olívaolaj.

A sütőt melegítsük fel 220 °C-ra! A paradicsomot forrázzuk le, és hámozzuk meg, majd karikázzuk fel, és tegyük tányérra! A hússzeletet fűszerezzük be, süssük meg, és tegyük tányérra! Ezután készítjük el a szószt: az olajhoz, amiben a hús sült, keverjünk tejszínt, és adjunk hozzá paradicsomot, végül enyhén fűszerezzük! Sütőformába tegyük bele a húst, öntsünk rá paradicsomos szószt, majd tegyünk rá mozzarella darabkákat! Körülbelül 10 percig süssük, amíg a sajt széle aranysárga nem lesz! Főtt tésztával tálaljuk!

BROKKOLISALÁTA TONHALLAL (kb. 280 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 50 dkg brokkoli, 1 db keményre főzött tojás, 1 kis doboz tonhal (8 dkg), 2 dl joghurt, fűszersó, őrölt bors, 1 csepp száraz cherry.

A brokkolit kevés vízben megpároljuk és hagyjuk kihűlni. A főtt tojást feldaraboljuk, a halat kis darabokra szétszedjük, és a brokkolirózsákkal összekeverjük. A maradék alapanyagokból salátaöntetet készítünk.

NÁPOLYI SPAGETTI (kb. 350 mg kalcium)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 48 dkg spagetti, csipetnyi só, olívaolaj, 8 szem paradicsom, 1 fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, só, bors, néhány levél friss bazsalikom, 6 evőkanál reszelt parmezánsajt.

A sőt és az olívaolajat forrásban levő vízhez adjuk, és megfőzzük a spagettit. Közben a vöröshagymát és a fokhagymagerezdet apróra vágjuk, és olívaolajban üvegesre pirítjuk. A paradicsomokat leforrázzuk, meghámozzuk, és felkockázzuk, majd beletesszük a serpenyőbe; fűszerezzük, végül friss bazsalikomlevelekkel díszítjük. Főtt tésztával tálaljuk.

TÚRÓGOMBÓC (kb. 353 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 15 dkg juhtúró, 5 dl tej, 3 ek. cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 5 dkg mazsola, 10 ek. búzadara, 5 dkg zsemlemorzsza, olaj, tejföl, porcukor.

A tejet a cukorral, a vaníliás cukorral és a grizzel nagyon sűrű tejbegríznek megfőzzük, amikor ez készen van, akkor belekeverjük a mazsolát és a túrót. Vizes kézzel gombócokat formálunk és pirított zsemlemorzsában megforgatjuk. Tálaláskor tejföllel és porcukorral meghintjük.

SAJTOS KARALÁBÉPUFFANCS (kb. 104,5 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 4 db lila karalábé, 3 tojás, 10 dkg reszelt sajt, 1 dkg élesztő, 1 dl tej, 3 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, olaj a sütéshez.

A karalábét megmossuk, meghámozzuk és almareszelőn lereszeljük. A tojássárgákat elkeverjük a tejjel meg elmorzsoljuk az élesztővel, megsózzuk, majd lisztet beletéve összedolgozzuk. Hozzáadjuk a reszelt karalábét, az apróra metélt petrezselyemzöldet, a tojásfehérjéből vert kemény habot és a reszelt sajtot. 5 percre pihentetjük, majd evőkanállal kis fánkokat szaggatunk belőle forró olajba, az első felét fedő alatt, a másikat fedő nélkül pirosra sütjük. Papírszalvétával felitatjuk a felesleges olajat és forrón tálaljuk.

KRÉMSAJTOS SPAGETTI (kb. 256,74 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 csomag spagetti, 20 dkg tejszínes krémsajt, 1 kis dobozparadicsomkonzerv, 3 gerezd fokhagyma, olaj, só, bazsalikom.

A spagettitészát kifőzzük, sózott forró vízben. A fokhagymákat összezúzzuk, olajon picit megfuttatjuk (vigyázni kell, mert hamar elég és így keserű lesz). Utána hozzáadjuk a paradicsomkonzervet és a krémsajtot, kicsit összefőzzük ezeket, majd finomra vágott bazsalikomot teszünk bele, és sózzuk, ha szükséges. Ha kész a szósz, ráöntjük a kifőtt tésztára és összekeverjük. A tetejére reszelt sajtot hintünk.

UBORKÁS-FETÁS SALÁTA (kb. 298,85 mg kalcium)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 1 kígyóuborka (25 dkg), 20 dkg paradicsom, 10 dkg lila hagyma, 15 dkg feta sajt, 8 db olivabogyó, 2 evőkanál olívaolaj (jó a szívre, érendszerre).

A paradicsomot és a kígyóuborkát megmossuk és kockákra vágjuk, a hagymát félbevágjuk és felszeleteljük. A feta sajtot kockákra vágjuk. Az összes hozzávalót egy tálba rakjuk, meglocsoljuk egy kis extra szűz olívaolajjal és összekeverjük.

ILLATOS CSIRKE (kb. 244,51 mg kalcium)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 db közepes nagyságú csirke (vagy ízlés szerint combok vagy mellek), 8 dkg liszt, 1 tk. piros paprika, 1 kk. szárított majoránna, 1 kk. őrölt fekete bors, 1 kés-hegynyi őrölt köménymag, 2 gerezd fokhagyma, 1 csipet só, 10 dkg füstölt sajt, 1 fej hagyma, ■2 dl tejföl, 4 ek. olaj, 1 dkg vaj vagy margarin.

A megtisztított csirkét feldaraboljuk. A lisztet a fűszerekkel és a megtisztított apróra vágott fokhagymával összekeverjük. A vöröshagymát megtisztítjuk és felkarikázzuk. A sajtot lereszeljük. Az olajat és a tejfölt jól elkeverjük. Egy tűzálló tálat kikenünk. Ha nagyobb mennyiséget készítünk, akkor magas peremű tepsit, vagy nagyobb hőálló üvegtálat válasszunk. Kisebb mennyiségnél megfelelő egy hőálló üvegtál teteje is, ebben rögtön tálalni is lehet. A csirkedarabokat egyenként megmártjuk a fűszeres lisztben. A kivajazott tűzálló tálban egymás mellé rendezzük a lisztes húsdarabokat, a maradék lisztet a tetejére szórjuk. Rátesszük a vöröshagymát, rászórjuk a sajtot és az olajjal elkevert tejjel lelocsoljuk. A tálra a tetejét vagy alufóliát borítunk és az előmelegített sütőben közepes lángon 50 percig sütjük. Ezután a tetőt vagy fóliát eltávolítjuk és magas hőfokon még addig pirítjuk, amíg a teteje szép piros lesz. Ha elég nagy a sütőnk, akkor a csirkével egy időben süthetünk fóliás burgonyát. Ehhez fejenként egy nagy burgonyát alaposan megmosunk, kefével ledörzsöljük, a hibás részeket kivágjuk, de nem hámozzuk meg. Nagy darab alufóliát vágunk és jó alaposan betekerjük a krumplikat, hogy a gőz ne szökessen meg. A csirkével együtt helyezzük a sütő rácsára, legalább 1 órán keresztül sütjük. A fóliával együtt találjuk, mindenki magának vágja fel, közvetlenül fogyasztás előtt. Ha nem csinálunk fóliás burgonyát, akkor ízlés szerint sült krumpli, párolt rizs, vajon párolt zöldség lehet a köret. Illik hozzá a gyümölcsbefőtt, de a friss saláta is.

PIKÁNS GYÜMÖLCSSALÁTA (kb. 141,79 mg kalcium)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 30-40 dkg eper (lehet málna is vagy szeder), 2 savanykás alma, 2 banán, 2 mandarin, 2 dl natúr joghurt, 2 evőkanál virágméz.

Az epret nagyságától függően felezzük vagy negyedeljük. Az almát meghámozzuk, magházát eltávolítjuk és apró kockákra vágjuk. A banánt meghámozzuk és felkarikázzuk. A mandarint gerezdekre szedjük. A gyümölcsöket üvegtálba tesszük, ráöntjük a mézzel elkevert joghurtot és jól behűtjük.

SAJTOS GOMBAKALAP (kb. 246 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 8 vékony szelet csirke- vagy pulykasonka, 2 evőkanál vaj, 1 kis üveg szeletelt gomba, 1 tojás, 1-1 paradicsom, lapka sajt, só, bors, 2 kanál tejszín (főző).

A vajat felhevítjük, a leszűrt gombát beletesszük, sózzuk, borssal szórjuk, majd ha elpárolgott a leve, főző tej színnel felöntve sűrítjük. Levéve a tűzhelyről, egy pici hűtés után belekavarjuk a tojást. Ez a massa alkalmas arra, hogy kanalanként a tenyerünkre fektetett sonkába rakjuk, majd a sonkaszeletet batyuhoz hasonlóan ráhajtjuk. Egy hőálló üvegedénybe helyezzük, mind a 8 szeletet hasonló módon. Amikor szépen elrendezzük az edényben, a paradicsomot vékonyan szeleteljük és díszítjük a tálat, így teszünk a lapkasajttal is. Amint ez kész, mehet a mikróba vagy a sütőbe. A mikróban kb. 8 perc alatt készen van, a sütőben akkor kész, ha ráolvadt a sajt és picit pirult, de még nem égett, mert akkor a sajttól kicsit keserű lesz.

FOKHAGYMA KRÉMLEVES (kb. 218,09 mg kalcium)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 fej fokhagyma, 1 liter húisleves, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 dl tejföl, 4 dl tej, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, só, bors, mustár ízlés szerint.

A fokhagymát megpucoljuk, apróra vágjuk, olajon megpároljuk. Kis olajat hozzáöntve 2 evőkanál liszttel rántást készítünk, a rántásba beledobjuk az apróra vágott petrezselymet, zsemleszínűre pirítjuk. A rántást a hússal felengedjük, felrottyantjuk. A tejet és a tejfölt alaposan elkeverjük, a leveshez adjuk, sózzuk, borsozzuk, még pár percig forraljuk, miután levettük a tűzről, 1-2 evőkanál mustárt elkeverünk benne. Pirítóssal, sajtos pirítóssal vagy pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

CUPPANÓS CSIRKESALÁTA (kb. 294,3 mg kalcium)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 30 dkg főtt vagy párolt csirkehús, 20 dkg juhtúró, 25 dkg paradicsom, 2 dl tejföl, 4 db kemény tojás, 1 csomó zöldhagyma, őrölt fehér bors, só, cukor.

Csíkokra vágjuk a csirkehúst, paradicsomot felkockázzuk, a zöldhagymát felkarikázzuk (a zöldjét is). A főt, tisztított tojásokat nyolcadoljuk. A túrót a tejjel elkeverjük, cukrozzuk, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Az egészet óvatosan összekeverjük, a tejfölös mártással leöntjük. Tálalás előtt egy fél órára a hűtőbe tesszük, salátával díszítve kínáljuk.

SAJTOS-LENGYELES KARFIOL (kb. 305,9 mg kalcium)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 fej karfiol, 2 doboz tejföl, 3 evőkanál zsemlemorzsza, 25 dkg sajt (trappista), 2 kávéskanál ételízesítő, 1 kávéskanál pirospaprika, só, 4 evőkanál margarin.

A karfiolt rózsáira szedve só, kevés ételízesítő hozzáadásával megfőzzük. Ha megfőtt, natúr zsemlemorzsába forgatjuk. Kivajazott, margarinozott jénai aljára rakunk egy sort. Közben a tejfölbe vegyítünk egy kis kávéskanál pirospaprikát. A lerakott sorra öntünk egy kevés tejfölt, majd megszórjuk reszelt sajttal. Az előbb leírt módon tovább rétegezzük, a legvégén pedig leöntjük a maradék tejjel és megszórjuk reszelt sajttal. A trappista sajt helyett füstölt sajttal teltebb ízt érhetünk el. Főtt tojás hozzáadásával is variálhatjuk.

BACONOS CSIRKEMELL (kb. 410,21 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 4 db kicsontozott csirkemell, ételízesítő, 4 db bacon szalonnacsík, 20 dkg füstölt sajt.

A húst szeletekre vágjuk, ételízesítővel befűszerezzük, kicsit állni hagyjuk. Az edényt a szalonnával kibéleljük, majd a sajtot lereszeljük, és felváltva rétegezzük. Egy sor hús, sajt, megint hús, amíg kitart a hozzávalókból. Ezután lefedjük, és sütőben puhára pároljuk. Ha megpuhult, a tetejét megszórjuk a maradék sajttal és pirosra sütjük.

PULYKA FEHÉR LÉBEN (kb. 361,18 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 60 dkgpulykamellfilé, 1 evőkanál étolaj, 2 teáskanál pulykahús fűszerkeverék, 4 dl 12%-os tejföl, 20 dkg trappista sajt.

A pulykahúst felszikkasztjuk, beszórjuk 1 teáskanál fűszerkeverékkel és egy kicsit állni hagyjuk. Majd az olajat teflonserpenyőben felhevítjük, a pulykacsikokat megpároljuk benne. Amíg ez készül, addig a tejfölt a másik teáskanál fűszerrel és a lereszelt sajt felével összekeverjük. Amikor a hús már jó, az olajat leöntjük, és a húst belekeverjük a tejfölös masszába. Jéni edénybe töltjük, a tetejére szórjuk a maradék reszelt sajtot és sütőben megpirítjuk.

ÓVÁRI SAJTOS PULYKAMELL (kb. 315,6 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg pulykamell, 30 dkg gomba, 15 dkg óvári sajt, 5 dkg vaj, só, őrölt bors.

A felszeletelt pulykamellet sóval, őrölt borssal fűszerezünk és 3 dkg vajon szép pirosra sütjük. Közben egy tűzálló tálban a maradék vajon megpároljuk a szeletekre vágott gombát. Sóval és őrölt borssal fűszerezünk, majd hozzáadjuk a pulykamellet, tetejét befedjük a vékony szeletekre vágott sajttal és a forró sütőbe tolva addig sütjük, amíg a sajt ráolvad. Burgonyapürével tálaljuk.

MÁRTOGATÓS SZÜZÉRMÉK (kb. 144,34 mg kalcium)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 4 nagy burgonya, 60 dkg sertés szűzérme. A páchoz: 6 evőkanál virágméz, 2 evőkanál mustár, 3 evőkanál étolaj, 1 teáskanál provence-i fűszerkeverék. A mártogatóshoz: 25 dkg túró, 3 evőkanál tejszín, 3 evőkanál virágméz, 2 evőkanál vágott snidling.

A burgonyát megmossuk, villával több helyen megszurkáljuk, és egyenként alufóliába csomagoljuk. A grillrácsra fektetjük, és kb. 50 percig sütjük. Többször megforgatjuk.

A páchoz összekeverjük a mézet a mustárral, az olajjal, a fűszerkeverékkel és egy csipet sóval. A húst felszeleteljük, megmossuk, és megkenjük a páccal. A hűtőben kb. 30 percig érleljük. A húst a burgonyák mellé a rácsra fektetjük, és mindkét oldalát 5-8 percig sütjük. A mártogatóshoz a túrot simára keverjük a tejszínnel, a mézzel, a snidlinggel, és sóval, borssal ízesítjük. A húshoz és a burgonyához fogyasztjuk. Salátát is kínálhatunk hozzá.

ÉDES PAPUCSOS (kb. 18,4 mg kalcium)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: a tésztához: 1 csomag mélyhűtött, leveles vajasztésza, 12 dkg cukor (édessítőszerrel cukorbetegeknek is ajánlott!), liszt; a töltelékhez: 2 lap zselatin, 1 nagy vörös belü grépfrút leve (kb. 1 dl), 3 evőkanál cukor, 15 dkg túró, 2 vörös belü grépfrút.

A felengedett tésztát kb. 40 x 25 centis lappá nyújtjuk, majd a nyújtófára tekerjük, és helyét a gyúrólapon a fele cukorral beszőrjük. Ezután a tésztát a cukros felületre visszafektetjük, a maradék cukrot a tetejére hintjük, és a nyújtófával kissé bele is nyomkodjuk. A tésztából cakkos szélű kiszúróval 16, lehetőleg ovális lapocskát vágunk, és ezeket sütőpapírral bélelt tepsire egymás mellé fektetjük. Tetejüket villával megszurkáljuk. Előmelegített sütőben nagy lánggal (220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C) 6 percig sütjük. Ennek elteltével a tepsi t a sütőből kihúzzuk, az édes papucsokat azonnal megfordítjuk, és további 3 percre visszatoljuk, hogy másik oldaluk is megsüljön. Rácsra szedve hagyjuk kihűlni. Közben a töltelékhez a zselatint 5 percre hideg vízbe áztatjuk, a grépfrútlevet pedig a cukorral lábasban megmelegítjük. A lecsöpögtetett zselatint beletesszük és felolvasztjuk. Ha kissé kihült, az áttört túrot belekeverjük, és hűtőszekrénybe tesszük. Mielőtt teljesen megkötne, még egyszer átkeverjük, hogy sima masszát kapjunk. A grépfrútot kifilézzük, azaz először az aljáról és a tetejéről egy szeletet levágunk, majd a héját egészen a gyümölcszhúsig hosszában bevagdossuk és lefejtjük. Ezután a gerezdeket éles késsel a hátyák közül kivágjuk. A túros krémet a tésztalapok felén elosztjuk, a grépfrútfilétet belenyomogatjuk, és mindegyiket egy-egy lappal befedjük. (Kissé rá is nyomkodjuk.) Csak félórányi hűtés után kínáljuk.

GOUDA SAJTAL (kb. 391,7 mg kalcium)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 5-6 kicsontozott, vékony szeletekre vágott csirkecomb vagy 40 dkg sertéshús, 4 evőkanál liszt, só, 20 dkggouda vagy trappista sajt, 10 dkg füstölt hús, 1 csokor petrezselyem, 1 tojás, 3 dl tejföl, kevés olaj.

A beszózott hússzeleteket lisztbe forgatjuk, majd kevés zsiradékön serpenyőben megpirítjuk, hogy a lisztes bunda rózsaszínre piruljon. Ha sertéshúst használunk, figyelni kell, hogy jól átsüljön. Ezután a szeletek egyik felét egy tűzálló tál aljába rakjuk, megszórjuk a kétféle reszelt sajttal, rákenünk kb. 1 dl tejfölt, megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel, majd a rétegezést megismételjük. A legtetejére a maradék tejfölből, a tojásból és 2 evőkanál lisztből készült keveréket öntünk és kis lángon 35-40 percig sütjük sütőben, míg a teteje meg nem pirul. Főtt rizzsel és zöld salátával tálaljuk.

ZÖLDPAPRIKÁS MAJONÉZES (kb. 123,5 mg kalcium)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 50 dkg tehéntúró, 50 dkg zöldpaprika, 1 tojássárgája, 2 dl olaj, egy diónyi hagyma, só és fehér bors ízlés szerint.

Készítjük el a majonézt: a tojássárgához állandó keverés mellett az olajat hozzácspegetjük, így jó sűrű majonézt kapunk. Utána bele tesszük a tehéntúrót és mixerrel jól eldolgozzuk, belereszeljük a hagymát, fűszerezük és kész is van. A zöldpaprikákat megmossuk, kiszedjük a csutkáját, kettőbe vágjuk (ez függ a paprika méretétől is) és megtöltjük túróval, és díszítjük ízlés szerint.

ZÖLDBORSÓTORTA, SAJTAL (kb. 288,3 mg kalcium)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: A tésztához: 30 dkg finomliszt, só, 15 dkg margarin, 1 tojás. A töltelékhez: 40 dkg mirelit zöldborsó, só, késhegynyi szódabikarbóna, 1 evőkanál cukor, 50 dkg tejszínes sajt, 2 evőkanál tejföl, 3 evőkanál búzadara, 1 mokkáskanal őrölt bors, csipetnyi reszelt szerecsendió, 3 tojás, 20 dkg eidami sajt. A forma kikenéséhez: vaj. A tetejére: 1 tojás.

Először a tésztát készítjük el. A lisztet kissé megsózzuk és a margarinnal összemorzsoljuk. A tojást beleütjük, és szűk fél dl hideg vízzel összegyúrjuk, hogy rugalmas, az edény falától elváló tésztát kapjunk. Konyharuhával letakarva, hideg helyen 1 órán át pihentetjük. Közben a zöldborsót enyhén sós, szódabikarbónás, cukorral ízesített vízben 3-4 percig főzzük, majd leszűrjük. A tejszínes sajtot lecsöpögtetjük és áttörjük. A tejfölt, a búzadarát belekeverjük, sóval, borssal, szerecsendióval fűszerezük. A tojásokat is beleütjük, majd a zöldborsót hozzáadjuk, és 5 dkg eidami sajtot belereszelünk. A tészta kétharmad részét lisztes gyúródeszkán 22-24 centi átmérőjű lappá nyújtjuk, és kibéleljük vele egy 18-20 centi átmérőjű, kivajazott tortaforma alját és oldalát. Az alját villával megszurkáljuk. A maradék eidami sajtot felszeleljük, a felét a formába terítjük, a zöldborsós töltelékkel belesimítjuk, és a maradék sajttal bededjük. A maradék tésztából kerek lapot nyújtunk, a töltelékre fektetjük, körbevágjuk. A leeső tésztából a torta tetejére díszítést (levelet, karikákat stb.) készítünk. Az oldal- és a fedőlap találkozásánál a tésztát vizes ecsettel körbekenjük, majd ujjunkkal összenyomkodjuk. A tortát simára kevert tojással megkenjük, villával egy-két helyen megszurkáljuk, és előmelegített sütőben, a közepesenél erősebb lánggal 50-60 perc alatt megsütjük. Ezután a formából óvatosan kiborítjuk, talpára állítjuk és 30-40 percet pihentetjük, csak utána vágjuk fel. Langyosan vagy hidegen tálaljuk.

RAKOTT TENGERIFILÉ (kb. 437,9 mg kalcium)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 80 dkg tonhal, 40 dkg burgonya, 3 db tojás, tejszín, só, bors, citrom, olajbogyó, 20 dkg trappista sajt.

A tonhalat besózzuk, beborsozzuk. Belerakjuk a tálba, a burgonyát félig megfőzzük, felkarikázzuk, és a halszeletekre borítjuk. A sajtot felszeleteljük, megforgatjuk felvert tojásban, és a burgonyát beborítjuk vele. Kevés tejszínnel meglocsoljuk, és készre sütjük. Citrommal, olajbogyóval díszítjük.

FOKHAGYMÁS MANDULALEVES (kb. 300,1 mg kalcium)

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók: 8 dl joghurt, 10 dkg darált mandula, 2 gerezd fokhagyma, olaj, fehér bors, só.

A mandulát kevés olajon pirítsuk aransárgára, majd a lehűtött joghurttal és a zúzott fokhagymával együtt tegyük turmixgépbe, borsozzuk, sózzuk, majd a géppel keverjük habosra. (A tálalásnál jégkockákat is tehetünk bele.)

SERTÉSMÁJ „LYONI” MÓDRA (kb. 122,8 mg kalcium)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg sertésmáj, 30 dkg liszt, 2 dl tej, ízlés szerint só, bors, pirospaprika, 2 közepes fej vöröshagyma, 50 dkg hasábburgonya, a sütéshez bő olaj.

A nagyon vékonyra szeletelt májat 1/2 órára tejbe áztatjuk, majd vízzel lemossuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd a lisztet és a paprikát összekeverjük, ebbe forgatjuk a májat, forró olajban hirtelen megsütjük. A vöröshagymát szintén felszeleteljük kb. 7 mm vastag karikára, sózzuk, borsozzuk, szintén beleforgatjuk a lisztbe és megsütjük. Sült burgonyával tálaljuk.

ANANÁSZ-MAZSOLA ÍNYENCSÉG (kb. 125,5 mg kalcium)

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 1 doboz darabolt ananász, 5 dkg mazsola, 3 dl tejföl, 3 púpozott evőkanál étekezési keményítő, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, édesítő ízlés szerint, 1 csipet só.

Az ananászt saját levében feltesszük főni a mazsolával együtt. Az első forrásig főzzük, beletesszük a fahéjat és a sót. A keményítőtől és tejfölből, kevés víz hozzáadásával habarást készítünk, amivel behabarjuk a gyümölcsöt. Jól kiforraljuk. Nagyon finom levesben főtt szárnyasokhoz, valamint sovány húsokhoz.

CUKORBETEGEKNEK (DIABÉTESZ)

A vércukor a sejtek számára a vérben keringő energiaforrás, egyszerű szőlőcukor, avagy glükóz. A sejtek ilyen formában tudják legjobban és leggazdaságosabban fölvenni, majd belőle előállítani a szükséges energiát. Vérbeli mennyiségét a szervezet pontosan szabályozza.

Mi a köze a cukornak a szénhidrátokhoz?

A szénhidrátok, ahogy a már 1844 óta használatos kémiai nevük is utal rá, szénből és a vízmolekula alkotóelemeiből, hidrogénből és oxigénből állnak, s valóban a legtöbb cukor a $C_n(H_{2O})_n$ általános képlettel leírható.

A hexózek közé tartozik az anyatej egyszerű cukra, a galaktóz, a fruktóz (gyümölcs-cukor) és a glükóz (szőlőcukor) is. Utóbbi neve a görög „glukusz”, azaz „édes” kifejezésből származik, s nem véletlenül, hiszen a cukor és az édes íz elválaszthatatlanok egymástól.

A táplálkozásban energiaforrásként mindenképpen a hat szénatomos cukrok a legfontosabbak. Ezen belül is központi szerepe van a glükóznak, mert a szervezet minden szénhidrátot és egyéb energiahordozót végső soron glükózzá alakít, közvetlenül csak ezt tudják fölvenni a sejtek, majd energiává alakítani, miközben széndioxiddá és vízzé ég el.

A diétás élelmiszerek csomagolásának feliratában olvasható szorbit, mannit és xilit is az egyszerű cukrokhoz, azon belül az úgynevezett cukoralkoholokhoz tartozik.

Tehát a cukrok is a szénhidrátok, a két fogalom mégsem teljesen egyenértékű. Számítalan kisebb és nagyobb szerves vegyület tartozik a szénhidrátokhoz, de közülük szűkebb értelemben csak az egyszerűbb szénhidrátokat nevezzük cukroknak. Egészen pontosan a monoszacharidokat és a diszacharidokat. Az egyszerű cukrok az összetett cukrok építőkövei. Egyszerű cukrokból körülbelül harminc grammot illenék egy felnőttnek naponta fogyasztani - ekkora mennyiség nem egészen három deciliter szén-savas üdítőben található.

Egyesével vagy párosával édesebb?

Ide sorolhatjuk a szacharózt, amit általában úgy ismerjük, mint a cukornád vagy répacukor feldolgozásából az asztalunkra kerülő fehér kristálycukrot. Itt kell megemlítenünk a tej és tejtermékek édes ízét adó laktózt, ami egy hat szénatomos galaktózból és egy glükózból áll, s emésztéskor is ezekre az alkotóelemekre bomlik. További példa lehet a sörben is megtalálható, két glükózegységből álló maltóz.

A méhészek ismerik a mézben lévő melecitózt, és viszonylag sokat találkozhatunk a raffinózzal és sztachiózzal. Az emberi szénhidrátbontó enzimek csak részben birkóznak meg velük, így kevés szívódik föl belőlük a vékonybélből, nagyobb részt a vastagbélbe kerülnek, ahol a bélióra kezdi feldolgozni, ami bizony gázképződéssel és puffadással jár. Aki tapasztalt már ilyet, nem lepődik meg, hogy a tökfélékben, borsóban, hüvelyesekben, szilvában található.

Az oligoszacharidokhoz tartozik a kukorica maltodextrinje vagy a cikóriában található rost, az inulin is.

Az egyszerű szénhidrátokat - glükóz, galaktóz (a tejcukor alkotórésze) és fruktóz - a szervezet könnyen felhasználja, a bélnyálkahártyán keresztül azonnal felszívódnak és a véráramba kerülnek. Ahhoz, hogy az összetett szénhidrátok is felhasználhatóvá váljanak, bonyolultabb, többlépcsős emésztésen és az emiatt bekövetkező átalakuláson kell átmenniük.

Az emésztési folyamat helyszíne a tápcsatorna, nevezetesen a száj, a gyomor és a vékonybél, majd a vastagbél. Az összetett szénhidrátok emésztése a nyálban, a bélnedvben és a hasnyálmirigy emésztőnedveiben található, szénhidrátbontó enzimek hatására történik. Összességében az összetett szénhidrátok elfogyasztása után tovább tart, mire a szervezet egyszerű és édes cukor-építőkövekre bontja őket, így lassabban szívódnak föl a tápcsatornából a vérbe.

MÉG ÖSSZETETTEBB SZÉNHIRÁTOK

Az összetett szénhidrátokat, azaz a sok cukorgyűrűből álló molekulákat, poliszacharidokat, oligoszacharidokat szoktuk keményítőnek is nevezni. Valóban, a ruhák keményítésére használt keményítő is ilyen összetett szénhidrát. A poliszacharidok pontos meghatározás szerint azok a szénhidrátok, amelyek több mint kilenc cukoregységből állnak. Egy részük jól emészthető, ide tartozik a növényi keményítő, az amilopektin és ezek állati megfelelője, a glikogén, melyek az élő szervezetben a cukrok raktározását teszik lehetővé: Az erre kiválasztott növényi és állati sejtek e makromolekulák formájában tárolják az energiaforrásként szolgáló cukrokat, főképp glükózt.

A glikogén az állatok, így az ember máj- és izomsejtjeiben található. Felépítésének köszönhetően a bontó enzimek számára jól hozzáférhető, és bármely részéről lehasíthatók a szervezetnek fontossá váló glükózmolekulák.

A vízben oldódó rostok (például egyes pektinek, nyálkaanyagok) elősegítik a szénhidrát- és zsiranyagcserét. Legjobb forrásaik a friss gyümölcsök és a rostos gyümölcslevek.

A pektinfélék egyszerű szénhidrátokból felépülő, vízben nem, vagy csak korlátozottan oldódó, inkább csak duzzadó rostok. Gyümölcsökben, zöldségfélékben található, így nagy mennyiséget tartalmaz belőlük az alma és a sárgarépa is, no és a gumicukor is.

A vízben egyáltalán nem oldható rostok többek között a papírtermékek alapanyagaként is ismert, kisebb molekulájú hemicellulózok és nagyobb, több száz vagy tízezer glükózból álló cellulózok. Ez a növények szilárdságát adó makromolekula az emberi emésztőenzimek számára emészthetetlen, a pektinnel és ligninnel együtt éppen ezért rostanyagokként fontosak számunkra. Emészteni csak a növényevő állatok tudják megfelelő bélbaktériumaik segítségével. Mi, mindenevők sem nélkülözhetjük őket, de számunkra a teltségérzet kialakulásához, az éhségérzet késleltetődiként fontosak. Szabályozzák a

szénhidrátok felszívódását és a széketürítést. Nem véletlenül javasolják fogyasztásukat, ha valaki állandóan székrekedéssel küzd. Csupán a vastagbélben található baktériumok bontják le részlegesen. A legtöbb ilyen rostot a zöldségfélék, a búzakorpa, a gabonamagvak, száraz hüvelyesek külső héja és a gyümölcsök tartalmazzak.

A rostokban szegény táplálkozás renyhe bélműködést, elégtelen emésztést, székrekedést okoz, míg a rostokban túlságosan is gazdag puffadást, bélhurutot, hasmenést okozhat, ezért nagyon fontos a helyes arányok megtalálása és betartása.

Az élelmiszeripar fejlődésével ma már túlsúlyba került a rostszegény, finomított élelmiszerek (a finomliszt, a fényezett rizs) aránya, de ma sem lehetetlen átesni a ló másik oldalára. Az ajánlott rostbevitel egészséges felnőtt ember esetében napi 20-25 gramm.

A szénhidrát egy adagra van megadva!!!!

HAMIS PULYKA „BRASSÓI” (kb. 76 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 30 dkg pulykamell, 1 dl étolaj, 4 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál őrölt pirospaprika, 1/2 mokkáskanál őrölt fekete bors, só, személyenként 1 nagyobb burgonya.

Az olajat a fűszerekkel és a fokhagymával jól összekeverjük, a felkockázott pulykamellet beletesszük és hűtőben 1-2 órát pácoljuk. A megtisztított, megmosott krumplit akkora kockákra vágjuk, mint a pulykamellet. Sütőzacskóba tesszük az olajjal együtt a pulykamellet, a krumplit, és 180-200 fokra előmelegített sütőben megsütjük. Teflonbevonatos serpenyőben is elkészíthető, ez esetben tegyük alá 1-2 evőkanál vizet, nehogy odakapja a külső részét, és az elején fedő alatt hagyjuk legalább félig megpuhulni.

MAJONÉZES PADLIZSÁNKRÉM (kb. 29 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 db padlizsán, 1,5 dl tejföl (12%), 1 dl majonéz, 5 gerezd fokhagyma, 1 db kisebb vöröshagyma, olívaolaj v. szőlőmagolaj, csipet só, bors.

A padlizsánokat karikára vágjuk, mindkét oldalát olajjal megkenjük és forró teflonserpenyőben, időnként forgatva megsütjük. Akkor jó, ha kicsit barnás színt kap, de vigyázzunk, mert a vékonyabb részek hamar megégnek. Egy gerezd fokhagymát nyersen hagyunk, a többi a vöröshagymával a serpenyőben maradt olajon megdinszteljük. A többi hozzávalóval együtt turmixgépben pépesítjük. Rozskenyérrel és paradicsommal tálaljuk.

SERTÉSKARAJ TEJSZÍNFÜRDŐBEN (kb. 44 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 szelet (56 dkg) sertéskaraj (esetleg pulykamellfiűé), 5 fej nagyobb vöröshagyma, 1 doboz konzervgomba (friss is lehet, 20 dkg), 15 dkg gépsonka, 2 dl főzőtejszín, 1 evőkanál liszt, ételízesítő, bors (ízlés szerint), olaj.

Olajban megpároljuk a félkarikára vágott hagymát, amikor üveges lesz hozzáadjuk a gombát és együtt piritjuk. Beletesszük a csíkokra vágott sonkát, és felöntjük a tejszínnel. Belekeverjük a lisztet, végül fűszerezzük. A húsokat kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, majd kevés olajon megsütjük. Beletesszük a húst a raguba, összeforraljuk és kész! Tálalhatunk mellé főtt vagy petrezselymes burgonyát.

ILLATOS BROKKOLIS PENNE (kb. 50 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 30 dkg penne tészta, 1 fej lila hagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 30 dkg gomba, 20 dkg brokkolirózsa, 5 db közepes paradicsom, 20 dkg eidami sajt reszelve, kevés margarin az edény kenéséhez. Fűszerek: oregánó, bazsalikom, tárkony, 1 tasak milánói szósz alap (boltban kapható zacskós is jó), 1 doboz sűrített paradicsom.

A tésztát ki főzzük, egy evőkanál margarinnal elkeverjük, és félretesszük. A megtisztított és felszeletelt gombát, és az apró rózsákra szedett brokkolit zöldségpárolóban, vagy mikrohullámú sütőben megpároljuk. Közben a lila hagymát felapritjuk, olajon megfőnyasztjuk, hozzáadjuk a paradicsomkonzervet, az elkészített milánói szószt és összeforraljuk. A paradicsomokat forró vízbe dobjuk, ha a húsa megpuhult, lehúzzuk a héját, majd nyolc részre vágjuk mindegyiket. Egy tűzálló tálat megkenünk margarinnal vagy vajjal. Az alját kirakjuk egy réteg tésztával, utána következik a gomba, ismét tészta, majd a brokkolit a paradicsommal a tetejére halmozzuk, amit a maradék tésztával elfedünk. A rétegek közé fűszereket szórunk vegyesen, és meglocsoljuk a szósszal. Előmelegített sütőben lefedve kb. 15 percig sütjük, majd megszórjuk a sajt felével, és fedő nélkül még 5 percig sütjük.

A maradék reszelt sajttal tálaljuk, és olívaolajot adhatunk mellé.

KÍMÉLŐ CSEMEGE PECSENYE (kb. 3 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1/2 kg pulykamell kisujjnyi vastagra felszeletelve, 3 dl Alpro natúr szójatej, 2 gerezd fokhagyma, 2 kk. őrölt pirospaprika, 1 mokkáskanál búzacsíraolaj, só, 5-8 dkg szeszammag.

A szójatejben elkeverjük a finomra darabolt/átnyomott fokhagymát, sót, hozzáadjuk az olajjal elkevert pirospaprikát és a levet jól elkeverjük (használhatunk botmixert, nagyon praktikus). Beleöntjük egy megfelelő méretű, jól zárható műanyag dobozba. A pulykamellszeleteket behelyezzük a páclébe úgy, hogy az jól ellepje. Az edényt lezárjuk, és a hűtőbe tesszük. Le is lehet fagyasztani így konyhakész állapotban, kitűnő vendégváró. Ha ki akarjuk sütni, előtte legalább fél napot hagyjuk a hűtőben állni. A sütéshez a serpenyőbe kb. 1/2 ujjnyi olajat forrósítunk. A pulykamellszeleteket a pácléből kiszedve, kicsit leitatva szezámmagba forgatjuk és kisütjük. A maradék levet, magot egy kk. liszttel és 1 tojással, pici szódadikarbónával, esetleg zöld fűszerekkel jól elkeverjük és a hús után kisütjük.

Mexikói vegyes körettel vagy hagyományos köretekkel tálaljuk.

TÖNKÖLYÖS BROKKOLI (kb. 11,2 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2 tojás, 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 60 dkg brokkoli, bő olívaolaj a sütéshez.

A hagyományos rántott ételekhez használatos liszt és morzsa helyett is tönkölylisztet használunk: a megtisztított, megmosott brokkolit megforgatjuk benne, majd miután a felvert tojásban is alaposan átforgattuk, még egyszer megforgatjuk a tönkölylisztben. Bő olívaolajban szép aranybarnára sütjük, és tálalható is. Köretnek barna rizst, kölest kínáljunk.

CUKKINIS TENGERI HAL (kb. 33,5 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1/2 kg tengeri hal, 1 kg cukkini, 20 dkg főtt barna rizs, 4 db zöldpaprika, 3 db paradicsom, 1 db vöröshagyma, kevés zabkorpá, olívaolaj, tengeri só.

A cukkinit ujjnyi vastag korongokra szeleteljük, kissé megsózzuk, megforgatjuk zabkorpában és kevés olívaolajban megsütjük. Hőálló tálba tesszük a felét, rászórjuk a főtt barna rizst. A hagymából, paprikákból és a paradicsomból lecsót főzünk, beleaprítjuk a halat. Ezt a keveréket ráterítjük a rizsre, erre jön a többi cukkini. A 170 °C-os sütőben kb. fél óra alatt összesütjük.

KELVIRÁGOS CSIBE (kb. 4,9 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 4 egész csirkecomb, 2 kisebb fej karfiol, só, bors, 1 csokor friss petrezselyemzöld, diónyi vaj.

A csirkecombokat megnyúzzuk, félbevágjuk és sóval, borssal finoman bedörzsöljük. A karfiolt rózsáira bontjuk. Előveszünk egy mélyebb tűzálló tálat és nagyon vékonyan kivajazzuk. Ebbe tesszük alulra a karfiolt, megszórjuk petrezselyemzölddel, ráfektetjük a csirkecombokat és leheletnyi vajat morzsolunk rájuk, hogy szép pirosak legyenek. Aláöntünk fél csészényi vizet és letakarva közepes erősségű sütőbe tesszük. Fél óra után megszurkáljuk, s ha megpuhult a hús, fedő nélkül pirítjuk még kicsit, míg szép szint nem kap. A karfiol sütés közben megpuhul és átveszi a csirke finom zamatát.

CSIRKEMELL BÚZAKORPÁVAL (kb. 21,13 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2 db csirkemell, 2 db tojás, 2 dl olívaolaj, só, 10 dkg liszt, étkezési búzakuppa.

A csirkemellet négyfelé vágjuk, majd a hagyományos módon bepanírozzuk a húst, csak a zsemlemorzsza helyett étkezési búzakupát használunk. Teflon serpenyőben nagyon kicsi olajban megsütjük, zöldségekkel és savanyúsággal tálaljuk. Fogyisoknak, székrekedésben szenvedőknek is.

SZERB SÜLT PAPRIKA SALÁTA KB. (13,1 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 8 db húsos pirospaprika, 2 evőkanál ecet, só, 3 evőkanál olaj, 3 gerezd fokhagyma.

Az átlagosnál nagyobb piros húsos paprikákat (ajvárnak valót) megmosunk, megtöröljük, és sütőben rácson megsütjük (15-20 perc). Hideg vízbe tesszük, majd vékony héját leszedjük, magházát eltávolítjuk. Vékony csikokra tépkedjük. Ecetből, olajból, sóból és 3 gerezd zúzott fokhagymából salátaöntetet csinálunk, és ebbe tesszük a paprikákat 1 órára, hogy az ízek összeérjenek. Tálaljuk.

ZABPELYHES FRISSÍTŐ (kb. 14,6 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 35 dkg cseresznye, 5 dl aludttej vagy joghurt, 6 evőkanál zabpehely, 4 gombóc vaníliafagylalt.

A cseresznyét mossuk meg és magozzuk ki. Turmixgépben pépesítsük, majd apránként adjuk hozzá az aludttejet, a zabpelyhet és a fagylaltot. Töltsük poharakba és tegyük hűtőszekrénybe 1 órára. Ízlés szerint cukrozott tejszínhabbal is díszíthetjük. Változat: a cseresznyét pépesítés előtt áztassuk cseresznyepálinkába.

PITYÓKÁS-CSERESZNYÉS PALACSINTA

(kb. 17,3 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 16 db palacsinta, 50 dkg cseresznye, 1 mokkáskanal őrölt fahéj, kevés porcukor, 2 evőkanál cseresznyepálinka vagy sherry brandy (ha gyerekek is esznek belőle, akkor 1 teáskanal pálinkaaroma fél deciliter tejbe keverve).

A cseresznyét megmossuk, lecsöpögtetjük és kimagozzuk. Kissé kinyomkodva a fahéjjal együtt belekeverjük a palacsintatésztába és kicsi, vastag palacsintákat sütünk belőle. A kiszült tésztát porcukorral megszórjuk, és a pálinkával vagy az aromás tejjel megöntözzük és félbehajtvá azonnal tálaljuk.

SIKOLTÓ RÁK (kb. 1,9 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 5 evőkanál olívaolaj, 4 gerezd fokhagyma, 1 kis csilipaprika finomra törve, vagy 1 kávéskanal Erős Pista, vagy egyéb csípős paprikakrém, 0,5 kávéskanal édes pirospaprika, 24 db előfőzött fagyasztott garnélarák, vagy 2 konzerv koktélrák lecsöpögtetve (összesen 200 gramm nettó tömeg).

Hagyjuk a rákot felolvadni. A fokhagymát tisztítsuk meg és vágjuk nagyon apróra vagy nyomjuk át fokhagymanyomón. Tegyük fel az olajat a tűzre. Még amíg hideg tegyük bele a fokhagymát, a csilit vagy paprikakrémet és az édes paprikát. Kevergessük, vigyázzunk, hogy nehegy megégjenek. Mikor már az olaj forró, tegyük bele a rákot és kevergessük néhány másodpercig, csak amíg átforrósodik. Óvatosan és rövid ideig csináljuk, mert a rákhús hamar megkeményedik, vagy a keveréstől összetörik.

SÜTI MÁKKAL (kb. 14,1 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 10 dkg mák, 5 dkg köles, 2 tojás, fahéj, reszelt citromhéj, zsírszegény tej, pici só, kevés gyümölcscukor, édesítő (ízlés szerint).

összekeverjük a mákot és a kölest, csak ezután daráljuk meg. így a kávédarálóba nem ragad bele, gyors is. (Hagyományos mákdarálóban külön is lehet darálni.) Ebből tejjel, az édesítőszerrel tejbegrízszerű masszát főzünk. (Lassan, fokozatosan adagoljuk a tejet, a végén hagyjuk egy kicsit „dagadni”.) Valamivel sűrűbbre hagyjuk, mint a tejbegrízt. Lehűtjük. A tojássárgáját kikeverjük egy kevés gyümölcscukorral. Felferjük a fehérjét. Belekeverjük a mákos masszába a tojássárgákat, majd a habot. Vajazott, lisztezett formába öntjük, lassan sütjük. Diétás befőttel vagy diétás gyümölcssalátával lehet tálalni. (A mákban, kölesben levő rost segít a cukor felszívódását elhúzódná tenni, ezért jótékony hatású lehet cukorbetegségben.)

SÜTŐHAL BUNDÁBAN (kb. 19,5 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 2 db közepes hekk, 1/3 rész fagyasztott leveles tészta, 2 mokkáskanál só (a tengeri sót ajánlom), 1 db kisebb tojás vagy 2 evőkanál sovány tej a kenéshez, ízesítő anyag (külön-külön értendő): mustár, fokhagymapor vagy -krém, 1 evőkanál tejföl, 1 mokkáskanál pirospaprikával elkeverve, karikára vágott vöröshagyma, stb., mindenki fantáziájára van bízva.

Az 1/3 rész tésztát lisztezett deszkán hagyjuk kiolvadni. A hekkdarabokat - ha szükséges - megtisztítjuk (a farokvégeknél kipucoljuk, uszonyait eltávolítjuk, lehúzzuk a bőrét), majd sózzuk és állni hagyjuk. Egy közepes tepsi vékonyan kikenünk olajjal. Elkészítés közben a sütőt 200 °C-ra felmelegítjük. A tésztát vékonyra kinyújtjuk és megfőzzük. Megkenjük, vagy beszórujuk a tésztát a választott ízesítővel és becsomagoljuk a tésztába a hekkdarabot.

A tepsi téve megkenjük a tésztát a kikevert tojással vagy a tejjel, majd a forró sütőbe tesszük. Kb. 5 perc elteltével levesszük gyengébbre, szép pirosra megsütjük (10-15 perc).

Fogyasztható főételnek vegyes párolt zöldséggel, de vacsorára is tavaszi salátával, savanyúsággal. Az elkészítési idő nem tartalmazza a kiolvasztás idejét.

MAKÓI BARNALEVES CSIBE (kb. 9 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 4 egész csirkecomb, 2 fej makói hagyma, 4-5 gerezd fokhagyma, 0,25l sör, só, bors, olaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejszín.

A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, apróra kockázzuk, olajon megpároljuk. Rátesszük a csirkecombokat, felöntjük a sörrel, sózzuk, borsozzuk. Főni hagyjuk. Ha megpuhult a hús, kiszedjük, a hagymás-sörös szószat lisztes tejszínnel habarjuk, majd leturmixoljuk. Rottyánás után a húsokat visszatesszük, és kész is. Jól illik hozzá például tócsni vagy krokett köretnek.

MORNAY TOJÁS ZÖLDBEN (kb. 10,3 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 4 keményre főtt tojás, 25 dkg friss vagy mirelit spenót, 10 dkg reszelt sajt, só, szerecsendió, fehér bors. A Momay-mártáshoz: 5 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, 2,5 dl tej, 1 tojássárgája, 1 dl tejszín, diónyi vaj, só, reszelt szerecsendió.

A Mornay-mártáshoz felforraljuk a tejet. Rozsdamentes edényben megolvasztjuk a vajat, hozzákeverjük a lisztet, és mielőtt színt kap, habverővel kevergetve forró tejjel felengedjük. Sóval, szerecsendióval fűszerezve sűrű mártássá főzzük. Levesszük a tűzről, és belekeverjük a tejszínnel eldolgzott tojássárgáját, majd a vajat. A parajt megfőzzük, a levét kicsavarjuk. A hosszában kettévágott tojások sárgáját 2 deka vajjal és 5 dekányi parajjal összeturmixoljuk, közben sóval, reszelt szerecsendióval fűszerezzük. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a tojásfehérjéket. Kivajazott hőálló edény aljára kiöntjük a mártás felét, rárakjuk a főtt parajt, közben sóval, borssal megszórjuk. Ráültetjük a töltött tojásokat, majd mártással mindegyiket bevonjuk. Reszelt sajttal megszórjuk, és közepesen meleg sütőben 15-20 percig sütjük. Forrón tálaljuk.

BUNDÁZOTT ZÖLDSÉGGEL KÖRÍTETT KARFIOL

(kb. 39,09 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 1 tojás, 1,5 dl tej, 10 dkg reszelt sajt, 60 dkg vegyes zöldség, 5 evőkanál liszt, margarin, só, olaj, bors, ételízesítő.

A karfiolt rózsáira szedjük, rövid ideig hideg vízben áztatjuk, majd forró vízben megmossuk, és enyhén sózott vízben félpuhára főzzük. A karfiolrózsákat lapátkanállal kiszedjük, lecsepegtetjük. Tojásból, tejből, lisztből, sóval, borssal fűszerezett, sűrű palacsintatészta készítenk, és belekeverjük a sajtot. Egyenként beleforgatjuk a karfiolrózsákat

és olajban minden oldalát megsütjük. Az ízlés szerint összeválogatott zöldségeket megtisztítjuk, alaposan megmossuk, és külön-külön kevés margarinnal megpároljuk, közben ételízesítővel fűszerezzük. Tálaláskor a párolt zöldségeket és a bundázott karfiolt adagként ízlésesen lapos tányérra rendezzük.

SPÁRGA „KÉKSZALAG” (kb. 10,51 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 kg spárga, 1 evőkanál só, 4 evőkanál vaj, 1 teáskanál cukor, 1 evőkanál liszt, 1/4 teáskanál fehér bors, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyem, 20 dkg főtt sonka, 8 dkggouda sajt.

Megtisztítjuk a spárgát, és levágjuk a végét. A héját és a levágott végeket egy liter vízben főzzük tíz percig, majd tegyük egy konyharuhába, és ha kicsit kihült, csavarjuk ki jól. A spárgát, sót, 1 evőkanál vajat és a cukrot felforraljuk. A spárgát egymás után három adagban egyenként öt percig főzzük és lecsurgatjuk. 3 evőkanál vajat megolvasztunk, és belekeverjük a lisztet. 4 dl spárgalét hozzáöntünk, és mártássá főzzük. A spárgát bele tesszük egy jéni edénybe, és ráöntjük a mártást. Megszórjuk borsal, petrezselyemmel, apróra vágott sonkával és reszelt sajttal. A sütőbe tesszük, és addig sütjük, amíg a sajt rá nem olvad. Sós burgonyával vagy ropogós piritóssal nagyon finom.

KÉKSAJTOS HAL (kb. 6,3 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 8 szelet tengeri halfüé, 15 deka márványsajt (rokfort), 1 deci tejszín, 1 citrom, ételízesítő, frissen őrölt bors, kis darab vaj, olívaolaj.

Serpenyőben felmelegítünk kb. 2 dkg vajat kb. 1 evőkanál olívaolajjal. Rátesszük az előzőleg citromlével meglocsolt, még fagyos halszeleteket. Megszórjuk vegetával, frissen őrölünk rá borsot, majd a halszeleteket megfordítva a másik oldalukkal is hasonlóan járunk el. A sajt levében megpároljuk, majd amikor már a fűiek kifehéredtek, megszórjuk az összemorzolt márványsajttal. 1-2 perc sütés után aláöntjük a tejszínt is. Most már csak forrásig hevítjük, majd elzárjuk alatta a tüzet. A halból kiszült szaftok a sajttal és tejszínnel sűrű mártást alkotnak, amit a köretként talált gőzölt zöldfélék köré önthetünk.

SZIVÁRVÁNYOS CSIRKETEKERCS (kb. 10,8 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 50 dkg csirkecomb, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg gyökér, 15 dkg alma, só, bors, petrezselyemzöld.

A csirkecombokat kicsontozzuk, és jól kiverjük, hogy nagyobb legyen. A vegyes zöldséget kis kockákra vágjuk és megpároljuk. Sóval, borssal, finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük. A sózott hússzeletekre halmozzuk, és hozzáadjuk az apró kockákra vágott almát. A csirkét felgöngyöljük és hústüvel összefogjuk. A margarinon szép pirosra sütjük.

ÓVÁRI KARALÁBÉ (kb. 29,2 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 80 dkg karalábé, 12 dkg sonka, 6 dkg óvári sajt, 4 dkg margarin, 2 dkg liszt, 1 db zsemle, 1 db tojás, 2 dl energiaszegény tejföl, só, bors, szerecsendió.

A meghámozott karalábé közepét kivájjuk. A zsenge leveleit és a kivájt részt összevágjuk. A vízben áztatott, majd kinyomkodott zsemlet, az apróra összevagdalt sonkát és a lereszelt sajt felét összekeverjük, megsózzuk, borssal, szerecsendióval fűszerezzük, és a karalábéba töltjük. Az összevágott maradék leveleket és a töltött karalábékat egy lábasba tesszük, amelybe vizet töltünk. Körülbelül 15-20 percig főzzük. Ezután átrakjuk egy kivajazott tűzálló tábla. A levet liszttel elkevert tejjel sűrítjük. Felforraljuk és a karalábék közé öntjük. Meghintjük a maradék reszelt sajttal, és nagyon forró sütőben körülbelül 8-10 perc alatt szép pirosra sütjük.

JÁZMINRIZSES HAWAII CSIRKEMELL

(kb. 85,5 g szénhidrát)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 40 dkg csirkemellfilé, 12 dkg vaj vagy margarin, 8 dkg liszt, só, 12 dkg burgonyakeményítő, 2 dl tejszín, 20 dkg jázminrizs, 2 doboz kókusztej, fél csomag petrezselyem.

A csirkemellfiét gyengén kiklopfoljuk és besózzuk, lisztben megforgatjuk, és a kevés vajon mind a két felét hirtelen kisütjük, félretesszük egy tányérra. A serpenyőbe beleöntjük a kókusztejet és a tejszínt, jól kiforraljuk, és a keményítőt kevés hideg vízzel elkeverjük, majd besűrítjük vele a mártást. Visszatesszük a fiúkat és még egyszer erős tűzön átforraljuk, hogy jó selymes mártást kapjunk. Köretként a rizst sima vízben megfőzzük zsiradék nélkül (kb. dupla mennyiségű vizet vesz fel). Forrón tálaljuk, tetejét megszórjuk petrezselyemmel.

GYOMOR- ÉS BÉLPANASZOKRA

CITROMOS ALMÁS SÜTI

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1/2 kg zabpelyhely, 10 dkg margarin, reszelt citromhéj, 1 teáskanál vanília örlemény, (A tészta puhaságát zabpelyhely vagy tönkölybúzádara hozzáadásával szabályozhatjuk.), 1 kg reszelt alma, édesítőszer, fahéj.

A zabpelyhet és margarint jól összedolgozzuk. ízesítjük reszelt citrom héjával, 1 teáskanál vanília örleménnyel. (A tészta puhaságát zabpelyhely vagy tönkölybúzádara hozzáadásával szabályozhatjuk.) Jól összekeverjük az 1 kg reszelt almával, édesítőszerrel, fahéjjal. Kiolajozott magas oldalú tepsibe nyomkodjuk a masszát, tetejét almaszeletekkel fedjük le. Kb. 20 percig sütjük, míg a teteje szép aranybarnára sül. Esetleg szórhatunk a tetejére ízlés szerint fahéjas-édesítő keveréket.

PIKÁNS BURGONYALEVES

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 6 szem közepes burgonya, só ízlés szerint, 2-3 babérlevél, 2 teáskanál i majoránna, esetleg kevés ecet a főzővízbe, 2 evőkanál olívaolaj, 1 fej vöröshagyma, i 2 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, fél citrom leve.

A meghámozott és uborkagyalun felaprított burgonyát a fűszerekkel együtt feltesszük j főni annyi vízben, hogy a burgonyákat ellepje. (Hólyagpanaszok esetén az ecetet célszerű kihagyni.) A vékony burgonyaszeletek hamar puhára főnek. A közben olajon megpirított hagymára öntjük a kész burgonyát lével együtt, a tejfőllel és liszttel behabarjuk, majd felforralljuk. A citromlevet érdemes kicsit később belekeverni, amikor a leves már tálalási i hőmérsékletre hült.

ÉDESKÖMÉNY BURGONYÁVAL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 75 dkg burgonya, 2-3 édeskömény, fokhagyma, 15 dkg sajt, körülbelül | másfél dl tej, vaj, kakukkfű, szerecsendió, só, frissen őrölt bors.

A burgonyát és az édesköményt hámozás után vékony szeletekre vágjuk. A jénait a vajjal kikenjük, a fokhagymát igen apróra vágva (vagy reszelve) egyenletesen elosztjuk rajta. Először egy sor burgonyát, majd a reszelt sajtot, végül az édesköményt rétegez - zük le, ezt addig ismételjük, amíg a hozzávalók elfogynak. A tejben feloldjuk a fűszere-

két és ráöntjük, szorosan fóliával lefedjük és az előmelegített sütőbe tesszük körülbelül 35 percre.

CSIRKECSÍKOK PIROS MÁRTÁSBAN

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók; 4 csirkemellfiúé, 3 dl 100%-os paradicsomlé vagy 1 konzerv hámozott paradicsom, olívaolaj, oregánó, kakukkfű, bazsalikom, só, bors.

A kicsontozott csirkemellet vékony csíkokra vágjuk, és egy kevés olívaolajon megpároljuk. A húst sózzuk, borsozzuk. Mikor nagyjából megpuhult, felöntjük paradicsomlével, hagyjuk egyet rottyanni, és megfűszerezzük oregánóval, kakukkfűvei és bazsalikkommal, hogy egy jó olaszos ízt kapjon. Rizzsel, rizottóval esetleg csigatésztaival ajánlott fogyasztani, de aki nem fogyókúrázik, ehét hozzá krokettet is.

SÜTŐTÖKÖS BABLEVES

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók; 35 dkg bab (fehér), 1 kg sütőtök (tisztított), 4 burgonya, 1 fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1,5 dl olaj, őrölt bors, só.

Az előző nap beáztatott babot lábasba tesszük, annyi vízzel öntjük fel, hogy kétujjnyira ellepje a babot, és felforraljuk. Hozzáadjuk a kisebb darabokra vágott tökötet és burgonyát, lefedjük, 2 és fél óráig pároljuk, majd a tűzről levéve 5 percig állni hagyjuk. Sóval, borssal ízesítjük, és villával kissé összenyomkodjuk. A finomra vágott hagymát és a zúzott fokhagymát olajban aransárgára pirítjuk. Tálaláskor a levesbe keverjük, és zellerlevéllel megszórjuk.

A levest megszórhatjuk pirított tökmaggal is. 4 evőkanál sütőtökmagot megtisztítunk, megszáritjuk, és 1 evőkanál olajban megpirítjuk. Konyhai papírtörölkőre szedjük, és megsózzuk.

Tálalhatjuk úgy is, hogy a levest tökhéjban adjuk az asztalra. A sütőtököt vízszintesen kettévágjuk, és a belsejét kiszedjük úgy, hogy a héjánál mindenütt meghagyunk egy 2 cm-es réteget.

BÉTA-KAROTINOS LEPÉNYKÉK

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók; 50 dkg burgonya, 2 nagy szál sárgarépa, 3 evőkanál liszt, 1 dl tej, 1 tojás, 1 kis fej vöröshagyma, 1-1 teáskanál só és majoránna, 1 mokkáskanál törött fekete bors, 5 evőkanál olaj.

A sárgarépát és a burgonyát meghámozzuk, megmossuk, leszárítjuk, és az almareszelő legdurvább fokán lereszeljük. A tojást habosra verjük, sóval, borssal és majoránnával fűszerezzük. A fűszeres tojást két evőkanál olajjal, tejjel és liszttel összekeverjük. Ha a massa már sima, belekeverjük a reszelt burgonyát és a sárgarépát. Nem tapadó aljú serpenyőben megforrósítjuk a maradék olajat, és evőkanállal lapos kis halmokat adagolunk az olajra. A halmok tetejét lelapítjuk. Ha a lepénykéék alsó fele pirosra sült, lapátkanállal óvatosan megfordítjuk, és a másik oldalát is megsütjük.

BODZASZÖRP (télire)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 10-12 tenyérnyi bodzavirág, 2 kg cukor, 6 liter víz, 1,5 dkg borkősav, ugyanennyi citromsav.

A bodzavirágokat egyenként vízbe mártjuk, majd lecsepegtetjük. Egy nagy edénybe 2 kg cukrot felfőzünk 6 liter vízzel, ha kihűlt, elkeverjük a citromsavval, a borkősavval és a virágokra öntjük. 3-4 napig hűvös helyen állni hagyjuk, majd leszűrjük és belekeverünk 1 kávéskanál szalicilt (tartósítószer). A szörpöt üvegekbe töltjük és hűvös helyre tesszük. Hígítva, hűtve fogyasztjuk. (Aki allergiás a pollenekre, messze kerülje ezt az italt. Mindenki másnak viszont érdemes lenne még a szénsavas üdítők helyett is ebből kortyolgatni!)

ÉDES-DARÁS CUKKINI

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 25 dkg kristálycukor, 2 db tojás, 1 dl étolaj, 16 dkg liszt, 6 dkg búzadara, fél csomag sütőpor, 10 dkg dió, 50 dkg cukkini, fél citrom reszelt héja.

Tegyük egy tálba a cukrot, a tojásokat, az olajat, a citrom reszelt héját. Keverjük jól össze, de nem kell habosra kikeverni. Egy másik edénybe tegyük a lisztet, a búzadarát, a sütőport.

Reszeljük le a cukkinit, majd egy csipet sóval szórjuk meg, hagyjuk állni 10 percet.

A cukros, tojásos keverékhez adagoljuk lassan a lisztes keverékünket, és a durvára darált diót. A megszózott cukkinit egy kicsit nyomkodjuk ki, majd azt is keverjük a tésztába. Sűthetjük közepes méretű tepsiben, vagy muffin sütőformába adagolva. 160 °C-on 30 percig süssük.

KÖMÉNY-MÁK-MANDULA TALLÉR

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók (40 darabhoz): 12,5 dkg ementáli sajt, 15 dkg liszt, 10 dkg hideg vaj, 1 tojássárgája, 1 evőkanál tej, 1 teáskanál köménymag, 2 teáskanál mák, 12-15 szem mandula.

A sajtot finomra lereszeljük. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. Sütőpapírral kibélelünk egy nagy tepsit. A sajtot összekeverjük a liszttel. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk a vajjal és egy csipet sóval. Fóliába csomagoljuk, és egy fél órára a hűtőbe tesszük. A tésztát kicsit átgyúrjuk, lisztezett deszkán 3-4 mm vastagra kinyújtjuk és kiszaggatunk belőle kb. 5 cm átmérőjű pogácsákat, amiket a tepsibe teszünk. A tojássárgáját elkeverjük a tejjel, bekenjük vele a pogácsákat, tetejüket megszórjuk köménymaggal, mákkal vagy egy szem mandulát teszünk rá. A sütőben 10-12 percig sütjük.

KAROTTAKRÉM

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 40 dkg zsenge sárgarépa, 25 dkg burgonya, só, ételízesítő, 1 gerezd fokhagyma, kevés étolaj.

A megtisztított, apróra darabolt sárgarépát kevés étolajon előpároljuk, majd a hasonló méretű kockára vágott burgonyát hozzáadjuk és kevés vízzel felengedjük. Sóval, ételízesítővel és az áttört fokhagymával ízesítjük, ha megfőtt kevés főzövizzel együtt simára turmixoljuk, így a krumplipüréhez hasonló állagú krémet kapunk. (Ha túl soknak találunk a levét, turmixolás előtt öntsünk le róla egy keveset.) Szárnyas húsok mellé köretként adhatjuk, vagy feltéttel főzelékként is fogyasztható.

GRAHAM TÚRÓS

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 8 db Graham vagy rozsos zsemle, 6 dkg margarin, 1 fej saláta, 2-3 zöldpaprika, 20 dkg tehéntúró, 1 dl tejföl, só, petrezselyemzöld, 2 banán.

A félbevágott zsemleket margarinnal megkenjük. Elosztjuk a zsemlek alsó felén a méltre összevágott fejes salátát. Erre a vékonyan felkarikázott paprika, majd pedig a sóval és finomra vágott petrezselyemzölddel elkevert tejfölös túró kerül. A tetejére banánkarikákat teszünk, s ráhelyezzük a „zsemlekalapokat”.

HÚSOS SPÁRGA

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 40 dkg darált sertéshús, 40 dkg konzerv spárga, egy tojás, kevés zsemlemorzsa, kevés narancshéj, 40 ml 1,5 %-os tej, kevés liszt, kevés vaj, 1 darab húskebab, kevés petrezselyemzöld, édesítőszer, bors, szerecsendió.

A darált húst megsózzuk, borssal fűszerezzük, majd alaposan elkeverjük a tojással és a zsemlemorzssal. Folyamatosan megvizezve a kezünket, kis gombócokat formálunk a masszából, és kevés pihentetés után az időközben a leveskockával felforralt vízbe tesszük, és pár percig főni hagyjuk. A spárgát a konzervdobozból kivéve alaposan lecsöpögtetjük, éles késsel 2-3 centis ferde darabokra vágjuk és a fővésben lévő húsgombócokhoz adjuk. A főzővízbe beledobjuk a narancshéjat és a vajat is. A szaftot ízesítjük sóval, borssal, az örölt szerecsendióval, kevés édesítőszerrel. Ezután addig főzzük, amíg a spárga meg nem puhul. A narancshéjat ekkor vegyük ki a főzetből, és a tejjel elkevert liszttel habarjuk meg a gombócok levét. Kicsit főzzük még ezután, hogy a liszt íze eltűnjön a mártásból. A gombócokat a szafttal bőségesen megöntözve tálaljuk.

PADLIZÁN-RAGUS TÉSZTA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 36 dkg penne tészta (olasz, ferdére vágott nagy csőtészta), 40 dkg padlizán, 10 dkg paradicsom, 5 dkg köményes sajt, 2 gerezd fokhagyma, kevés olaj, só, bors, bazsalikom.

A padlizánt mossuk meg és a szárát távolítsuk el. Vágjuk hosszában fél centiméter vastag szeletekre. Közben egy serpenyőben forrósítsunk fel kevés olajat, majd ezen a padlizánszeletek mindkét oldalát süssük aranylóan barnára. Szedjük ki egy olyan tányérra, amelyre papírtörölt vagy szalvétát terítettünk. A fokhagymagerezdet vágjuk szép vékony szeletekre, és a maradék olajon pirítsuk át. Adjuk hozzá a paradicsomot, amelyet előzőleg kis kockákra vágunk. Ízesítjük sóval, borssal, bazsalikonnal, majd ezek után vegyük alatta teljesre a lángot, és ezen az erős tűzön öt percig pirítsuk. Mindeközben a tésztát a szokásos módon, enyhén sós forró vízben feltéve főzzük ki, majd ha már leszűrtük, keverjük hozzá a padlizánt és a paradicsomos ragut is. Még azon forrón szedjük tányérra, és a tetejét reszelt sajttal szórjuk meg.

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ RECEPTEK

ZABPELYHES ZÖLDBABLEVES

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 50 dkg zöldbab, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg petrezselyemgyökér, 1 csomag zöldpetrezselyem, 1 kis fej vöröshagyma, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál cukor, 1 kávéskanál pirospaprika, 5 dkg zabpehely, 3 dkg zabpehelyliszt, 1 dl tejföl, 0,5 dl napraforgóolaj.

A zöldbabot és a zöldségeket apró kockákra vágjuk, utána 2,5 liter vízben feltesszük főni. A napraforgóolaj egy részével zabpehelylisztből világos rántást készítünk, majd beletesszük az apróra vágott vöröshagymát, zöldpetrezselymet és cukrot, ezzel még 1-2 percig dinszteljük. A rántást hűlni hagyjuk, majd a tejjel és kevés vízzel simára keverjük. Ha a zöldbab készre főtt, a rántással besűrítjük. A megmaradt étolajon a zabpelyhet kissé megpirítjuk, és a levesben még kb. 5 percig főzzük, majd ízesítjük és tálaljuk.

PULYKA PADLIZSÁNÁGYON

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 30 dkg padlizsán, 60 dkg pulykahús, 15 dkg paradicsom, 40 dkg burgonya, 10 dkg cukkini, 5 dkg vöröshagyma, 5 dkg zöldpaprika, 3 dkg margarin, só, bors, pirospaprika.

A pulykaszeleteket bedörzsöljük sóval, borssal. A padlizsánt fél centis darabokra vágjuk, besózzuk és rövid időre félretesszük. A paradicsom héját lehúzzuk, és cikkekre vágjuk.

A hagymát, a burgonyát vékony szeletekre, a paprikát és a cukkinit pedig csikokra aprítjuk. A beáztatott cseréptálat 1 dkg margarinnal kikenjük. A padlizsánszeleteket jól kinyomkodjuk, és összekeverjük a többi zöldségfélével. Beletesszük a tálba, borssal ízesítjük, majd ráhelyezzük a fűszerezett pulykát. A maradék margarint rámorzsoljuk, majd készre sütjük. Az egészet meghintjük pirospaprikával.

VIRSLI BROKKOLI „DUNYHÁBAN”

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 50 dkg brokkoli, 20 dkg baromfivirslit, 1,5 dl ketchup, 10 dkg óvári sajt, só.

A brokkolit és a virslit külön-külön megfőzzük, majd lecsepegtetjük. A virsliket tűzálló tálba fektetjük, a brokkolit a virslire terítjük és a ketchuppal meglocsoljuk. Reszelt sajttal megszórva a sütőben pirosra sütjük.

SERTÉSMÁJ PÁROLT VILMOSKÖRTÉVEL

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 40 dkg sertés máj (4 szelet), 30 dkg vilmoskörte, 2 dkg margarin, fehér bors, curry, 1 csomó zöldpetrezselyem.

A májszeleteket, a serpenyőben felhevített margarinon, hirtelen átsütjük, majd fűszerezük.

A felszeletelt körtét a máj mellé tesszük és pár percig együtt pároljuk. Tálaláskor a májra rakjuk a körtét és megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Szezámmagos burgonyapürével kínáljuk.

BURKOLT PULYKAMELL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 40 dkg pulykamell, 80 dkg karfiol, 10 dkg zöldpaprika, 3 dkg margarin, 2 dl kefir, 1 db tojás, 3 dkg sovány reszelt sajt, só, őrölt bors.

A rózsáira szedett karfiolt enyhén sós vízben megfőzzük, lecsepegtetjük. A leborzózott pulykamellet felszeleteljük, megsózzuk, megborsozzuk, margarinon átsütjük. Margarinon kikent tűzálló tálba terítjük a karfiol felét, ráfektetjük a hússzeleteket, befedjük a karfiol másik felével. Rásimítjuk a tojással elkevert kefir, rászeleteljük a zöldpaprikát, meghintjük reszelt sajttal, és alufóliával lefedve 35-40 percig sütőben sütjük. Végül a fóliát levesszük, hogy a teteje kissé megpiruljon.

PILLE VAGDALT

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 40 dkg sertéshús, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál pirospaprika, 2 dl étolaj (a kisütéshez), 1 csomag zöldpetrezselyem, 8 dkg zabpelyhely, 2 dkg zabpelyhelyisz, 1 gerezd fokhagyma, 2 db tojás.

A sertéshúst ledaráljuk, a vöröshagymát lereszeljük, a zabpelyhet kevés vízben megáztatjuk, a fűszerekkel és a tojásokkal jól összegyúrjuk. Kis pogácsákat formázunk belőle, zabpelyhelyiszbe megforgatva forró étolajban kisütjük. Mártásos teretekhez, magyaros vagy sima törtburgonyához és főzelékfeltétként tálalható, fogyasztható.

TÖLTÖTT HÚSOS „TAVASZ”

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: Az előbb leírt vagdalt hús nyersanyagai és 50-100 dkg zöldség, 1 db tojássárgája, 2 dl joghurt vagy kefir, 1,5 dkg reszelt sajt, 1 diónyi vaj.

A fenti vagdalt hússal bármilyen zöldséget megtölthetünk.

A töltésre kiválasztott zöldségféléket megmossuk és megtisztítjuk. Ha szükséges, karalábéjával képezzünk akkora üreget a zöldség belsejében, amiben a töltelék elfér. A kivájt zöldségforgácsokat tegyük félre. Készítsük el a fenti receptben ismertetett vagdalt húst, majd töltsük meg vele az előkészített zöldségeket. Zöldséglében, esetleg hús- vagy csontlevesben pároljuk félpuhára a megtöltött zöldségeket. A főzés félidejénél tegyük hozzá a zöldségforgácsokat. Kenjünk ki vajjal egy jénai tálát. Amikor megpuhultak a töltött zöldségek és a zöldségforgácsok (vigyázzunk, nehogy túlpuhuljanak és szétessenek!), szűrőkanál segítségével emeljük ki azokat a párolóedényből, és tegyük át vajjal kikent jénai tálba. A tojássárgáját keverjük simára, adjuk hozzá a joghurtot, a reszelt sajt felét és keverjük alaposan össze. Az így elkészített sűrű masszát öntsük a megtöltött zöldségekre. A reszelt sajt másik felével fedjük be az egészet és tegyük előmelegített sütőbe. Süssük addig, amíg a tetején lévő reszelt sajt szép, sárgásbarna kéreggé nem szilárdul.

MAGVAS PISKÓTÁBAN SÜLT ZÖLDSÉGEK

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 10 dkg puhára párolt egész gabonaszem vagy gabonapehely (zab-, árpa-, rozs-, búzapehely), 1 kg félpuhára párolt, tisztított zöldség, 3 db tojás, 3 dl kefir vagy joghurt, 10 dkg sovány reszelt sajt, 5 dkg vaj vagy napraforgóolaj, 1/4 mokkáskanálnyi asztali só.

Egy tűzálló tálát kenjünk ki napraforgóolajjal vagy vajjal, béleljük ki a puhára párolt gabonapelyhekkel. A félpuhára párolt és langyosra hűlt zöldségeket izlésesen rendezzük el a tálban. A tojásfehérjéből kevés sóval verjünk kemény habot. Adjuk hozzá a tojások sárgáját és habverővel alaposan keverjük össze. Keverjük simára a kefirrel vagy a joghurtot és óvatosan dolgozzuk el a tojáshabbal. Az így elkészített joghurtos masszát öntsük a tűzálló tálban levő zöldségekre. Szórjuk a tetejére a reszelt sajtot, tegyük sütőbe és 180 °C hőmérsékleten süssük kb. 30 percig. Akkor készült el, ha az ételbe szúrt hurkapálcára vagy villára már nem ragad nyers piskótamassza, és a tetején lévő reszelt sajt is szép pirosra sült. Csíráztatott gabonaszemekkel vagy olajos magvakkal szórjuk meg a tetejét.

LECSÓS EGÉSZSÉG

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 40 dkg cukkini (zsenge), 30 dkg zöldpaprika, 40 dkg paradicsom, 10 dkg vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, egy mokkáskanál só, majoránna, 1 csomó zöldpetrezselyem.

Az olajon átpirítjuk a felkarikázott hagymát, megsózzuk, hozzáadjuk a héjával együtt (karikákra vagy kockákra) feldarabolt cukkinit, a cikkekre vágott paradicsomot és a karikákra vágott zöldpaprikát. Ízesítjük majoránnával és borssal. A saját levében, fedő alatt készre pároljuk. Végül keverjük hozzá a vágott petrezselymet.

TÚRÓ TÉSZTA (alap)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 25 dkg sovány vagy félzsíros tehéntúró, 25 dkg tönkölybúzaliszt vagy más teljes kiőrlésű liszt, 25 dkg vaj, 1 db tojás, csipetnyi só, édes tészták készítésekor 10 dkg (barna) cukor.

A lisztet tálba szitáljuk és elkeverjük a sóval. A túrót áttörjük. A vajat anélkül, hogy pusztá kézzel hozzáérnénk, szeletekre vágjuk, majd elmorzsoljuk a liszttel. Hozzáadjuk a tojássárgáját és könnyű, gyors mozdulatokkal egynemű tésztává gyúrjuk. Ha túl száraz, és nem tapad össze tésztává, adhatunk hozzá egy kevés joghurtot is. Letakarva vagy fóliába csomagolva 30 percig pihentetjük a hűtőben. Felhasználható gyümölcsrel vagy zöldséggel töltött tésztafélékhez, rétesek, piték, lepények készítéséhez.

MEXIKÓI RAKOTT METÉLT

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 25 dkg Durica metélt tészta (vagy 4 tojásos száraztészta), 20 dkg zöldborsó, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg morzsolt kukorica, 2 db paradicsom, 1 db zöldpaprika, 1 fej hagyma, 10 dkg sajt (sovány), 3 evőkanál olaj, 1 teáskanál só, majoránna, piros-paprika, törött bors, 1 csomó zöldpetrezselyem.

Az apróra vágott hagymát az olajon üvegesre pirítjuk. Rátesszük a gusztusosán apróra darabolt zöldségeket, paradicsomot, paprikát, majd az ízesítők hozzáadása után kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. A tésztát kifőzzük, leszűrjük. Egy tűzálló tálat kikenünk olajjal és felváltva, rétegesen lerakjuk a tésztát és a zöldséragut. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal, majd előmelegített sütőben pirosra sütjük. Friss fejes salátát kínálunk hozzá.

JUHTÚRÓS-ZABPELYHES GALUSKA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 25 dkg tehéntúró, 10 dkg finomliszt, 5 dkg zabpehely, 2 db tojás, 1 dl tej, 1-2 dl víz, 2 evőkanál napraforgóolaj, 2 csokor kapor, ízlés szerint csipetnyi só, 3 dkg margarin, 2 dl tejföl (esetleg külön 10 dkg juhtúró és 5 dkg rokfort).

A zabpehelyre ráöntjük a tejet és 15 percre félretesszük. A tojást habosra verjük az 1 dl vízzel, és hozzáadjuk az áttört tehéntúrót, valamint a finomlisztet. Belecsorgatjuk az olajat, hozzátesszük az egyik csokor megmosott és finomra vágott kaprot, majd a teljes zabpehellyel együtt az egészet alaposan összekeverjük. Szükség szerint annyi vizet töltünk még hozzá, hogy a szokásos sűrűségű galuskamassza legyen belőle. Forrásban lévő, sós vízbe szaggatjuk, ha megfőtt, leszűrjük és felolvasztott margarinra öntve összekeverjük. A tejföllel összedolgozzuk a megmosott és lecsurgatott, finomra metélt másik csokor kaprot, majd ráöntjük a tetejére. (Ha valaki gazdagabban szeretné tálalni, akkor a tejfölben keverjen el 10 dkg csípős juhtúrót vagy 5 dkg reszelt rokfortot és azzal a sütőben forrósítsa át.)

PIROS-FEHÉR PUDING

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 20 dkg zabpehely, 40 dkg kimagozott meggy, 4 db tojás, 4 dl tej, 10 dkg margarin, 20 dkg (barna) cukor, 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt, csipetnyi só, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, csipetnyi szegfűszeg, meggyszörp.

A zabpehelyre ráöntjük a tejet és 10 percre félretesszük. A tojássárgáját a cukorral fehéredésig keverjük, hozzátesszük a fűszereket, és 8 dkg olvasztott margarint, amellyel egynemű masszává keverjük. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. Az áztatott zabpehelyet összekeverjük a margarinos tojásmasszával és a tojáshabbal, majd ugyancsak óvatosan beleforgatjuk a megmosott, kimagvált meggyet. A pudingformákat a megmaradt margarinnal kikenjük, meghintjük korpás liszttel és beletesszük a pudingmasszát. A forró sütőbe betolunk egy tepsit háromujjnyi vízzel, ebbe állítjuk a megtöltött pudingformákat. Erős lángon addig gőzöljük, amíg a pudingba szúrt hurkapálcika száraz nem lesz. A megfőtt pudingot tálra borítjuk, meggyszörppel vagy friss gyümölcsrel melegen tálaljuk.

KEKSZ ZABPEHELYBŐL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 25 dkg zabpehely, 25 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt, 50 g darált mogyoró, 1 db tojás, 80 g méz, 100 ml olaj, 10 g élesztő, 500 ml víz.

A zabpelyhet 3 órán keresztül áztatjuk. A mogyorót néhány percre forró sütőbe tesszük, majd konyharuha között ledörzsöljük a külső barna hártýát a mogyorószemekről. Ha kihűlt, kávéörlővel finomra daráljuk. A rozslisztet átszitáljuk. Egy nagyobb sütőlapot sütőpapírral kibélelünk. Az egész tojást habosra keverjük, először a mézzel és a darált mogyoróval, majd a kevés langyos vízben megfuttatott élesztővel. Hozzáadjuk a beáztatott zabpelyhet és a rozslisztet. Csomómentes tészttá vá gyúrjuk, majd gyúródeszkán kb. 1/2 cm vastagságúra nyújtjuk. Lisztbe mártott formákkal különböző alakú kekszeket készítünk, amelyeket középforró sütőben ropogósra sütünk.

SZÍVES CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók; 4 db kis csirkemell, só, fehér bors, olaj, liszt, gyümölcs.

A melleket leborózzuk, és a húst úgy fejtjük le a csontól, hogy egyben maradjon. A vastagabb részeknél kissé klopfoljuk, majd sóval, borssal fűszerezzük. Ha a mellek felső részén a két csücsöt kissé aláhajtjuk, szívformát kapunk. A húsokat lisztbe forgatjuk, és kevés olajban, teflon serpenyőben fedő alatt készre sütjük, közben megforgatjuk. Friss vagy kompót gyümölcsökkel tálaljuk.

FORRÓSÁG ELLEN

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók; 6 dl joghurt vagy aludttej, 6 közepes méretű paradicsom, 1 fej vöröshagyma, 1 salátauborka, 2 erőleveskocka, 1 szelet körbevágott kenyér, 1 gerezd fokhagyma, törött fehér bors, csipetnyi só.

A megmosott paradicsomokat nagyon apró kockára vágjuk. Az uborkát héjastól megmossuk, és kis kockákra felaprítjuk. A kenyeret egészen apróra metéljük. A meghámozott vöröshagymát finomra vágjuk és megsózzuk. Jól Összekeverve 15 percig hagyjuk állni. A paradicsomnak és az uborkának a felét, valamint az összes kenyeret turmixgép poharába rakjuk. A fokhagymát rászórjuk. Az erőleveskockát 2 dl vízbe tesszük, és anynyira felmelegítjük, hogy a leveskocka feloldódjon a vízben. Ezután ráöntjük a turmixpohárban lévő zöldséges kenyérre, és befedve addig keverjük, amíg sűrű pép nem lesz belőle. Ekkor fokozatosan annyi joghurtot öntünk hozzá, amennyi a pohárba befér. A sűrű, habos, krémszerű levest tálba öntjük, hozzákeverjük a megmaradt joghurtot, és ízlés szerint sóval, borssal, csipetnyi cukorral fűszerezzük. Befedjük, és az ugyancsak befedett zöldségekkel együtt a hűtőszekrényben jól lehűtjük. Tálalás előtt a levesestányérokba egy-egy jégkockát teszünk, a zöldségeket elosztjuk, és rámerjük a levest.

ANANÁSZCIKKES CSIBE

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 2 egész csirkemell, fél doboz körszeletes ananászkompót, diónyi light margarin, só.

A csirkemellet kifilézzük, négy egyenlő szeletre vágjuk. A diónyi margarint felforrósítjuk, ebben a csirkemellet megfogatjuk, míg fehér színű lesz (nem sütjük!). Ananászlével fölengedjük (kb. 4 evőkanál), pici sót hintünk rá, lefedjük, és puhára pároljuk. Közben, ha szükséges, a levét vízzel pótoljuk. Amikor a hús már majdnem megpuhult, mindegyikre egy-egy körszelet ananászt fektetünk, és készre pároljuk.

KERINGÉSI PROBLÉMÁKRA

ZELLERES TONHAL SÁLI

(érvédő zsírsavakban gazdag saláta)

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 1 konzerv tonhal, fél szál angol zeller, 2 db közepes csemegeuborka, 2 evőkanál apróra vágott lila hagyma, 2 evőkanál snidling, vagy 1-2 szál újhagyma, 2-2 evőkanál light majonéz és kefir.

Az uborkát és a zellerszárat 4-be vágjuk hosszában és szeleteljük fel apróra. Majd keverjük össze az többi alapanyaggal együtt. Tegyük hűtőbe, 1 órára, hogy az ízek jól összeérjenek. Korpás kenyérből készült piritósra kenjük rá.

FÜGÉS-CAMEMBER-ES CSIBE

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 nagyobb csirkemellfiú, 1 csomag aszalt füge, 1 doboz camembert sajt, 2 citrom, 5 evőkanál méz, só, bors, olaj a sütéshez.

A kifilézett csirkemellet vékony szeletekre vágjuk, majd sóval, borssal (vagy ízlés szerint) ízesítjük. Kis olajban átsütjük mindkét oldalát. Közben a fügét 10 percig áztatjuk, hogy egy kicsit megpuhuljon, majd kis cikkekre vágjuk. A sajtot kockákra szeleteljük. Kivesszük a megsült húst az olajból. A hús beizesítette az zsiradékot, amelyről egy keveset leöntünk, hogy a mártás ne legyen túl olajos. Hozzáöntjük a kifacsart citrom levét és a mézet, beledobjuk a fügét és a sajtot. Éppen hogy csak felrottyan (a sajt nehogy szétfoly-

jón) és már kész is az étel. Köretként párolt rizst kínálunk. (Ez különösen a különböző szív- és érrendszeri problémák, például a magas vérnyomás esetén teszi hasznossá ezt a fogást.)

MAGYAROS LEBBENCSSLEVES, LÁNGOSSAL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 6 db paprika, 3 db paradicsom, 1 fej vöröshagyma, 40 dkg burgonya, 25 dkg lebbencs tészta, 2,5 dl tejjől, 1 csomó zellerlevél, 1 evőkanál olaj, só, fűszerpaprika, őrölt köménymag.

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, majd rátesszük a karikára vágott paprikát és a meghámozott, szintén karikára vágott paradicsomot. Lecsó sűrűségűre dinszteljük, majd felöntjük kb. 3 liter vízzel. Ekkor tesszük bele a zellerleveleket és a karikára vágott burgonyát, sózzuk. Ha a krumpli félig megfőtt (10-15 perc a forrástól), beletesszük a lebbencs tésztát és forraljuk. Ha a tészta feljött a leves tetejére, beletesszük a köményt és a pirospaprikát, és készre főzzük. Mielőtt elzáránk, belekeverjük a tejjőt. Fogyaszthatjuk melegen lángossal vagy langyosan magában is. (Magas rost- és alacsony koleszterintartalma miatt keringési problémák esetén ajánlható.)

TENGERI HALSALÁTA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 1/2 fej zöldsaláta, 6 közepes paradicsom, 1 zöldpaprika, 1 doboz tonhal (185gr), 6 dkg fekete és zöld olívbogyó. Marinád: 1/2 csokor bazsalikom, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál balzsamecet, 3 evőkanál olívaolaj, só, bors.

A salátaleveleket megmossuk, lecsepegtetjük, csíkokra szeleteljük, és 4 tányérra elosztjuk. A megmosott paradicsomot karikázzuk, a paprikát csíkokra szeleteljük magház nélkül. A tonhalat lecsepegtetjük az olajtól és kisebb darabkákra törjük, majd a paprikával és paradicsommal, olívbogyókkal együtt a tányérokra helyezzük. A bazsalikomot megmossuk, apróra vágjuk. A fokhagymát zúzzuk, majd az ecettel, olajjal, sóval, borssal elkeverjük és a salátákra öntjük. Karikára szeletelt lila hagymával díszítjük. (A tonhal kedvező zsírsavösszetétele /omega 3 zsírsavak/ a keringési rendszert támogatja, csakúgy, mint az alacsony koleszterintartalom.)

ASZALT GYÜMÖLCSÖS MUFFIN

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 12 darabhoz: 20 dkg aszalt sárgabarack, 5 dkg mazsola, 3 evőkanál barackpálinka, 12,5 dkg vaj, 10 dkg cukor, 25 dkg liszt, fél csomag sütőpor, fél mokkáskánál őrölt fahéj, fél mokkáskánál mézeskalács fűszerkeverék, 2 tojás, 1 evőkanál méz, fél dl tej.

Az aszalt barackot és a mazsolát apró darabokra vágjuk, és összekeverjük a barackpálinkával. A vajat felolvasztjuk, és a muffinformát kikenjünk vele. A maradék vajat félretesszük. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A cukrot összekeverjük a liszttel, a sütőporral, a fahéjjal és mézeskalács fűszerkeverékkel. Hozzáadjuk a barackot és a mazsolát. A tojást habosra keverjük, hozzáadjuk a vajat, a mézet és a tejet. Kanalanként a lisztes keverékhez adjuk. Ne legyen túl folyékony a massa! A tésztát a formába töltjük és a sütőben kb. 20 percig sütjük.

(Az aszalt gyümölcsök igen gazdagok ásványi anyagokban, magnéziumban, káliumban.)

SAJTOS-PARADICSOMOS HAL

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 nagyobb tonhalszelet, 1 doboz darabolt paradicsomkonzerv, halak fűszerkeverék, só, oregánó, 15 dkg sovány sajt, olívaolaj.

A tonhalszeleteket kiengedés nélkül beletesszük egy tűzálló tálba, és megszórjuk a fűszerkeverékkel. Ráhalmozzuk a paradicsomdarabokat (a leve nélkül) és meghintjük sóval és oregánóval. A sajtot lereszeljük, rászórjuk a tetejére. 1-2 evőkanál olívaolajat öntünk mellé, letakarjuk alufóliával. Előmelegített sütőben 170 °C-on sütjük, míg a hal megpuhul. Utána levesszük az alufóliát és tovább sütjük, míg a sajt megpirul a tetején. Párolt rizszel tálaljuk.

(A tonhal jó zsírsavösszetétele, a paradicsom káliumtartalma megelőző hatású a szívbetegségekben.)

SAJTOS-HAGYMALEVES

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 4 közepes fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, csipet fehér bors, őrölt szerecsendió (ízlés szerint), 2 db húsvesekocka, 8 dl víz, 5 dl növényi alapanyagból készült tejszín, reszelt sajt (ízlés szerint, lehet zsírszegény is), 4 szelet piritás kenyér.

A hagymát szálára vágjuk, és az olajon megpirítjuk. Majd a lisztet rászórva egy kissé tovább pirítjuk, végül hozzáadjuk a borsot és szerecsendiót, és felöntjük az előzőleg a vízben feloldott húsvészkockával. Forrás után hozzáadjuk a tejszínt és ismételt forrással melegítjük majd levesszük a tűzről. Tálalásnál a tányérba helyezett pirítóásra reszeljük a sajtot, majd forrón rászedjük a levest. A növényi tejszín használatával - a sajtot leszámítva - koleszterinmentesen készíthetünk igen izletes ételt.

CSALÁNLEVELES-JUHTÚRÓS KÖRÖZÖTT

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 25 dkg juhtúró, só, kömény, pirospaprika, 1 evőkanál margarin, 1 evőkanál tejföl vagy joghurt, 8 db fekete vagy zöld olajbogyó, 1 csomó zöldpetrezselyem, zellerlevél, csalánlevél, 4 db pritaminpaprika, 10 dkg apróra vágott vöröshagyma.

A szokott módon körözöttet csinálunk. Vágunk bele levétől lecsurgatott, magozott fekete olajbogyót, rengeteg apróra vágott zöldpetrezselymet és friss zellerlevelet, néhány kanál szárított csalánt, apróra vágott pritaminpaprikát. Kezdőknek a körözött elkészítése: 10 deka túrót egy üvegtálba teszünk, és villával összekeverjük egy kanál margarinnal, egy kanál tejföllel. Amikor már olyan szép selymesen kenhető, egy csipet sót, kiskanál pirospaprikát, csapott kiskanál őrölt vagy egész köménymagot keverünk bele. A hagyma fontos alkotórésze a hagyományos körözöttnek, de el is hagyható és akkor kicsit más íze lesz az egésznek, de úgy is nagyon finom. Juhtúróhoz kevesebb só kell, vagy egyáltalán nem. Ehhez az alaphoz lehet egyéni ízlés szerint a többi hozzávalót hozzákeverni. Ha van újhagyma, metélőhagyma vagy póréhagyma, bármelyik használható.

TAKART CSIRKEMELL „HEGYLEVÉBEN”

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 nagy filézett, szeletelt csirkemell, 1 szál póréhagyma (vagy 2 fej hagyma), 3-4 evőkanál mustár (lehet benne magos is), 2 dl fehérbor, só, frissen őrölt bors, babérlevél, borókabogyó, olaj.

Egy tepsit vékonyan olajjal kikenünk, és egymás mellé helyezük a hússzeleteket, melyek mindkét oldalát megfűszerezünk, majd mustárral vastagon megkenünk. Ráhalmozzuk a karikára vágott hagymát, köré rakjuk a babérlevelet és a borókabogyót. Anynyi bort öntünk rá, amennyi ellepi. Szorosan fóliával letakarjuk és a sütőben körülbelül 40-45 percig sütjük. Tálaláskor a leszűrt mártást külön kínáljuk, de ki is forralhatjuk és kevés tejföllel gazdagíthatjuk. Köretként párolt rizst adhatunk mellé. (Fogyókúrához is ajánlott.)

GOMOLYÁS-PARAJOS RAVIOLI

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 30 dkg durumliszt, 2 evőkanál olaj, 30 dkg paraj, 10 dkg sovány juhsajt, (gomolya), 2 gerezd fokhagyma, só, fehér bors, reszelt szerecsendió.

A lisztet kevés sóval, az olajjal és annyi vízzel gyúrjuk össze, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Kevés olajjal megkenjük és letakarva 1 órát pihentetjük. A parajt megtisztítjuk és 2 percre forró vízbe dobjuk. Jól kinyomkodjuk, majd összevágjuk. Villával összetörjük a juhsajtot, majd összekeverjük a parajjal, a zúzott fokhagymával, sóval, borssal és a szerecsendióval. Kétféle osztjuk a tésztát, majd lisztezett deszkán 2 mm vékonyra nyújtjuk. Kiskanálnyi töltelékalmokat rakunk az egyik tésztára, a közöket vízzel beecseteljük, majd ráborítjuk a másik lapot, és a közöknél összenyomkodjuk. Derelyemetszővel kockákra vágjuk, és a töltött raviolit bő, forrásban lévő sós-olajos vízben kb. 5 percig főzzük. (Kiemelten ajánlható keringési betegségekben, de mindenki másnak is.)

TÖNKÖLYŐS-ZSÁZSÁS ROPOGÓS

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 11 dkg friss tönkölykenyérmorzsa, 11 dkg apróra vágott dió, 1 gerezd zúzott fokhagyma, 1 kávéskanál bazsalikom, 1 kávéskanál rozmaring, 1 kávéskanál oregánó, 5 dkg margarin, 11 dkg reszelt sajt. Mártás: 5 dkg margarin, 4 db póréhagyma megmosva és vékonyra szeletelve, 2,5 dkg liszt, 3 dl tej, 2 paradicsom meghámozva és felvágva, 2 evőkanál apróra vágott zsálya, só, bors.

Keverjük össze egy tálban a kenyérmorzsat, a diót, a fokhagymát és a fűszereket. Adjuk hozzá a margarint, majd keverjük bele a reszelt sajtot. Az így kapott masszát nyomkodjuk bele egy 20 cm-es formába. Addig süssük, amíg aranyárga nem lesz (kb. 20 perc). A szószhoz olvasszuk meg a margarint egy serpenyőben, és süssük benne a póréhagymát, amíg megpuhul. Keverjük bele a lisztet, majd adjuk hozzá a tejet, és állandó kevergetés mellett főzzük még 5 percig. Tegyük bele a paradicsomot, a zsályát és szószuk és borsozzuk ízlés szerint, öntsük a szószot a tésztára és süssük 20 percig. (Alacsony fehérjetartalma jelentős.)

FÓLIÁBAN SÜLT FOKHAGYMÁS PONTY

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 1 db ponty (kb. 1,5 kg), fokhagymakrém, só, bazsalikom, kb. 3 evőkanál olaj, alufólia.

A halat megtisztítjuk, fejét, uszonyait levágjuk, majd a gerinc mentén félbevágjuk. A két fél darabot tepsibe fektetjük, megkenjük fokhagymakrémmel, ízlés szerint sóz-

zuk és megszórjuk morzsolt bazsalikkal. Olajat locsolunk rá és fóliába letakarva, hűtőben kb.1 éjszakát pácoljuk. Másnap fóliával letakarva sütőbe tesszük és kb. 1 órát pároljuk, majd levesszük a fóliát és aranybarnára sütjük. (A magas vérzsír- vagy koleszterinszint csökkentésében is jótékony hatású.)

CURRYS-HAGYMÁS LEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 2 fej vöröshagyma vagy egy egész póré, 1 evőkanál liszt, 5 dkg margarin, 1,5l víz, 2 db húskeles- vagy erőleveskocka, késhegynyi törött fehér bors, 1 mokkáskanál curry, 1 dl tej, 1 evőkanál krumplipürépor, tálaláskor: reszelt sajt, pirított kenyér.

Az apróra vágott vöröshagymát a margarinban megpároljuk, a liszttel beszórjuk, világosbarnára piritjuk. Utána állandó keverés mellett a vízzel felengedjük, fűszerezük, és ha újból felforrt, a húskeleskockát is beledobjuk. A tejbé belekeverjük a krumplipüréport, és keverés közben a levesbe öntjük. Tovább forraljuk még kb. 3 percig. Ha valaki nem szereti a párolt hagymadarabokat, leszűrheti, vagy leturmixelhatja, hogy sima legyen. Pirított kenyérszeletre, vagy kenyérkockákra öntve tálaljuk, s a reszelt sajtot mindenki ízlése szerinti mennyiségben teheti a tányérjába.

FENYŐMAGVAS FOKHAGYMALEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kisebb egész fej fokhagyma, 1 kis fej vöröshagyma fele, 1 citrom, fél zöld citrom, 7 dkg fenyőmag vagy héj nélküli mandula, fél csilipaprika (el is maradhat), 2 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál fehérbor, 1l zöldségleves, 1 dl tejszín, 1 mokkáskanál kurkuma, fél csokor koriander (esetleg metélőhagyma), só, őrölt bors.

Betétek 8-12 kis főtt rák (fagyasztott vagy konzerv is lehet).

■ A fokhagymát és a vöröshagymát megtisztítjuk. A gerezdeket kisebb darabokra vágjuk, a hagymát felkarikázzuk. A sárga és a zöld citromot vékonyan meghámozzuk, levüket kipréseljük. A fele fenyőmagot vagy mandulát egy forró serpenyőben, zsír nélkül világosbarnára piritjuk. A csilipaprikát félbehasítjuk, ereit, magját kivágjuk és felaprítjuk. A fokhagymát, a vöröshagymát, a maradék fenyőmagot, a csilipaprikát az olívaolajon megfuttatjuk. A fehérborral felöntjük, és felforraljuk. Ekkor kerül bele a zöldségleves, 2 evőkanál citromlé és a citromok héjának fele, majd bő 10 percig forraljuk. Ezután a levest átszűrjük, a kurkumával fűszerezük, a zöld citrom héját is beledobjuk, a tejszínt és a citrom levét beleöntjük. A forró levesben átmelegített rákokat a tányérokban szétosztjuk, a levest rámerjük, majd a maradék fenyőmaggal és korianderrel megszórva tálaljuk.

„HÁLÓ VETŐK” ELEDELE

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: személyenként 2-2 szelet fehér húsu tengeri halfilé (pl. nyelvhal), 1 fej fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, olívaolaj, 1-2 dl fehérbor, 1 húsleveskocka.

A megmosott halszeleteket a megtisztított fokhagymával együtt, a szétmorzolt húsleveskockával megfűszerezve egy serpenyőben, olívaolajon közepes lángon mindkét oldalán megpirítjuk, ügyelve arra, hogy a fokhagymagerezdek ne égjenek meg. Fehérborban készre pároljuk, a tűzről levéve megszórjuk az apróra vágott petrezselyemmel. Köret nélkül, paradicsom salátával is kínálhatjuk. (A halfilé omega-3 zsírsavai kifejezetten jól tesznek a keringéssel, és az immunrendszert is erősítik.)

FOKHAGYMÁS-VADRIZSES CSIRKE

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 1 csirke (kb. 80 dkg), 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál szójaszósz. A töltelékhez: 2 tasak vadrizs-rizs keverékű gyorsrizs, 5 dkg vaj, 1 teáskanál ételízesítő.

A csirkét kívül-belül megmossuk. A fokhagymát meghámozzuk, áttörjük, összekeverjük a szójaszósszal, sóval, borssal ízesítjük, és a csirkét kívül-belül megkenjük vele. Lefedjük, legalább 2 órán át pácolódni hagyjuk. A töltelékhez: a gyorsrizst a csomagoláson leírtak szerint megfőzzük, lecsepegtetjük. A sütot 180 °C-ra előmelegítjük. A megfőtt rizshez adjuk a vajat, az ételízesítővel és borssal fűszerezzük, és 3 percig főzzük kis lángon. A csirkét megtöltjük, tepsibe tesszük, másfél csésze vizet öntünk alá, és alufóliával lefedjük. A sütőben kb. 45 percig sütjük. Ezután levesszük a fóliát, és pár percre visszatesszük, hogy szépen megpiruljon. A töltelékből kimaradt rizzsel körítve tálaljuk. (Ajánlható fogyókúrázóknak, de szív- és keringési problémák esetén is jó hatású lehet.)

ZABPEHELLYEL-DIÓVAL TÖLTÖTT ALMA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 6 nagyobb alma, 1/2 csésze darált dió, 1/2 csésze mazsola, 1/2 csésze zabpehely, 1/2 csésze víz, 1/2 citrom reszelt héja.

Az almákat meghámozzuk, kettévágjuk, kimagvazzuk és margarinnal kikent hőálló edénybe sorakoztatjuk. A többi hozzávalót összeturmixoljuk, sűrű krémes állagú lesz, és elosztjuk az almák belsejében. Alufóliával lefedjük az edényt és megpároljuk. Nincs benne se koleszterin, se cukor, se telített zsír. És bizony a magas koleszterinszintű embereknek is nagyon hiányzik az édesség.

ROSTON PONTY, „UDVARMESTER” MÓDRA

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 4 darab egyenként kb. 20 dkg-os patkó alakú pontyszelet, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál citromlé, 1 kis fej hagyma, csipet só, 1 teáskanálnyi őrölt bors, 1 csokor petrezselyemzöld. A fűszeres vajhoz: 8 dkg vaj, 1 ujjnyi póréhagyma, csipetnyi só, késhegynyi fehér bors, mustár, 1/2 citrom. A sütéshez: 2 evőkanál olaj.

A hagymát vékony karikákra, a petrezselyemzöldet finomra vágjuk.

A halszeleteket sóval-borssal behintjük, és egy lapos edénybe tesszük. Rászórjuk a hagymát, a petrezselyemzöld felét, és ráöntjük a citromlével elkevert olajat. A halat így pácoljuk legalább 1 órát, többször átforgatva. Ezalatt elkészítjük a fűszeres vajat. A póréhagymát finomra vágjuk, összekeverjük a vajjal, hozzáadjuk a petrezselyemzöld másik felét, és ízesítjük sóval, fehér borssal, mustárral, szűrt citromlével. Jól összedolgozzuk, majd alufóliában henger alakúra formázva tálalásig mélyhűtőbe tesszük, hagyjuk összeérni az ízeket. Ezután a halat a pácléből kivéve letörölgetjük, kevés olajjal megkenjük. Megsütjük a visszamaradt páclével kengetve. Tálaláskor a forró halszeletekre egy-egy karika fűszeres margarint teszünk, ami ráolvad. Köretnek könnyű saláta ajánlott mellé. (A halhús magas telítetlen zsírsavtartalma miatt főként érelmeszesedéssel küszködőknek ajánlható étel.)

FOKHAGYMÁS BAGETT

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: friss kifli vagy bagett, kevés margarin, kakukkfű, 1-2 gerezd fokhagyma.

A kiflit kb. 1 cm vastag szabályos szeletekre vágjuk. A szeletek mindkét felét megkenjük fokhagymával, majd nagyon vékonyan egy pici margarinnal, végül a szeletek közé kakukkfűvet szórunk. A szeleteket újra szorosan egymás mellé tesszük, és alufóliába csavarva rögzítjük az eredeti formában. Sütőben kb. 15 perc alatt ropogósra sütjük.

NYÍRSÉGI PULYKASÜLT

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 60 dkg pulykacomb, 2 alma (kb. 40 dkg), 1 leveskocka, 15 dkg vöröshagyma, kakukkfű, borsikafű, ételízesítő.

A húst bedörzsöljük a fűszerekkel, egy tepsibe vagy hőálló edénybe helyezzük. Körberakjuk az almadarabokkal, megszórjuk a kockára vagy karikára vágott hagymával. Aláöntjük az időközben a leveskockából készített kevés levest, majd alufóliával befedjük. Közepesen meleg sütőben körülbelül egy órát pároljuk, majd végezetül az almákat és a hagymát kivéve alufólia nélkül, a saját levével locsolgatva ropogós pirosra sütjük. (Érelmeszesedésben szenvedőknek ajánlható.)

LISZTÉRZÉKENYSÉG ÉTELEI

GYÜMÖLCSÖS CSOKIFONDŰ

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 6-8 személyre: 40 dkg keserű, tehát étcsoki, 4 evőkanál tejszín, 2 evőkanál rum vagy más finom alkohol (gyerekek esetében elhagyható). Tetszés szerinti gyümölcsök, például: 1 egész ananász vagy ananászkonzerv, 2 keményebb körte, 2 banán, 2 alma, pár szem eper, 20 deka aszalt szilva.

A gyümölcsöket megmossuk, szükség szerint megtisztítjuk (kimagozzuk), és kockára, karikára vágjuk. Egy teflonedénybe öntjük a tejszínt, belekockázzuk a csokoládét, és nagyon lassú tűzön felolvasztjuk. Beleöntjük az alkoholt. Ha az állaga krémes, akkor átöltjük fondüedénybe (amely alatt kis mécses van, hogy folyékonyan, melegben maradjon a csokoládé), és minden vendég a villájára szúrja a tetszés szerinti gyümölcsöt, majd a csokiba mártja.

Laktató, ám a gyümölcsök miatt mégiscsak egészségesebb fogyasztási módja a csokoládénak, és nem tartalmaz lisztet, így lisztérzékenyek is bátran fogyaszthatják! (Az étcsokoládé és a gyümölcsök számos értékes hatóanyagot tartalmaznak, így például vitamínokat, ásványi anyagokat, antioxidánsokat /flavonoidokat/. Az étcsokoládé számos kutatás szerint csökkenti a vérrögök kialakulását, mérsékli a vérnyomást és javítja a kedélyállapotot /úgynevezett „boldogsághormon” tartalma miatt/).

BURGONYÁVAL FEDETT TŐKEHAL

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: személyenként: egy filézett tőkehal, 1/2 citrom, 1 evőkanál olívaolaj vagy 1 dkg vaj, egy nagyobb burgonya, fűszerkeverék, 1 dl főzőtejszín.

A halakat a citrommal erősen bedörzsöljük, a fűszer felét rászórjuk a két oldalára, végül citromlevet facsarunk rá, és 10-15 percig állni hagyjuk. Közben a megmosott burgonyát kis kockákra vágjuk, egy vajjal vagy olajjal kikent jénaiba tesszük. Ráhelyezzük a halakat, leöntjük a visszamaradt páclével, majd letakarva 160 °C-os sütőben kb. 20 percig pároljuk. Ezután óvatosan megkeverjük, ráöntjük a tejszínt és végül fedő nélkül 10-15 percig sütjük. (A halnak és az olívaolajnak köszönhetően omega-3 zsírsavakban gazdag, így véd a szív-, érrendszeri betegségek ellen, illetve lisztérzékenyeknek is kiváló választás!)

LÁSZLÓ MÁJASA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1/2 kg gluténmentes spagetti, 1/2 kg csirkemáj, 1/2 kg gomba, 1 nagy tejföl, 1 nagyfej vöröshagyma, 15 dkg trappista sajt, pirospaprika, só, bors ízlés szerint.

A tésztát megfőzzük, leszűrjük. A hagymát apróra vágjuk és üvegesre pároljuk, félrehúzzuk, amíg a pirospaprikát belekeverjük, majd visszatesszük a tűzre és hozzáadjuk a csirkemáját, majd pár percre rá a gombát. Fűszerezzük! Amikor megfőtt, 2 réteg tészta közé beleöntjük a gombás májat. A második réteg tészta tetejére egyenletesen elkenjük a tejfölt és végül a reszelt sajtot rátesszük. 180 °C-on előmelegített sütőben kb. 20-30 percig sütjük, amíg szépen megbámul a sajt. (Magas koleszterinszinttel rendelkező lisztérzékenyek a máj helyett csirkehússal készítsék.)

„REMÉNY” LASAGNE

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: A raguhoz: 1 fej vöröshagyma, 2 szál sárgarépa, 2 szál zellerszár, 25 dkg darált pulykamell, 2 evőkanál rizsliszt, 2 dl vízzel hígított paradicsompüré, só, bors. A besamelhez: 5 dkg vaj, 5 dkg rizsliszt, 5 dl meleg tej, só, bors, csipet szerecsendió. A zöld laptésztához 20 dkg rizsliszt, 20 dkg kukoricaliszt, egy csipet só, 3 tojás, 30 dkg spenót, kevés reszelt juhsajt vagy mozzarella.

Készítjük el előbb a ragut. 1 fej vöröshagymát, 2 szál sárgarépát, 2 szál zellerszárat finomra vágunk. Egy lábasba téve, kevés olajon együtt piritjük. Tegyük hozzá a 25 dkg pulykamellből készült darált húst, fehéredésig tovább piritjük. Keverjük hozzá 2 evőkanál rizsliszttel elkevert, 2 dl vízzel hígított paradicsompürét (friss paradicsomból készítve), sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt puhára pároljuk. Közben elkészítjük a besamelt. 5 dkg vajat, 5 dkg rizsliszttel megpirítunk, 5 dl meleg tejjel felengedjük. Csomómentesre keverjük. Lassú tűzön besűrítjük, csak a végén sózzuk, borsozzuk, csipet szerecsendióval ízesítjük. A zöld laptésztához 20 dkg rizslisztet és 20 dkg kukoricalisztet egy csipet sóval, 3 tojással és az alaposan kinyomkodott, finomra vágott 30 dkg spenóttal összegegyrjük, szép vékonyra kinyújtjuk. Kicsit hagyjuk szikkadni, tenyéryni nagyságú lapokra vágjuk. Enyhén sós vízben kifőzzük, hideg vízbe csúsztatva leöblítjük, és benedvesített konyharuhára fektetjük. Egy tűzálló tálat kivajazunk. Az alját egy réteg tésztával béleljük, megkenjük 1-2 kanál raguval, megszórjuk kevés reszelt juhsajttal vagy mozzarellával. Ismét egy réteg tészta, tetejére elsimított besamel, megszórjuk sajttal. Majd ismét tészta-ragu-sajt-tészta-besamel-sajt, egészen addig, amíg az alapanyagok el nem fogynak. A tetejére besamel és sajt kerüljön. Forró sütőben megsütjük.

FOKHAGYMÁS CSIRKEMELL FINOMAN

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók: 2 db csirkemell, 15 dkg sonka, vagy szalonna, 1 kávéskanál fekete bors, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kevéske étolaj, ételízesítő ízlés szerint, zöldségzöld.

A sonkát vagy szalonnát serpenyőben közepesen megsütjük - egy kicsi étolajjal, hogy azért ne égjen oda -, majd a vékony csíkokra vágott csirkemellet hozzátesszük és ezzel is pároljuk kb. 5-10 percig. Ezután öntünk rá egy kevés vizet. A karikára vágott vöröshagymát és az apróra vágott fokhagymát rászórjuk. Megízesítjük delikáttal, zöldségzölddel, a kávéskanál fekete borsot rászórjuk, lefedjük, pároljuk és kb. 20 percen belül kész a finom éték.

ZÖLD ALMÁS RAGU

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 80 dkg sovány kockákra vágott sertéshús (csirkemell), 40 dkg zöld alma szintén kockára vágva, egy nagyfej vöröshagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, kb. 1-1,5 dl fehérbor, só, frissen őrölt bors, zsálya, olaj.

Az apróra vágott hagamát megpirítjuk az olajban, majd hozzáadjuk a fokhagymát is. Ezután következik a hús, amit néhány percig (5-6) alaposan átsütünk, majd a kockára vágott alma következik. Sózzuk, borsozzuk, zsályával megszórjuk és felöntjük a borral (éppen ellepje). Fedő alatt körülbelül 30-40 percig pároljuk. Ha nem elég sűrű a szaft, forraljuk ki. Burgonyapürével, párolt rizszel kínálhatjuk. (A C-vitamin segíti a vas felszívódását, ezért nem csak lisztérzékenyeknek ajánlható.)

FOGVÁJÓS FALATOK (fogyókúrára is kitűnő)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2 húsos tv paprika, 10 dkg ringli (ajóagyürü, konzerv is lehet), 1 doboz kapribogyó, 40 dkg (4 vékony szelet) lazac, 20 dkg grapefruit, kaporlevelek.

A paprikát kicsumázzuk, hosszában felszeleteljük. A szeleteket héjukkal fölfelé a grill-sütő rácsára helyezük, bámulásig sütjük. Fölhólyagosodott, megpirult, hideg vízbe tesszük, és héját lehúzzuk. A ringlit lecsepegtetjük, a ringlikarikákat a paprikaszletekbe burkoljuk, a tetejére kapribogyót állítunk és fogvájóval összetűzzük. A konzerv olajával meglöcsöljük. A grapefruitot meghámozzuk, fölszeleteljük, majd kockára vágjuk, a magokat távolítsuk el. A lazacot ugyancsak falatnyi kockára szeljük, a grapefruittal együtt fogvájóra tűzzük. Kaporlevélkékkel díszítjük. Nagyon jó vendégváró!

VÖRÖSBOROS MARHATOKÁNY

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 30 dkg gomba, 50 dkg marhahús, 15 dkg vöröshagyma, 2 db fehér paprika, 1 db zöldpaprika(csipős), 1 db póréhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csomag petrezselyemzöld, 2 dl vörösbort, 2 dl tejföl, 1 dkg burgonyakeményítő, 2 dl csontlé (lehet kockából is), olaj, só, bors, őrlött kömény, tárkony, kakukkfű, rozsmaring, majonéz.

A gombát megtisztítjuk és felszeleteljük. A hagymát apróra összevágjuk, a póréhagymát vékony karikákra vágjuk. A fehér paprikát csíkokra, a zöldet karikára vagdoszuk. A petrezselymet apróra vágjuk. A marhahúst vékony csíkokra összevágjuk. Egy serpenyőbe kevés olajon a hagyma felét üvegesre megpirítjuk (pároljuk), erre tesszük a gombát, és megpároljuk. Félkész állapotnál ráadjuk a póréhagyma és a petrezselyem felét, közben, ha szükséges, kevés csontlét vagy vizet öntünk rá. Enyhén sózzuk, ízlés szerint borsozzuk és a többi fűszerből is nagyon picit teszünk hozzá. Zsírjára sütjük és levesszük a tűzről.

A maradék hagymát olajon jól megpároljuk, rátesszük a marhahúst és nagy lángon sűrűn kevergetve hirtelen átsütjük. Ezután csontlével (vízzel) felöntjük annyira, hogy csak éppen ellepje a húsokat, ízlés szerint fűszerezük a majoránából bővebben teszünk bele, egyelőre nem sózzuk meg. Hozzáadjuk a maradék póréhagymát, fokhagymanyomón rányomjuk a fokhagymát, így fedő alatt pároljuk a hús minőségétől függően, amíg kb. 70%-os puhaságú lesz. Ekkor hozzáadjuk a maradék paprikákat és petrezselymet, megsózzuk, esetleg felöntjük és most már fedő nélkül pároljuk, sütjük, amíg teljesen meg nem puhul. Közben a vörösbort kóstolgatjuk és a húst is öntözgetjük a borral. Amikor kész, meghintjük a vízzel kikevert keményítővel, ráöntjük a tejfölt és jól elkeverjük. Még egyet forr és kész is van. Forrón tálaljuk. Tészta-, vagy rizskörettel kínáljuk.

SZALONNÁS-BURGONYÁS OMLETT

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 50 dkg burgonya, 15 dkg húsos császárszalonna, 8 tojás, 10 dkg vöröshagyma, 1 dl tej, 1 evőkanál liszt, 1 csokor metélőhagyma, só.

A burgonyát héjában megfőzzük. Meghámozzuk, 3 mm vastagon felszeleteljük. A császárszalonnát kockákra vágjuk, megpirítjuk, zsírján üvegesre pároljuk a kockára vágott hagymát. Hozzáadjuk a burgonyakarikákat és mindkét oldalon megpirítjük. Sóval, borsal ízesítjük. A tojásokat felverjük, összekeverjük a liszttel és a tejjel. Sózzuk, majd a hagymás burgonyára öntjük. Keverés nélkül, kis lángon addig sütjük, amíg a tojás megszilárdul. Frissen vágott metélőhagymával meghintve kínáljuk.

CSIRKEMÁJAS TOJÁS

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 8 tojás, 40 dkg csirkemáj, 4 evőkanál (gluténmentes) kukoricaliszt, csipet só, csipet pirospaprika, csipet szóðabikarbóna, olaj.

Kés hegyével felaprítjuk a májat, hozzákeverjük a hozzávalókat, olajos tepsiben ki-sütjük (mint a palacsintát), átforgatjuk. Kis lepényeket csinálunk.

FINOMAN SÜRÍTETT KELKÁPOSZTA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 80 dkg kelkáposzta, 20 dkg burgonya, 2 gerezd fokhagyma, 10 dkg vörös-hagyma, köménymag, pirospaprika, majoránna, fehér bors, tengeri só, olaj.

A megtisztított, apróra vágott vöröshagymát és fokhagymát megpirítjuk az olajon, majd a megmosott, meghámozott, kockákra vágott burgonyát is rádobjuk. Néhány per-cig együtt pirítjuk a hagymával és sós vízzel felöntjük. Miután megpuhult a burgonya, szűrőkanállal kiszedjük, felét összetörjük, másik felét félretesszük. A főzővízben körül-belül 15-20 perc alatt megfőzzük a csikokra vágott kelkáposztát; a burgonyapürével be-sűrítjük a főzeléket, megszórjuk a fűszerekkel és visszatesszük az egészben hagyott főtt burgonyát.

ZÖLD RIZSLISZTES GALUSKA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 csomag mirelit parajpüré, 2 tojás, rizsliszt, amennyit felvesz, só, őrölt fehér bors, őrölt szerecsendió, 0,5 dl olívaolaj, 2 dl 12%-os tejföl, 1-2 gerezd fokhagy-ma, 10 dkg reszelt sajt.

A parajpürét felolvasztjuk, belevegyítjük a 2 tojást, a sót, borsot, szerecsendiót, majd annyi rizslisztet, hogy nokedli sűrűségű tésztát kapjunk. A nokedlit enyhén sós, forrás-ban lévő vízbe kiszaggatjuk, kifőzzük, leszűrjük, majd olívaolajon átforgatjuk. A tetejére fokhagymás tejföl és reszelt sajt kerül. Kitűnő vacsorára is!

RIZSTÉSZTÁS PÍPI

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 60 dkg filézett csirkemell, 1 dl olívaolaj, só, őrölt bors, 1 teáskanál curry, 1 teáskanál szójaszósz, víz, 30 dkg rizstészta.

A csirkemellet apróra kockázzuk, szójaszósszal összekeverve pár órát hűtőben állni hagyjuk. Kevés olívaolajon aranybarnára pirítjuk, sózzuk, borsozzuk, curryvel erőteljesen fűszerezzük. Kevés vízzel felöntjük, puhára pároljuk, ha megpuhult, elpárologtatjuk róla a folyadékot. A rizstésztát előírás szerint elkészítjük, a hússal összekeverjük, tálaljuk.

KÍNAI ALMASÜTEMÉNY (nátha, köhögés ellen)

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 4 közepes golden alma, 1 pohár babpüré.

Melegítsük fel a sütőt 180 °C-ra. Vágjuk le az alma felső részét, szedjük ki a magházat, töltsük bele a babpürét, majd helyezzük vissza a kalapot. Rakjuk tűzálló edényre, öntözzük meg kevés vízzel, majd süssük ki, középmeleg sütőben. A sütési idő 30 perc. Forrón tálaljuk. Babpüré helyett használhatunk gesztenyemasszát is. A csemege könnyen elkészíthető. Körtét is tölthetünk a fenti módon. Készíthetjük úgy is, hogy az almát vagy körtét fahéjas mézzel töltjük meg. Jó hatással van nátha és köhögés esetén.

NYELÉSI NEHÉZSÉGEKKEL KÜZDŐKNEK

KAROTTA KRÉMLEVES

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 4 közepes sárgarépa, 1 dl tejszín, 1 dl 12 %-os tejföl, 1 dl könnyű fehér bor, csipetnyi só, cukor (kevés, ízlés szerint), 2 evőkanál finomliszt.

A megtisztított sárgarépát kisebb darabokra vágjuk és enyhén sós vízben puhára főzzük. A tejszínt, a tejfölt, kevés cukrot, a lisztet simára keverjük a fehérborral. Az egészet összeturmixoljuk és gyorsan újraforraljuk. Érdekes tálaláskor keményre felvert tejszínhabgaluskákkal tálalni, nagyon mutatós.

„TENGERIS” HALRAGU

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 60 dkg tengeri hal, 2 doboz kukoricakonzerv, 25 dkg friss vagy 2 doboz konzerv gomba, 3 dl tejszín, vagy 2 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, kevés olívaolaj, fél csomó petrezselyem, 1 tyúkhúsleveskocka, halfűszer.

A halat kiolvasztjuk, kiszedjük az érezhető szálkákat, befűszerezzük, majd az olívaolajon mindkét oldalát megpirítjuk. Kiszedjük és félretesszük. A gombát megtisztítjuk, a maradék olajon kevés sóval megpároljuk, a tyúkhúsleveskockát már bele lehet tenni. A petrezselymet apróra vágva beletesszük. Hozzáöntjük a kukoricát (levéllel együtt). Ha konzerv gombát használunk (ezt lé nélkül), a kukoricával együtt tesszük az edénybe, de a petrezselymet még előtte nagyon picit pároljuk. Ha majdnem forr, behabarjuk a liszt és tejszín (tejföl) keverékkel. Ha túl sűrű, lehet még tejjel hígítani. Ha kész, óvatosan hozzákeverjük a halat. Párolt rizzsel kínáljuk.

RÉSZEGES KRÉMES PULYKA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 80 dkg pulykamell, 1 dl fehérbor, 5 dkg vaj, 3 dkg liszt, 2 dl tej, 1 dl víz, 10 dkg vöröshagyma, 3 evőkanál mustár (nem púpozott), olaj, só, bors, majoránna.

A pulykamellet felszeleteljük, majd apró 1x1 cm-es kockákra vágjuk. A megtisztított vöröshagymát felaprítjuk, majd olajon megfőnyasztjuk, ezután belerakjuk a húst, hirtelen megsütjük minden oldalukat úgy, hogy fehérek legyenek. Majd sózzuk, borsozzuk és lassú tűzön, lefedve süssük tovább. Ha elfő a leve, önthetünk hozzá kevés vizet. Közben elkészítjük a mártást. A vajat felolvasztjuk, majd beleszórjuk a lisztet. Miután összesűrűsödött, hozzáadjuk lassan a tejet és a vizet. Ezután ízesítjük borssal, sóval, majoránnával és a mustárral, végül beleöntjük a bort. Várjunk, amíg felforr. Miután a hús kész, hozzáöntjük a mártást és összekeverjük őket. Rizzsel vagy főtt burgonyával adjuk fel.

DARAGALUSKÁS SÓSKALEVES

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 60 dkg tisztított sóska, 4 dkg vaj vagy 1 evőkanál olaj, 3 dkg liszt, 2 dl zsírszegény tejföl, ízlés szerint só, a daragaluskához: 1 húsleveskocka, 3 evőkanál búzadara, 1 tojás.

A tojást felütjük, és a sárgáját a fehérjével együtt alaposan felverjük. Egy húsleves kockát és egy mokkáskanál sót egy liter vízben felforralunk. A sóskaleveleket metéltre vágjuk, és a vajon vagy olajon lassan addig pároljuk, amíg teljesen krémszerűvé válik, majd 1 dkg liszttel megszórjuk, összekeverjük, félrehúzzuk a tűzről. A tojást újra felverjük,

beletesszük a darát, és könnyű kézzel gyorsan összekeverjük. Evőkanállal kisujjnyi galuskákat szaggatunk belőle a lobogva forró vízbe. Két perc főzés után félrehúzzuk a tűzről. A sóskát visszatesszük a tűzre, és a maradék 1 dkg liszttel elkevert pohárnyi tejföllel behabarjuk, végül a daragaluskák levét apránként hozzákeverjük. A galuskákat tányérba szedjük, s a kész levest rámerjük.

EGÉSZSÉGES KETTŐS

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 nagy „csokor” brokkoli vagy fél kiló rózsáira szedve, 10 deka reszelt sajt (lehet több is, ízlés szerint), 2 deci tej, 1 kanál liszt, 1 kanál margarin, 1 paradicsom fölkarikázva, sómentes ételízesítő, őrölt szerecsendió, őrölt bors, só, oregánó, citromfű, 4 egész szelet baconszalonna.

A brokkolit megmosva rózsáira szedjük, a tönkjétől különválasztjuk. A fűszerezett sós vízben puhára főzzük. A virágrész mindig sokkal hamarabb megpuhul, mint a tönkje. Ezért, hogy ne essenek szét a rózsák, szétfőzés előtt kiszedjük őket és a cseréptálat kibélelő 4 baconszalonnára szép sorban elhelyezzük. Közben a tönkök tovább puhulhatnak. Ha egész brokkolivirágot vettünk, akkor viszonylag sok tönkrész marad az egyes rózsák tönkjein kívül. (Ezekből krémlevest lehet készíteni.) Az 1 kanál margarinból, lisztből és tejből besemelt főzünk, majd hozzákeverünk a főzővízből egy keveset, végül belekeverjük a reszelt sajtot is. A tönkrész-darabokat főzővízzel együtt krémmé turmixoljuk. Egy keveset ebből a sűrűn folyó pépből hozzákeverünk a mártáshoz, majd a cseréptálban sorakozó rózsákat beterítjük a mártással. A tetejére, karikára szeletelt paradicsomot helyezünk és forró sütőben jól átsütjük. A fennmaradó brokkolipépből krémlevest készítünk, 1 kanál margarin liszttel fölfuttatunk, tejjel hígítjuk, majd hozzákeverjük a pépet és csak éppen fölfőzzük.

MÁJBETEGEKNEK

ZÖLDFÜSZERES TÖLTÖTT BURGONYA

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 25 dkg sovány túró, 3 evőkanál tejföl, 10 dkg vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál összevágott zöld fűszer, 5 dkg szalonna, só, őrölt bors.

Először is a burgonyát megmossuk, majd egészben, bő vízben, héjastól megfőzzük. Elkészítjük a töltelék: a vörös- és fokhagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk, majd összekeverjük a túróval, tejföllel, zöld fűszerekkel, sóval és borssal. A megfőtt burgonyát

hosszában kettévágjuk, kikanalazzuk a közepét, majd megtöltjük a burgonyát a töltelékkel, körbetekerjük húsos szalonnával, majd kb. fél óra alatt, 200 °C-os sütőben készre sütjük.

TÖKÖS-TÚRÓS RÉTES

Elkészítési idő: 70 perc (ha lapból készítjük)

Hozzávalók: (20 szelet süteményhez) 1 közepes amerikai sütőtök, 2 tasak készen vásárolható réteslap, 50 dkg tehéntúró, 2 tojás, 1 zacskó vaniliás cukor, 1/2 citrom leve, 3 evőkanál méz, 2 evőkanál tejjől, 2 evőkanál mazsola.

Töltelék: A tojások fehérjét felverjük a vaniliás cukorral kemény habbá. A túró összekeverjük a tojás sárgájával, a tejjel, beleszórjuk a mazsolát és hozzáadjuk óvatosan a felvert fehérjét, hogy ne törjön meg.

Feltét: A sütőtököt meghámozzuk, magját eltávolítjuk, majd felkockázzuk. A mézzel egy serpenyőben puhára pároljuk. A tésztát kettesével szétválogatjuk és megkenjük olajjal, majd a túróval megtöltjük, feltekerjük egy konyharuhával, és az olajjal kikent tepsibe helyezük. A tököst feltétet rákenjük a sütemény tetejére. Kb. 250 °C-os sütőben 20 percig sütjük, míg szép aranyszínű nem lesz. A sütőből kivéve hagyjuk kissé hűlni, majd szeleteljük. Nagyon kevés porcukorral meghintjük a tetejét.

ERDEI VAGDALT

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 60 dkg gomba (legjobb erdeiből, mert azok aromásabbak), 2 gerezd fokhagyma, 3 db nyers tojás, 20 dkg zsemlemorzsa, őrölt fehér bors, só, csemege pirospaprika, sütéséhez étolaj.

A gombát, megtisztítjuk, majd enyhén sós, forrásban lévő vízben pár percig (3-4) forraljuk, így víztartalma egy részét elveszti. Tésztaszűrőn leszűrjük, hogy jól lecsöpöggjön. Húsdaráló, legkisebb lyukú tárcsáján ledaráljuk. Utána ugyanúgy járunk el vele, mintha húsból készülne, csak áztatott zömlé helyett morzsával készítjük. Ennek mennyisége kicsit változhat a gomba nedvességétől függően. Itt a tojás segít összefogni sütés közben a „pogácsákat”. Főzelék tetejére feltétnek, önálló fogásnak mártással, kenyér közé (pl. kirándulásra) nagyon finom.

LONDONI SZILVATORTA

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: Tésztához: 20 dkg liszt, 12 dkg margarin, 1 evőkanál cukor, 1/2 teáskanál őrölt fahéj, só. Tetejére: 75 dkg magozott (megmosott) szilva. Öntet: 1 db tojás sárgája, 1 evőkanál cukor, 1/2 teáskanál őrölt fahéj, 1 dl növényi tejszín (vagy tejföl).

A hozzávalókból összeállított tésztát kinyújtjuk és egy 26 cm-es kerek formát kibélelünk vele úgy, hogy körben legyen egy kis pereme. A kimagozott, negyedekre vágott szilvával sűrűn körberakjuk és előmelegített sütőben 200 °C-on elkezdjük sütni. Közben az öntethez valókat összekeverjük. A sütési idő kb. 30. percénél a formát kivesszük, és a keveréket ráöntjük, majd visszatoljuk és további 15 percig sütjük. A sütőből kivéve a tésztát hagyjuk kissé hűlni, majd utána szeleteljük, és mellé öntjük az öntetet. Teázáshoz is kitűnő édesség.

KOPASZ MUFFIN

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 22,5 dkg liszt, 1 zacskó sütőpor, 9 dkg vaj, 3 dkg porcukor, 6 dkg mazsola, 1 dl tej, csipet só, megfelelő mennyiségű muffinsütő (6 vagy 8 cm átmérőjű papírkapszli).

A lisztet, a cukrot a sütőporral összedolgozzuk, majd darabkákban hozzáadjuk a vajat, és az előzőleg megtisztított, beáztatott mazsolát, és csipetnyi sót is, s lassan annyit tejet, hogy sima tésztamasszát kapjunk. Ezt kevés ideig pihentetjük. A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Elosztjuk a tésztát a muffin hüvelyekbe, majd ezeket gyengén bevajazott sütőlemezre helyezük, és 12-15 perc alatt készre sütjük. A sütőből kivéve rövid ideig még pihentessük, langyosan szolgáljuk fel. Friss gyümölcsöt, könnyű gyümölcslátát is adhatunk hozzá.

LENCSELEVES FRANKFURTI VIRSLIVEL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 30 dkg lencse, 1,5 liter marhahúsleves (leveskockából is készülhet), 1 csomó levezőldség (sárgarépa, gyökír, zeller, karalábé), 1 babérlevél, 1 evőkanál szárított, morzsolt kakukkfű, 10 dkg húsos szalonna, 10 dkg vöröshagyma, ecet, só, őrölt bors, cukor, 4 pár frankfurti virsli.

A lencsét előző este vízbe áztatjuk. Főzéskor leszűrjük, lábasba szórjuk, és a húslével főlöntjük. A levezőldséget megtisztítjuk, karikákra vágjuk, majd a lencséhez adjuk. A babérlevéllel meg a kakukkfűvel fűszerezve puhára főzzük. Közben a szalonnát kis kockákra vágjuk, és kisütjük. A megtisztított hagymát felaprítjuk, a szalonna zsírján

megfuttatjuk, majd a leveshez adjuk. A virsliket beledobjuk, és felforraljuk. Végül ecettel, sóval, borssal és csipetnyi cukorral enyhén pikánsra izesítjük. Petrezselyemmel díszítve kínáljuk.

KEDVENC REBARBARÁM

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 50 dkg rebarbara, 1 evőkanál liszt, 4 evőkanál kristálycukor, 4 db szegfűszeg, 2 fahéj, citromhéj ízlés szerint (sokat szoktam beletenni).

A rebarbarát megmossuk, 2-3 cm-es darabokra vágjuk, és kb. 2 l vízben feltesszük főni.

Hozzáadjuk a fűszereket. A lisztet a cukorral és egy kevés vízzel kikeverjük simára, a megpuhult rebarbarához öntjük, forrásig főzzük.

ZÖLDES ÚJBURGONYA SALÁTA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 45 dkg kis újkrumpli, 25 dkg brokkoli, 2 szál friss vagy 1 evőkanál őrölt tárkony, 1 evőkanál salátaecet, 1 evőkanál olívaolaj.

Az újburgonyát alaposan megmossuk, kefével letisztítjuk. A brokkolit rózsáira szedjük. A friss tárkonyt apróra vágjuk. A burgonyát forró, sós vízben 15 percig főzzük. Hozzáadjuk a brokkolit, lefedjük, és további 5-6 percig főzzük (amíg a brokkoli megpuhul), összekeverjük a salátaecetet, az olajat és a tárkonyt. A zöldségeket leszűrjük, és leöntjük a mártással, önmagában is nagyon finom, főleg, ha egy két órát érlelődik a hűtőben. De hideg halak mellé is kitűnő köret. (Hideg pisztránghoz fenséges.)

KAPROS-TÚRÓS RÉTEGELT

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 1 kg burgonya, 7 dkg vaj, 5 dkg zsemlemorzsa, 50 dkg túró, 3 dl tejfől, 1/2 csomó vagy 1 evőkanál szárított kapor, pirospaprika, só.

A burgonyát megtisztítjuk és megmossuk, majd szeletekre vágjuk. Gyengén sózott vízben megfőzzük, és leszűrjük. Tepsit vagy mélyebb tűzálló tálat kivajazunk, szitált zsemlemorzzával meghintjük, és a jól lecsöpögtetett burgonyát beletesszük. Olvasztott vajjal meglocsoljuk, egyenletesen elosztjuk rajta a túrót, és ráöntjük a tejfölt. Kevés pirospaprikával és apróra vágott, friss kaporral megszórjuk. Középremeleg sütőbe tesszük, és szép pirosra megsütjük. A sütőből kivéve hagyjuk kissé hűlni, majd felkockázzuk. önmagában, de köretként, párolt csirkemellfilé mellé is kínálhatjuk.

VITAMINITAL

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók; fél-fél darab narancs és grapefruit, valamint alma, pár csepp méz, kevés fahéj.

A megtisztított gyümölcsöket vágjuk apró kockákra, majd tegyük a turmixgép kelyhébe. Adjunk hozzá kevés vizet, ízesítsük mézzel és szórjuk meg kevés fahéjjal. Pár percig magas fokozaton turmixoljuk össze. Majd hűtött poharakba téve, tegyük 10 percre hűtőbe.

SZÉKREKEDÉS ESETÉN

ZABKÁSA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók; 2 dl tej, 2,5 dkg zabkorpa, 1 db alma, folyékony édesítőszer, fahéj.

Az édesített, fahéjjal megszórt tejet melegítem és közben folyamatos keverés mellett a zabkorpát lassan beleadagolom, amíg az egész összefő (ahogyan a tejbegrízt szokás elkészíteni). Hagyom kicsit meghűlni, ettől a korpa megduzzad és a kása besűrűsödik, ízlés szerint gyümölcsöt adok hozzá. Könnyű reggelinek vagy közti étkezésnek is jó, segíti az emésztést.

CSIPERKEVAGDALT

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók; 50 dkg csiperkegomba, 2 db cukkini, 10 dkg sárgarépa, 20 dkg burgonya, 1 db tojás, só, őrölt bors, pici mustár, búzakorpa, zsemlemorzsza, olaj a kisütéshez.

A megtisztított zöldségeket a reszelő kicsi fokán lereszeljük, besózzuk, addig hagyjuk állni, míg levet ereszt. Majd fűszerezzük, beletesszük a tojást és végül annyi búzakorpát és zsemlemorzsát, hogy formázható legyen. A legjobb ha, bélszínroló formát készítünk, majd kisütjük, bő forró olajban. Nagyon finom önmagában zöldségekkel, vagy hús helyett feltétnek.

TÖNKÖLY MUFFIN

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 15 dkg vaj, 15 dkg cukor, 12 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 3 dkg fehér tönkölyliszt, 2 tojás, 1 teáskanál sütőpor, 1 citrom reszelt héja, 1 nagy alma reszelve.

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük, a muffinsütőt kibéleljük papírral. A puha vaját a cukorral villával jól elkeverjük, egyenként hozzáadjuk a tojásokat, a citrom reszelt héját. A lisztben elkeverjük a sütőport és apránként a vajás masszához adagoljuk, a végén belekeverjük a lereszelt almát. A tésztát a muffinsütőbe töltjük és 20 perc alatt készre sütjük. A sütőből kivéve hagyjuk hűlni, majd kínáláskor adhatunk mellé almamártást!

LENMAG PUFFANCS

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 4-5 evőkanál lenmagpehely-zab-búzakorpa keverék, 2 tojás, 1 teáskanál szalalkáli, késhegynyi szódadikarbóna.

A 2 tojást elkeverjük a keverékkel, szalalkálival, szódadikarbónával, kicsit állni hagyjuk, sütőpapírra evőkanállal kis halmokat rakunk, gázsütő 6-os fokozatán 10 percig sütjük, ill. addig, míg megszilárdul. Aki akarja, tehet bele cukort, édesítőszeret vagy sót is, darált diót, mandulát, mazsolát, szerintem kókuszreszeléket is, ahogy tetszik.

BANÁNOS MUFFIN

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 2 banán, 10 dkg liszt, 4 dkg teljes kiőrlésű liszt, 12 dkg zabpehely, 1 teáskanál sütőpor, 1 teáskanál szódadikarbóna, 1 csipet só, 1 evőkanál méz, 8 dkg vaj, 1 tojás, 2 evőkanálogyorókrém.

A banánokat meghámozzuk, villával összetörjük. A lisztet, a szódadikarbónát és a sütőport összekeverjük, majd hozzákeverjük a zabpelyhet is. A tojást a vajjal, a kissé megolvasztottogyorókrémmel, a mézzel és a banánnal jól összedolgozzuk, majd hozzáadjuk a lisztes keveréket. A tésztát kivajazott muffinformákba öntjük, 190 °C-ra előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük.

CSÍPÓS RIZSSALÁTA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 13 dkg előfőzött barna rizs, 1 doboz morzsolt kukoricakonzerv, lsárga kaliforniai paprika, ízlés szerint csípős paprika, 10 dkg csemegeuborka, 4 evőkanál csökkentett zsírtartalmú majonéz, 1,5 dl joghurt, só, őrölt bors.

A rizst sós vízben megfőzzük, hagyjuk kihűlni. Az öntethez a majonézt a joghurttal, sóval, borssal összekeverjük. A kihült rizst a kukoricával, a sárga kicsumázott, megmosott apró kockákra vágott paprikával (csípős paprikával), csemegeuborkával, melyet szintén apró kockákra vágunk mint a kaliforniai paprikát, az öntettel jól összeforgatjuk. A hűtőben legalább 2 órát pihentetjük. Majd szintén kicsumázott, megmosott, zöld kaliforniai paprikába töltve kínáljuk, hideg halak, sültekek mellé.

KÉKSZALAG PALACSINTA

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 5 dl tej, 2 tojás, 4 evőkanál olaj, só, 30 dkg paradicsom, 20 dkg póréhagyma, 20 dkg prágai sonka, 10 dkg reszelt sajt, 1 kisebb paprika, 3 evőkanál tejfől, 2 gerezd fokhagyma, őrölt bors.

Vágjuk össze a póréét, a sonkát, a paradicsomot és a paprikát. A sonkát és a fokhagymát olajon rövid ideig pirítjuk, majd hozzáadjuk a paradicsomot és a paprikát is. Mikor kész, levesszük a tűzhelyről, hozzákeverjük a tejfölt és a sajt felét, sózzuk, borsozzuk és 1-2 percre visszatesszük összeemelegedni. Csináljunk palacsintatésztát és olajozott serpenyőben süssük ki. Töltsük meg a zöldséges töltelékkel és olajozott tepsiben sorakoztassuk, szórjuk meg reszelt sajttal és süssük előmelegített sütőben addig, míg a sajt megolvad rajta.

CSERÉPTÁLBAN SÜTÖTT CSÜLÖK

Elkészítési idő: 1,5-2 óra

Hozzávalók: 1,5 kg-os csontos csülök (lehetőlegfűstölt), 1 kg gyalult savanyú káposzta, 2 fej dinsztelt hagyma, 3 gerezd fokhagyma, fél csomó kapor, 4 db zellerzöld, 10 dkg kolozsvári szalonna, 10 dkg vékony fűstölt szalonna, 10 dkg lángolt kolbász, 2 dl tejszín, 2 dl tejfől, 2 zöldpaprika, 1 kávékanál őrölt köménymag, 1 kávékanál pirospaprika, csipetnyi csilibors, 2 dl csülöklé.

A beáztatott cseréptálat kibéleljük szalonnával, rátesszük a zellerlevelet. A gyalult káposztával összekeverünk mindent, kivéve a kaporot, azzal a végén lesz meghintve. Beleágyazzuk a csülköt, leöntjük a húslével, tetejére tesszük a kolozsvári szalonnát és a tejfölt, végül megszórjuk a kaporral.

Hideg sütőbe téve 1,5-2 óra sütés kell hozzá. (Többször keveset fogyasszunk belőle!)

TAVASZI VITAMINOS RAKOTT

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 20 dkg rizs, 1 kg filézett csirkemell, 1 nagy vagy 2 kicsi kaliforniai paprika (piros), 30 dkg sárgarépa, 1 közepes nagy cukkini, 25 szál zöld spárga, 4 db zellerlevél, 1 csomó petrezselyemzöld, 3 dl tejföl, 2 tojás sárgája, ételízesítő, só.

A rizst majdnem teljesen készre főzzük egy kis sós vízben. A sárgarépát enyhén sós vízben megpároljuk, majd felkarikázzuk, hűtés után. A spárgát enyhén sós-cukros vízben megpároljuk, majd ezt is hűtés után felkarikázzuk. A cukkinit apró kockákra vágjuk és megpároljuk egy kis sós vízben. A paprikát kb. 180-200 fokos sütőben megsütjük (a héja megfeketedik, de ettől nem kell megijedni!), ha megsült, gyorsan zacskóba tesszük, lezárjuk és hagyjuk kihűlni. Ezután kivesszük a zacskóból és a héját leszedjük, valamint eltávolítjuk az ereket és a magokat is, majd felkockázzuk. A csirkemellet felkockázzuk, kevés olajon megpirítjuk, közben megszórnuk ízlés szerint egy kis ételízesítővel. Egy tűzálló tálat kicsit beolajozunk, beleöntjük a rizst, megszórnuk apróra vágott zellerlevéllel, rátesszük a feldarabolt zöldségeket (répa, cukkini, spárga, paprika), ennek a tetejére jön a már megpirított hús, végül ezt az egészet leöntjük a tejföl, a tojás és az apróra vágott petrezselyem és egy kevés só keverékével. 180-200 fokos sütőben addig sütjük, amíg a teteje bámolni kezd.

Színpompás és egészséges étel.

EMELETES BROKKOLIS

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 10 dkgpulykamellfilé, 1 tojás, liszt, zabkorpa, só, őrölt bors, 40 dkg brokkoli, 1 evőkanál margarin, olívaolaj a sütéshez.

A csirkemelleket nyolc egyenlő szeletre vágjuk, kiklopfoljuk, sóval, borssal meghintjük. Lisztbe, tojásba, zabkorpába forgatjuk. Bő olajban kisütjük. A brokkolit pici vízben, a margarinnal pároljuk, ételízesítővel, petrezselyemmel ízesítjük. Joghurtos, zöld fűszeres salátaöntetet is kínálhatunk hozzá.

MEDITERRÁN GYÖMÖSZÖLT

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: Tésztához: 1 pohár (2dl) meleg víz, 1 evőkanál méz, 2 teáskanál szárított élesztő, 2,5 pohár liszt, 2 evőkanál búzadara, 2 evőkanál olívaolaj, 1,25 teáskanál só. Töltelék: 16 db aszalt paradicsom, 3/4 pohár feta sajt, 1/2 pohár fekete olívabogyó, 1 csokor petrezselyemzöld, 3 szál zöldhagyma, 3 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 1/2 evőkanál oregánó vagy bazsalikom, 1/4 teáskanál bors.

A tészta alapanyagait egy nagy keverőtálba tesszük. Elektromos dagasztógéppel kenyértésztát dagasztunk belőle. Meleg helyen kelesztjük, majd ha kétszeresére nőtt, kezünkkel visszanyomjuk. Megvárjuk, míg újra megnő, lisztezett nyújtódeszkára öntjük, majd fél centi vastagságúra nyújtjuk. Az aszalt paradicsomot meleg vízbe áztatjuk, és 1 óra múlva - mikor megszívta magát vízzel - kockára vágjuk. A zöldhagymát és a fűszereket összevágjuk, a sajtot is felkockázzuk, majd hozzákeverjük a többi alkotóanyagot. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a tésztát, majd felgöngyöljük, tetejét tojássárgával megkenjük, villával megsúrjuk és meleg sütőben, 150-160 fokon 30-40 perc alatt pirosra sütjük.

ZÖLDSÉGMIXES LEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg mirelit zöldségmix, 60 dkg pulykamellfüé, 3 dl főzőtejszín, 1 db citrom, 2 csapott evőkanál tárkony, ízlés szerint só, ételízesítő, 2 evőkanál zsiradék (olaj, vaj), 1 tojás, liszt.

A kicsi kockákra vágott pulykamellet az olajon hirtelen megpirítjuk, hozzáadjuk a sót, ételízesítőt, tárkonyt a zöldségmixet és felengedjük vízzel. Felforralás után kis lángon főzzük tovább, a citrom kifacsart levét hozzáöntjük. Amikor a hús megpuhult, hozzáadjuk a tejszínt. Közben a tojásból és annyi lisztből, amennyit felvesz, kevés víz hozzáadásával galuskatésztát készítünk, majd beleszagatjuk a levesbe. Kb. 3 perc főzés után található a leves.

PARAJOS ZÖLDSALÁTA LEVES

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 50 dkg leveszöldség (sárgarépa, zeller, póréhagyma, petrezselyemgyökér), kisebb fej saláta, 25 dkg paraj, 1 nagyfej vöröshagyma, 2 evőkanál napraforgóolaj, 1 liter zöldségerőleves (lehet kockából is), tengeri só, őrölt fehér bors, édesköménymag, néhány szál metélőhagyma, 2,5 dkg napraforgómag, 2 dl tejföl, cayenne-bors.

A leveszöldséget megtisztítjuk, és kicsi kockákra vágjuk. A salátát félbehasítjuk, megmossuk, lecsöpögtetjük, majd vékonyan felcsíkozzuk. A parajt ugyancsak megmossuk, szárát lecsipkedjük, majd a leveleket durvára vágjuk. A meghámozott hagymát föl-aprítjuk. Az olajon a hagymát és a leveszöldséget közepes lángon, kevergetve néhány másodpercig pirítjuk. A zöldségerőleveszt ráöntjük, majd a forrástól számított 2 percig főzzük. A salátát meg a parajt hozzáadjuk, és amikor újra forr, a tűzről lehúzzuk. Megsózzuk, megborsozzuk és édesköménymaggal fűszerezzük. A metélőhagymát meg a napraforgómagot egészen apróra vágjuk, a tejföllel összekeverjük, majd cayenne-borsal csípőse fűszerezzük. A levest előmelegített tányérokba szedjük és adagonként

1-1 evőkanál tejfölös keveréket rálocsolunk. Ha marad az ízes tejfölből, akkor azt a leveshez külön tálaljuk.

TÖNKÖLYGALUSKÁS ZÖLDSÉGES ERŐLEVES

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók A leveshez: 25 dkg póréhagyma, 35 dkg sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 édeskömény gumó, 25 dkg halványító zeller, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, néhány ágacska friss vagy fél makkáskanál szárított kakukkfű, 1 babérlevél, 1 makkáskanál egész fehér bors, tengeri só, 1 liter víz. A levesbetéthez: 2 paradicsom, néhány szál metélőhagyma. A tönkölygaluskához: 1 dundi újhagyma, 1 evőkanál kukoricacsíra-olaj, 7,5 dkg durvára őrölt tönkölybúza (dara), 1,5 dl víz, 7,5 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt, 1 evőkanál tejföl, tengeri só, frissen reszelt szerecsendió, frissen őrölt fehér bors.

A megtisztított újhagymát fölaprítjuk. Olajon, a tönkölydarával együtt kevergetve megpirítjuk. A vizet ráöntjük, kevergetve fölforraljuk és addig (1-2 percig) főzzük, amíg sűrű pépszerű lesz. Utána leföldjük és kis lángon kb. 20 percig főzzük. Közben nehogy a massa letapadjon, néhányszor megkeverjük. Akkor jó, ha a főzés nyomán a pép olyan tömör lesz, hogy szinte már megkeverni sem lehet. Ekkor a tűzről lehúzzuk és lefödve mintegy 45 percig dagadni hagyjuk. Miközben a daragaluska készül, a leveshez való zöldségeket megtisztítjuk és finomra aprítjuk. A petrezselymet, a kakukkfűvet meg a babérlevelet összekötözzük. Mindezt egy fazékba szórjuk, a fehér borsot hozzáadjuk, és a vízzel felöntjük. Fölforraljuk, megsózzuk, majd lefödve, kis lángon 30 percig főzzük. Leszűrjük, majd a szűrőben maradó zöldségeket és fűszernövényeket fakanállal kissé kinyomkodjuk, utána eldobjuk. A durumdarás masszából 2 nedves teáskanállal galuskákat formázunk, majd a levesben kifőzzük. A paradicsom szárát kimetsszük, húsát kockára vágjuk. A metélőhagymát fölaprítjuk. Tálaláskor a levest tányérokba merjük és a paradicsomot meg a metélőhagymát is beleszórjuk.

KÁPOSZTÁS-LENCSES ÁGY

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 80 dkg csirkemell (vagy sertéscomb), 80 dkg kelkáposzta, 25 dkg főtt lencse, 10 dkg vöröshagyma, 2-3 szál halványító zeller, 30 dkg sárgarépa, olaj, főzőtejszín, só, őrölt bors, húslé (lehet kockából is).

A kelkáposztát csíkokra vágjuk és forrásban lévő sós vízben az újraforrástól számítva körülbelül 4-5 percig főzzük, alaposan lecsepegtetjük. A húst kockára vágjuk, és olajban pirosra sütjük, kivesszük. Ezután a kockára vágott vöröshagymát, a zellert és a sárgarépát pirítjuk át, majd visszatesszük a húst, sózzuk, borsozzuk, hozzákeverjük a kelkáposztát

és a főtt lencsét, majd annyi alaplével öntjük fel, hogy majdnem ellepje. Amikor minden megpuhult, tejszinnel gazdagítjuk, ha kell, utánaízesítünk.

SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg sütőtök, 3 burgonya, fél szár póréhagyma, 3 db mentalevél, 1 csomó petrezselyemzöld, 4-5 szál korianderzöld, 1 narancs vékonyra szelt héja és leve, só, őrölt bors, fél pohár snidling (tálaláshoz), hús- vagy zöldséglé (lehet kockából is), (aki nagyon finomat szeretne, tejszín).

A tököket meghámozzuk, a magját eltávolítjuk. A pórét kevés olajon kicsit átpároljuk, majd a kockára vágott tököket és burgonyát hozzáadjuk, a mentalevével, korianderrel, a petrezselyemmel, a narancs héjával, sóval, borssal megfűszerezzük és annyi húslevet (zöldség is jó!) öntünk rá, amennyi ellepi. Amikor megpuhult, a narancs héját kivesszük, a többit összeturmixoljuk, ízesítjük a narancs levével, és ha kell, utána ízesítünk. Fontos, hogy jó sűrű legyen! Ha szeretjük, adhatunk hozzá még tejszínt is. Tálaláskor snidlinggel díszítjük. Hidegen, melegen is fogyasztható. (Szoktam beletenni 10 dkg sárgarépat, főzve és turmixolva.)

TENGERI HALSALÁTA NARANCSKOSÁRBAN

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 4 nagyobb narancs, 6 evőkanál majonéz, őrölt fehér bors, cayenne-bors, 2 evőkanál ketchup, 60 dkg tengeri halfüé, ételízesítő, 8fűtjtojás, 6 szál friss petrezselyem.

A megmosott, szárazra törölt narancsok tetejéből egy szeletet levágunk, húsukat kivájjuk. A fehér hártýáktól megtisztítjuk, felkockázzuk. A narancshúst és -levét a majonézhez adjuk. Fehér borssal, cayenne-borssal, ketchuppal ízesítjük. A halfüét kevés ételízesítés vízben megpároljuk, leszűrjük, lecsöpögtetjük. Ha kihűlt, villával kis darabkákra szétszedjük, és a majonézes mártásba keverjük. A narancsokat a majonézes hallal megtöltjük, a tetejüket félbe vágott, főtt fűrtjtojásokkal és néhány szál petrezselyemmel díszítjük.

CSERÉPTÁLAS RAKOTT ZÖLDSÉGEK

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 8 vékony szelet bacon, 4 közepes burgonya, 1 rúd póréhagyma, 4 közepes paradicsom, 1-2 nagy húsos fehér paprika, 8 kisebb csiperkegombafej, 4 karfiolrózsa, 2 dl tejföl, 2 tojássárgája, csipet só.

Megmossuk a tisztított zöldségeket, meghámozzuk a burgonyát. A 8 baconszelettel megágyazunk a félbevágott burgonyának, középük ültetjük a paradicsomokat, a gombákat, karfiolrószákat, kis darabokra vágott póréhagymát. Meghintjük kevés sóval. A tejfölt a tojássárgákkal folyósra keverjük, majd ráöntjük. Berakjuk a sütőbe és készre sütjük. (Tipp: egyéni fűszerekkel is el lehet készíteni, reszelt sajttal a tetején, a bacon is elmaradhat, de akkor erősen ki kell kenni a sütőtálat.)

MAZSOLÁS-ANANÁSZOS-ALMÁS CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 60 dkg filézett csirkemell, 7,5 dkg margarin, só, 1-2 kanál liszt, 1 dl víz, 1 dl tej, 2,5 dl tejszín, késhegynyi őrölt fehér bors, 10 dkg mazsola, 1 doboz darabolt ananászkonzerv, 2 fírt szőlő, 1-2 savanykás alma.

A csirkemellet felkockázzuk és teflon serpenyőben 2,5 dkg vajon körös-körül fehérre sütjük. Megsózzuk. Egy másik teflon edényben 5 dkg margarint felolvasztunk, meghintjük a liszttel, kicsit pirtjük, és állandó keverés közben felengedjük 1 dl vízzel. Ha a massa krémszerűen sima, 1 dl tejet öntünk bele, megszórjuk a curryvel, megborsozzuk, és felöntjük annyi tejszínnel (eseűg 12%-os tejföllel), hogy sima mártást kapjunk. Ebbe a szószba beletesszük a húst (ha van leve, azzal együtt), és a mazsolát. Elkészítjük a köretet. Tálaláskor belekeverjük a leszűrt, felaprózott ananászt, a szőlőt (ha nagy szemű a gyümölcs, akkor félbevágva és kimagozva), és a felkockázott almát. Az egészet egyszer összeforraljuk, rizzsel, burgonyafánkkal kínálhatjuk. ^Igazán finom, ha lötytyintünk bele egy kis almapálinkát /3cl/!)

ZABPELYHES-JOGHURTOS SÜTI

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók: 20 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 10 dkg zabpehely, 10 dkg méz, 1 dl olaj, 2,5 dl joghurt, 1 kávéskanál őrölt fahéj, 4 szegfűszeg, őrölt szerecsendió, 1 kávéskanál szóda bikarbóna.

A lisztet, zabpelyhet, mézet, olajat, joghurtot egy keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a szóda bikarbónát, izesítjük fahéjjal, egy kevés szerecsendióval, őrölt szegfűszeggel és alaposan összekeverjük. Egy özgerincformába, amelyet vékonyan kiolajoztunk, és alaposan meghintettük zabpehellyel, beöntjük a tésztát, úgy, hogy közepén legyen benne a legkevesebb, a forma széleinél egész tele. Nem túl forró, kb. 160 fokos sütőben megsütjük. Fogyaszthatjuk melegen, hidegen egyaránt.

BACONOS ZÖLDBAB

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 30 dkg szálas bab, 8 dkg bacon, vékonyan szeletelve.

A babot megmossuk, megtisztítjuk. (Ha konzervet használunk, lecsepegtetjük.) A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. Adagonként 8-10 szál zöldbabot számítunk, azt megfelelően egy-egy szelet baconszalonnába tekerjük. Az előmelegített sütőben 6-8 percig sütjük. Sütését célszerű úgy végezni, hogy a hús sütésének befejezése előtt 6-8 perccel a babot a hús köré rakjuk, és azzal együtt sütjük készre.

TEJFELES CUKKINI

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 4-5 kisebb cukkini (nem kell megtisztítani, csak hideg vízzel megmosni), 2 db tojás, 4 db tejföl, só, bors, kapor, ételízesítő, zsemlemorzsa.

Egy kis tepsit kivajazunk, megszórjuk zsemlemorzásával, belekarikázzuk a cukkiniket. A két tojást felverjük a tejföllel, fűszerezzük, ráöntjük a cukkinire. A tetejére zsemlemorzsa, reszelt sajt, mindenki kedve szerint szórjon rá. Alufóliával beborítjuk, kb. 20-30 perc alatt megsül a felmelegített 180 °C-os sütőben. A sütőből kivéve hagyjuk pihenni (hűlni). Szeletelni lehet, natúr húsokhoz is finom köret.

HÚSOS PELYHES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 8 zöldpaprika, 50 dkg darált sertéshús, 7 evőkanál zabpehely, 1 tojás, 1 dl tejszín, só, őrölt bors, 1 evőkanál finomra kockázott vöröshagyma, 1 liter paradicsomié, 2 evőkanál zabpehelyliszt.

A 8 zöldpaprikát kicsumázzuk, megmossuk és félrerakjuk. 50 dkg darált sertéshúst, 7 evőkanál zabpehellyel, 1 tojással és 1 deci tejszínnel elkeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, majd 1 evőkanálnyi felaprított vöröshagymával jól összedolgozzuk. A masszát a paprikákba töltjük, és villával vagy hústűvel néhány helyen megszurkáljuk, nehogy szétrepedjenek. Lábasba rakjuk, 1 liter (házilag eltett vagy 100%-os) paradicsomiével és annyi vízzel fölöntjük, hogy a paprikákat ellepje. Nagy lángon rázogatva felforraljuk, majd csökkentjük a lángot, épp csak rottyogjon. Cukorral, sóval, zellerzölddel ízesítjük. Végül a töltött paprikákat a lábasból kiemeljük. 1,5 dl vízzel simára keverünk 2 evőkanál zabpehelylisztet, a főzőlébe öntjük, és 2-3 percig forralva besűrítjük. Tálalás előtt a paprikát a mártásba visszarakjuk, és megforrósítjuk. Óriási grízgaluskákkal kínáljuk, két paprika, egy óriási grízgaluska!

AMERIKAI PALACSINTA, MÜZLIS

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 20 dkg margarin, 10 dkg méz, 4 db tojás, 2 evőkanál rum, csipetnyi só, 25 dkg liszt, 112 csomag sütőpor, 10-10 dkg kukoricapehely és zabpehely, 10 dkg müzli, 1 db citrom reszelt héja, 1 pohár joghurt.

A puha margarint, a mézet, az egész tojásokat, a rumot, a csipetnyi sőt habosra keverjük. Keverjük össze a lisztet a sütőporral. A citromhéjat reszeljük le. A tojásos masszához adjuk a pelyheket, a müzlit, a joghurtot és a reszelt citromhéjat. A tésztát jól dolgozzuk össze, annyira híg kell legyen, hogy a fakanálról lecsöpögjön. Melegítsük fel a kontakt grillt, és margarinnal kenjük be, ez utóbbit 3-4 darabonként ismételjük meg. A tésztából kb. 2 decilitert kenünk szét az alsó rácson, majd csukjuk rá a kontakt grill felső részét kb. 3-4 percre. Ha a sütő felső részét túl hamar nyitnánk fel, a tészta szétszakadhat. Aranybarnára süssük, a sütő felső részét óvatosan nyissuk fel, és kész az amerikai palacsinta. A sima kontakt grillből kikerülő palacsintát összetekerhetjük, szétvágthatjuk, a szíves mintájú grillből készültet szétszedhetjük.

Porcukorral megszórhatjuk, krémmel vagy tejszínhabbal kenhetjük az egyik oldalt, és a másikkal lefedhetjük. Hidegen és melegen egyaránt finom.

INDIÁN PIPILÉ

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 1 konyhakész csirke darabokra vágva, 20 dkg vöröshagyma finomra vágva, 1 evőkanál olaj, 1 liter csirkealapié (készülhet kockából), friss vagy szárított egyes fűszernövények (petrezselyem, babérlevél, kakukkfű, stb.), 1 kávéskanál só, bors, 50 dkg zöldbab (fagyasztott, konzerv vagy előfőzve), 25 dkg csemegekukorica (fagyasztott vagy konzerv), 1,5 dl tejszín vagy tejföl, 4 evőkanál friss petrezselyem.

A felhevített olajon pirítsuk meg a finomra vágott vöröshagymát. Tegyük bele a feldarabolt csirkét, engedjük fel az alaplével, adjuk hozzá a csokorba kötött fűszernövényeket, sózzuk, borsozzuk. Fedő alatt csendesen főzzük 30-40 percig, amíg a csirke puha lesz. Vegyük ki a csirkedarabokat a lábosból. Távolítsuk el a fűszernövényeket és egy kanállal szedjük le a habot a leves tetejéről. Ismét forraljuk fel, keverjük bele a babot és a kukoricát. Mérsékelt lángon, fedő alatt főzzük kb. 10 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak. Húzzuk le a csirkedarabok bőrét, a bőrt és a csontot dobjuk el. A húst vágjuk kisebb darabokra, és tegyük vissza a levesbe. Főzzük együtt további 5 percig. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá a tejszínt és a petrezselymet. Előmelegített tányérokban, pirított kenyérrel tálaljuk.

ZÖLD TORTA

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók: 10-12 palacsinta, 50 dkg spenót levél(paraj), kevés vaj, 1 evőkanál liszt, 2,5 dl tej, reszelt sajt ízlés szerint, só, bors.

Sós vízben főzzük meg a tisztított spenótot, majd csepegtessük le. Kivajazott tűzálló tábla rakjuk le rétegesen a palacsintákat és a spenótot. Ezután olvasszunk meg egy diónyi vajat egy serpenyőben, hintsük rá a lisztet, majd állandó kevergetés mellett adjuk hozzá a tejet is. Sózzuk, borsozzuk, és lassú tűzön főzzük addig, míg a szósz sűrűsödni kezd. Ezután öntsük rá a rétegezett palacsintára, tetejét szórjuk meg reszelt sajttal. Tegyük sütőbe és süssük ropogósra. Köretként, halak, szárnyas sülték mellé is finom.

ZSENGE NYÁRELŐ PÍPI

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 csirke (kb. 80 dkg-os), 4 db zsenge karalábé, 2 nagy csokor petrezselyemzöld, 5 dkg vaj, 2 dl tejszín, csipetnyi cukor, 3 evőkanál liszt, ízlés szerint só és őrölt fehér bors.

A megtisztított csirkét megmossuk, és feldarabolása után megsózzuk, majd lisztbe mártjuk. A felforrósított vajon a húsdarabok mindkét oldalát jól átsütjük. Melléesszük a meghámozott, kis kockákra vágott zsenge karalábét. Rászórjuk a borsot és egy csokor finomra vágott petrezselyemzöldet. Megsózzuk, rálocsoljuk a tejszínt, és az edényt lefedve előmelegített, 180 fokra forró sütőbe toljuk. 45 percig pároljuk, majd a fedőt levéve pár percig pirítjuk. Végül megszórjuk a maradék apróra vágott petrezselyemzöldet. Párolt rizst is kínálhatunk mellé vagy több karalábét adhatunk hozzá.

ZSENGE TÖK JUHTÚRÓVAL

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 2 db (kb. 1,40 kg) zsenge tök, 5 közepes nagyságú burgonya, 2 tojás, 4 dkg vaj, 2 evőkanál ételízesítő, 20 dkg juhtúró, 1 csomó kapor, 2 dl tejjől.

A zsenge tököket meghámozzuk, ételízesítős vízben megfőzzük és lecsurgatjuk. A közepes nagyságú burgonyákat héjában megfőzzük, majd megtisztítjuk és még melegen villával összetörjük és kikeverjük a tojásokkal, a vajjal a friss juhtúróval és az apróra vágott kaporral. A megfőtt tököket kettévágjuk, magját kikaparjuk és a fél tököket kizsírozott tűzállótábla rakjuk. Megtöltjük a túros töltelékkel, leöntjük a tejjel és a sütőben megsütjük. Finom sült húсок mellé köretnek is kínálhatjuk.

GYÜMÖLCSKERT OMLETT

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 50 dkg alma, 50 dkg körte, 12 szem fagyasztott meggy és/vagy szilva, 1 citromhéj reszelt héja, 2 tojás, 3 evőkanál liszt, 0,5 dl tej, csipetnyi só, csipetnyi őrölt fahéj, 4 evőkanál olaj, 1 kávéskanál cukor, 4 evőkanál zsemlemorzsza.

A tűzálló tálal kikenjük, meghintjük zsemlemorzsával. A meghámozott, kimagozott gyümölcsszeleteket belerétegezzük. A lisztet picit sózzuk, hozzákeverjük a tejet és a villával felvert tojást. A gyümölcsök tetejére öntjük. A reszelt citromhéjat rászórjuk, és sütőben szilárdra sütjük. Tálcára fordítva, fahéjas porcukorral hintve önálló desszertként kínáljuk. Akik szeretnék, kevés konyakkal meglöcsölhatják.

SONKÁS-SAJTOS BROKKOLI

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 40-40 dkg brokkoli, sárgarépa, burgonya, 2 dl főzőtejszín, 1 db tojás, 25 dkg gépsonka, 1 evőkanál búzaporpa, 2 evőkanál napraforgómag, 2 evőkanál zabpehely, 1 kávéskanál őrölt köménymag, 1 csomó petrezselyemzöld, 2 gerezd fokhagyma, 10 dkg reszelt sajt (trappista jellegű félkemény), 2 evőkanál olívaolaj, 1 kávéskanál cukor.

A tűzálló tálal olívaolajjal kikenjük. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. Megpároljuk a megmosott, megtisztított, vékonyan felszeletelt zöldségeket, kevés cukros, enyhén sós vízben. Majd a tál aljára lerakjuk a répát és a burgonyát, megszórjuk petrezselyemzölddel, őrölt köménymaggal. A gépsonkát apró kockákra vágjuk, adunk hozzá 1 tojást, 2 evőkanál zabpehely, ugyanennyi pirított napraforgómagot, 1 evőkanál búzaporpát és az áttört fokhagymát. Ezt a keveréket rásimítjuk a zöldségre. Erre jön a brokkoli, majd a tejszín. 15 percre forró, 180 °C-os sütőbe tesszük, a végén meghintjük reszelt sajttal. Még visszatesszük a sütőbe, hogy a sajt rápiruljon. Rostonsült halakhoz, szárnyas ételekhez is adhatjuk köretként.

SZEZÁMOS GYÜMIK SAJTFÜRDŐBEN

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 20 dkg szőlő, 20 dkg őszibarack (konzerv is lehet), 1 csomag natúr ömlesztett sajt, 1/2 dl tejszín, 1/2 narancs leve, 1/2 evőkanál porcukor, 1 evőkanál szezámag pirítva.

Az ömlesztett sajtot a tejszínnel, a porcukorral és a narancs levével összekeverjük. Kis tálakba tesszük a szőlőszemeket és a felkockázott őszibarackot. Ráöntjük a sajtot és megszórjuk a pirított szezámaggal. Hűtőbe tesszük, hogy jól összeérjenek az ízek. Bármilyen gyümölcsből elkészíthető ízlés szerint. Hideg sülték mellé is kínálhatjuk.

ROBORÁLÁS (HIZLALÁS)

BANÁNTURMIX

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 db banán, 6 dl tej, 2 evőkanál méz, 1 teáskanál fahéj, 1 db tojás, 1 evőkanál citromlé.

2 darab banánt feldarabolunk és egy magas falú edénybe tesszük. Eleinte kevés tejjel összekeverjük, robotgép segítségével. Ha már eléggé pépes lett, hozzáadjuk a többi tejet is. Ezután beleütjük a tojást, összekeverjük és belekanalazzuk a mézet. Ízesítésként beleöntünk 1 evőkanál citromlevet és 1 teáskanál fahéjat. Poharakba töltjük, hidegen, esetleg jégkockával fogyasztjuk.

VÁJÁR SÜTI

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 7 tojás, 12 evőkanál cukor, 6 evőkanál forró víz, 6 evőkanál liszt, 15 dkg dió, 1/2 csomag sütőpor, 15 dkg margarin, 10 dkg porcukor, 2 vaníliás cukor, 1 dl feketekávé.

Tészta készítése: 6 tojássárgáját a cukorral és a forró vízzel habosra kikeverünk, majd hozzáadjuk a lisztet, a diót, és a sütőport. A 6 tojásfehérjét felverjük habbá és azt is hozzáadjuk. Előmelegített sütőben 180 °C-on, tüpróbaig sütjük a tortaformába helyezett masszát. Sütőből kivéve hagyjuk kicsit hűlni, majd két részre vágjuk, és megkenjük a krémmel.

Krém készítés: a margarint, a porcukrot, a vaníliás cukrot és a maradék 1 tojást jól kikeverjük. Végül hozzáadunk egy kis erős feketekávé. A tetejére pirított diót teszünk.

TAVASZI TEJSZÍNES PULYKAMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 40 dkg pulykamell, 20 dkg csiperkegomba, 25 dkg mexikói zöldségkeverék, só, őrölt bors, 1 csomó zöldpetrezselyem, 1 közepes nagyságú paradicsom és 1 db zöldpaprika, lehet erős is annak, aki szereti, 2dl tejszín /főző/, 1 csapott kanál liszt.

A pulykamellet a gombával együtt vékony csikokra vágjuk, majd kevés olajon félig megpároljuk. Hozzáteesszük a mexikói zöldségkeveréket, fűszerezük ízlés szerint sóval, borssal, paradicsommal, zöldpaprikával, kevés vízzel felengedjük. Amikor minden puha, a tejszínnel és liszttel készítünk egy sima habarást, és ezzel sűrítjük be. Megszórjuk a finomra vágott zöldpetrezselyemmel, ezzel egyet rotytan, és kész.

ZÖLDBORSÓS-VIRSLIS SÜLT PENNE

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 30 dkg penne tészta, 10 dkg majonéz, 2 dl tejföl, 20 dkg zöldborsó, 2 pár virsli, kevés cukor, csipetnyi só, bors, kevés citromlé, 10 dkg trappista sajt, 4 dkg vaj.

A majonézt a tejjel összekeverjük. Tesztünk hozzá ízlés szerint cukrot, sót, borsot és egy mokkás kanál citromlevet. A tésztát, a zöldborsót és a virsli megfőzzük és beletesszük a majonézzel elkevert tejfölbe. Vajjal kikent jénai tálba helyezzük, trappista sajtot szórunk a tetejére, és 160 °C-os sütőben szép pirosra sütjük.

BARNALÉBEN SÜLT OLDALAS

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 1 kg sertés oldalas, 5 dkg margarin, 2 ujjnyi citromhéj, 2-3db szegfűszeg, 3 dl sör, kevés só.

Az oldalast feldaraboljuk, kissé besózzuk. A felhevített margarinon megkapatjuk a húst, ráöntjük a sört, beletesszük a citromhéjat és a szegfűszeget. Fedő alatt félig megpároljuk, majd a fedőt levéve pirosra sütjük. Nagyon finom, különleges illatos étel. Burgonyafánk illik hozzá.

FÜSTÖS GOLYÓ

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2,5 dl tej, 8 dkg margarin vagy vaj, 1 mokkáskanál só, 18 dkg liszt, 3 egész tojás, 12 dkg reszelt füstölt sajt (pl.: Karaván).

Forraljuk fel a tejet, keverjük hozzá a margarint, a sót és a forrásban lévő tejbe szórjuk bele a lisztet. Keverjük addig, míg össze nem áll teljesen. (Olyan lesz, mint egy elrontott csomós rántás.) Hagyjuk kihűlni, majd egyenként dolgozzuk bele a tojásokat. Minden egyes tojást külön-külön jól bele kell keverni. Ezután adjuk hozzá a reszelt füstölt sajtot, és azt is dolgozzuk bele alaposan. Tegyük kis időre hidegre. Formázzuk golyókká (kanállal vagy vizes kézzel), majd tegyük tepsibe, és előmelegített (180 °C-os) sütőben süssük meg aranyárgára. (Zsíros a tészta, nem fontos kikenni a tepsit.) Tea mellé is finom étel.

FIRENZEI DIÓS PUDING

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 3 tojás, 1 dl tej, 4 evőkanál olívaolaj, 10 dkg füstölt sonka, 4 dkg dió, 1 ág rozmaring, 1 csomag porélesztő.

A diót durvára, a sonkát és a rozmaring leveleit finomra vágjuk. Elkeverjük a tojást a liszttel, az olajjal és a sütőporral. Hozzáadjuk a rozmaringot, a sonkát és a diót és félretesszük pihenni. Kikenjük a muffinformát, 180 °C-ra előmelegítjük a sütőt. Beletesszük a tésztát a formákba és újabb 30 percig pihentetjük, majd kb. 25 percig sütjük.

EMELETES TÉSZTA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 50 dkg széles metélt, 20 dkg dió, 5-10 dkg cukor, 1 kis üveg sárgabaracklekvár, 10 dkg búzadara, 1,5 dl étolaj.

A tésztát kifőzzük. Amíg a tészta fő, a darából piritott darát készítünk, mint a darás tésztának. A diót megdaráljuk, és összekeverjük a cukorral. Ezután egy jénai edénybe sorba rakjuk a hozzávalókat. Egy sor tészta, rá a piritott dara, megint egy sor tészta, arra rásimítjuk a lekvárt, majd az utolsó réteg tészta. Ennek a tetején szépen elsimítjuk a cukros darált diót. Az olajat megforrósítjuk, és ráöntjük a dióra. Akkor jó, ha habzik. 180 °C-os sütőbe tesszük, és átforrósítjuk. Tálalásnál ügyeljünk, hogy minden rétegből kerüljön a tányérra.

CSIRKEMELLES BÉLELT

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 3 db nagyobb csirkemellfilé (80dkg), 15 dkg baconszeletek, 25 dkg trappista sajt, 3 db tojás, liszt, só, ízlés szerint fehér bors.

A csirkemellfiléket lapjában félbevágjuk, majd hosszában vékony (1,5cm széles) csíkokra felvágjuk. Besózzuk, picit borsozzuk (ez el is maradhat), fél órát állni hagyjuk. Addig lereszeljük a trappista sajtot, felverjük a tojásokat és 3-4 baconszelettel kibélelünk egy kerek jénai sütőtálat. Elkezdjük panírozni a csirkemellet a következő módon, liszt-tojás-reszelt sajt, lerakunk egy sor csirkemellet a már előzőleg szalonnával kibélelt jénaiba, utána egy pár szelet bacon, majd megint a csirkemell, tehát rétegezve rakjuk. Ezt addig folytatjuk, míg el nem fogynak a hozzávalók. A tetejét baconnel beborítjuk. Előmelegített sütőben, 200-220 °C-on, kb. 1 óra alatt pirosra sütjük. Tortaszerűen szeleteljük. Burgonyapürével és idénysalátával tálaljuk.

FÁNK KARIKÁS

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 15 db-hoz: tészta: 30 dkg liszt, 3 tojássárgája, 2 dl tej, 6 kockacukor, 2 dkg élesztő, pici só.

Töltelék: 10 dkg vajat 4 evőkanál porcukorral és 1 vaníliás cukorral jól kikeverünk.

A tésztának valókat egy keverőedényben jól kidolgozzuk, és hagyjuk kelni, letakarva egy konyharuhával. A megkelt tésztát kinyújtjuk, és mint a bejglibe, belekenjük a vajas krémet. 15 db-ra vágjuk, kizsirozott tepsiben még egyszer kelesztjük és utána forró (200 °C-os) sütőben megsütjük.

SONKÁVAL PAKOLT HAL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 kg ponty, 20 dkg sonka, 1 teáskanál mustár, ételízesítő, só, őrölt bors, őrölt paprika, 1 db tojás, 1 dl kefir, 20 dkg uborka, étolaj.

A sonkát felszeleteljük. Az uborkát megtisztítjuk, és hosszában felszeleteljük. A halat megtisztítjuk, megmossuk, felszeleteljük. Sóval és ételízesítővel beszórnuk. Egy tűzálló edényt margarinnal kikenünk és belefektetjük az uborkát, kissé megsózzuk. Erre fektetjük a halszeleteket és rákenjük a mustárt. Erre rakjuk a sonkaszeleteket, melyeket kissé megszórunk őrölt borssal. Meglocsoljuk étolajjal. A kefir összekeverjük a tojással és sóval, majd a sonkára locsoljuk. Előmelegített (180 °C-os) sütőben készre sütjük.

KAKUKKFÜVES GALUSKÁS

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 4 tojás, 4 evőkanál ásványvíz, őrölt szerezsendió, 30 dkg rókaomba, 20 dkg füstölt főtt karaj csont nélkül, 1 fej vöröshagyma, 1/2 csokor friss kakukkfű, 3 dkg margarin, 1/41 zöldségleves (lehet kockából is), 1,25 dl tejszín, 1,25 dl tejföl, 2-3 evőkanál burgonyakeményítő, só, őrölt bors.

A lisztet a tojással, az ásványvízzel, 1 teáskanál sóval és szerezsendióval mixerrel jól összedolgozzuk. Hólyagosra keverjük, majd 1-2 órát pihentetjük. A gombát megtisztítjuk. A karajt, a hagymát apróra felkockázzuk. A kakukkfű leveleit lecsipkedjük, majd felaprítjuk. A gombát a felhevített margarinnal megpirítjük, majd hozzáadjuk a hagymát és a karajt, 2-3 percig sütjük. Sóval, borssal ízesítjük, kakukkfűvel ízesítjük. Felöntjük a levessel, a tejszínnel és a tejfőllel, majd a forrástól számítva 3 percig főzzük. Állandó keverés mellett belesórnuk az ételsűrítőt, és összeforraljuk. Sózzuk, borsozzuk, melegen tartjuk. A tésztából a forrásban levő sós vízbe galuskákat szaggatunk, és addig főzzük,

míg feljönnek a felszínre. Kiszedjük, lecsepegtetjük, kevés vajon megforgatjuk, és a gombaraguval tálaljuk.

PUFFASZTOTT CSOKIS RIZS

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók; 20 dkg cukor, 1 dl víz, 2 és fél kanál kakaópor, 9 dkg tejszó, 5 dkg vaj, egy csomag puffasztott rizs.

A cukrot a vízzel és a kakaóporral felfőzzük. Amikor a cukor elolvad, levesszük a tűzről és hozzáadjuk a tejszót, a vajat és a rizst. Alaposan összekavarjuk. Tálakba tesszük, és jól lehűtve tálaljuk. Gyorsan kell vele dolgozni!

ARATÓ TÁL

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 2 kisebb bőrös csülök (lehet füstölt is), 60 dkg burgonya, 2 dl tejszó, 2 fej vöröshagyma, só, bors, 1 mokkáskanál szerecsendió.

A csülökhúst darabokra vágjuk, és kuktában betétre téve megsózzuk. Aláöntünk 150 ml vizet, és a kukta jelzésétől számítva 30 percig főzzük. Közben nyers burgonyát hámozunk, és kis hasábokra vágjuk, a hagymát pedig felkarikázzuk. Mély tűzálló tálba egy sor burgonyát rakunk, ezt megsózzuk, meghintjük szerecsendióval. Erre hagymakarika kerül, ezt szintén fűszerezzük, majd a burgonyát, hagymát addig rétegezzük, míg el nem fogy. Ha a hús megfőtt, kivesszük a kuktából, és bőrös felével felfelé beborítjuk vele a burgonyát. A csülöklét összekeverjük a tejszóval és az ételre öntjük. A tálat lefedjük és 25 percig nagy lángon sütjük, majd a fedőt levéve pirosra sütjük.

PONTY DIÓKÖNTÖSBEN

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 8 vékony szelet pontyfű, 1 nagy tojás, 5 dkg liszt, 12 dkg dióhéj, 10 vaj, só.

A dióhéj megdaráljuk. A pontyfűt letörölgetjük, besózzuk, majd lisztbe, felvert tojásba és darált dióba forgatjuk. A panírt kissé belenyomkodjuk a húsba. Széles serpenyőben 5 dkg vajat felolvasztunk és behelyezünk 4 halszeletet. Kis lángon, fedő alatt sütjük, nehogy a dió megégjen. Megfordítjuk, végül fedő nélkül ropogósra sütjük. A második adag hallal ugyanígy járunk el. Vaj helyett olajban is süthetjük. Burgonyapürével kínáljuk.

GYÖMBÉRES CSÜLÖK

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 1 kicsontozott sertéscsülök, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3-4 evőkanál étolaj, 1 dl tejföl, 2 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyemzöld, 1/2 citrom leve, só, bors, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér.

A kicsontozott sertéscsülköt kockákra vágjuk. Olajon megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát és fokhagymát, majd hozzáadjuk a felkockázott húst és megpirítjuk. Sóval, borssal 1 mokkáskanál gyömbérral és a felaprított petrezselyemzöld felével ízesítjük. Felengedjük annyi vízzel, hogy hígabb pörkölt jellegű legyen. Addig főzzük, míg a hús megpuhul. Ekkor az 1 dl tejfölt összerázzuk a liszttel, a fél citrom levével, valamint a maradék aprított petrezselyemzölddel és gyömbérral. Ezzel összeforraljuk a húst. Pirított burgonyával, vagy párolt rizzsel tálaljuk.

MÁRVÁNYSAJTOS SZÍNES TÉSztÁS

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 4 vastagabb szelet karaj (64dkg), 40 dkg penne (tollszárteszta), 50 dkg zöldborsó, 2 szál sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, 10 dkg márványsajt, 2 dl tejszín, 2 dkg liszt, 3 dkg vaj, olaj, 1 csokor petrezselyem, só, bors.

A tésztát sós vízben megfőzzük, majd lecsöpögtetjük. Közben vajon a kockára vágott hagymát üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a felkarikázott sárgarépát. Ezt 2 percig pároljuk, ezután hozzáadjuk a zöldborsót és kevés sós vizet aláöntve megpároljuk, majd a fedőt levéve zsírjára sütjük. Belekeverjük a tésztát és a frissen vágott petrezselyemzöldet. Ezután a kicsontozott karajt kiklopfoljuk, sóval, borssal bedörzsöljük, mindkét oldalát lisztbe forgatjuk és kevés olajon ropogósra sütjük. A serpenyőből kivéve lecsöpögtetjük. A zsiradékot kiöntjük, és a serpenyőbe öntjük a tejszínt, felforraljuk. Belereszeljük a sajtot, borssal fűszerezük, és addig főzzük, míg kissé besűrűsödik. Ezután a hússzeleteket visszatesszük és összeemelegítjük a mártással. A rokfortos sertéskarajt a zöldséges tésztával körítjük.

FOKHAGYMÁS NYUSZI

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 2 db hátsó vadnyúlcomb, Páchoz: 1/2dl étolaj, 1 kávéskanál húspuhító, 6 egész bors, 6 szegfűbors, 8 borókabogyó, 1 babérlevél, 1 gerezd fokhagyma. Sütéskor: 4fej fokhagyma, 2 ág kakukkfű, őrölt bors, só, 8 dkg sovány szalonna (bacon).

A combokat megmossuk és egy lezárható edénybe tesszük. Megszórjuk húspuhítóval, mellé helyezzük a fokhagymát, babérlevelet. A borsot, szegfűborsot, borókabogyót

összetörjük, majd rászórjuk a húsrá. Olajjal meglocsoljuk, lezárjuk. 2-3 napig, naponta 1-szer megforgatva, pácoljuk. Az elkészítés napján kivesszük az olajból, tűzálló tábla tesszük. Sózzuk, borsozzuk, kakukkfűvel megszórnuk. Ráhelyezzük a szalonnaszleteket. Majd a leszűrt olaj egy részével megöntözzük. A fokhagymafejeket jól megmossuk, kettévágjuk, a hús mellé rakjuk. Kevés vizet öntünk alá, letakarjuk alufóliával, puhulásig sütjük. A megsült fokhagymát kinyomkodjuk, a hús mellé kínáljuk főtt burgonyával.

FEHÉRBORBAN ÁZTATOTT CSIBE

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók; 80 dkg (egész) csirke, 8 szelet bacon, 30 dkg csiperkegomba, 2 dl száraz fehérbor, 1 pohár tejföl, só, bors.

A csirkét nagyobb darabokra vágjuk.. Sózzuk, finoman borsozzuk. Egy tűzálló tálalt (legjobb a római tál) kibélelünk vékony szalonnaszletekkel és beletesszük a húst. Leöntjük a borral és lefedve kb. 15 percig erős, majd 20 percig közepes tűzön sütjük. Közben a gombát nagyobb darabokra vágjuk. A csirkét kivesszük a sütőből, hozzáadjuk a gombát és a tejfölt, majd lefedve még kb. 10 perc sütés után levesszük az edény tetejét (vagy a fóliát) és erős tűzön a tetejét pirosra sütjük. Aki nem kedveli a tejfölt, el is hagyhatja belőle, anélkül is finom.

Párolt rizzzel tálaljuk.

OLASZOS SERTÉSTARJA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg sertéstarja csontozva, szeletelve, 1 üveg konzerv gomba, néhány szem szárított vargánya (el is maradhat), fél doboz sűrített paradicsom (nagy doboz fele), 1 fej hagyma apróra vágva, víz, 2 gerezd fokhagyma, bors, só, oregánó.

A hússzeleteket kiklopfoljuk, mindkét oldalukat borsozzuk, zúzott fokhagymával megkenjük, pár percig állni hagyjuk. Egy nagyobb, lapos edényben olajat forrósítunk, a hússok mindkét oldalát gyorsan megpirítjuk, majd egy tányérra szedjük. Az edényben maradt olajban megdinszteljük a hagymát, majd visszarakjuk a húst, és annyi vízzel felöntjük, hogy ellepje. Beletesszük a vargányát, fedő alatt pároljuk. Mikor a hús megpuhult, hozzáadjuk a lecsöpögtetett gombát, két perc múlva a sűrített paradicsomot, s annyi vizet, hogy egyszer felfőzve a mártás kellő sűrűségű legyen. Jó sok oregánóval, sóval, 1 kanál cukorral, egy kanál citrommal, és egyébként ízlés szerint fűszerezünk. Főtt durumtésztával kínálhatjuk.

FÉNYES CSOKIKUGLÓF

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 4 db tojás, 25 dkg porcukor, 25 dkg liszt, 112 csomag sütőpor, 13 dkg margarin, 1/4 liter tej, 5 dkg mazsola, 5 dkg dió, 6 dkg kakaó.

A tojások fehérjéből kemény habot verünk. Egy másik tálban sima krémme keverjük a tojássárgákat, a margarint, a porcukrot és 1 csomag vaníliás cukrot.

Ezután beleöntjük a tejet, a sütőporos lisztet és legvégül a tojás habot. Ha teljesen elkevertük, akkor a krém egyik felét beletesszük a kivajazott lisztezett kuglóiformába. A maradék krémhez hozzáteszünk két evőkanál kakaóport, elkeverjük és a sárga krém tetejére öntjük. Tehetünk bele diót, mazsolát. Lassú tűzön (150 fok) sütjük, kb. 60-70 percig.

KAKUKKFÜVES LENCSELEVES

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 30 dkg lencse, 1,5 liter marhahúsleves (leveskockából is készülhet), 1 csomó leveszöldség, 1 babérlevél, 1 evőkanál szárított, morzsolt kakukkfű, 10 dkg húsos szalonna, 10 dkg vöröshagyma, 1 mokkáskanál ecet, só, őrölt bors, cukor, 4 pár frankfurti virsli.

A lencsét előző este vízbe áztatjuk. Főzéskor leszűrjük, lábasba szórjuk, és a levesrel fölöntjük. A leveszöldséget megtisztítjuk, karikákra vágjuk, majd a lencséhez adjuk. A babérlevéllel meg a kakukkfűvel fűszerezve puhára főzzük. Közben a szalonnát kis kockákra vágjuk, és kisütjük. A megtisztított hagymát felaprítjuk, a szalonna zsírján megfuttatjuk, majd a leveshez adjuk. A virsliket beledobjuk, és felforraljuk. Végül ecettel, sóval, borssal és csipetnyi cukorral enyhén pikánsra izesítjük. Petrezselyemmel díszítve kínáljuk.

VAJAS-TEJSZÍNES PIPI

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1,2 kg csirkemeüfilé, 40 dkg sajt, 3 dl tejszín, 3 tojás, 5 dkg margarin, 5 evőkanál liszt.

Csirkemellet csíkokra vágjuk, befogatjuk a lisztbe és a tojásba. Kivajazott jénait megszórnjuk sajttal, és erre rakjuk rá a csíkokat. Egy sor mellesik, egy sor sajt, amíg el nem fogy a csirkemell. A maradék sajtot beletesszük a tojásba, és fölöntjük a tejszínnel. Az egészet, közepesen előmelegített (160 °C-os) sütőbe tesszük, és tetejét aranyárgára sütjük. Burgonyapürét tehetünk mellé köretnek.

FEHÉRBOROS CSIBECOMBOK

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 8 db csirke felső, vagy alsó comb, 30 dkg bacon vagy füstölt szalonna, 1 evőkanálnyi piros arany, 1 tejföl, 4 dl tej, 1 evőkanál sertézsír, 2 dl száraz fehérbor.

A csirkecombokat 1 órára tejbe áztatjuk (mivel így puhább és szaftosabb lesz a hús). A tepsi kizsírozása után bedörzsöljük vékonyan piros arannyal, majd körbetekerjük szalonnával és a tepsibe rakogatjuk. Só nem kell rá, mivel a piros arany és a szalonna már elég sósak. Aláöntünk 2 dl fehér bort, a tetejére alufóliát rakunk és így kb. 30 percig sütjük, 160 °C-os sütőben. Majd levesszük tetejéről a fóliát és a szaftjába tetszés szerinti mennyiségű tejfölt keverünk, majd ezzel a szafttal időnként meglocsolgatva piritjük meg. Piritott burgonyával köríthetjük.

BABOS CSIRKE EGYTÁL

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 15 dkg szárazbab, 4 csirkecomb, 1 evőkanál olaj, 35 dkg kockára vágott sertéshús, 1 kis szál füstölt kolbász, 1 kis, csikokra vágott sárgarépa, 1 közepes, finomra vágott hagyma, 1 és 3/4 liter víz, 1 gerezd zúzott fokhagyma, 2 evőkanál paradicsompüré, 1 babérlevél, 2 csirkehúsleves kocka, 35 dkg hámozott újburgonya, 2 teáskanál csiliszós, 2 evőkanál fehérborecet, 3 apró kimagozott és felkockázott paradicsom, 25 dkg kínai kel, só és frissen őrölt bors, 3 szálfelkarikázott zöldhagyma, ízlés szerint főtt rizs.

8 órára beáztatjuk a babot, majd másnap leszűrjük. A csirkecombokat a forgóknál kettévágjuk, és a csontot eltávolítva a húst darabokra vágjuk. Nagy serpenyőben megforrosítjuk az olajat, rátesszük a csirkedarabokat, a sertéshúskockákat, a felkarikázott kolbászt, a sárgarépát és a hagymát, majd kevergetve barnára piritjük. Hozzáadjuk a leszűrt babot, felöntjük a vízzel, beletesszük a fokhagymát, a paradicsompürét és a babérlevelet. Felforraljuk és 2 órán keresztül, kis lángon, csendesesen főzzük. Közben a tyúkhúsleves kockákat is beletesszük. Ha a bab már majdnem puha, hozzáadjuk a feldarabolt burgonyát és a csiliszószt, és 15-20 percig tovább főzzük. A borecettel ízesítjük, és beletesszük a paradicsomot meg a kínai kelt. 1-2 percig főzzük. Ízlés szerint sóval, borssal ízesítjük. Az ételről a felesleges levét elpárologtatjuk, csak kevés lének szabad alatta maradni. A tetejére hintjük a hagymakarikákat és kenyérral valamint főtt rizzsel tálaljuk.

KONYAKOS-MÉZES HAB

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 3 lap zselatin vagy 1 dkg zselatinpor, 10 dkg étcsokoládé, 2 tojás, 1 tojássárgája, 1 púpozott evőkanál porcukor, 1 vaniliarúd, 1 evőkanál mézeskalácsfűszer, 2,5 dl tejszín, a vaníliamártáshoz: 1 egész tojás, 2 tojássárgája, 1 evőkanál porcukor, 1 vaniliarúd, 2,5 dl tej, a díszítéshez: 12 szem konyakban eltett szilva.

A zselatint annyi hideg vízbe áztatjuk, amennyi ellepi. Az étcsokoládét tálba tördeljük, és vízgőz fölött kevergetve megolvasztjuk. A tojásokat, a tojássárgáját, a porcukrot, a vaniliarúd kikapart belsejét és a mézeskalácsfűszert vízgőz fölött 8-10 percig habverővel verve sűrűre főzzük. A felolvasztott csokoládét, majd a feloldódott zselatint a tojásos masszába keverjük, és legalább 2-3 órára hideg helyre tesszük, hogy jól megdermedjen. Közben a tejszint kemény habbá verjük, majd a kissé megszilárdult masszába forgatjuk, és tálalásig hideg helyre tesszük. Tálaláskor két evőkanalat forró vízbe mártunk, és segítségével a megszilárdult mézeskalácsos habból galuskákat szaggatunk. Személyenként 3-4-et kistányérra csúsztatunk, és a vaníliamártással körülöntve, konyakos szilvával díszítve kínáljuk. A vaníliamártáshoz a tojást meg a tojások sárgáját a cukorral habosra keverjük. A vaniliarudat felhasítjuk, belsejét a tejbe kaparjuk, felforraljuk, majd a tűzről lehúzzuk, és a tojásos masszát habverővel verve óvatosan belekeverjük. A tűzre visszate vesszük, és szüntelenül verve addig melegítjük, amíg sűrű krémmé válik. Ezután hűlni hagyjuk.

MAGVAS ŐSZIBARACK

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 szép, nem túl érett őszibarack, 6 szem pirított mandula, 1-1 kiskanál pirított fenyőmag és (nem sózott) pisztácia, 2 kiskanál málnalekvár, 2-2 kiskanál tejszín és barna cukor (kandiscukor).

Az őszibarackot megmossuk, elfelezzük, magját kiemeljük. A pirított magokat éles késsel durvára vágjuk, tálba szórjuk, a málnalekvárral meg a tejszínnel alaposan összekeverjük. A fél barackok közepét ezzel megtöltjük, és a gyümölcsöket tűzálló tálban egymás mellé ültetjük. Tetejét a barna cukorral megszórjuk. Előmelegített sütőben közepes lángon 4 percig sütjük, majd tálalás előtt 2 percig pihentetjük. Mikrohullámú sütőben is elkészíthető, ekkor 900 wattal 4 percig vagy 700 wattal 6 percig sütjük.

HÚSOS-RÉTEGEZETT KELVIRÁG

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 3 dl rizs, 80 dkg sovány sertéshús, egy darab 1,5 kg súlyú karfiol, 20 dkg vegyes zöldség (borsó, kukorica, sárgarépa), 2 dl tejföl, 2 darab közepes paradicsom, 2 darab zöldpaprika, só, 1 csomó petrezselyemzöld, 10 dkg vöröshagyma, ízlés szerint fűszerek (bors, kömény).

Egy edénybe vizet teszünk fel főni. Ha már fő, akkor beleteszünk egy evőkanál sót, és a karfiolt ebben a sós lében megpároljuk. A húst kisebb kockákra vágjuk, és felkészítjük pörköltnek, összedaraboljuk a hagymát, paprikát, paradicsomot, pörköltalapot készítünk, és a húst ebben megfőzzük. A rizst külön lében feltesszük főni, a vegyes zöldséggel együtt. Amikor minden külön-külön elkészült, akkor előveszünk egy közepes méretű tepsit. A jó félig megfőtt karfiolt beletesszük a tepsi aljára, úgy, hogy leszedjük a torzójáról, hogy a tepsi alját befedje. Rátesszük a rizs felét. A pörköltet is erre helyezzük, elosztva egyenletesen. Majd a maradék rizst is rátesszük. Az így összerakott étel tetejét leöntjük tejjel, és körülbelül fél órára 180-190 fokon betesszük a sütőbe. Melegen tálaljuk, szeletelve.

SÁRGA TORTA

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók: a tésztához: 10 dkg vaj (és egy kevés a forma kikenéséhez), 4 dkg liszt, 6 dkg müzli, 5 dkg étkezési keményítő, 1 teáskanál sütőpor, 10 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 10 csepp citromaroma, 3 tojás. A krémhez: 2 csomag (20 g) zselatin, 5 dl natúr joghurt, 50 dkg mascarpone, 16 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 5 dl tejszín, 6 fél barack (befőtt is lehet).

A díszítéshez: csokoládészelék, csokitojás.

Kivajazunk egy kb. 24 cm átmérőjű kapcsos tortaformát. A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A lisztet elkeverjük a müzliel, az étkezési keményítővel és a sütőporral. A vajat a cukorral, a vaníliás cukorral, a citromaromával és egy csipet sóval habosra keverjük. Egymás után beledolgozzuk a tojásokat. Evőkanalanként hozzákeverjük a lisztes keveréket, és a formába öntjük. A sütőben kb. 25 percig sütjük. Rácsra borítjuk, hagyjuk kihűlni, majd vízszintesen kettévágjuk. A zselatint a csomagoláson olvasható utasítás szerint beáztatjuk. Simára keverjük a joghurtot a mascarponeval, a cukorral és a vaníliás cukorral. A zselatinhoz adunk 1 dl vizet és felforraltjuk. Kis adagokban a joghurtos krémhez keverjük. A tejszint kemény habbá verjük, és a krémbe forgatjuk. Az alsó tortalapot tálra fektetjük. Ráborítjuk a fél barackokat, magházukkal lefelé, és rákenjük a krém felét. Ráborítjuk a felső tortalapot, és tetejét-oldalát bevonjuk a maradék krémmel. A tortát kb. 2 órára betesszük a hűtőbe. Tálalás előtt csokoládészeléssel díszítjük a torta tetejét és oldalát, és apró csokitojásokat teszünk rá.

KUKORICAGOMBÓC

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 25 dkg kukoricadara, 1/2 l víz, 1/2 kg túró, zsemlemorzsza, tejföl, édesítőtabletta.

25 dkg kukoricadarát 1/21 forrásban levő vízbe szórunk, és keményre főzzük. Ez kb. 10 perc, és olyan kemény lesz a massa, hogy a fakanál megáll benne. Teljesen hagyni kell kihűlni. 1/2 kg túróat beledolgozunk, vizes kézzel gombócokat formálunk, piritott zsemlemorzsában forgatjuk meg. A leöntésre szánt tejförlhöz pici forró vízben elkevert édesítőtablettát oldjunk fel. Ebből a mennyiségből kb. 23-25 db lesz. Hidegen is nagyon finom! (Édesítő helyett lehet cukrot is beletenni!)

BODZALIKÖRÖS SERTÉSSZŰZ

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 20 dkg hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 20 dkg szűzpecsenye, 25 dkg cukkini, 25 dkg padlizsán, 25 dkg rizs, 1 mokkáskanál bazsalikom, 1 csipet oregánó, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 4 evőkanál száraz fehérbor, 1 evőkanál bodza- vagy ánizslikőr, 25 dkg paradicsomhús.

A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk. A húst megmossuk, kb. 2 cm-es kockákra vágjuk. A cukkinit megmossuk, felkarikázzuk. A padlizsánt megmossuk és kockákra vágjuk. A rizst megmossuk, lecsepegtetjük, majd megfőzzük. Megszórjuk a bazsalikommal, az oregánóval, sózzuk, borsozzuk, és összekeverjük két evőkanál olajjal. A maradék olajat felmelegítjük, beletesszük a hagymát, fokhagymát, és világosra piritjuk. Hozzáadjuk a lisztet, két percig együtt piritjuk, felöntjük a fehérborral és a likőrrel. Felforraljuk, hozzáadjuk a húst, rövid ideig piritjuk. Beletesszük az előkészített zöldségeket, a paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, és felforraljuk. A forrástól számított 15 percig lefedve lassú tűzön pároljuk. A ragut összekeverjük a rizzsel, és 5 percig pároljuk.

KARAMELLEL DÚSÍTOTT SZŐLŐ

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók: 20 dkg fehér csemegezőlő, 20 dkg piros csemegezőlő, 8-10 szőlőlevél, 20 dkg kristálycukor, 1 dl rum, 1 kávéskanál borecet vagy citromlé.

A szőlőt megmossuk, óvatosan leszemezzük, tiszta konyharuhában forgatva tökéletesen felitatjuk róluk a vizet. Minden szőlőszembe - oda, ahol a fűrtről letéptük - egy-egy fogvájót szúrunk. A szőlőleveleket gondosan megmossuk, szárazra törölgetjük, és kibélelünk velük egy lapos tálat. A cukrot kisebb lábasba szórjuk, hozzáadjuk a rumot, és lassú tűzön, folyamatosan kevergetve aranybarnára piritjuk. Hozzáadjuk a citromlevet/

borecetet, hogy lassabban „szálasodjon”. A kezünk ügyébe készítünk egy hideg vízzel félig telt tálat. Egyenként a habosan forrdogáló karamellbe mártogatjuk a feltűzött szőlőszemeket, majd egy pillanatra azonnal a hideg vízbe mártjuk. A szőlőlevelekre halmozzuk, és mihamarabb elfogyasztjuk.

„VIRÁGOS” LIBA

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók; 1 libaaprólék (kb. 1 kg), só, 1 kg kelkáposzta, 10 dkg rizs, 1 evőkanál ételízesítő, 1 mokkáskanál őrölt bors, késhegynyi őrölt köménymag, 1 kiskanál pirospaprika, 2 tojás, 2 dl tejföl, olaj.

A megtisztított és feldarabolt libaapróléket éppen csak annyi vízbe tesszük, amennyi ellepi, majd megsózzuk és fedő alatt puhára főzzük. Kicsontozzuk és ledaráljuk. A levét megőrizzük. Közben a kelkáposztát leveleire szedjük, megmossuk, lecsöpögtetjük, és vékony csíkokra vágjuk. A rizst megmossuk, leszűrjük. Egy kient tepsibe terítjük a kelkáposzta felét, majd rászórjuk a rizst. A darált húst összekeverjük az ételízesítővel, borssal, köménnyel és kevés pirospaprikával. Rákenjük a rizses kelkáposztára, majd a maradék kellevelekkel befedjük. A tojást 3 deci - a libaaprólék főzővizéből mert - húslével és a tejjel felverjük, majd az egészet ráöntjük a kelkáposztára. A tepsi befedjük, és előmelegített forró (180 °C-os) sütőben 40 percen át pároljuk. Végül a tetejét aranyárára pirítjuk.

FŐTT SONKA PIRÍTOTT SAJTTAL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók; 25 dkg csiperkegomba, 2 evőkanál vaj, 2 evőkanál liszt, 1,5 dl tejszín, 1,5 dl fehérbor, só, bors, 1 tojás, 40 dkg főtt sonka, két kis paradicsom, 8 dkg reszelt ementáli sajt, ízlés szerint petrezselyem.

A megtisztított és felszeletelt gombát rövid ideig vajban megpirítjuk, majd kiszedjük belőle. Lisztet keverünk a zsiradékba, fehérborral és tejszínnel felöntjük, és addig főzzük, amíg be nem sűrűsödik. Levesszük a tűzről, megfűszerezzük, és hozzákeverjük a gombát és a tojást. Egymás mellé helyezük a sonkaszeleteket, és elosztjuk rajta a töltelék. Tasakokat formálunk belőle, és sütőformába tesszük. Paradicsomszeleteket rakunk közé, és kicsit megsózzuk. Megsórjuk sajttal. Az előmelegített (170 °C-os) sütő felső részére helyezük, és addig sütjük, amíg a sajt ráolvad.

SZÓFIAI RIZESES HÚS

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 40 dkg sertéshús, 1 evőkanál olaj, 1 teáskanál só, 2 teáskanál édes-nemes paprika, 1/4 teáskanál bors, 2 összenyomott fokhagymagerezd, 2 paradicsom, 11 húsleves (lehet kockából is), 1 zöldpaprika, 3 fej vöröshagyma, 25 dkg hosszú szemű rizs.

A húst 2 cm-es darabokra vágjuk, és olajban tíz percig sütjük. A fűszereket, a paradicsompürét és a forró húslevest hozzáadjuk. Felforraljuk, és fedő alatt puhára főzzük. A paprikát négyfelé vágjuk, kimagozzuk és csíkokra szeljük. A hagymát megtisztítjuk, és négy részre vágjuk. A paradicsomot rövid időre a forró levesbe tesszük, majd a bőrét lehúzzuk és négybe vágjuk. A rizst hozzáadjuk és felforraljuk. A paprikát és a hagymát belekeverjük és puhára főzzük. A paradicsomot az utolsó öt percben tesszük hozzá. A rizses húst keverés nélkül puhára főzzük, és ízesítjük.

BIBIONEI TÉSZTA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 1 liter habtejszín, 3 db konzervkukorica, fél-háromnegyed kg csiperkegomba (nyers), 30 dkg sonka, 20 dkg bacon, 30 dkg füstölt sajt, só, őrölt bors, 1 teáskanál bazsalikom.

Előkészítjük a hozzávalókat. Megpirítjuk a sonkát és a bacont, rátesszük a gombát, hozzáadjuk a fűszereket. 5-10 percig pirítjuk, majd rátesszük a kukoricát és felöntjük a tejszínnel. Belerakjuk a kockára vágott sajtot, és forrásig kevergetve főzzük. Mindeközben kifőzzük a tésztát, összekeverjük a mártást a tésztával és melegen tálaljuk.

DÖDÖLLE

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1/2 kg burgonya, 3 evőkanál liszt, 10 dkg vöröshagyma, olaj, tejföl, só.

A burgonyát kockára vágva megfőzzük sós vízben. Amikor jól szétfőtt, a fele vizet leöntjük (jó lesz levesnek), és áttörjük jó alaposan. A lisztet apránként hozzáadjuk és kicsit tovább főzzük, hogy a liszt is átérjen. A hagymát apróra kockára vágjuk és az olajban megpirítjuk barnára, de nem keserűre. Kanállal a burgonyát jénaiba szaggatjuk, úgy, hogy közben a hagymás olajba mártogatjuk a kanalat. A tetejét tejföllel locsoljuk és a maradék hagymás olajat ráöntjük. Sütőben átforrósítjuk. Nem diétás, de nem lehet abba hagyni.

AFRODIZIÁKUMOS CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 2 db csirkemell, 10 dkg póréhagyma, 5 dkg paradicsompüré, 5 dkg méz, cukor, 2 dkg keményítő, 1 dl vörösbor, őrölt fahéj, kakaó. Körethez: banán, őszibarack, párolt rizs.

A csirkemell mindkét oldalát megpirítjuk az olívaolajban. Félretesszük. Ebbe a serpenyőbe tesszük a legyezőre vágott őszibarackokat, illetve a feldarabolt banánt. Hirtelen átpirítjuk, hogy színt kapjon. Mártás elkészítése: A mézbe karamellizáljuk a kristálycukrot, belehelyezzük a póréhagymát, átsütjük majd beleszórjuk a kakaót, őrölt fahéjat, belekeverjük a paradicsompürét, felöntjük vörösborral. Az egészet összeforraljuk. Ezután tálalhatunk. Párolt rizs köretet adunk hozzá.

ZÖLDHAGYMÁS SERTÉSDAGADÓ

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 50 dkg soványabb dagadó, 2 csokor zöldhagyma, 2 evőkanál olaj, 1 csipet őrölt szerecsendió, 2 dl tejföl, 2 evőkanál tárkonyecet, 1 teáskanál cukor.

A húst megmossuk, a vizet felitatjuk róla, és kis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, nem túl apró darabokra vágjuk. Felhevítjük az olajat, hirtelen, nagy lángon megpirítjuk benne a húst, közben kevergetjük, hogy mindenütt megfehéredjen. Megsózzuk, meghintjük szerecsendióval és borssal. Lefedjük, kis lángon puhára pároljuk (kb. 55-60 perc). Félidőben hozzáadjuk a zöldhagymát. Időnként megkeverjük, ha szükséges, egy-két kanál vizet öntünk alá, hogy le ne süljön. Ha a hús megpuhult, hozzáadjuk a tejfölt, a tárkonyecetet, és a cukorral ízesítjük (ízlés szerint lehet kicsivel többet is hozzátenni). Párolt rizst, főtt tésztát kínálhatunk mellé.

PLACSNI

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 25 dkg főtt és tört burgonya, 2 tojás, 7 dkg margarin, só, őrölt bors, bő olaj a sütéshez.

A burgonyát megtisztítjuk, lereszeljük. Hozzáadjuk a vaját, a tojásokat és annyi lisztet, amennyit még felvesz (úgy, hogy egy puha ragacsos tésztát kapjunk), a sóval, borssal jól összegyúrjuk. Vizes kézzel, így nem ragad, kis gombócokat gyúrunk, majd kilapítjuk és az így kapott tenyéryni, kb. 0,5 centi vastag pogácsákat forró, bő olajban kisütjük.

ILLATOS CSÜLÖK

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók: 2 csülök, 1 nagyfej vöröshagyma, 2 zöldpaprika, 2 paradicsom, 1 közepes nagyságú zeller (ha van, zellerzöld, is), 1 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt köménymag.

A csülköt alaposan megtisztítjuk, megmossuk. Párolóbetétre a kuktába tesszük, és 3 dl sós vízben puhára főzzük (kb. 50 perc). A vöröshagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk. A paprikát, paradicsomot megmossuk, megtisztítjuk, húsukat karikákra vágjuk. A zellert meghámozzuk, megmossuk, és finomra lereszeljük. A fokhagymát megtisztítjuk, összetörjük.

A megfőtt csülköt kicsontozzuk, feldaraboljuk (a főzőlevet megőrizzük). Felforrósítjuk az olajat, és a hagymát üvegesre pároljuk benne. Rádobjuk a feldarabolt húst, és nagy lángon hirtelen lepirítjuk. Megszórjuk a pirospaprikával, és felengedjük 1,5-2 dl főzőlével. Hozzáadjuk a zöldpaprikát, a paradicsomot és a zellert. Jól összeforraljuk, meghintjük a fűszerekkel, sóval, borssal ízesítjük, és végül hozzáadjuk a fokhagymát. Fedő alatt 10 percig forraljuk, majd a fedőt levéve elpárologtatjuk róla a felesleges vizet, és gyakori kevergetés mellett zsírjára sütjük. Sós vízben főtt burgonyával és salátával kínáljuk.

TÉSZTÁS KOLBÁSZLEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 5 dkg füstölt kolbász, 3 evőkanál olaj, 2 tojás, 1 dl tejföl, 2 cikk fokhagyma, 1 evőkanál pirospaprika, só.

Tizenöt deka lisztből és a tojásokból tésztát gyúrunk. Vékonyra kinyújtjuk, és széles metéltre vágjuk. A felkarikázott kolbászt forró vízbe tesszük, és kb. 15 percig főzzük. Közben az olajból és a maradék lisztből világos rántást készítünk, hozzáadjuk a finomra metélt hagymát, és megpaprikázzuk. Belekeverjük a tejfölt, és kevés hideg vízzel jól elkeverjük. Ezt a rántást belekeverjük a levesbe, és pár percig főzzük. Végül beletesszük a tésztát, és puhára főzzük.

SZIVÁRVÁNYOS LEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 evőkanál apró kockára vágott füstölt szalonna, 1-2 fej vöröshagyma, 1 teáskanál ecet, 1 bögre gyenge zöld hüvelyű bab, 1 bögre morzsolts kukorica (befőtt vagy gyorsfagyasztott), 1 db nagy (piros) paradicsompaprika, 1 dl tejföl és 2-3 evőkanál liszt a habaráshoz vagy 2 dl tejszín, 2 babérlevél, só, 2 ág friss rozmarin, 1-2 csipet őrölt gyömbér, 1 csomó petrezselyem.

Az enyhén sós, ecetes vízbe belerakjuk a kukoricát, a babot, a felkockázott paprikát és 1-2 babérlevelet. A szalonnadarabkákból kisütjük a zsiradékot, majd aranyárgára pirítjuk rajta az apróra vágott hagymát. Erre merjük rá szűrőkanállal a megfőtt zöldségeket és annyi főzolevet, amilyen sűrűre a levest szeretnénk. A tejjöllel és liszttel behabarjuk, illetve tejszínnel dúsíthatjuk. Hozzáadjuk a gyömbért és a friss rozmaringot, végül felforralás után egész rozmaringágcscával és petrezselyemmel díszíthetjük. (Az enyhe ecetes ízesítést és a tejszínt ízlés szerint el lehet hagyni.)

PULYKA CSOMÓKKAL

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 80 dkg füstölt pulyka, 50 dkg szárazbab, 40 dkg sárgarépa, 40 dkg zöldség, 1 db zeller, 50 dkg vörshagyma, 5 dkg fokhagyma, 40 dkg zöldpaprika, paradicsom, vagy lecsó, 20 dkg sertézsír, 10 dkg fűszerpaprika, 6 dkg só, 0,5 dkg kömény-mag, 3 dkg tárkony, 0,5 dkg őrölt bors, rántás (1 dl étolajból és 10 dkg lisztből), csontlé (lehet kockából is).

Hozzávalók a kötött galuskához (10 adaghoz): 1 kg liszt, 8 db tojás, 1 dkg só, 10 dkg sertézsír, 0,5 dkg bors.

Az apróra vágott vörshagymát zsíron megfonnyaszítjuk, majd beletesszük a paradicsomot, zöldpaprikát és tovább pirítjuk. Ezek után beletesszük a kockára vágott füstölt pulykát, a babot és ezzel együtt a zöldségeket, a zellert, majd a finomra vágott tárkonyt. Tovább pirítjuk, rászórjuk a fűszerpaprikát és felöntjük csontlével. Sóval, őrölt borssal, őrölt köménnyel, fokhagymával ízesítjük és tovább főzzük. Készre főzés előtt beletesszük a kötött galuskát és zsemleszínű fűszeres rántással sűrítjük, majd készre főzzük. A lisztet a tojásokkal összegegyrjük, csipetnyi sót teszünk hozzá, majd a tésztát pihenni hagyjuk. Utána kisebb cipókra vágjuk. Gyűrődeszkán a cipókat vékonyra nyújtjuk, fűszeres zsírral megkenjük. Rászórjuk a borsot, ujjnyi vastag tekercsbe sodorjuk, 5-6 centi hosszúságúra daraboljuk és megcsomózzuk.

RÉTEGELT „PITYÓKA”

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 4-5 db főtt tojás, 1 közepes fej vörshagyma, 30-dkg füstölt kolbász, 3-dl tejföl, trappista sajt, ízlés szerint só, bors.

A burgonyát meghámozzuk és nyersen vékony szeletekre vágjuk, a felét tepsibe tesszük sózzuk, borsozzuk. Erre tesszük a füstölt kolbászt karikára szeletelt tojást, megsózzuk majd rákerül a vékony szeletekre vágott vörshagyma is. A hagyma tetejére tesszük a tejfölt és az egészet befedjük a burgonya másik felével. Lefedve megpároljuk, ha puha, a levét elsütjük, megsózzuk vastagon reszelt sajttal és készre sütjük.

SÁRGABORSÓLEVES SAJTTAL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 20 dkg sárgaborsó, 2,5 dl tejszín, 1 húsleveskocka, 20 dkg kemény sajt, 1 gerezd fokhagyma, 2 zsemle, olaj, őrölt bors, só.

A húsleveskockát másfél liter vízzel tegyük fel melegedni, ha már langyos, adjuk hozzá a fokhagymát és az előző este beáztatott borsót. Lassú tűzön főzzük puhára. (Jobban járunk, ha kuktát használunk.) Ha kész, törjük át a borsót, és lassú tűzön, folytonos keverés mellett adjuk hozzá a tejszínt, az apróra kockázott sajtot. Ha a sajt elolvadt, kóstoljuk meg, szükség szerint sózzuk, borsozzuk. Közben olajon pirítsuk meg a felkockázott zsemleket - ezeket majd az asztalnál a levesre szórjuk.

AHOGY SZERETEM

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 2 dkg élesztő, 3 dl tej, 20 dkg vaj, 3 tojás, 10 dkg mandula, 10 dkg mazsola. Borsodó: 1 liter bor, 5 dl víz, vanília, fahéj tetszés szerint, fél citrom reszelt héja, 3 tojás, 15 dkg cukor.

A galuska készítése: Az élesztőt langyos tejben kevés cukorral megkelesztjük. A három tojás sárgáját a 10 dkg vajjal habosra keverjük, hozzáadjuk a lisztet, egy csipetnyi sót, és annyi tejjel engedjük fel, hogy könnyedén fel tudjuk verni. Ha a tészta hólyagos és a kanáltól elválik, fél óráig meleg helyen pihentetjük. Lisztezett deszkára borítjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, soronként kuglófformába rakjuk. Vajjal locsoljuk, és darált mandulával szórjuk. Mazsolát is adhatunk hozzá. Ha az edény félig megtelt, meleg helyen pihentetjük, míg a tészta a formát teljesen kitölti. Ezután forró sütőben megsütjük. Borsodóval tálaljuk. A sodó készítése: A bort és a vizet a vaníliával, fahéjjal és a citrom héjával felforraljuk. A három tojás sárgáját a cukorral habosra keverjük. Folytonos keverés mellett a borhoz adjuk és sűrítjük, de nem forraljuk fel. A három tojás felvert habját is még langyosan könnyedén hozzákeverjük. Ezután kihűtjük és tálaljuk. Gusztusosabb, ha tépkedjük a kész tésztát kisebb darabokra, mintha szabályosan vágnánk.

BÖGRÉS MÁKOS

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 bögre darált mák, 1 bögre kristálycukor, 1 bögre tej, 1 bögre liszt, 1 tojás, fél csomag sütőpor (pici vaj v. zsír a tepsikénéséhez és kicsi liszt ugyanerre).

Egy tepszi alját és oldalát kikenjük úgy, mintha piskótát sütnénk és közepes lángon a sütőben megsütjük (hústüvel ellenőrizzük, hogy a közepe is megsüljön). Ha kész, szeleteljük, porcukorral hintjük, tálaljuk.

DÉLIGYÜMÖLCSÖS KUGLÓF

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 4 tojás, 25 dkg vaj, vagy margarin, 25 dkg porcukor, 1 doboz nagy, vagy 2 kicsi ananászkonzerv, 20 dkg kókuszreszelék, 2 dl tejszín, 1,2 dl tej, 2 evőkanál rum, 1 zacskó sütőpor, 1 zacskó vaníliás cukor, 1 evőkanál kakaó, csipetnyi só.

Az ananászt lecsöpögtetjük. A díszítéshez 4 szeletet félreteszünk, a maradékot feldaraboljuk. A puha zsiradékot a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük. Egyenként beleütjük a tojásokat. A lisztet összekeverjük a sütőporral, a kakaóval meg a sóval, és a krémbe vegyítjük. Hozzáadjuk a tejet, a rumot és az ananászdarabokat. A tésztát margarinnal kikent kuglófformába töltjük. Előmelegített sütőbe tesszük, megsütjük. Rácsra téve kihütjük. A tejszínt habbá verjük, és bevonjuk vele a kuglófot. Meghintjük a kókuszreszelékkel, a félretett ananással és apró húsvéti csokitojásokkal díszítjük.

„FELHŐS” ŐSZIBARACK

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 18 dkg rizs, 1 liter tej, 4 evőkanál porcukor, csipetnyi só, 2 tojás, 4 őszibarack, a tetejére 2 tojásfehérje.

A rizsből és a tejből tejberizst főzünk. Amikor kezd kihűlni, hozzákeverjük a két evőkanál porcukrot és a tojást. Amikor teljesen kihült, cukrozott gyúródeszkára tesszük, nedves kézzel elnyomkodjuk, és pohárral négy pogácsát szaggatunk belőle. Kikent tepsi-re vagy alufóliára helyezük, fél-fél hámozott őszibarackot rakunk rá. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, hozzáadjuk a cukrot, és az őszibarackokra rátornyozzuk. Takaréklángon addig sütjük, amíg a hab meg nem pirul.

EMELETES SERTÉSPÖRKÖLT

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 50 dkg sertéshús, 1 kg burgonya, 20 dkg vöröshagyma, 2 zöldpaprika, 30 dkg paradicsom, 15 dkg előfőzött rizs, só, pirospaprika.

A húsból pörköltet készítünk, majd a levét leszűrjük. Egy tűzálló tálat vékonyan kizsírozunk, s alulra vékony burgonyaszeleteket rakunk, amelyre sorban pörköltet, karikára vágott zöldpaprikát, paradicsomot és rizst helyezünk, majd hússal folytatjuk a rétegezést. A végén a pörkölt levét ráöntjük, és a sütőben jól megsütjük. Kiborítva tálaljuk.

„BÚJTATOTT” MARHAPÖRKÖLT

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 50 dkg marhahús, 1 kg burgonya, 2 vöröshagyma, 2 dl tejföl, pirospaprika, só.

A húsból pörköltet készítünk, majd a megfőzött burgonyát meghámozzuk, áttörjük, hozzákeverjük a tejfőlt. Egy tűzálló edényt kizsírizzunk, a burgonya felét beleöntjük, elsimítjuk, s ráöntjük a pörköltet, majd ráöntjük a burgonya másik felét is. Sütőben szép pirosra sütjük.

GOMBAMÁRTÁSOS TÖLTÖTT BURGONYA

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 8 közepes burgonya, 20 dkg füstölt sonka, 2 dl tejföl, só, pirospaprika, 20 dkg gomba, 1 vöröshagyma, liszt.

A meghámozott burgonyák belsejét kivájjuk úgy, hogy 1,5-2 cm-es faluk maradjon. A sonkát ledaráljuk, és 1 dl tejfőllel, pici sóval elkeverjük, majd a keverékkel megtöltjük a burgonyákat, amelyeket kizsírított tűzálló tálra téve a sütőben szép pirosra kisütünk. Sütés után a burgonyákat kiszedjük, a zsírba pedig beletesszük az apróra vágott hagymát, késhegynyi édes-nemes paprikát, a felszeletelt gombát. Megpároljuk, majd kevés liszttel és a maradék tejfőllel összeforraljuk. Végül a mártást a burgonyákra öntjük, és tálaljuk.

BÁRÁNY NYÁRS

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 40 dkg báránycomb, örölt bors, mustár, olaj, 15 dkg húsos császárszalonna, 2 közepes vöröshagyma, 2 paprika, 3-4 paradicsom, 8 apró gombafej, 2 gerezd fokhagyma, só.

A bárányhúst rostjaira merőlegesen 3 centi átmérőjű, kisujjni vastag érmékre vágjuk. Enyhén megborsozzuk, mustárral leheletvékonyán megkenjük, tálba rakjuk, és annyi olajat öntünk rá, amennyi éppen ellepi. Hűtőszekrényben, 3-4 napon át pácoljuk. A szalonnát a húshoz hasonló méretűre - de nem olyan vastag - szeletekre vágjuk, a megtisztított hagymát cikkekre (pórét karikára) szeljük. A paprikát kicsumázzuk, a paradicsom szárát kimetsszük, az előbbi nagyobb kockákra, az utóbbit vastagabb karikákra vágjuk. A gombafejeket megtisztítjuk. Az érlelt húst kissé lecsöpögtetjük, présen átnyomott fokhagymával bekenjük, és a szalonnával meg a zöldségekkel váltakozva nyársra húzzuk. Az egészet enyhén megsózzuk, a hús pácolásához használt olajjal kissé meglocsoljuk. Erősen izzó parázs fölött (nem lángon!) a húst szép aranybarnára sütjük. A nyársat elektromos vagy faszenes grillen illetve a rántott húshoz hasonlóan bő olajban, de forró sütőben is megsüthetjük.

SONKAPUFFANCS

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2 savanykás alma, 25 dkg darált főtt sonka vagy tarja, 2 evőkanál liszt, 2 tojás, 2 dl tej, őrölt bors, a sütéshez: olaj.

Az almát meghámozzuk, lereszeljük, és a darált sonkával összekeverjük. A felvert tojást, a lisztet meg a tejet hozzáadjuk, megborsozzuk, ha kell, utána sózzuk. Egy kis serpenyőbe olajat öntünk, megforrósítjuk és a masszát evőkanállal beleszagatjuk. Kis puffancsokat sütünk belőle. Jól lecsöpögtetve, burgonyapürével tálaljuk.

ZSEMLEFELFÚJT

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 6 db zsemle, 2 db banán, 1 db alma, 3 tojás, 10 dkg margarin, 6 dkg cukor, kb. 7-8 dl tej, 3 evőkanál méz, 1 csomag vaníliás cukor.

A zsemleket kockára vágjuk, majd egy kisebb tepsibe szórjuk. Kb. 6-8 dl tejet felforrósítunk (ha beleteszünk egy zacskó vaníliás cukrot, sokkal finomabb lesz az illata) és az összevágott zsemlékre öntjük, majd az egészet jól összekeverjük, hogy minden zsemledarab jól átázzon. Közben a cukrot összekeverjük a 3 tojás sárgájával, majd hozzáadjuk a megolvasztott margarint. Külön tálban kézi habverővel felverjük a tojásfehérjéket egészen keményre, és amikor elkészültünk, finoman összekeverjük a cukros-tojássárgás-vajas masszával. Így egy szép, napsárga, könnyű habot kapunk. Egy almát reszelünk a tepsiben lerakott és időközben jól átázott zsemlékre, majd az egészre rákarikázzuk a 2 db banánt is. Ezután kb. 2-3 evőkanál mézet csurgatunk a tepsibe, lehetőleg úgy, hogy a méz a banán-karikákat érje. Lazán összekeverjük, hogy ne csak a tepsi tetején legyen gyümölcs, majd óvatosan ráborítjuk a tojásos habot. kb. 180-200 °C-on aranybarnára sütjük. Ez 30-40 perc. Forrón tálaljuk, de másnap hidegen is nagyon finom.

„PÉTER BÁ” SPAGETTIJE

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 csomag spagetti tészta, 4 dl főzőtejszín, 20 dkg gépsonka, 1 doboz konzerv gomba, 20 dkg reszelt sajt, fehér bors, só, oregánó.

A sonkát vékony csíkokra vágjuk, kevés olajon megpirítjuk. Hozzáöntjük a lecsurgatott gombát, azzal is dinszteljük pár percig. Végül hozzáöntjük a tejszínt, ízesítjük fehérborssal, oregánóval és ízlés szerint sóval. A tejszínnel is kicsit rotyogtatjuk. Közben a tésztát sós vízben kifőzzük. Melegen tálaljuk, reszelt sajt illik a tetejére!

TÖLTÖTT CSIRKE SAJTPONGYOLÁBAN

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 2 db csirkemellfilé, 1 db csirkemáj, 1 db száraz zsemle, 1 db tojás, olaj, bors, só, majoránna, vöröshagyma, petrezselyemzöld, 2 dl tejföl, 10 dkg trappista sajt.

A csirkemellet felszúrjuk, majd zsemlés töltelékét készítünk az alapanyagokból, és ezzel megtöltjük a húsokat, majd ezt megsózzuk. A tejfölbe belereszeljük a sajtot, hogy jó sűrű masszát kapjunk, sózzuk, és ebbe a masszába megforgatjuk a töltött húsokat. Kiolajozott tepsibe rakjuk, és közepes hőmérsékletű sütőbe addig sütjük, amíg az elkezd sárgulni. Ekkor a húsok tetejére egy kisebb kazal reszelt sajtot szórunk, és ezzel pirítjuk szép pirosra tovább.

BARNA LEVES SERTÉSCSÜLÖK

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók: 1 db csülök (kb. 80 dkg) darabolt, 15 dkg vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál paradicsompüré, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál borecet, 1 kávéskanál őrölt szerecsendió, 1 kávéskanál őrölt szegfűbors, 1 késhegynyi őrölt bors, 1-2 babérlevél, só, pici cukor, 1 üveg barna sör.

A hagymát pici olajon megpirítjuk, a csülköt lisztben megforgatjuk és a hagymához keverjük, és szép fehérre megpirítjuk. Tepsibe borítjuk és a sörrel összekevert fűszerekkel meglocsoljuk. Fóliával letakarjuk, és 1,5 óra alatt készre sütjük. Burgonyakrokettel tálaljuk.

KAKAÓS-TÚRÓS RESZELT

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: Tészta: 80 dkg liszt, 1/2 kg ráma margarin, 1 csomag sütőpor, 50 dkg porcukor, 6 db tojássárgája, 6 evőkanál kakaó. Töltelék: 1 kg túró, 25 dkg porcukor, 6 db tojásfehérje, ízlés szerint mazsola, 1 csomag vaniliás cukor.

A tészta alapanyagokat összedolgozzuk és hűtőbe tesszük, amíg elkészítjük a töltelékét. A túrót porcukorral és a mazsolával elkeverjük, a tojásfehérjét kemény habbá verjük és hozzáadjuk finoman keverve a túróhoz. A tésztát a hűtőből kivéve elfelezzük és az egyik felét nagy reszelőn a kikent tepsibe reszeljük. Ráarakjuk a töltelékét és a maradék tésztát a tetejére reszeljük. Közepes lángon (170 °C-on) megsütjük, (kb. fél-háromnegyed óra.)

TEPSIS ÖNTÖZÖTT PÍPI

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1-1,5 kg csirkecomb vagy -mell, 25 dkg reszelt trappista sajt, 2 pohár tejföl, 1 sütőmargarin, ízlés szerinti ételízesítő, ha valaki sósán szereti, egy kevés tengeri só, vagy sült csirke fűszersó, díszítéshez friss paradicsom, kevés petrezselyem, 1 fej saláta, 2 pohár natúr joghurt.

A húst a főlösleges részekről megtisztítjuk, beszórjuk fűszersóval. Egy tepsit sütőmargarinnal kibélelünk (kb. a fele), és belehelyezzük a húsdarabokat. A tetejére ráöntjük a tejfölt, rádaraboljuk a megmaradt margarint és meghintjük a sajttal. Fóliával lefedjük, így pároljuk, míg a hús puhulni kezd, ekkor levesszük a fóliát és addig sütjük, míg a teteje pirosbarna nem lesz. Rizskörettel tálaljuk, paradicsomkarikákkal petrezselyemzölddel, salátalevelekkel díszítjük. Igen ízletesek hozzá a friss zöld salátalevelek joghurtal leöntve.

FRIDETTÓ SÜTÖTÖKLEVES

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 kg sütötök, 1/2l tej (vagy 2-3 dl tejszín), 2 dl vörösbort, 1l húsleves (lehet kockából is), só, őrölt fehér bors, reszelt szerecsendió, 4 db sós palacsinta, reszelt sajt.

A sütötököt megtisztítjuk, kisebb darabokra vágva megfőzzük a húsleves és tej keverékével, valamint a fűszerekkel. Amikor félpuha a tök, beleöntjük a vörösbort. Amikor kész, turmixoljuk. A sós palacsintákat gyufaszál vastagságúra vágjuk, a tányér aljára rakjuk. A forró levest rámerjük, reszelt sajttal gazdagítjuk. Ha valaki jobban szereti az édeskés leveket, a bors és szerecsendió helyett fűszerezheti vaníliával, pici fahéjjal is.

ÉDESEN VAGY SÓSÁN IS EHEŐ

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 4 kisebb padlizsán, 40 dkg orsó tészta, 8 evőkanál tejföl /12%/, só, őrölt bors, ételízesítő.

Enyhén sós vízben megfőzzük a tésztát. Egy mikróedényben puhára pároljuk a megtisztított padlizsánt (kb. 4 perc), a puhára párolt padlizsánt krumplinyomóval összetörjük, belekeverjük a tejfölt, sóval, borssal ízesítjük, végül a kifőtt tésztával összekeverjük, tetejét tejföllel megkenjük, mikróban össze melegítjük. Ingyenek tehetnek rá füstölt szalonnát vagy trappista és füstölt sajtot összekeverve. Ha füstölt szalonna, illetve sajt nélkül készítjük, befőtet is adhatunk hozzá. Szalonnával és sajttal készítve akár salátával, savanyúsággal is tálalhatjuk.

EGYÉB KÜLÖNLEGESSÉGEK

LEVES SHIITAKE GOMBÁVAL

Hozzávalók: 5 dkg szárított shiitake gomba, 25 dkg friss csiperke gomba, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 közepes burgonya (a sűrítéshez), 1 közepes sárgarépa, 1 szál zöldségzöld, 1 zöldségleves kocka, só ízlés szerint, kevés őrölt bors, 2 evőkanál olívaolaj.

A szárított shiitake gombát alaposan megmossuk, és 1/2 órán át 1 liter forró vízben áztatjuk. A csiperkegombát megtisztítjuk és apróra szeleteljük. A burgonyát és a hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A vöröshagymát kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a megtisztított és apróra szeletelt sárgarépát és a burgonyát, majd néhány percig együtt pároljuk. Hozzáadjuk a shiitake gombát, a csiperkegombát és azzal a vízzel, amelyben a shiitake gombát áztattuk, felöntjük. Miután a víz felfőtt, hozzáadjuk a zöldségleves kockát, a zöldségzöldet. A gombát puhára főzzük. A végén hozzáadjuk a késhegynyi borsot. Botmixerrel pépesítjük.

PIRÍTÓSRA FEKTETETT PADLIZSÁNKRÉM

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 10 db piritásra: 30 dkg padlizsán, 1 dl olívaolaj, só, bors tetszés szerint, 1 evőkanál mustár, 1 dl víz, 1-2 gerezd fokhagyma.

Serpenyőben olívaolajon megsütjük az előzőleg felkockázott padlizsánt. Sózzuk, borsozzuk, ha már puha egy keverőtálba átpakoljuk az egészet. Adjuk hozzá a mustárt, a felszeletelt fokhagymát, és a vizet. Az egészet összeturmixoljuk, ezzel az eljárással egy könnyű krémet kapunk. Piritásra kenve, citromos teával fogyasztjuk.

BURGONYAGOMBÓC PIROSAN

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 70 dkg főtt, áttört burgonya, kevés só, 20 dkg liszt, 1 db tojás, 1 db vöröshagyma, 1 db tejföl, 1-2 teáskanál pirospaprika, 1-2 evőkanál olaj.

A főtt burgonyát a tojással, liszttel, kevés sóval összegyúrjuk, majd vízben kifőzzük. (Addig kell főzni, amíg a gombócok habkönnyűvé nem válnak, ez kb. 15 perc.) Közben az olajon a kockára vágott vöröshagymát rózsaszínre piritjuk. Lángról levesszük, ha kissé kihült beletesszük a tejfölt, kicsi sót. A kifőtt gombócokat az enyhén sós, tejfölös szafra merjük, összeforgatjuk és már ehető is.

CSILIS BABOS PÁRNA

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: Tésztához: 20 dkg puha vaj, 2 tojássárgája, 20 dkg reszelt ementáli sajt, 1,5 dl tejszín, 40 dkg liszt, 1/2 teáskanál sütőpor. Töltelékhez: 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 15 dkg húsos füstölt szalonna, 20 dkg csilis bab konzerv, egy csöpp paradicsomlé, 15 dkg juhtúró.

A tésztának valókat összegyúrjuk és 1 órára fóliába csomagolva hűtőbe rakjuk.

A szalonnát kisütjük, majd belefonnyasztjuk a hagymát, de el ne égessük! Hozzáadjuk a paradicsomlé és végül a babot, 10 percig lassú tűzön főzzük, majd ha kihült, belekeverjük a túrót. A tésztát fél centi vastagságúra kinyújtjuk, és felkockázzuk kb. 10x10 cm-es darabokra, és rákanalazzuk a tölteléket, összehajtjuk, és villával megnyomkodjuk a szélét. 20 percig sütjük előmelegített sütőben 200 °C-on. Légkeveréses sütőben nem kell előmelegíteni (180 °C).

TEJFELES MARHA

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 67-70 dkg. marha- vagy borjúhús, 4 gerezd fokhagyma, 3-4 evőkanál liszt, só, őrölt bors, 1dl tejföl, 1,5 dl olaj.

A húst felszeleteljük, kiklopfoljuk. Felhevítjük az olajat, a hússzeleteket egyenként átpirítjuk benne, majd felengedjük egy kis vízzel, sózzuk, borsozzuk, a fokhagymát megpucoljuk, összezúzzuk és rátesszük, puhára pároljuk. A lisztből és tejfölből habarást teszünk rá, és felfőzzük. Lehet burgonyapürével vagy kis burgonyagombóccal tálalni (hagyományos krumplis tésztából, mint a szilvás gombócé, csak kicsikre kell gömbölyíteni).

LIBAMELL KÍNAIASAN

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók: 60 dkg libamell bőrrel, 4 póréhagyma, 1 citrom vagy lime (zöld citrom), 1/2 mangó, 2 evőkanál olaj, 2 evőkanál barna cukor, 2 evőkanál frissen reszelt gyömbér, 1 dl húsleves (lehet kockából is), 10 dkg fokhagymás vaj, 1 csipet szerecsendió.

A húst megmossuk, bőrét éles késsel lefejtjük. A bőrt csíkokra, a húst falatnyi kockákra vágjuk. Letakarjuk, félretesszük. A póréhagymát hosszában felvágjuk, megmossuk, karikákra vágjuk. A citromot alaposan megmossuk, héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. A mangót meghámozzuk, felkockázzuk. Az olajat felhevítjük egy wokban vagy nagyobb serpenyőben, beletesszük a bőrt, megsózzuk, és közepes tűzön kb. 10 percig sütjük. Konyhai papírkendőre szedjük, még egyszer megsózzuk. A wokban kb. 2 evőkanál zsira-

dékot hagyunk, a többi kiöntjük. A húst közepes tűzön kb. 5 percig sütjük, közben néha megkeverjük. Tányérra borítjuk, és pihenni hagyjuk. A pórét a wokba tesszük, kevergetve megpirítjuk. Kis lángon hozzáadjuk a cukrot, a gyömbért, a citromhéjat és kevés borsot. Kevergetve megkapatjuk, rálocsoljuk a citromlevet, összeforraljuk, és ráöntjük a levest. Kevergetve kb. 10 percig főzzük, amíg a lé fele elpárolog. Ekkor hozzáadjuk a mangót, a húst, és összeforraljuk. A fokhagymás vaját kis darabokra vágjuk, és a wokba keverjük. Hagyjuk, hogy a vaj teljesen elolvadjon. Ettől a lé kissé besűrűsödik. Sóval, szerecsendióval ízesítjük, tányérokban vagy csészékben tálaljuk. Rátesszük a sült libabőrt. Párolt rizst vagy vadrizst adhatunk hozzá köretnek.

ZELLERES PULYKAMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 70 dkg pulykamellfiúé, nagyjából ugyanennyi szeletelt zeller, 1 db nagyobb fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 pohár joghurt, só, frissen őrölt bors, kis ételízesítő.

A szeletelt zellert és a vöröshagymát kevés olívaolajjal meglocsolt tepsibe tesszük, egy kis sót és borsot szórunk rá. A hússzeleteket elősütjük egy serpenyőben, kevés borssal, sóval, ételízesítővel. A zeller és a vöröshagyma tetejére helyezük. A joghurtot a zúzott fokhagymával kikeverjük, és a hús tetejére öntjük. Előmelegített sütőben alufólia alatt pároljuk kb. 35 percig, majd kb. 10 percig fólia nélkül.

GOMBÁS-PATISSZONOS TÉSZTA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 15 dkg lila hagyma, 4 evőkanál olaj, 40 dkg patisszon, 10-15 dkg csiperkegomba, só, őrölt bors, majoránna, víz, kb. 1,5 deci 10%-os főzőtejszín, füstölt sajt, 20-25 dkg tetszés szerinti tészta.

Az olajon üvegesre pároljuk a hagymát, majd rádobjuk a patisszont, öntünk rá egy kis vizet és kb. 10 percig pároljuk, majd hozzátesszük a gombát és további 10-15 percig tovább pároljuk, közben fűszerezzük. Ha megpuhultak a Zöldségek, hozzáadjuk a tejszínt és egyet forralunk rajta. Közben megfőzzük a tésztát a zacskón lévő utasítások szerint. Melegen, reszelt füstölt sajttal tálaljuk.

JONATÁNOS CSIRKE

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 1 csirke vagy 4 comb, 2 evőkanál mustár, 2 evőkanál olíva olaj, 1 evőkanál ketchup, őrölt fekete bors, 4 jonatán alma hámozva és kockára vágva, 1 dl vörösbor.

Mustár, olíva, bors, ketchup keverékével megkenjük a csirkét, az almát hámozva és kockára vágva a csirke köré szórjuk, hozzáöntünk fél pohár víz és negyed pohár vörösbor keverékét. Tepsibe téve 200 °C-on sütjük fóliával letakarva 45 percig, kitarva 15 percig.

ARAB ÉDESSÉG

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 6 db alma, 20 dkg kristálycukor, 2 csomag vaníliás cukor, 1 dl tejszínhab, 10 dkg őrölt dió, víz.

Az almákat meghámozzuk, magházszedővel kiszedjük a magházat (az alma egészben kell, hogy maradjon). Feltesszük vaníliacukros vízbe főni, körülbelül 5 percig, hogy az almák inkább keményebbek, mint puhák maradjanak. Ha megfőttek, kiszedjük a vízből és lecsepegtetjük. A tejszínt habbá verjük, cukorral édesítjük és belekeverünk annyi őrölt diót, hogy a massa krémes legyen. Az almákat egyenként tányérra helyezzük, megtöltjük közepüket a tejszínes dióval, majd cukorszirupot főzünk, amivel jól meglocsoljuk az almákat és tálaljuk. Cukorszirup helyett mézet is használhatunk.

SAVANYÚ BURGONYALEVES

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 60 dkg burgonya, 15 dkg vöröshagyma, 3-4 babérlevél, 2 dl tejföl, só, 1 kávékanál oregánó, 4 evőkanál olaj, 4 evőkanál liszt a rántáshoz, 1 kávékanál pirospaprika, 1 csokor újhagyma zöldje, 1 csokor petrezselyem zöldje.

A kockára vágott burgonyát a megtisztított vöröshagymával, a babérlevéllel sós vízben feltesszük főni. Amikor a burgonya már félig puha, szórunk bele kevés oregánót. Egy kis csokor petrezselymet is teszünk bele (amit előzőleg fehér cérnával kötünk össze, hogy könnyebben kihalászhatunk tálalás előtt). Vékony rántást készítünk olajból és lisztből, majd amikor kész, a tűzről levesszük és beletesszük a pirospaprikát. Berántjuk az ételt. Amikor a burgonya már puhára főtt, a léből visszaszedve elkeverjük a tejföllel egy kis tálkában. Hozzáöntjük a leveshez. A tüzet elzárjuk és ekkor dobunk bele egy kevéske, apróra vágott petrezselyemzöldet.

ROZMARINGOS SONKÁS CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 4 csirkemellfilé, 4 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál rozmarying, só, őrölt paprika, 8 szelet sonka, 1 gerezd fokhagyma, 1 fej vöröshagyma, 3 szál zeller, 3 sárgarépa, 2 kis cukkini, 1 evőkanál paradicsompüré, 1/8 l száraz fehérbor, 2 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál reszelt citromhéj, 1 evőkanál összevágott petrezselyem.

A húst forró olajban ropogósra sütjük. Rozmaringgal, sóval, paprikával ízesítjük. Minden fiét két szelet sonkába göngyölünk, összevágjuk a hagymákat, majd a répát, a cukkinit és a zellert vékony csikokra vágjuk. A paradicsompürét jól elkeverjük a fehérborral.

Forró olajban üvegesre sütjük a hagymát, hozzáadjuk a fokhagymát, a zöldséget, rövid ideig pirítjuk. Belekeverjük a boros paradicsompürét, majd sóval, paprikával ízesítjük.

A hússzeleteket a zöldségekre fektetjük és fedő alatt alacsony lángon 15 percig pároljuk. A fiét melegen tartjuk egy tányéron, a zöldségekhez pedig hozzákeverjük a citromhéjat és a petrezselymet, majd a hús mellé tesszük és rögtön tálaljuk.

CSIRKÉS GOMBÁS PALACSINTA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: palacsinta, 1 kis narancs, 15 dkg teljes kiőrlésű liszt, 3 tojás, 1/2 kávéskanál só, kakukkfű, 5 dkg olvasztott margarin, 3-4 dl tej. Töltelék: 5 szál újhagyma, 25 dkg csiperkegomba, 50 dkg csirkemellfilé, 2 evőkanál citromlé, 2 evőkanál étolaj, só, őrölt fekete bors, 2 dl főzőtejszín.

A narancs héját lereszeljük, levét kinyomjuk, és a töltelékhez félretesszük. A lisztet a tojással, a sóval és a kakukkfűvel összekeverjük. Az olvasztott margarint és a tejet felváltva beleöntjük. Lefedve 30 percig pihentetjük. Az újhagymát vékony karikákra vágjuk. A gombát vékonyra szeleteljük, majd citromlével meglocsoljuk. A csirkemellfiét csikokra vágjuk és 1 evőkanál olajban megpirítjuk. Megsózzuk, borsozzuk, kivesszük és félretesszük.

Majd a gombát 5 percig nagy lángon pirítjuk, 3 perc után az újhagymát hozzáadjuk, majd a csirkemellcsikokat is belekeverjük. A töltelékhez hozzáöntjük a főzőtejszínnel összekevert narancslevet és kis lángon kb. 10 percig főzzük. Kisütjük a palacsintatésztát, megtöltjük és összetekerjük.

TONHAL TEPSIBEN

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 60 dkg fagyasztott tonhalfüé, 15 dkg reszelt trappista sajt, 1 pohár tejjöl, 1 kávékanál fokhagymapor, ételízesítö, 5 szem közepes burgonya, tej, vaj a tepsi kikezéséhez.

A fagyasztott tonhalat szobahőmérsékleten felengedjük, majd egy kisebb tepsit kivajazunk és ebbe fektetjük a halszeleteket. Ezután vékonyan megszórjuk fokhagymaporral és ételízesítövel, majd beborítjuk az egészet tejjöllel és reszelt sajttal. Alufólia alatt sütjük kb. 40 percig 180 °C-on, míg a sajt szépen rá nem pirul. Amíg a hal sül, elkészítjük a krumplipürét a hagyományos módon.

RÁNTOTT TOFU

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 2 doboz tofu (egy doboz 30 dekás), zsemlemorzsa, liszt, tojás, szójaszósz, frissen őrölt bors, dió durvára vágva vagy világos szeszámag, olaj.

A tofut 1 cm-es szeletekké vágjuk és az elkészítés előtt legalább egy órával - inkább kettövel - meglocsoljuk szójaszósszal, frissen őrölt borssal. Utána először a lisztben forgatjuk át, majd tojásban. Ezt követően a hagyományos módon zsemlemorzsaiba forgatjuk (amibe tehetünk durvára vágott diót vagy szeszámagot), majd olajban megsütjük. Szalvétán a felesleges olajat leszárítjuk, párolt zöldséggel vagy sok salátával tálaljuk. A morzsa helyett panírozhatunk szeszámaggal vagy dióval is, így talán még finomabb.

BURGONYÁS LENCSELEVES

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 kis fej vöröshagyma, 1 evőkanál búzacsíraolaj, 8 dkg lencse, 7,5 dl zöldségerőleves (lehet kockából is), 30 dkg burgonya, 1,5 dl tejszín, tengeri só, őrölt fekete bors, 1-1 kis csokor metélőhagyma és borsikafü.

A meghámozott hagymát finomra vágjuk és az olajon, a lencsével együtt, közepes lángon kevergetve néhány másodpercig pirítjuk. A zöldségerőlevest ráöntjük, fölforraljuk, majd lefödjük és kis lángon kb. 30 percig főzzük, amíg a lencse félig megpuhul. Közben a burgonyát meghámozzuk, megmossuk, majd kockákra vágjuk. A lencséhez adjuk és puhára főzzük. Akkor jó, ha a lencse is és a burgonya is egyszerre lesz kész. A tűzről lehúзва a tejszint belekeverjük, majd a levest, ha kell, megmelegítjük, de már nem forraljuk. Végül az ételt megsózzuk, megborsozzuk és a tetejét apróra vágott metélőhagymával meg borsikafüvel megszórjuk.

ÁRPACSÍRÁS KARALÁBÉLEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 20 dkg hántolt árpa, 40 dkg karalábé, ételízesítő por, 10 dkg mogoró, 4 dkg vaj, 1 dl tejszín, frissen reszelt szerecsendió, frissen őrölt fehér bors, tengeri só, 1 csokor petrezselyem vagy turbolya.

A hántolt árpát 4-5 napig csíráztatjuk. A karalábékat meghámozzuk és 1 centis darabokra vágjuk. A zsenge leveleket félretesszük. 1 liter vizet ételízesítő porral fűszerezünk és felforralunk. A karalábét lefödve 3-5 percig kis lángon főzzük benne. Közben a csírárt lecsöpögtetjük és felaprítjuk. A mogorót durvára daráljuk. A vajat, a tejszínt, a csírárt és a darált mogorót a karalábéval összekeverjük, ételízesítő porral, reszelt szerecsendióval, sóval, borssal ízesítjük és óvatosan éppen ehető hőmérsékletűre melegítjük. A felszeletelt karalábéleveleket, a petrezselymet vagy a turbolyát felaprítjuk, és a karalábéba szórjuk.

BUNDÁZOTT ZÖLDSÉGRAGU

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 3-4 szem burgonya, 1 szál sárgarépa, 1 cső zöldpaprika, 1 közepes fej vöröshagyma, 20 dkg kínai kel vagy karfiol, 15 dkg csiperkegomba, 1 kávéskanál gombakrémleves por, 1 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj, 5 evőkanál frissen reszelt sajt, 4-5 evőkanál tej, reszelt szerecsendió, 1 kávéskanál szárított majoránna, 2 evőkanál apróra vágott petrezselyem, őrölt fekete bors.

A burgonyát héjában puhára főzzük. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, a sárgarépát megreszeljük. A paprikát kockára, a hagymát és a kínai kelt 2 centis csikokra vágjuk. A karfiolt rózsáira bontjuk. A gombákat vastagon felszeleteljük. A gombakrémleves port 3 evőkanál vízzel és az olajjal egy edényben simára keverjük. A sárgarépát, a paprikát és a hagymát (ha karfiolt vettünk, akkor azt) 5 percig pároljuk benne. Utána a kínai kelt is hozzáadjuk és még 3 percig főzzük. A végén a gombával összekeverve még 2 percig a tűzön hagyjuk. A burgonyát áttörjük. A tejszínnel, a reszelt sajttal meg annyi tejjel keverjük össze, hogy híg, formálható masszát kapjunk. Szerecsendióval, sóval ízesítjük. A vegyes zöldséget a majoránnával, a felaprított petrezselyemmel és a maradék tejszínnel összekeverjük. A burgonyamasszát egy csillagcsöves nyomózsákba töltjük és a zöldség tetejét díszítjük vele. Grillsütőben 4-5 perc alatt kissé megpirítjuk.

KELBIMBÓ KÖLESTAKARÓBAN

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: ételízesítő por, 12 dkg köles, 40 dkg kelbimbó, 1 kis fej vörös hagyma, 2,5 dkg vaj, tengeri só, 2 evőkanál apróra vágott zöld fűszer, frissen őrölt szerecsendió, 6-7 evőkanál tejszín, 1 gerezd fokhagyma, 4 dkg reszelt sajt, kevés szezám, metélőhagyma.

2,5 dl vizet a leveskockával felforralunk. Közben a kölest egy szitába töltjük és meleg, folyó vízben megmossuk. Ezután a forró vízbe szórjuk, és kis lángon 5 percig főzzük. Végül a tüzet elzárjuk alatta és 10-15 percig állni hagyjuk. A kelbimbót megmossuk, a nagyobb fejeket elfelezzük. A hagymát felaprítjuk és 15 g vajban megfuttatjuk. A kelbimbót hozzáadjuk, két evőkanál vizet öntünk rá és megsózzuk. 5-8 percig lefődve pároljuk, majd az apróra vágott zöld fűszer felét rászórjuk és a maradék vajat belekeverjük, és reszelt szerecsendióval fűszerezzük. A tejszínt, az átpréselt fokhagymát, a fűszereket és a maradék zöld fűszert a kölessel összekeverjük. Egyenletesen a kelbimbóra terítjük. A sajtot és a szezámot rászórjuk. Addig sütjük, amíg a sajt a tetejére olvad és pirulni kezd. Az egy centis darabokra vágott metélőhagymával megszórjuk.

EGYÉB HASZNOS ÉTELEK

VÖRÖSPÁSTÉTOM (antioxidáns és rostforrás)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 fej vöröshagyma, 2 evőkanál étolaj, 50 dkg cékla, 15 dkg margarin, 6 szem köménymag, só, zsázsa vagy kakukkfű vagy torma.

2 fej vöröshagymát megtisztítunk, megmossuk, felaprítjuk kisebb cikkekre, kb. 1 deci vízben puhára pároljuk, majd 2 evőkanál étolajjal elkeverjük. 50 dkg meghámozott, lereszelt céklát, fél citrom 1 deci vízben elkevert ievét, néhány szem köménymagot adunk hozzá, sóval ízesítjük és puhára pároljuk. Kevergetve addig hagyjuk a tűzön, amíg a zsírjára sül. Kihűtjük, majd turmixoljuk. Hozzáadunk 15 dkg margarint és habos krémmé keverjük. Ezt a pástétomot szabad dúsitani zsázásával, kakukkfűvei, vagy reszelt tormával, ha szükséges kefirrel lehet lágyítani. Kenyérre kenve, csíráztatott búzával megszórva, vagy salátával kínáljuk. Érdemes nagyobb mennyiséget készíteni belőle és kis dobozokban lefagyasztani. Vendégváró falatnak, de tea mellé is finom, egészséges.

KEDVENC VACSI

(kalciumban, rostokban és vitaminokban gazdag étel)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 3 db alma, 5 db kivi, 3 narancs, 25 dkg konzerv vagy friss ananász, 20 dkg barackbefőtt levélrel együtt és idény szerint pár szem eper és egy pici fahéj.

A hozzávalókat összedaraboljuk, és egy tálba tesszük. Ráöntjük a konzerv levét és teszünk bele egy pici fahéjat. Hűtőbe tesszük, megvárjuk, míg összeérik és máris fogyasztható.

OLASZOS CSIGA (teljes kiőrlésű liszttel)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 dkg élesztő, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál cukor, 2 dl víz, 30 dkg teljes kiőrlésű liszt, 2 evőkanál olaj, 1 zacskó pizzafűszer keverék, 10 dkg reszelt trappista sajt vagy parmezán.

A hozzávalókat alaposan összegyúrjuk, és 30 percig pihentetjük, majd a tésztából 1/2 cm vastag kerek lapot formálunk. A reszelt sajtot pizzafűszerrel összekeverjük, és a kinyújtott tésztára egyenletesen elosztjuk, majd feltekerjük, és ujjnyi széles csikokat vágunk. Kivajazott tepsibe tesszük, és 180 °C-os sütőben, kb. 15 perc alatt készre sütjük.

KÉTKEZES SÜTI

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 1 kg cukor, 50 dkg tejszín, 50 dkg margarin, 5 dkg kakaópor, 2 dl víz, dió, mogyoró vagy aszalt gyümölcs.

Állandó kevergetés mellett az összes hozzávalót megfőzzük (kb. 20-30 perc), majd melegen egy nagyméretű sütőepsibe öntjük, elterítjük és hagyjuk teljesen megdermedni. Mikor kihűlt, összetördelve egy tálkába tesszük, így a gyerekek csipegethetnek belőle. Az olajos magvakban sok kalcium, nátrium és magnézium található, azonban igazi káliumbombá.

KUBAI SERTÉSCOMB

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 40 dkg sertéscomb, 20 dkg ananászkonzerv, 2 dl tejszín (tejföl), 1 dl olaj, 1/2 citrom leve, só, bors, fokhagyma, citromfű.

A sertéscombot felcsikozzuk, az ananászt felkockázzuk, a fokhagymát összezúzzuk. A húst feltesszük egy lábasba a fokhagymával és az olajjal, kicsit megsütjük, majd felöntjük a tejszínnel és a fél citrom levével. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk és még 15 percig állandó kevergetés mellett forraljuk. Amikor elkészült, húzzuk félre a tűzről, és citromfűvel díszítve tálaljuk.

Az ananász jó zsírégető.

NAPSUGARAS TÖLTÖTT HÚS

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 4 szelet sertéscomb (48 dkg), 2 narancs, zsemlemorzsa, liszt, tojás (panírozáshoz), olaj (a sütéshez), só vagy ételízesítő.

A húst kiklopfoljuk és ízesítjük, a narancsot meghámozzuk, lehúzzuk a fehér részeket is, majd a kiklopolt húsrá tesszük. A húst feltekerjük, panírozzuk, és forró olajban megsütjük.

Sárgarépakockás rizzsel tálaljuk. Majonézt adhatunk mellé. (A sárgarépa sok béta-karotint tartalmaz!)

A húst narancssal készítve növelhetjük a C-vitamin és rosttartalmat is.

BÉLSZÍN PÁCBAN

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 1 kg marha vesepecsenye, fehérpecsenye.

Pác: 3 dl étolaj, 3 fej vöröshagyma, fél tubus piros arany, 3 evőkanál mustár, 1 csokor friss petrezselyemzöld, 1 kávéskanál őrölt kömény, 3 gerezd fokhagyma, 1 csokor majoránna.

összekeverjük a segédanyagokat. Rákenjük a pácot a húskra, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Rétegesen lerakjuk egy edénybe, minden sorra karikázott hagymát teszünk, öntünk rá annyi olajat, hogy teljesen ellepje. 4-5 napi pácolás után süthető. Forró serpenyőben, mindkét oldalát megsütjük, csak annyira, hogy kifehéredjen. Zöldséges galuskát, vagy hagymás burgonyát adhatunk mellé. Ha elfogyott a hús, a pácot, ami marad, üvegbe tesszük és másra is fel tudjuk használni.

A marhának magas, jól hasznosuló vastartalma van, ezért vashiányban szenvedőknek hetente javasolt vörös húsokat fogyasztani!

KAROTTA CSÍPÓS

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 10 adaghoz: 16 dkg burgonya, 16 dkg sárgarépa, 6 dkg ecetes uborka, 1dl natúr joghurt, só, őrölt bors, tetszés szerint csípős torma, 1 evőkanál metélőhagyma apróra vágva.

A burgonyát és a sárgarépát megfőzzük és hagyjuk kihűlni. A burgonyát meghámozzuk, és a sárgarépával együtt nagyon apróra összevágjuk. Az ecetes uborkát szintén apróra vágjuk és hozzáadjuk. Leöntjük az egészet a joghurttal, majd a többi hozzávalóval ízlésünk szerint ízesítjük.

Rostokban és C-vitaminban gazdag uzsonnát készíthetünk belőle.

TORMÁS-ALMÁS KENYÉR

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2 savanykás alma, 1 evőkanál torma (nem csípős!), 10 dkg krémsajt, só, őrölt bors, pár csepp citromlé.

Az almát hámozatlanul apró kockákra vágjuk. Hozzáadjuk a tormát és a sajtot. Sózzuk, borsozzuk. Rácsepegtetjük a citromlével. Ez az étel kitűnő előétel is, magos vagy barna kenyérral. Díszítésként piros almaszleteket lehet rátenni.

Magas kalcium- és C-vitamin-tartalommal rendelkezik.

VITAMINOS SZENDVICS

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 1 egész érett avokádó, 10 dkg krémsajt, só, őrölt bors, kevés citromlé, magos kenyér (szeszámagos, diós vagy barna).

Az avokádót félbevágjuk, kivesszük belőle a magot. Leszedjük a héját és kis tálkában villával szétnyomkodjuk a húsát. Hozzáteesszük a sajtot, sózzuk, borsozzuk. Csepegtetünk rá kevés citromlevet (ami meggátolja majd, hogy megbámuljon), és ezzel összekeverjük. Kenyérre kenjük, díszítésként hagyhatunk pár szelet vékonyan félbevágott avokádót vagy gyufaszál vastagságúra vágott sárgarépát. Jól mutat rajta a koktélpáradicsom is.

PIKÁNS OLAJOS (energiadús ételkülönlegesség)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 1/2 kg csicseriborsó (helyettesíthető sárgaborsóval), 5 dkg szeszámag (ízlés szerint változtatható), fél fej fokhagyma, 1 fél citrom leve és reszelt héja, 1 dl szőlőmagolaj, 1 evőkanál tökmagolaj (mindkettő kapható nagy bevásárlóboltokban) díszítéshez, 1 dl olívaolaj, olajbogyó ízlés szerint a díszítéshez.

A csicseriborsót (sárga felesborsót) előző este beáztatjuk (ha legalább 12 órát ázik, könnyebben, gyorsabban megfő). Kevés vízzel tesszük fel főni, éppen csak ellepje. A főzés során a habját levesszük, pici sót teszünk bele. Amíg fő, a szeszámagot kávédarálóval megőröljük, megpucoljuk a fokhagymát, turmixgépben citromlével és a reszelt héjjal valamint az olívaolajjal finomra pépesítjük. Amikor a borsó kezd szétfőni, levesszük a tűzről és botmixerrel pépesítjük, majd a turmixgépben lévő péppel és a szőlőmagolajjal összekeverjük. Tűzálló tálba tesszük. A tetején kanállal kis árkot készítünk úgy, hogy a tálalat forgatjuk. Az árokba öntünk a tökmagolajból. A közepét és az árok melletti dombot olajbogyóval díszítjük.

Piritós kenyérral fogyasztjuk. Vacsorára, reggelire is finom étel.

MAJONÉZES BROKKOLI (szívbarát étel)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 db brokkoli (kb. 80 dkg), 4 db tojás, 2 dl tejföl (12%-os), 1 dl majonéz.

A brokkolit megmossuk, párolóedényben gőz fölött 20 percig pároljuk, külön megfőzzük a tojást, megtisztítjuk, felkarikázzuk. A tejfölt összekeverjük a majonézzel. A puhára párolt brokkolit egy szép tányérra borítjuk, körberakjuk a tojáskarikákkal, és jól meglocsoljuk a brokkolit a mártással.

DURUMTÉSZTÁS CUKKINIPÖRKÖLT (diétás kímélő étel)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 40 dkg durumlisztes orsótészta, 60 dkg cukkini, 3 evőkanál margarin, 2 húsleveskocka, 0,5 dl olívaolaj, 1 citrom leve, 14 csomó petrezselyem, só.

A meghámozott cukkinit felkockázzuk, megpirítjuk margarinnal. A megpuhult cukkinire ráöntünk 4 dl vizet, majd rátesszük a leveskockát, az apróra vágott petrezselymet és a kifacsart citrom levét. ízlés szerint sózzuk. Végül olívaolajjal felengedjük és főzzük még 5 percig. Orsótésztaival tálaljuk.

KARFIOLOS CSIRKEMELL (tele vitaminnal, kímélő egytálétel)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 4 közepes nagyságú csirkemell, 3 dkg vaj, 25 dkg levezőzöldség, 40 dkg karfiol, egy kis pohár tejjől, só, őrölt bors, majoránna, kakukkfű.

A melleket leborózzuk, kicsontozzuk, az így kapott hússzeleteket kiklopfoljuk. Megsózzuk, megborsozzuk, vajon mindkét felüket megsütjük. A feldarabolt, sós vízben főtt, leszűrt zöldségeket összekeverjük. A fűszerekkel ízesítjük és az 1/3-át az átsült hús levélvel kikent tűzálló tál aljára terítjük. Megkenjük egy kanál tejjel, majd a hússzeleteket ráfektetjük. Erre ismét egy sor zöldség kerül tejjel megkenve, erre ismét a hússzeletek. Ezután a maradék zöldséggel befedjük és a maradék tejjel megkenjük. A tálat alufóliával letakarjuk és 30 percig sütjük. Végül a fóliát levesszük, a levét elpárolgatjuk és pirosra sütjük.

FÜSTÖS-NARANCSOS SALÁTA (lábadozóknak, hízőkúrára)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 db filézett csirkemell (kb. 40 dkg), 2 db közepes nagyságú narancs, 1 csomó zöldhagyma, 2 db főtt tojás, 15 dkg főtt, füstölt pulykasonka, 1 doboz natúr joghurt, 4 evőkanál majonéz, őrölt fehér bors, 1 teáskanál mustár, 1db citrom.

A csirkemellet felkockázzuk és egy kis ételizesítővel megpároljuk. Míg ez elkészül, a hagymát, főtt tojást, sonkát, narancsot szintén felkockázzuk és egy salátás tálba helyezük. Tartármártást készítünk, és mikor belerakjuk a csirkemellet a salátába, utána leöntjük az egészet vele. Jól összekeverjük, borssal, ízlés szerint sóval még utánaízesítünk. Barna kenyérral kínáljuk.

BOROS FOKHAGYMA

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók; 15-20 szép, nagy fej fokhagyma gerezdekre szedve, megtisztítva (ha éjszakára hideg vízbe áztatjuk, egy mozdulat kinyomni a héjából), 1 liter száraz fehér bor, 2 dl 10%-os ecet, 10-15 dkg cukor, 1 púpos evőkanál só, 1 púpos kiskanál őrölt bors, 3-4 babérlevél, 8-10 szem szegfűszeg (e két utóbbi helyett nyáron lehet egy csokor friss tárkony apróra vágva), 2-3 cseresznyepaprika (elmaradhat), olívaolaj.

A fokhagyma és az olaj kivételével minden hozzávalót helyezünk egy nagy fazékba, keverjük össze, forraljuk fel. Amikor már jól zubog, folyamatosan, marékszám tegyük bele a fokhagymát. Az utolsó forrástól számított 5 percre lobbogva kell főzni. Ekkor óvatosan egy nagy befőttesüvegbe töltjük, és 24 órára légmentesen zárjuk le. Másnap újra felforraljuk 5 percre, és hagyjuk a levében kihűlni. Kicsi üvegekbe adagolva, felöntjük a páclével, és mindegyik üveg tetejére öntünk egy kanál olívaolajat, az fogja megóvni a romlástól. Lekötjük, kész. Egy hétig hagyjuk pihenni sötét helyen (a kamrában), utána fogyasztható. Felbontás előtt rázzuk fel. A levét salátákhoz fel lehet használni, vagy friss bagettel kitunkolva is nagyon finom. Állagra olyan lesz, mint a friss mandula. Sajtokhoz, felvágottakhoz, aperitif mellé, de magában is kiváló csemege.

A fokhagyma elveszti erős illóolajtartalmát, de értékes hatóanyagai benne maradnak. Magas koleszterinszint esetén kiemelt figyelmet érdemel.

SLAHUTKA ÁGI KEDVENCE

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók; 70 dkg csirkemellfilé, 30 dkg csirkemáj (szív nélkül), 2 dl főzõtejszín, 25 dkg trappista és füstölt sajt vegyesen, reszelve, 2 kisebb fej vöröshagyma, 1 evőkanál margarin, 2 evőkanál olívaolaj, só, őrölt bors, 1 csomó petrezselyemzöld, 5 evőkanál liszt.

A csirkemellet felszeleteljük, sózzuk, lisztbe forgatjuk, és nem túl bő olajban megsütjük. Egy nagy, hóálló tálat kikenünk margarinnal és egymás mellé fektetjük benne a megsült hússzeleteket. Melegen tartjuk. A hús sütéséből visszamaradt olajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát. Aztán hozzátesszük és megsütjük benne az apró kockákra vágott csirkemáját is. Amikor kész, akkor sózzuk, borsozzuk, és megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel. 1 evőkanál lisztet szórunk rá, majd ráöntjük a tejszínt. Beleszórjuk a reszelt sajt 1/4-ét is. összeforraljuk. A tálban elhelyezett hússzeletekre öntjük a tejszínes ragut, megszórjuk a maradék reszelt sajttal, és forró sütőben kb. fél óráig sütjük. Párolt rizszel tálaljuk.

Csak vashiányos hölgyek számára. Hetente 1-szer bátran fogyasztható, cukor-, szív-, érrendszeri betegek nem ajánlott.

TÖKMAGOS-SZERECSENDIÓS SÜTÖTÖKLEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 50-60 dkg sütőtök, só, bors, szerecsendió, 2 dl tejszín vagy tejföl, tökmag

A sütőtököt kockára vágva annyi vízben tesszük fel puhára főzni, amennyi ellepi. Sót, fehér őrölt borsot, pici szerecsendiót teszünk a vízbe. Esetleg egy kevés őrölt rozmarin-
got is tehetünk bele. Amikor puhára főtt (gyorsan megfő!), botmixerrel pépesítjük, és hozzáöntjük a 2 dl tejszínt. Tálaláskor a leves tetejére szárazon, serpenyőben megpirított illatos tökmagot szórunk.

Nagyon egészséges ez a leves, mert mind a tökben, mind a magjában sok vitamin és ásványi anyag található. A sütőtökben sok a C-vitamin, a tökmag kiemelkedő táplálko-
zás-élettani értékét pedig az igen magas magnézium-, kálium-, alacsony nátrium-, jelen-
tős E-, B1- és B2-vitamin-tartalmának köszönheti.

EMENTÁLIS-UBORKÁS ZSEMLE

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 4 db hosszúkás zsemle, 3 dkg vaj, 1 kis fej hagyma, 20 dkg gomba, 8 dkg ementáli sajt, 4 evőkanál tejszín, 1 tojássárgája, 1 kis uborka, 1 paradicsom.

A zsemlek felső 1/4 részét levágjuk, kivájjuk a nagyobbik rész belsejét, kissé megpi-
rítjuk, és megkenjük olvasztott vajjal. A maradék vajban üvegesre fonnyasztjuk a finom-
ra vágott hagymát, hozzáadjuk és zsírára pirítjuk a felszeletelt gombát. Hozzáöntjük
a tejszínt, rövid ideig pároljuk, majd a tűzről levéve hozzákeverjük a reszelt sajtot és a
tojássárgáját. A gombás tojással megtöltjük a zsemleket és sütőbe téve átforrósítjuk. Tá-
laláskor uborka- és paradicsomszeletekkel díszítjük. Reggelire, vacsorára is finom étel.
Ovolakto-vegetáriánusok is bátran fogyaszthatják, teljes értékű fehérjéket tartalmaz.

HAGYMÁS-OLAJOS SAVANYÚ KÁPOSZTA

(fogyózáshoz C-vitaminban gazdag sáli)

Elkészítési idő: 20 perc

*Hozzávalók: 30-40 dkg savanyú káposzta, 1-2 fej lila hagyma, ízlés szerint (a vörös-
hagyma is megteszi), 4-5 evőkanál bármilyen hidegen sajtolt olaj.*

A savanyú káposztát apróra, a megtisztított lila hagymát apró kockákra vágjuk. Bele-
tesszük egy tálba, jól összeforgatjuk. Locsolunk rá olajat. Az olajon van a lényeg, mert
elveszi a káposzta durva, savanyú ízét, és így egy kellemes, harmonikus zamatú salátát
kapunk. Akár májkrémes kenyér mellé is finom. Sültek mellé is nyugodtan kínálhatjuk,
ínyencek tehetnek bele tisztított reszelt sárgarépát és citromlevet, így még finomabb.

TURBÓZOTT BURGONYA

(igazi energiabomba, rengeteg fehérjével)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 15 dkg trappista sajt, 3 közepes lila hagyma, 1 zöldségleves kocka, 1,5 dl tejszín, kevés margarin.

A lila hagymát meghámozzuk és margarinnal kikent hőálló edény aljára karikázzuk. A nyers, hámozott burgonyát is rákarikázzuk, majd leöntjük 2-3 dl forró vízzel, amelyben előzőleg szétmorzoltuk a leveskockát. Alufóliával letakarjuk és előmelegített sütőben kb. fél óra alatt lassú tűzön megpároljuk. A reszelt sajtot elkeverjük a tejszínnel és a burgonyára öntjük. Visszatoljuk a sütőbe, most már fólia nélkül, és ráolvasztjuk a sajtot. Natúrseletek mellé is kínálhatjuk, önmagában is finom fogás!

Márványsajtos vitamin (Fogyókúrára is. Magas rosttartalom folytán kedvező hatást fejt ki. Lúgosító étrendben is méltán szerepelhet.)

GÖRÖG SALÁTA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 1 fej saláta, 4 db retek, 2 pohár joghurt, feta sajt vagy márványsajt, 1 citrom, só, 1 teáskanál olívaolaj, fehér bors, 3 paradicsom, 3 zöldpaprika, 1 kígyóuborka, 4 db újhagyma.

Megmossuk a zöldségeket és felvágjuk 5x5 mm-es kockákra. A sajtot szétnyomjuk egy külön tálba, rászórunk egy csipetnyi borsot majd belekeverjük az olajat. Csurgatunk rá 1 teáskanál citromlevet és a tejfölt. Apróra összevágjuk a hagymát és ízesítjük az öntetet. És már kész is!

Reggelire, vacsorára is fogyaszthatjuk.

ROZMARINGOS CSIRKESZÁRNYAK

(rengeteg vitamint tartalmaz a salátával)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 kg csirkeszárny, 1 púpozott evőkanál mustár, kb.fél dl olaj (lehet olíva is), 4 nagy vagy 6 kisebb gerezd fokhagyma, 1 teáskanál majoránna, 1 szál tárkony, 1 szál rozmaring, só, őrölt bors ízlés szerint.

A szárnyvégeket levágjuk (levesbe félretehetjük a hűtőbe). Az olajat, a mustárt, a majoránna, a tárkonyt, a rozmaringot és a zúzott fokhagymát egy tálkában összekeverjük (először a fűszereket a mustárral keverjük el, majd utánaöntjük az olajat folytonos ke-

verés mellett és vékony sugárban, így nem ugrik össze). A szárnyakat egy tálba helyezük és mindkét oldalát megkenjük ezzel a masszával, majd 1 napig hűtőben érleljük. Másnap roston megsütjük. Sütőben is lehet, kb. 200 °C-on 40-60 perc (amíg szép piros nem lesz). Sütőzacskóban előbb kész van és finomabb is. Köretként: fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka mix.

OMEGA 3 SZENDVICS

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 doboz tonhal, 1 tömlős fokhagymás ízesítésű sajtkrém, pár szál újhagyma (ízlés szerint, ki is hagyható), 1 kis doboz kukoricakonzerv, 1 evőkanál mustár, 1 evőkanál majonéz.

Lecsepegetjük a levet a halról, majd villával összetörjük. Hozzáadjuk a sajtkrémet és a nagyon apróra vágott hagymát, majd kézi mixerrel még jobban összepépesítjük. Ezután ízesítjük a mustárral, majonézzel és hozzáadjuk a kukoricát. Hűtőbe téve 2-3 órát érleljük. Píritósra kenve, paradicsommal, mozzarellaal kínálhatjuk.

A halak gazdagok omega-3-zsír-savakban. Éppen ezért fogyasztásuk nagyon kedvező.

KEDVENC VACSIM

(Rostban gazdag és B6-vitaminban is bővelkedik.)

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 15 dkg vöröshagyma, kevés olaj, 1/2 kg zöldbab, 1 pohár víz, 5-6 db paradicsom, só, 1 csomó petrezselyem, 1 evőkanál vágott kapor, lestyán, 2 dl joghurt.

Az összevágott hagymát olajban megpároljuk, hozzáadjuk a megtisztított babot, a vizet, lassú tűzön megfőzzük. A paradicsomot rászeleteljük, sózzuk, ízlés szerinti mennyiségű petrezselymet, kaprot, lestyánt vágunk össze, belekeverjük, majd levesszük a tűzről és joghurtot teszünk bele. Hidegen tálaljuk.

LENCSE MUFFIN

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 6 púpozott evőkanál liszt, 3 tojás, 1 evőkanál olívaolaj, 2 dl tejföl, 1 csokor petrezselyem, 2 gerezd fokhagyma, csipetnyi csili, só, bors, 10 dkg reszelt sajt, 10 dkg főtt vörös lencse.

A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra, a muffinformákat kivajazzuk, vagy papírral kibéleljük. Egy kisebb tálban összekeverjük a lisztet, a tojásokat, a tejfölt, a főtt lencsét, a reszelt

sajtot és az apróra vágott petrezselymet. Sóval, borssal, reszelt fokhagymával és csilivel ízesítjük, majd a muffinformákba töltjük, és 15-20 perc alatt megsütjük. Serkenti az emésztést és az étvágyat is.

BÚZAPELYHES

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 10-15 dkg zab-, roz- vagy búzapehely, 5 dkg friss élesztő, 1 nagyfej hagyma, olaj, bors, só, ételízesítő vagy 1 húskecske, 1 csomó petrezselyemzöld, víz.

A megtisztított, kockákra vágott hagymát olajban megpároljuk. Megborsozzuk, hozzámorzsoljuk a friss élesztőt, beletesszük a pelyhet, felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel. Megszórjuk ételízesítővel vagy beledobjuk a húskecskét. Pástétom sűrűségűre főzzük (kb. 12-15 perc). A végén utánízesítjük sóval, és frissen vágott petrezselyemlevelet szórunk bele. Hagyjuk kihűlni. Hideg sülték mellé is adhatjuk. De barna kenyérré kenve finom reggeli, vacsora.

A szendvicskrém, mely B1 -vitaminban gazdag, így elősegíti a szénhidrát-lebontást. B6-vitamin-tartalma a fehérjelebontásban játszik szerepet, folsavtartalma pedig serkenti a vörösvérsejteképzést.

VIRSLIS TÉSZTA (nagyon jó fogyókúrára)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 40 dkg spagetti tészta, 3 nyers paradicsom, 4 db virsli (zsírszegény), ízlés szerintsó, bors, 10 dkg reszelt sajt (zsírszegény), 10 dkg sajtkrém (zsírszegény).

A tésztát és a virslit megfőzzük, természetesen külön edényben. A paradicsomot felkockázzuk a kihűlt virslivel együtt. A megfőtt tésztát sajtkrémmel keverjük össze, hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot és virslit, majd ízlés szerint fűszerezzük és a végén reszelt sajttal tálaljuk.

BARNA RIZES PULYKACOMB

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 csomag előfőzött barna rizs, 1 csokor petrezselyem, 1 nagy sárgarépa, 10 dkg zöldborsó, 10 dkg gomba, 10 dkg reszelt sovány sajt, 40 dkg pulykacomb, ételízesítő, olívaolaj.

A pulykacombról leszedjük a bőrét és kevés ételízesítés olívaolajban megsütjük. A sárgarépát megtisztítjuk, felkockázzuk, a zöldborsóval és a tisztított, negyedelt gombával megfőzzük, enyhén sós vízben. A barna rizst ételízesítés vízben 35-45 percig főz-

zük, ha kész, összekeverjük a zöldségekkel, apróra vágott petrezselyemmel, megszórjuk reszelt sajttal. A felszeletelt pulykacomb mellé kínáljuk.

A barna rizs rosttartalma jelentős, rendszeres fogyasztása elősegíti a jó emésztést, rendkívül magas a komplex szénhidrát- és a B-vitamin-tartalma is. Mindemellett egy olyan vegyület is található benne, amely a koleszterinszint csökkenését eredményezi, ezért szívvédő élelemnek is tekinthető.

OKTÓBERI SALI

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 2 db nagyobb sárgarépa, 3 db nagyobb idared alma, ecet, só, cukor vagy édesítőszer.

Télen, mikor nincs annyi friss salátának való, a sültetekhez mindig ezt a nagyszerű és egészséges vitaminsalátát készíthetjük. Elkészítjük a salátalevet (nagyjából ugyanúgy készítjük, mint a fejes salátához: kb. 3 dl vízben elkeverünk 1 evőkanál ecetet, ízesítjük cukorral és sóval, ki milyen arányban szereti). A répát és az almát megtisztítjuk. A sárgarépát almareszelőn, az almát káposztareszelőn lereszeljük és ráöntjük az előzőleg elkészített öntetet. Hűtőben kicsit érni hagyjuk, kb. 1 órára.

Az alma A-vitamin-tartalmánál fogva - amellet, hogy lassítja az öregedési folyamatokat - még segít a meghűléses betegségek megelőzésében, a fertőzések távol tartásában is. C-vitamin-tartalma az íny és az érfalak egészségét védi, a benne lévő B-vitamin pedig az idegpályák egészséges működését segíti elő.

GYÓGYÍTÓ LEVES MEGFÁZÁSNAÁL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2 gerezd fokhagyma, 2 sárgarépa, 1/4 előpárolt fejes káposzta, 1-2 paradicsom, 1 zöldpaprika, fél húsleveskocka, 1,5 deci paradicsomlé, 2-3 szárított vargánya (elhagyható), csípős paprika, 2 evőkanál olívaolaj, 1 csomó petrezselyem, 1 evőkanál (vágott) kapor, 1 ág kakukkfű, 1 citrom leve, 1 kanál cukor (el is maradhat, édesítővel pótolható).

A megtisztított sárgarépát hosszukás szeletekre vágjuk, egy evőkanál olívaolajon pirítani kezdjük, közben csikokra vágjuk a káposztát, ha kész, hozzáadjuk a sárgarépához, tovább pirítjuk, megszórjuk sóval, a zöld fűszerekkel. Megtisztítjuk a fokhagymát, nagyobb darabokban vagy pépesítve a zöldséghez adjuk. Utána következik a paprika kockákban, ezt is hozzáadjuk, hagyjuk 3-4 percet, majd a paradicsomot héjával vagy héja nélkül, ki hogy szereti, cikkekre vágva szintén ehhez a keverékhez adjuk, elkeverjük vele a leveskockát. Ha egy kicsit összeesett, aláöntjük a paradicsomlevet, a citromlevet és az

édes ízt adó dolgot (lehet méz is), ha felrottyant, annyi vízzel leöntjük, hogy ellepje. Még 10-15 percig főzzük.

Megfázás esetén fontos a bőséges C-vitamin-bevitel, amely többek között megtalálható a káposztában és a paprikában is.

PADLIZSÁNOS SZÓJASZÓSZ

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2 egész padlizsán, 30 dkg főtt rizs, 3 gerezd fokhagyma, 10 dkg vörshagyma, só, őrölt bors, 2 evőkanál szója szósz, 2 evőkanál olaj.

A padlizsánt kis kockára vágjuk, sóban állni hagyjuk kb. tíz percet. Az olajon a hagymát és a fokhagymát tüvegesre piritjuk, hozzáadjuk a levétől jól kicsavart padlizsánkockákat és kicsit tovább piritjük. Majd ráöntjük a rizst és együtt átmelegítjük. A végén egy kevés szójjával és borssal ízesítjük.

C- és B-vitamin-tartalma egyaránt jelentős.

JOGHURTOS FARFALLE

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 40 dkg spenót (mirelit), 1 kis doboz joghurt, 2 gerezd fokhagyma, só, őrölt bors, 4 kocka light camping sajt, 40 dkg farfalle tészta.

A mirelit spenótot felolvasztjuk, összekeverjük a lereszelt fokhagymával, a joghurttal, sóval, borssal. Gyenge tűzön összeemelegítjük. Addig a csomagon látható utasítás szerint kifőzzük. A tésztát a szósszal összekeverjük és személyenként 1-1 kocka camping sajtot összevágva a tányérokba keverünk. Forrón tálaljuk.

A spenót gyógyító erejét tekintve az egyik legértékesebb zöldségfélének. Kiemelkedően gazdag flavonoidokban (apigenin), karotinooidokban, klorofillban és folsavban. Magas az antioxidáns-, vitamin- és a szerves, jól hasznosítható ásványianyag-tartalma.

SZEZÁMMAGOS ÉDESSÉG

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 1 kg tönkölyliszt, 30 dkg margarin, 50 dkg fruktóz (édesítő), 2 db tojás, 1 csomag sütőpor, 1 kávéskanál szódadikarbóna, 2 csomag vaniliás cukor vagy vaníliaroma, 50 dkg szezámmag.

Megpirítjuk egy serpenyőben a szezámmagot és félretesszük. A margarint jó habosra keverjük, majd a cukorral tovább keverjük. Beletesszük a tojást, sütőport, szódadikarbónát, vaniliát, s végül a lisztet. A legvégén hozzákeverjük a megpirított szezámmagot.

A tepsibe sütőpapírt (szilikonost) teszünk és egy evőkanálnyi tésztát halmozunk. Kb. 15 perc sütés elég előmelegített 180 °C-os sütőben. Ebből az adagból egy hétre való süti van. Nem szárad meg. Aki szereti a mazsolát, belenyomhat a közepébe. A szezám-mag magas lecitintartalma miatt védi az érrendszert a koleszterinlerakódástól.

ERDEI VARGÁNYALEVES

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 30 dkg friss vargányagomba vagy 5 dkg szárítva, 1 kis fej vöröshagyma, 3-4 közepes burgonya, 1 pohár tejföl, 1 evőkanál liszt, 2 evőkanálnyi növényi olaj, 1 közepes zellerlevél.

A vöröshagymát apróra vágva az olajon megfuttatjuk, majd rátesszük a felszeletelt gombát, illetve a leöblített, 2 órára előzőleg vízben áztatott szárított gombát az áztatólével együtt.

Rövid párolás után vízzel felengedjük, majd a kockázott burgonyát, zellerlevelet bele tesszük. Ha a burgonya megfőtt, a tejföllel, liszttel behabarjuk és összeforraljuk. Kiváló, illatos, ízes, különleges leves.

Alacsony kalória tartalmú, fogyókúrára is ajánlott.

HALTÁSKÁS HALLÉ

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 1/2 kg apró ponty, 1,5 kg pontyszelet (nem zsíros), 1/2 kg halfej és farok, 1 kg harcsaszelet, 25 dkg vöröshagyma, 15 dkg zöldpaprika, 20 dkg paradicsom, 1/2 kg liszt, 2 tojás, pirospaprika, só, fokhagyma.

A pontyot és a harcsát előzetesen kifilézzük. A kuktában kevés zsíron megfonnyasztjuk a szeletekre vágott vöröshagymát, majd szeletelt fokhagymát, paprikát és paradicsomot teszünk hozzá. Belehelyezzük a jól megtisztított halfejet, halfarkot, pirospaprikával megszórjuk, és sóval ízesítjük. Rövid ideig pároljuk, hideg vízzel felengedjük, majd a kukta tetejét lezárva, mérsékelt tűzön két órán keresztül forraljuk. Ezután átpasszírozzuk és ismét forraljuk. A ponty- és harcsaszeletek egy részéből pörköltet készítünk. A halhúst kiszedjük a pörköltléből. Egy részét apróra összevágjuk és a fele pörköltlé felével összeforraljuk. A tojásból, lisztből tésztát gyúrunk. A kinyújtott tészta felére a besűrített halpörköltből kis kupacokat rakunk. A tészta másik felét ráhajtjuk és derelyevágóval kis „húsos táskákat” készítünk belőle, majd a hal-alaplében kifőzzük. A halászlét a főtt halhússal és haltáskával tálaljuk.

A halak önmagukért beszélnek, húsukat mindig érdemes fogyasztani.

SZÍNTELEN LEVES

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók: 2 közepes burgonya, 2 evőkanál apró kockatészta, só, majoránna, 1 babérlevél, néhány csepp citromlé, 1 pohár 12 %-os tejföl.

A burgonyát megtisztítjuk, egészen apró kockákra vágjuk, bő vízben megmossuk, és kb. 1 liter hideg vízzel feltesszük főni. Azonnal beledobjuk a kockatésztát is. Sózzuk, hozzáadjuk a babérlevelet, két csipet morzsolt majoránna. Puhára főzzük. Közben a pohár tejfölt 1 lapos evőkanál liszttel (helyettesíthető étkezési keményítővel), és kevés hideg vízzel simára keverjük, és hozzáadunk kevés főzölét, hogy ne rántsa össze a tejfölt, mikor a léhez keverjük. Felforraljuk, és ízlés szerint friss citrom levélvel ízesítjük egy kicsit savanykásra. Szobahőmérsékleten tálaljuk. Tálaláskor színesíthetjük a tányérban egy-egy apró petrezselyemzölddel.

Energiaszegény étel.

ATHÉNI CSIRKECOMBOK

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 4 nagyobb csirkecomb (dupla), 1 kg burgonya, 10 dkg reszelt sajt, 2 fej vöröshagyma, 2 sárgarépa, 1 savanykás alma, 1 mokkáskanál currypor, 1 teáskanál mustár, 3 gerezd fokhagyma, olaj, só.

A megtisztított burgonyát, a sárgarépát és a vöröshagymát szeleteljük vékony karikákra és tegyük egy tálba, öntsünk rá olajat, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, a mustárt, jól keverjük össze. 1 órát állni hagyjuk. A combokat sózzuk meg, és szórjuk meg curryvel, egy ideig hagyjuk állni. A tepsi olajozzuk ki, rakjuk bele a burgonyamasskát és erre helyezzük a combokat. Előmelegített, 180 °C-os sütőben süssük. Fél óra múlva tegyük rá az almakarikákat és szórjuk meg a sajttal. Süssük még 15 percre, hogy a sajt ráolvadjon. A sárgarépa sok béta-karotint tartalmaz.

PONGYOLÁS KELKÁPOSZTA

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 fej kelkáposzta, 2 db tojás, 15 dkg liszt, 2 dl tej, 5 dkg zsír, őrölt bors, só, ídes szerint: köménymag, szerecsendió.

A kelkáposztáfejet négybe vágva, sós vízben félpuhára főzzük, vigyázva, nehogy túl puha legyen és szétessen. A tojásokból, lisztből, tejből sűrű palacsintatésztát készítünk, sűrűbb legyen a massa, mint a normál palacsintánál. A lecsurgatott kelkáposztát ebbe forgatjuk, a kelkáposztát előtte megszórjuk kis köménnyel és szerecsendióval. Forró zsiradékban 5 percig fedő alatt, majd megfordítás után fedő nélkül pirosra sütjük.

A kelkáposzta rengeteg értékes növényi hatóanyagot, úgynevezett fitokemikáliát tartalmaz. Ezekről a tudomány azt feltételezi, hogy segítik az immunrendszer működését, és védenek a tumoros betegségek ellen.

MEDITERRÁN BORSÓ

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók: 1 fej vöröshagyma, 1/2 kg zöldborsó, 3 burgonya, 1 sárgarépa, 1 doboz darabos paradicsomkonzerv vagy 4 darab paradicsom, só, őrölt bors, 1 csomó friss kapor, olívaolaj, 10 dkgfeta sajt.

A megtisztított vöröshagymát apró kockára vágjuk, megpirítjuk az olívaolajon, hozzáadjuk a paradicsomkonzervet, fűszereket. Belerakjuk a borsót, belevágjuk nagy darabokra a megtisztított burgonyát, esetleg 1 sárgarépát. Felöntjük kb. 2 dl vízzel, lefedjük és 20 percig főzzük. Amikor elpárolog a víz és megfőnek a zöldségek, elkészült az étel. Kell, hogy maradjon alatta szósz! Feta sajttal és kenyérral fogyasszuk.

A rostok terén: már egy adagja is biztosítja a napi rostszükséglet 20-25%-át. Bár zsírtartalma elsősre talán soknak tűnhet, ez tulajdonképpen csak az olívaolajból származó egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavakat jelenti, melyek szükségesek szervezeteünk megfelelő működéséhez.

GYÜMÖLCSÖS SÜTÉS NÉLKÜL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 2,5 dl tej, 2 nagy pohár joghurt, 1 csomag étkezési zselatin, 6 evőkanál cukor, 4 csomag vaníliás cukor, babapiskóta vagy háztartási keksz, gyümölcs tetszés szerint: eper, ribizli, málna. Cukor helyett használhatunk édesítőport, ami mennyiségben ugyanaz, mint a cukor, így cukorbeteg is fogyaszthatják.

A tejfölt, a cukrot, a vaníliás cukrot jól összekeverjük. A zselatint 1 dl tejjel folyamatosan keverve felfőzzük, majd a tűzről levéve is folyamatosan keverjük, amíg langyos lesz. Ne hűljön ki! Ekkor folyamatosan keverve hozzáadjuk a joghurtos masszához. Egy tál aljára lerakjuk a babapiskótát vagy kekszet, meglocsoljuk a maradék tejjel, ráhelyezzük a tetszőleges gyümölcsöt, majd ráöntjük a joghurtos masszát. Betesszük a hűtőbe 2 óra hosszára. Az összeállítás nem tart egy negyedóránál tovább, és kész a nagyon finom könnyű édesség a meleg nyári napokra!

Alacsony kalóriatartalmú, frissítő nyári édesség, amely megfelelhet egy kisebb étkezésnek is.

TÚRÓS FASÍRT

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 50 dkg tök (vagy cukkini, patisszon), 30 dkg túró, 3 db vöröshagyma, fél csomó petrezselyem, 1 evőkanál finomra vágott kapor, 2 tojás, liszt, só, őrölt bors.

A tököt legyaluljuk, a túróval, a finomra reszelt hagymával, kis petrezselyemmel, kaporral, 2 tojással, sóval, borssal és liszttel összedolgozzuk. Annyi lisztet tegyünk bele, hogy könnyedén formázható legyen. Evőkanállal kis pogácsákat tegyünk bő olajba, kissé ellapogatjuk, és aransárgára sütjük. Hidegen is, melegen is fogyasztható!

A tök alacsony energiatartalmát alaposan megdobja a bő zsirban sütés. Ennek ellenére természetesen nem egészségtelen fogás, sőt könnyű vacsorára is ajánlható.

FÉNYES CSÜLÖK (nehezen nyelőknek)

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók: 1 kg lehetőleg minél húsosabb füstölt csülök, 2 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 5 szemes bors, 5 borókabogyó, 2 dkg zselatin.

A füstölt csülköt egy éjszakára beáztatjuk, majd másnap a fűszerekkel (bors, boróka, fokhagyma) igen puhára megfőzzük. Kicsontozzuk, a bőrét lehúzzuk, és a színhúst egy műanyag flakonba (melynek a tetejét levágjuk) szorosan benyomkodjuk. A füstölt levét a zselatinnal előírás szerint elkészítjük és a húsrá öntjük. Ha kihült, hűtőbe tesszük, hogy megdermedjen. Tálaláskor a flakont egy pillanatra meleg víz alá tartjuk, majd a tartalmát kinyomjuk. Szeletekben tálaljuk salátával, mustárral, tormával és kenyérral.

KUBAI FOGYIS SERTÉS (energiaszegény)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 40 dkg sertéscomb, 20 dkg ananászkonzerv, 2 dl tejszín, 1 dl olaj, 1/2 citrom leve, só, bors, 2 gerezd fokhagyma, citromfű.

A sertéscombot felcsíkozzuk, az ananászt felkockázzuk, a fokhagymát összezúzzuk. A húst feltesszük egy lábasba a fokhagymával és az olajjal, kicsit megsütjük, majd felöntjük a tejszínnel és a fél citrom levével. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk és még 15 percig állandó kevergetés mellett forraljuk. Amikor elkészült, húzzuk félre a tűzről, és citromfűvel díszítve tálaljuk.

HAVANNAI SERTÉSHÚS (energiaszegény)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 szelet (48 dkg) sertéscomb, 2 narancs, zsemlemorzsa, liszt, tojás (panírozáshoz), olaj a sütéshez, só vagy ételízesítő.

A húst kiklopfoljuk és ízesítjük, a narancsot meghámozzuk, lehúzzuk a fehér részt is, majd a kiklopolt húsrá tesszük. A húst feltekerjük, panírozzuk és forró olajban megsütjük.

Sárgarépakockás rizzsel tálaljuk. Majonézt adhatunk mellé.

PÁCOLT FEHÉRPECSENYE (magas vastartalmú étel)

Elkészítési idő: 60 perc, plusz az érlelés

Hozzávalók 1 kg fehérpecsenye, Pác: 3 dl étolaj, 3 fej vöröshagyma, fél tubus piros arany, 3 evőkanál mustár, 1 csokor friss petrezselyemzöld, 1 kávéskanál őrölt kömény, 3 gerezd fokhagyma, 1 csokor majoránna.

összekeverjük a pácanyagokat. Rákenjük a pácot a húsokra, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Rétegesen lerakjuk egy edénybe, minden sorra karikázott hagymát tehetünk. Öntünk rá annyi olajat, hogy teljesen ellepje. 4-5 napi pácolás után süthető. Forró serpenyőben mindkét oldalát megsütjük, csak annyira, hogy kifehéredjen. Zöldecsés galuskát, vagy hagymás burgonyát kínálhatunk mellé. Ha elfogyott a hús, a pácot, ami maradt, üvegebe tehetjük és másra is felhasználhatjuk.

SAJTOS TEJSZÍNES CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 70 dkg csirkemellfüé, 30 dkg csirkemáj (szív nélkül), 2 dl főzőtejszín, 25 dkg trappista és füstölt sajt vegyesen, reszelve, 2 kisebb fej vöröshagyma, 2 dkg margarin, fél dl olaj, só, őrölt bors, fél csomó petrezselyemzöld, liszt.

A csirkemellet felszeleteljük, sózzuk, lisztbe forgatjuk, és nem túl bő olajban megsütjük. Egy nagy, hőálló tálat kikenünk margarinnal és egymás mellé fektetjük benne a megsült hússzeleteket. Melegen tartjuk. A hús sütéséből visszamaradt olajban megpirítjuk az apróra vágott hagymát. Aztán hozzátesszük és megsütjük benne az apró kockákra vágott csirkemáját is. Amikor kész, akkor sózzuk, borsozzuk, és megszórkazunk az apróra vágott petrezselyemzölddel. 1 evőkanál lisztet szórunk rá, majd ráöntjük a tejszínt. Beleszórkazunk a reszelt sajt 1/4-ét is. összeforraljuk. A tálban elhelyezett hússzeletekre öntjük a tejszínes ragut, megszórkazunk a maradék reszelt sajttal, és forró sütőben kb. fél óráig sütjük. Párolt rizzsel tálaljuk.

Vashiányos hölgyek számára - hetente egy alkalommal.

SÜTŐTÖKÖS CSIBESZÁRNYAK

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 60 dkg csirkeszámy, 1,5 közepes amerikai sütőtök, 3 evőkanál méz, 1/2 citrom kifacsart leve, só, őrölt bors.

A csirkeszárnyakat szétdaraboljuk, megszórjuk grillfűszerrel, a sütőtököt meghámozzuk és felkockázzuk. Kicsi olajat öntünk egy nagyobb serpenyőbe és beletesszük a csirkét és a tököt. Kb. 20 percig pároljuk, majd rátesszük a mézet és a citromlevet. A fedőt félretéve megpirítjuk a csirkét.

A sütőtöknek köszönhetően tele van karotinnal és C-vitaminnal.

KELVIRÁGOS CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 közepes nagyságú csirkemell, 3 dkg vaj, 25 dkg leveszöldség, 40 dkg karfiol, 2 dl tejföl, só, őrölt bors, majoránna, kakukkfű.

A melleket lebőrözzük, kicsontozzuk, az így kapott hússzeleteket kiklopfoljuk. Megsózzuk, megborsozzuk, vajon mindkét felület megsütjük. A feldarabolt, sós vízben főtt, leszűrt zöldségeket összekeverjük. A fűszerekkel ízesítjük, és az 1/3-át az átsült hús levélvel kikent tűzálló tál aljára terítjük. Megkenjük egy kanál tejjel, majd a hússzeleteket ráfektetjük. Erre ismét egy sor zöldség kerül tejjel megkenve, erre ismét a hússzeletek következnek. Ezután a maradék zöldséggel bedejük és a maradék tejjel megkenjük. A tálat alufóliával letakarjuk és 30 percig sütjük. Végül a fóliát levesszük, a levét elpárologtatjuk és pirosra sütjük.

ÉDESKÖMÉNY PULYKAMELLEL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 0,5 kg pulykamellfiúé, 1 gumó édeskömény, 1 csapott kávékanál fokhagyma granulátum, só.

A húst vékony egyenletes csíkokra vágjuk. Az édesköményt lcm-esre szeleteljük. (A zöldség elég intenzív ízű, inkább hagyjuk meg halak készítéséhez.) Enyhén besózzuk. Forró, tapadásmentes edényben a húscsíkokat fehéredésig pirítjuk. Ekkor rádobjuk az édesköményt, letakarva, néha rázogatva vagy keverve 10 percig pároljuk. Ezután szórjuk rá a fokhagymaport, és átforgatjuk. Ha kevés nedvet engedett a hús, öntsünk rá kevés vizet. 3-4 perc múlva kész. Ha szükséges, sózzuk utána. Könnyű vacsora lehet, párolt rizsszel pedig ebéd.

Serkenti az emésztést.

CSERESZNYÉS FAGYI (hűsítő, kalciumdús)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók: 35 dkg cseresznye, 5 dl aludttej vagy joghurt, 6 evőkanál zabpehely, 4 gombóc vaníliafagylalt.

A cseresznyét mossuk meg és magozzuk ki. Turmixgépben pépesítsük, majd apránként adjuk hozzá az aludttejet, a zabpehelyet és a fagylaltot. Töltsük poharakba és tegyük hűtőszekrénybe 1 órára. Ízlés szerint cukrozott tejszínhabbal is díszíthetjük. Változat: a cseresznyét pépesítés előtt áztassuk cseresznyepálinkába.

BARNA RIZES CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 1 csomag előfőzött barna rizs, 1 csokor petrezselyem, 1 nagy sárgarépa, 10 dkg zöldborsó, 10 dkg gomba, 8 dkg reszelt sovány sajt, 60 dkg csirkemellfilé, ételízesítő, olívaolaj.

A csirkemellfilét 8 egyenlő szeletre vágjuk és kevés ételízesítővel meghintve, olívaolajban megsütjük. A megtisztított, felkockázott sárgarépát, zöldborsót, gombát megfőzzük, enyhén sós vízben. A barna rizst ételízesítő vízben 35-45 percig főzzük, ha kész, összekeverjük a zöldségekkel, apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk reszelt sajttal. A szép arany színűre sült csirkemellek mellé kínáljuk.

A barna rizs rosttartalma jelentős, rendszeres fogyasztása elősegíti a jó emésztést, rendkívül magas a komplex szénhidrát- és a B-vitamin-tartalma is.

PADLIZSÁN-SZÓJA RIZZSEL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók: 1 egész padlizsán, 30 dkg főtt rizs, 2 gerezd fokhagyma, 1/2 fej vöröshagyma, só, bors, szójaszósz, olaj.

A padlizsánt kis kockára vágjuk, sóban állni hagyjuk kb. tíz percig. Az olajon a hagymát és a fokhagymát üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a levétől jól kicsavart padlizsánkockákat és kicsit tovább pirítjuk. Majd ráöntjük a rizst és együtt átmelegítjük. A végén egy kevés szójjával és borssal ízesítjük.

A padlizsánt a törökök hozták hazánkba, innen ered a törökparadicsom elnevezés is. C- és B-vitamin-tartalma egyaránt jelentős.

ATHÉNI CSIRKECOMBOK

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 4 nagyobb csirkecomb (dupla), 1 kg burgonya, 10 dkg reszelt sajt, 2 fej vöröshagyma, 2 sárgarépa, 1 savanykás alma, currypor, mustár, 3 gerezd fokhagyma, olaj, só.

A megtisztított burgonyát, a sárgarépát és a hagymát vágjuk apró kockákra össze és tegyük egy tálba. Öntsünk rá olajat, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, a mustárt, jól keverjük össze. 1 órát állni hagyjuk. A combokat sózzuk meg, és szórjuk meg curryvel, egy ideig hagyjuk állni. A tepsit olajozzuk ki, rakjuk bele a burgonyamasszát és erre helyezzük a combokat. Előmelegített, 170 °C-os sütőbe tesszük. Fél óra múlva tegyük rá az almakarikákat és szórjuk meg a sajttal. Süssük még 15 percig, hogy szép ropogós, piros legyen.

BARNA RIZES KARALÁBÉS HÚS

(viszonylag magas telítőértékkel rendelkező étel)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók: 2 db karalábé, 20 dkg pulykacomb (csont, bőr nélkül), 1 db tojás, 5 dkg barna rizs, só, bors, ételízesítő, 1 csomó petrezselyem, burgonyapüré por (zacskós), 4 dl 12%-os tejföl

A karalábét megtisztítjuk és kockára vágjuk. A húst megdaráljuk, beletesszük a tojást, a borsot, a barna rizst, a sót, és gombócokat készítünk belőle. Ételízesítés vízbe beleteszük a kockára vágott karalábét és a húsgombócokat, majd egyszerre megfőzzük, a petrezselyemmel együtt, (kb. 15 perc) Ha megfőtt, a tejfölbe belekeverjük a burgonyapüré port. Ezzel sűrítjük. Nagyon finom, nem kell bele zsír, és liszt sem.

VEGYES ÉTELEK

CUKKINI (KEDVENC) KRÉMLEVESEM

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre: 2-3 zsenge, friss cukkini, só, csipet őrölt bors, 1 pohár tejföl 12 %-os, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 lapos evőkanál finomliszt.

Megmossuk a cukkinit, levágjuk a végét, és háromfelé vágjuk. Nem hámozzuk meg. Egy db közepes vöröshagyma piros héját leszedjük, megmossuk, és a cukkinivel együtt nagyon rövid idő alatt felforraljuk. Ha már megfőtt, általában a lé is megzöldül kissé. Turmixba tesszük a pohár tejfölt, a kanál lisztet, rászedjük a zöldséget, kevés vizet és összeturmixoljuk, közben felöntjük a főzőlével. A turmixból visszaöntjük a fazékba, ízlés szerint só, borsot adunk hozzá. Tálaláskor egy-egy kanál tejfőllel, tejszínnel díszíthetjük, esetleg pirított kenyérkockát is adhatunk mellé.

Fogyókúrázóknak, energia- vagy zsírszegény étrendet tartóknak külön ajánlott. Tejföl helyett natúr joghurttal ajánlott elkészíteni ezt a finom levest.

TÁRKONYOS PULYKARAGU LEVES

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg mirelit vegyes zöldség, 40 dkg pulykamellfilé, 2 dl főzőtejszín, 1 db citrom, 2 csapott evőkanál tárkony, só, ételízesítő, 2 evőkanál zsiradék (olaj, vaj), 1 tojás, liszt.

A 1x1 cm-es kockákra vágott pulykamellet az olajon hirtelen megpirítjuk, hozzáadjuk a sót, ételízesítőt, tárkonyt, a vegyes zöldséget és felengedjük vízzel. Felforralás után kis lángon főzzük tovább, a citrom kifacsart levét hozzáöntjük. Amikor a hús megpuhult, hozzáadjuk a tejszínt. Közben a tojásból és annyi lisztből, amennyit felvesz, kevés víz hozzáadásával galuskatésztát készítünk, majd beleszagatjuk a levesbe. Felforralás után tálalhatjuk.

Egytálételnek is számítható ez a leves, olyan gazdag tápanyagkinálatot mutat fel, melyet változatos összetevőinek köszönhet.

ÉHES SZAKÁCS GYORS LEVESE

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre: 3 db zöldpaprika, 2 kis paradicsom, 1 közepes fej vöröshagyma, 20 dkg burgonya, 15 dkg lebbencs tészta, 2 dl tejföl, 1 csomó zeller levél, 1 evőkanál olaj, só, csemege pirospaprika, őrölt köménymag.

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, majd rátesszük a karikára vágott paprikát és a meghámozott, szintén karikára vágott paradicsomot. Lecsó sűrűségűre dinszteljük, majd felöntjük kb. 3 liter vízzel. Ekkor tesszük bele a zellerleveleket és a karikára vágott burgonyát, sózzuk. Ha a krumpli félig megfőtt (10-15 perc a forrástól), beletesszük a lebbencs tésztát és forraljuk. Ha a tészta feljött a leves tetejére, beletesszük a köményt és a pirospaprikát, és készre főzzük. Mielőtt elzárnánk, belekeverjük a tejfölt. Fogyaszthatjuk melegen lángossal vagy langyosan magában is.

Magas rost- és alacsony koleszterintartalma miatt keringési problémák esetén ajánlható ez az étel, de ilyenkor is sovány tejjel illik elkészíteni.

GOMBALEVES LASKÁBÓL

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 közepes vöröshagyma, 15 dkg laskagomba, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg fehérrépa, 1 evőkanál liszt, 0,5 dl olaj, só, őrölt bors, őrölt kömény, csemege pirospaprika, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 gerezd fokhagyma, 1 l húsleves (kockából).

A finomra vágott vöröshagymát kevés olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, fűszerezzük. Kevés vízzel felöntjük, majd beletesszük a kis kockára darabolt gombát, sárgarépát és gyökeret, a finomra vágott petrezselyemzöldet. Felöntjük hússal és puhára főzzük. Zsemleszínű rántással berántjuk, kiforraljuk. Betétként vajjal galuskát adhatunk hozzá.

A fűszerpaprikában a kapszaicin, a zöltségek, gomba vitaminja, és ásványi anyagai általános egészségvédők.

LEGÉNYBÚCSÚZTATÓ LEVES

(ízletessége miatt ajánlom)

Elkészítési idő: 40 perc > plusz 2 óra főzés

Hozzávalók 4 személyre: 4 kis libacomb, 40 dkg vegyes leveszöldség, 1 csipet őrölt szerecsendió, 10 dkg csiperkegomba, 20 dkg fagyasztott zöldborsó, 2 zsemle, 3 dl tej, 1 csokor petrezselyem, 4 tojássárgája, 1 dl tejföl.

A libacombokat megmossuk. A leveszöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, kisebb darabokra vágjuk. A húst a zöldségekkel együtt lábosba tesszük, felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, sóval, borssal, csipetnyi szerecsendióval ízesítjük, és lassú tűzön kb. 2 óra alatt puhára főzzük. A gombát megtisztítjuk, szeletekre vágjuk. A fagyos zöldborsóval együtt a főzés utolsó 20-25 percében a leveshez adjuk. Közben a zsömlét tejbe áztatjuk. A petrezselymet leöblítjük, apróra vágjuk. A zsömlét kifacsarjuk, és a tojássárgájával, a petrezselyem kétharmadával összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk, szerecsendióval fűszerezzük. A libacombokat és a zöldséget a levesből kiemeljük. A zsemle szából két teáskanál segítségével kis gombócokat formázunk, és a levesben 6-8 perc alatt kifőzzük. A combokat, a zöldséget a levesben megforrósítjuk. Tejfőltre merve, petrezselyemmel megszórva azonnal tálaljuk.

CITROMOS-BABOS SPÁRGALEVES

(kellemes, pikáns leves)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre: 20 dkg gyenge spárga, 20 dkg vörösbab konzerv, fél citrom leve, 1 dl tejföl, 1 evőkanál liszt, 2 evőkanál cukor, só, kevés friss gyömbér, 2 kis fej lila hagyma.

1 liter sós-cukros vízben, kevés citromlével megfőzzük a megtisztított, felkarikázott spárgát, ha puha, beletesszük a konyhakész vörösbabot és a felkockázott lila hagymát. A tejfölből és lisztből híg habarást készítünk, majd az egész levest felforraljuk. A hagymát nem kell puhára főzni, finom, ha acélos marad. Végül még ízlés szerint sóval, cukorral citromlével és kevés gyömbérral ízesítjük.

RAGASZTOTT RÁNTOTT TÖK

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 kis, zsenge tök, 1,5 dl tejföl, 1 tojássárgája, 5 dkg márvány sajt, 1 csokor metélőhagyma, cayenne-bors, a panírozáshoz; liszt, tojás, zsemlemorzsza, a sütéshez olaj.

A tököt meghámozzuk, kb. 1 cm vastagon felszeleteljük, a belsejét kikaparjuk. A tökka-rikákat besózzuk, 10 percig állni hagyjuk, majd a keletkezett nedvességet leitatjuk. A tejfölt összekeverjük a reszelt sajttal és a tojássárgájával. Cayenne-borssal és apróra vágott metélőhagymával fűszerezzük. A krémmel megkenjük a tökka-rikák egyik felét. Kettőt-kettőt össze-ragasztunk, majd a szokásos módon lisztbe, felvert tojásba, zsemlemorzsába pántozzuk és bő, forró olajban kisütjük. A zsiradékot leitatjuk, a rántott tököt párolt rizzsel fogyasztjuk. Ez az étel annak ellenére energiaszegénynek mondható, hogy bő zsirban kell sütni.

SAJTBAN BÚJTATOTT CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg csirkemell, 40 dkg zsírszegény sajt, 2 dl kalóriaszegény tejjől, 1 tojás, só, őrölt bors.

A húst tepsibe rakjuk, úgy, hogy előtte megforgatjuk a tojásban, illetve a reszelt sajtban. Amikor sorba raktuk, egy jó nagy adag sajt- és tejfőlegyeleget kenünk az első sor tetejére, majd jöhet a következő sor ugyanígy. Az utolsó sor tetejére egy nagy adag sajtot rakunk, majd a sütőben kb. 40-50 percig sütjük, míg aransárga nem lesz a tetején a sajt. Paradicsomsalátával tálaljuk.

Fogyókúrában ajánlott az alacsony kalóriatartalmú, szárnyasok húsának fogyasztása - de elkészítésüknél nem árt fondorlatosnak lennünk, hogy meg ne unjuk a diétát. Erre jó példa ez a recept is.

MUSTÁROS-KETCHUPOS CSIRKE

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg csirke vagy 4 csirkecomb, 2 evőkanál mustár, 2 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál ketchup, őrölt bors, 4 alma hámozva és kockára vágva.

Mustár, olívaolaj, őrölt bors, mustár, ketchup keverékével megkenjük a csirkét, az almát hámozva, csumázva és kockára vágva a csirke köré szórjuk, hozzáöntünk fél pohár vizet és negyed pohár vörös bor keverékét. 200 °C-on sütjük fóliával letakarva a sütőben, 45 percig, kitarva 15 percig.

A mustár hideg időben melegít. Ezt csípős ízének köszönhetjük. A mustár játékonan hat megfázásos köhögéskor a nyálkahártyákra.

BUGGYANTOTT TOJÁS ZÖLDBORSÓ ALAPON

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg füstölt kolbász vagy csülök, 40 dkg friss vagy mirelit borsó, só, őrölt bors, csemege pirospaprika, 15 dkg vöröshagyma, 8 db tojás, 40 dkg csipetke tészta, olaj a főzéshez.

Hagyományos módon pörköltalapot készítünk A borsót kicsit dinszteljük még az alapon, majd felengedjük vízzel. Paprikát, paradicsomot teszünk bele. Sózzuk, borsozzuk Kolbászkarikával dúsitjuk A csipetke tésztát külön megfőzzük. Tojással izlésesen tálaljuk.

Buggyantott tojás elkészítése:

A forrásban levő vízbe sót, 1 kávékanál ecetet teszünk. A tojásokat feltörjük, és egyenként beleengedjük a vízbe, mintha egy tányérba tennénk. Akkor jó, ha a fehérje megkeményedik, a sárgája lágy marad.

A mustár hideg időben melegít. Ezt csípős ízének köszönhetjük. A mustár jótékonyan hat megfázásos köhögéskor a nyálkahártyákra.

KAKAS „KORONA” PÖRKÖLT GALUSKÁVAL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személy részére: 80 dkg kakastaréj, só, őrölt bors, 2 db babérlevél, őrölt kömény, 1 zöldpaprika, 20 dkg vöröshagyma, 15 dkg paradicsom, 2 zöldpaprika, 2 gerezd fokhagyma, csemege paprika, díszítésre tejfel, zöldpaprika, paradicsom.

A vöröshagymát apró kockára vágjuk, rövid zsírban pirítjuk, hozzáadjuk a kockára vágott paradicsomot, tv paprikát, babérlevelet és ebből egy pörköltalapot készítünk. Közben a taréjt megtisztítjuk, majd beletesszük a pörköltalapba. Fűszerezük sóval, borssal, őrölt köménnyel, majd belereszeljük a fokhagymát, és megfőzzük. Kb. 3 óra főzés után paprikával megszórjuk. Kivesszük belőle a babérlevelet, és készre főzzük.

Tálaláskor egy kanál tejfölt, illetve tetszés szerint zöldpaprikát teszünk rá. Köretnek galuskát készítünk.

ILLATOS TÖLTÖTT BÁRÁNYCOMB SZILVABEFŐTTTEL

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg bányacomb, 1 fej kis vöröshagyma, 5 dkg vaj, liszt, tejföl, ízlés szerinti vörösbort, 1 tojássárgája, csemege pirospaprika, ételízesítő, fűszerkeverék a mártáshoz, 2 db zsemle, 1 kanál paradicsompüré, majoránna, őrölt bors, só, fűszerkeverék, liszt, 2 tojás, 1 csomó zöldpetrezselyem, tej a töltelékhez ízlés szerinti mennyiségben, olaj a kisütéshez, 80 dkg hasábburgonya, szilvabefőtt ízlés szerint.

A bányacombot 12 db 1 cm-es szeletre vágjuk, majd középen késsel szétnyitjuk, megsózzuk, és a következő töltelékkel megtöltjük. A vajat a tojással kikeverjük, megsózzuk, borsozzuk, majoránnával izesítjük, hozzáadjuk az apróra vágott zöldpetrezselymet, a tejbe áztatott és kicsavart zsemleket, és az egész töltelékkel jól elkeverjük. A combszeletet megtöltjük, a végét cérnával összevarrjuk, vagy fogpalcikával összetűzzük sűrű öltéssel, és sütőben lassan puhára sütjük. Időnként a zsírával öntözzük, hogy egyenletesen piruljon. Ha megsült, a bányacombot kiszedjük. A vajból, lisztből rántást készítünk, egy kevés előzőleg kisült zsírral feleresztjük, piros paprikával-paradicsompürével színesítjük, fűszerkeverékkel izesítjük, hozzákeverjük a tojássárgáját, majd a vörösbort, pirítjuk, felforraltjuk, átszűrjük, és a húsról öntjük. Ízletesen díszítve tálaljuk a sült burgonyával és szilvabefőttel.

TÚRÓVAL-SAJTTAL TÖLTÖTT PULYKAMELL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg pulykamellfilé, pulyka fűszerkeverék, 10 dkg juhtúró, 15 dkg tehéntúró, 5 dkg vaj, 10 dkg trappista sajt, 1 dkg kapor, só, őrölt fehér bors, 0,5 dl olaj.

A pulykamelleket felszeleteljük, kiklopfoljuk, fűszerezük. A húst kiterítjük és megtöltjük a túrófeltelékkel. Töltelék: a kétféle túró, a sajtot, a vajat, kaprot, sót, borsot összegyúrjuk. A húst összehajtjuk és rostlapon megsütjük mindkét oldalán. Sült hasáburgonyával tálaljuk. A sült hasáburgonya mellé helyezük a húsokat. Egy kis kaporlevéllel díszítjük.

MARINA BORJÚSZELETEK

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre: 64 dkg borjúcomb, 20 dkg csiperkegomba, 32 dkg rizs, 8 dkg sárgarépa, 2 dl tej, 2 dl habtejszín, 10 dkg lila hagyma, 10 dkg vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál liszt, 4 evőkanál olaj, 5 dkg margarin, ételízesítő.

A borjúcombot felszeleteljük, sózzuk, borsozzuk és lisztbe mártva, kevés olajon megsütjük. A margarinton megpároljuk a megtisztított és vékony csikokra vágott sárgarépát, lila hagymát, a vékonyan felszeletelt gombát, vöröshagymát. A hús sült olajából, lisztel és tejszínnel mártást készítünk, és ebbe öntjük a zöldségeket, összepároljuk. Párolt rizságyra helyezük a húst, köré öntjük a mártást, így tálaljuk.

VESEBABOS LIBA FINOMSÁG

Elkészítési idő: 60 perc plusz áztatás

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg libaaprólék, 15 dkg óriás szemű vesebab, 1 csomó zöldpetrezselyem, 1 evőkanál liszt, ízlés szerint majoránna, őrölt bors, finomított só.

A libaaprólékot megtisztítjuk, nagyobb darabokra vágjuk (mint a beáztatott bab), és puhára főzzük. Közben az előzőleg beáztatott óriás szemű vesebabot is megfőzzük kevés sóval ízesítve, ha megfőtt, levét leöntjük. A libaaprólékot levéből kiszedjük, amiből kevés liszt hozzáadásával sűrű mártást főzünk. Borssal, majoránnával és finomra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük. Majd a mártáshoz adjuk a babot, az aprólékot, óvatosan megkeverjük, esetleg húslével felengedjük; rövid ideig forraljuk, és forrón tálaljuk.

EMELGETETT SERTÉSKARAJ ZÖLDBABBAL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 zacskó (50 dkg) mirelit zöldbab, 50 dkg kicsontozott, felszeletelt sertéskaraj vagy egy nagyobb, szintén kicsontozott, lebröszött, felszeletelt csirkemell, 2 tojás, 15 dkg liszt, 2 dl tejfel, 5 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor zöldpetrezselyem, ízlés szerint só, őrölt bors, 1 kiskanál ételízesítő por.

Laskára vágjuk a húst, enyhén sózzuk, borsozzuk, és a lisztből a tojással, sóval meg egy kevés vízzel kevert sűrű palacsintatésztában megmártva, az olajban kisütjük. A visszamaradt olajjal kikenünk egy mély tűzálló tálat, beleterítjük a húst, megszórjuk az egyik gerezd apróra vágott fokhagymával, finomra vágott petrezselyemzölddel, és betakarjuk a maradék fokhagymával meg zöldpetrezselyemmel összekevert zöldbabbal. Ráhintjük az ételízesítő port, egy kevés őrölt borsot, és ízlés szerint utanasózzuk. Leöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, közepes lángon 20-25 percig pároljuk. Kevergetni nem szabad, csak húslapáttal emelgethetjük meg az alját, noha nem szokott odakapni. Végül leöntjük, egy kiskanálnyi liszttel elkevert tejföllel, és ezzel még pár pillanatig forraljuk. Nagyon gyors vendégváró étel.

DERECSEI SÓLET

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg fehér bab, 1 nagy fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 füstölt libacomb vagy -mell, vagy 20 dkg zsírosabb füstölt marhaszegy, egy késhegynyi só.

A kiválogatott babot előző nap megmossuk és beáztatjuk. Másnap a magas és szűk szájú fazékba beletesszük a bab egy részét, majd a megmosott libahúst (pl. mellehúsát a bőrével együtt) vagy a kisebb darab zsíros füstölt marhaszegyet. Erre kerül a maradék bab, a zúzott fokhagyma és az apróra vágott vöröshagyma. A sóletet felöntjük vízzel úgy, hogy ellepje a babot. Tetejére kerül általában a kugli, ezzel együtt főzzük meg. Tetejére kugli: 15 dkg kukoricalisztet (melyet előzőleg leforráztunk és lecsorgattunk), 5 kanál búzalisztet 2-3 evőkanál libazsírral, egy késhegynyi őrölt borssal, finomított sóval és cukorral összekeverünk, a masszát lepénykévé formázzuk. A sólet aljára tesszük, egy kis tányérral leborítjuk, hogy ne főjön szét, majd a sólettel együtt megfőzzük.

BORÍZÚ-ALMÁS MARHAFELSÁL

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg marhafelsál, 4 db borízú alma, 15 dkg vöröshagyma, 1 citrom, 1 liter világos sör, 6 dkg liszt, 1 dl olaj, 1 babérlevél, 5 dkg vaj, csípős piros paprika őrlemény, só, őrölt bors, 1 csomó zöldpetrezselyem.

A marhahúst négy egyenlő szeletre vágjuk, összekeverjük a lisztet, csípős paprikát, borsot, melybe meghempergetjük a húsokat, és forró olajon mindkét oldalukat megpirítjuk, majd hozzáadjuk a megtisztított, finom kockára vágott hagymát, melyet üvegesre pirítunk. Hozzáöntjük a sört, és a finomra megvágott zöldpetrezselymet és egy órát csendes tűzön főzzük. Közben a borízú almákat lehéjazzuk, négybe vágjuk, eltávolítjuk a magházukat, és néhány percre forró vízbe tesszük, melybe a szűrt citromlevet csavarunk. Vigyázzunk, hogy az almák kemények maradjanak. A puha húsrá ráhelyezzük az almákat, és még egy negyedórát főzzük, vigyázva, hogy ne menjenek szét. Az almákat a tálra szedjük, mellé tesszük a húsokat, majd a mártáshoz adjuk a vajat és besűrítve, simára keverve a húsrá öntjük. Burgonyakrokettel tálaljuk.

ALMÁS TEJBEN SÜLT CSIRKE

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 grillcsirke (80 dkg), 3 dl tej, 4 db alma, 20 dkg csiperkegomba, só, csemege paprika, 5 dkg liszt, őrölt fehér bors.

A megtisztított grillcsirkét felvágjuk, kettévágjuk a mellet, combokat. A feldarabolt csirkét sózzuk, borsozzuk, paprikázzuk, és lisztbe mártva egy kivajazott tepsibe helyezzük. Közepes meleg sütőben pirosítjuk egy fél órát. Külön edényben előkészítjük a meghámozott, kimagozott és vékonyan felszeletelt almákat a tejjel jól összekeverve, és a csirkére öntjük, majd visszatéve a sütőbe, csendes tűzön még 40 percet sütjük. A gombát megtisztítjuk, vékony cikkekre vágva felszeleteljük, a csirkére szórjuk, és még tíz percet sütjük. A sütőből kivéve tálra helyezzük. Köretnek hasábburgonyát, párolt rizst vagy burgonyapürét adhatunk.

NARANCSLIKŐRÖS PECSENYEKACSASÜLT

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók 4 személyre: egy 2 kg-os grillkacsa, 1 dl édes fehérbor, 1 dl narancslikőr, 1 citrom, só, csemege piros paprika, 2 savanykás alma, 10 dkg vöröshagyma, őrölt mustármag.

A megtisztított, belezett grillkacsa bőrét, villával több helyen megszurkáljuk, hogy sütéskor a zsírja kifolyjon. A szűrt citromlevet összekeverjük a sóval és kevés csemege

paprikával, és ezzel a fűszerkeverékkel jól bedörzsöljük kívül-belül a kacsát. Az almák magházát kiszúrjuk, és megmosva a kacsába tesszük. A pácolt kacsát tepsibe helyezve, meleg sütőben 15 percet sütjük, majd takarékra állítjuk a tüzet és még egy órát sütjük. Közben az édes fehérbort, a narancslikört és az őrölt mustármagot összekeverjük, gyakran öntözzük vele a kacsát. Meghámozzuk a hagymát és fél mm vastag szeletekre vágva ráhelyezzük a kacsára, és még 15 percet sütjük. A megsült kacsát tálra helyezzük. Az almákat kivesszük a belsejéből és szeletekre vágva tesszük mellé. Párolt vörös káposztával, tört, sós burgonyával tálaljuk.

BŐRÖS MALACKARAJ SÜLT ASZALT ALMÁVAL

Elkészítési idő: 140 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg bőrös malackaraj, 10 dkg vöröshagyma, 1 dl olaj, 3 dl világos sör, 10 dkg füstölt szalonna, só, őrölt bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál paradicsompüré, 2 dkg liszt, 'Acitrom, 2 dl vörösbor, 40 dkg aszalt alma, porcukor, egész fahéj, szegfűszeg.

A malackarajt egészben hagyva, a bőrt beirdaljuk (bevagdossuk), sózzuk, meghintjük őrölt borssal. Olajjal meglocsolva, előmelegített, de nem forró sütőbe tesszük. Az aszalt almát kevés cukorral, citrommal, szegfűszeggel és fahéjjal vörösborban fedő alatt kb. 15-20 percig pároljuk. Amikor a malac tetejét egy kicsi szín érte, a bevagdalt füstölt szalonnát sörbe mártogatva megkenjük többször is. Ezáltal a bőr ropogóssá válik. Közben a megtisztított vöröshagymát kettévágva, a fokhagymát zúzva a sült mellé tesszük. A szalonnával való sörös kenést addig ismételjük, amíg a hús megpuhul. A megpuhult húst tálra helyezzük, mellérendezve a megpárolt aszalt almát. A hús zsírába paradicsompürét keverünk, lepirítjuk, liszttel meghintjük és a maradék sörrel felengedve kiforraljuk. Mártásos csészében a sült mellé kínáljuk.

LIBAMÁJSZELETEK ROSTON TOKAJIS MÁRTÁSSAL

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre: 70 dkg libamáj, 50 dkg alma, 10 dkg vaj, 2 dl tokaji szamorodni, 'Acsomó petrezselyemzöld, só, liszt.

A libamáját megtisztítjuk, az epe körüli zöld részt eltávolítjuk, hideg vízzel jól megmossuk. Ruhával leszárítjuk, majd egyforma szeleteket vágunk belőle. A libamáját a kés lapjával és nem húsverővel formázzuk. Gyengén sózzuk, lisztbe mártjuk. A serpenyőben felhevített vajon mindkét oldalát pirosra sütjük, vigyázva, hogy a libamáj szét ne menjen. A megsült libamáját a serpenyőből kivesszük, és a visszamaradt vajon a megtisztított és magházától eltávolított almaszeleteket megsütjük. Az almaszeleteket is kivéve, a zsiradékot a tokaji borral felengedjük, ízesítjük finomra vágott petrezselyemzölddel, majd jól

beforraljuk. Meleg tátra helyezzük a sült libamájérméket, mindegyik tetejét egy szelet sült almával díszítjük, majd a tokajis mártással meglocsoljuk. ízléses mellé a szalmaburgonya, kínálhatjuk rizibizivel vagy burgonyapürével.

BORJÚBECSINÁLT „JONATÁN HERCEG” KEDVÉRE

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg borjúlapocka, 10 dkg almakompót, 10 dkg vöröshagyma, 10 dkg vaj, 2 dl tejszín, őrölt fehér bors, só, 5 dkg liszt.

A sovány borjúlapockát közepes kockákra vágjuk, és a lábosban felhevített vajon pirítjuk. Ízesítjük sóval, csipet őrölt borssal. Ha zsírára pirult, felengedjük egy kevés vízzel. Fedő alatt háromnegyedig készre, puhára pároljuk, majd hozzáadjuk az almakompót. Ismét zsírára pirítjuk, megszórjuk a liszttel és elkeverjük, felengedjük a tejszínnel. Beforraljuk, után izesítjük sóval, csipet őrölt borssal. Párolt rizzsel tálaljuk.

FŐTT MARHAHÚS TEJSZÍNES ALMAPÜRÉVEL

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg főtt sovány marhahús, 15 dkg birsalmapüré, só, cukor, 5 dkg liszt, 10 dkg vaj, 2 dl tejszín.

A húslevesben megfőtt marhahúst 8 egyenlő szeletre vágjuk. A vajat lábosban felhevítjük, belekeverjük a lisztet, és világos rántást készítünk. Felengedjük tejszínnel, és simára keverjük. Sóval, cukorral izesítjük, és beletesszük a birsalmapürét. Felforraljuk és a tányérokra helyezett marhaszeletekre öntjük. Sós burgonyát adjunk hozzá köretnek.

SZÜZSÜLT ALMÁS-JOGHURTOS FEHÉRBORBAN

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg lehártyázott sertés szűz, 2 dl tejfel, 2 dl joghurt, 25 dkg almakompót, 4 dkg vaj, 2 dl száraz fehérbor, reszelt szerecsendió, ételízesítő.

A felszeletelt szüzérméket sózzuk, borsozzuk és forró vajon átfogatjuk, fehérborral felöntve átpároljuk, és az előzőleg összekevert joghurt, tejfel, almakompót és a fűszerek keverékével felöntjük. A kész mártással, lefedve és előmelegített sütőben 170-190°-on 40 percig sütjük. Köretnek burgonyaropogóst kínálunk.

TÖMÖTT TYÚKPECSENYE

Elkészítési idő: 110 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 db (kb.1,60-1,70 kg-os) tyúk, 5 dkg füstölt szalonna, csipet só, csipet majoránna, 4 db, kb. 40 dkg alma, 5 dkg tyúk- vagy libazsír, 15 dkg gomba, 5 szem egész bors, 2 dl fehérbor, 2 dl tejfel, 5 dkg liszt, 5 dkg vöröshagyma, gondolatnyi sáfrány vagy kurkuma, 32 dkg rizs, 4 karika almabefőtt.

A megtisztított és sütésre előkészített tyúkot esetleg az aprólékával együtt feltesszük főni, amikor félpuha, kivesszük a fazékból. Az aprólékat tovább főzzük, és hagyományos húslevest készítünk. A tyúkot a bőre alatt igen vékonyra vágott füstölt szalonnacsíkokkal beterítjük. Utána sózzuk, és a hasüregébe beleszórjuk a majoránnákat, az egész borsot, majd megtöltjük a következő módon készült péppel: az almákat hosszában megfelezzük, magházát eltávolítjuk, a belsejét kikaparjuk, és apróra vágva hozzátesszük a kevés vöröshagymás pirított, apróra vágott gombához, sózzuk, és jól összedolgozzuk. A megmaradt péppel az almákat is megtöltjük, vékony zsineggel átkötözzük. A töltött tyúkot is átkötözzük, majd lábosba tesszük, aláöntjük a bort és a fennmaradt zsiradékot, nem túl forró sütőben aranybarnára sütjük. Befejezés előtt hozzátesszük az almákat, azzal is átsütjük, majd kiemeljük őket a lábosból. A visszamaradt zsírt lepirítjuk, liszttel megszórjuk, a tej-főllet és kevés vízzel mártást készítünk, átszűrjük. A megsült tyúkot úgy szeleteljük, hogy minden tányérra jusson töltelék és töltött alma, valamint saját mártás is. Sáfránnyal vagy kurkumával színezzet, ízesített rizsköretet adjunk mellé.

NYÁRSON SÜLT CSIRKEMELL

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 4 db (80 dkg) csont nélküli csirkemell, 40 dkg kemény alma, 3 cl rizspálinka vagy vodka, V dl olaj, őrölt fahéj, őrölt bors, 1 db citrom, 4 dkg szójaliszt, 16 dkg rizs, sáfrány, csipet só, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg vöröshagyma, 1 tojás, 5 dkg búzaliszt, 1 dl kész szójamártás, 4 dl olaj.*

A kicsontozott csirkemelleket a mélyhűtőben keményre fagyasztjuk. Közben a következő pácot készítjük el: a szójamártás felét összekeverjük a citrom reszelt héjával, a frissen reszelt gyömbérrel, az őrölt fahéjjal, a borssal, sózzuk és felhígítjuk a rizspálinkával, a citrom szűrt levével. A mélyhűtőből kivesszük a csirkemelleket, és szálával keresztbe vékonyan felszeleteljük, az almákat kimagozzuk, gerezdekre vágjuk, váltakozva felszúrjuk négy nyárstüre. Az egészet a páclébe forgatjuk egy-másfél órára. Az ételkészítést folytatva megfelelő méretű serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és a nyársakat körbe forgatva piros-barnára sütjük. Ha elkészültünk a sütéssel, kiemeljük a nyársakat, hozzátesszük a még forró olajhoz a szójalisztet, átforrósítva felengedjük a páclével és annyi vízzel, hogy a mártás megfelelő sűrűségű legyen. Átszűrve visszatesszük a nyársakat, és melegre állítva félretesszük. Közben sáfránnyal ízesített és színezzet, sózott rizsköretet készítünk.

Felforrósítjuk a 3 dl olajat, és a búzaliszttel, a tojással és a jeges vízzel készült sűrű palacsintamasszába mártjuk a vékony lapokra vágott sárgarépát és a vöröshagyma-karikákat, kisütve lecsepegtetjük. Forrón adjuk az asztalra a megszárt mártással leöntve, a sáfrányos rizzsel és a mártott zöldfélékkel együtt. Hideg vízzel hígított natúr szójamártás illik hozzá.

SONKACIPÓBA BÚJTATOTT HÚSKOKTÉL

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg füstölt sonka, 20 dkg sovány marhahús, 20 dkg sovány sertéshús, 2 db zsemle, 5 dkg vöröshagyma, csipet só, ízlés szerint őrölt bors, frissen reszelt gyömbér, 1 tojás, fél dl olaj, 30 dkg almabefőtt.

A füstölt sovány sonkát, a sovány sertés- és marhahúst - esetleg még további 20 dkg pulykamellhúst - finom tárcsán többször ledaráljuk, minél pépesebbre. Az almabefőtt levében megáztatjuk a zsemleket, kicsavarva hozzátesszük a pépesített húsokhoz. Sózzuk, borsozzuk, a gyömbérral továbbélesztjük, majd hozzáadjuk a tojást, jól összedolgozzuk, és cipő alakra formázva, olajozott sütőlapra téve 180 °C-os sütőben mintegy tizenöt percig sütjük. Ekkor alufóliával letakarjuk, és ráteszük a leszűrt almabefőttet is. Harminc-negyven perces tovább sütés után - 140 °C-ra csökkentett hőmérsékleten - elkészül a sonkacipó. Főleg húsvét után készíthető a maradékok felhasználásával.

„MANDARINOK” FLAMBÍROZOTT VADKACSÁJA

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 db (kb. 2 kg-os) vadkacsa (készíthetjük házi, nevelt kacsából is), 2 db zöld alma, 15 dkg zellergumó, 30 dkg vegyes zöldség, 5 dkg cukor, 2 dl almabefőtt leve, 2 dl csontlé, 1 dl olaj, 8 dkg liszt, 5 dkg vaj, 1 dl tej, csipet só, 5 szem egész bors, 1 tojás, 6 db koriander mag, 3 db babérlevél, 10 dkg aszalt alma, 40 dkg mandarin, 1 dl vörösbor, 4 cl Calvados vagy almapálinka, 5 szem borókabogyó, olaj a sütéséhez.

A megtisztított, kívül-belül jól megmosott vadkacsát az egyik almával és a zeller felével a hasüregében előmelegített sütőbe tesszük, és kevés vízzel, a darabolt vegyes zöldséggel és kevés olajjal 160 °C-on megsütjük. Sütés közben többször is meglocsoljuk az almabefőtt levével. Közben elkészítjük a köretet. A vajból a liszttel és a forralt tejjel panádot (fánkalapot) készítünk, belekeverjük a tojást, sózzuk, és hozzáadjuk az aszalt almát, amit előzőleg felfőzünk a vörösborban korianderrel és a babérlevéllel, és kihűtjük - leve nélkül -, majd hozzákeverjük a fánk anyagához. Amikor a vadkacsa már puhára sült, kivesszük a sütőből, és tálalásig melegen tartjuk. A zsírában megpirítjuk a zöldséget, a felszeletelt másik almát, a tört borókák felét, a cukorral karamellizáljuk, egész borssal és

sóval fűszerezzük, és lisztszórás után felengedjük a csontlével és az almabefőtt maradék levélvel, az aszalt alma vörösborsos levét is hozzáadjuk, és jól kiforraljuk. Átszűrve ezt is tegyük melegre. Egy teflonos serpenyőben kevés olajat forrósítunk, beletesszük a hámozott mandaringerezdeket, átforgatjuk a borókaőrleménnyel, a negyedelt vadkacsával, leöntjük az előmelegített almapárlattal, és lángolva adjuk az asztalra. Felforrósítunk olajat, és kanállal beleszaggatjuk az aszalt almás fánkot, mindkét oldalát aranybarnára sütjük. A tányérra tálaljuk a mandarinós vadkacsát, mártást és fánkot teszünk mellé, de a mártást külön is adhatjuk. Vadkacsaidényben különösen finom csemege, az ínycsemegek különösképpen ünnepi hangulatot áraszt, ha az asztalnál flambírozzuk e látványosan tálalt ételt.

SERTÉSÉRMÉK „LILLA” KEDVÉRE

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg sertés szűzérme, 40 dkg kínai gombakonzerv, 40 dkg almabefőtt, 35 dkg mandarinbefőtt, 6 dkg vaj, 3 dkg szója- vagy maniókaliszt, csipetnyi só, 5 dkg édeskömény a szárával, ízlés szerint őrölt gyömbér, őrölt koriander, 5 dkg aszalt alma, 1 dl tokaji aszú, 24 dkg rizs, 1 csokor francia petrezselyem.

A sertés szűzérme besózzuk, majd a felhevített vajra tesszük, mindkét oldalát átsütjük. Hozzáteesszük a megtisztított gombát - lehetőleg kínai gombakonzervet -, és ha a saját levét elfőtte, rátesszük az őrölt fűszereket, megszórnuk a szója- vagy maniókaliszttel, felengedjük a gyümölcsbefőttek levélvel. Mártás sűrűségűre forraljuk, hozzáteesszük a gyümölcsöket, és a tokaji aszúval továbbbizesítjük. Tizenkétszer megmosott rizst - minél nagyobb szemű, annál szebben mutat - bő, sós vízben megfőzünk, leszűrjük, és ezzel tálaljuk a gyümölcsös ragut. Kétezer éves kínai recept magyarosabb, átdolgozott garatáltan finom változata. Ne készítsünk sokat egyszerre belőle, csak ha már mindenki az asztalnál ül, inkább a fogyasztója várjon, mint az étel az elfogyasztásra. A rizs tetejére egy-egy kis francia petrezselyemszálat tegyünk díszítéskor.

MUSTBAN PÁROLT BÁRÁNYCOMB

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 56 dkg báránycomb (színhús), 4 dkg húsos angolszalonna, 4 dkg sertészsír, 12 dkg sárgarépa, 8 dkg petrezselyemgyökér, 4 dkg zellergumó, 5 dkg vöröshagyma (makói), 1 dkg sűrített paradicsom, 8 dkg finomliszt, 5 dkg kristálycukor, 2 dl must, 4 db szemes fehér bors, frissen őrölt fehér bors, frissen őrölt szegfűbors, 3 dkg áfonyaíz, 10 dkg almapüré, asztali só.

A combot vékony szalonnacsíkokkal megtűzdeljük. Sóval, borssal fűszerezzük, és felhevített zsírban mindkét oldalát pirosra sütjük. Hozzáadjuk a vékony karikákra vágott

sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zellergumót, vöröshagymát. Együtt átpirítjuk. Hozzá tesszük a sűrített paradicsomot, és azzal átforgatjuk. Sóval, fehér borssal, szegfűborssal fűszerezzük. Majd liszttel meghintjük, fél liter vízzel és a musttal felengedjük. Annyi lé legyen alatta, hogy félig ellepje. Fedő alatt lassan forralva pároljuk. Párolás közben az el-párolgott levét musttal és vízzel pótoljuk. Közben hozzáadjuk az áfonyaízt is és cukorral ízesítjük. Puhulás után a húst kivesszük, és melege tesszük. A levét szűrőszitán áttörjük, utánízesítjük, és még egyszer átforsaljuk. Tálaláskor a húst 1 cm vastag szeletekre vágjuk és a forró mártással leöntjük. Köretként burgonyaropogóst adunk hozzá.

LIBAMÁJSZELETEK FEHÉRBORBAN

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre: 48 dkg libamáj, 12 dkg teavaj, 8 db májszelet nagyságú zsemleszelet, 8 db kis csiperkegombafej, 2 dl habtejszín, 10 dkg almakompót, 1 dl fehér száraz bor, 1 dl húskivonat, 1 dkg finomliszt, frissen őrölt fehér bors, asztali só.

A libamájból húsz szeletet vágunk. Sóval, borssal ízesítjük, és 6 dkg forró vajban szép világosra sütjük, majd a zsemleszeleteket is. A tisztított, sóval, borssal ízesített gomba-fejeket vajon megpirítjuk. Ezután a borral és a habtejszínnel felöntjük. Hozzáadjuk az almakompót, és fedő alatt puhára pároljuk. Végül vajjal elkevert liszttel sűrítjük. Jól átforsaljuk. A megmaradt nyers vajat a tetejére morzsoljuk. Tálaláskor a libamájszeletekre egy-egy gombafejet rakunk, és a mártással leöntjük. Párolt rizst adunk mellé.

HARGITAI SERTÉSBORDA

Elkészítési idő: 110 perc

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg sertéskaraj, 24 dkg darált sertéscomb, 4 debreceni, 12 dkg kolozsvári füstölt szalonna, 8 dkg vöröshagyma, 8 dkg zsír, 40 dkg savanyú káposzta, 2 dl tejfel, 1 csomó kapor, só, őrölt bors, csombor, majoránna, kakukkfű, liszt.

A sertéskarajból négy egyforma szeletet vágunk. Sózzuk, borsozzuk, lisztbe mártjuk, és kevés forró zsírban mindkét oldalát elősütjük, majd félretesszük. A füstölt szalonnát apró kockára vágjuk, serpenyőben félig megpirítjuk, hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, és aranyárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a ledarált sertéshúst, megsózzuk, majoránnával, őrölt borssal, kakukkfűvel ízesítjük, tovább pirítjuk, majd hozzáadjuk a karikákra vágott debreceni kolbászt, és készre pirítjuk. 4 egyforma káposztalevelet kiterítünk, ráhelyezzük az elősütött sertésbordákat, a tetejére a megpirított sertés darálthúst, összezsavarjuk, zsineggel átkötjük. Megfelelő nagyságú edényben, kevés zsíron, szeletekre vágott hagymát aranyárgára pirítunk, hozzáadjuk a hideg vízzel kimosott savanyú

káposztát, megszórjuk finomra vágott kaporral és csomborral, kevés vízzel felengedjük, és jól felforraljuk. A felforrat káposztára helyezük a káposztalevélbe töltött sertésbordákat, fedő alatt közepes hőmérsékletű tűzön vagy sütőben készre főzzük. A sertésbordákat kiszedjük, a visszamaradt aprókáposztát tejfellel és liszttel besűrítjük. Jól kiforraljuk, és kevés finomra vágott kaporral újraízesítjük. Tűzálló táltra helyezük a sertésbordákat, káros káposztával bevonjuk, tetejét kevés tejfellel meglocsoljuk.

SONKÁS RAKOTT KÁPOSZTA

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg darált sertéshús, 30 dkg sonkaszelet, 20 dkg húsos angolszalonna, 15 dkg vöröshagyma, só, őrölt bors, édes-nemes pirospaprika, 3 dl tejfel, 8 dkg rizs.

A savanyú káposztát a sovány sonkával és az angolszalonnával kevés vízzel rövid időben puhára pároljuk úgy, hogy lé ne maradjon rajta. Közben a darált húst keverőedénybe tesszük, sózzuk, borsozzuk, paprikával meghintjük, és az előre már megfőzött rizst a megtisztított és finomra vágott, olajban megfuttatott vöröshagymával jól összedolgozzuk. Olajjal kikent lábos alját és széléit kibéleljük vékony sonkaszeletekkel. A lábos aljára egy sor káposztát, egy sor hústölteletet, ismét káposztát, ismét hústölteletet teszünk, ugyanilyen sorrendben folytatjuk, végül befedjük káposztával. Ezután fedővel letakarva, kevés vizet aláöntve, sütőben megpároljuk. Amikor zsírjára pirult, a fedőt levesszük, meglocsoljuk tejfellel, és paprikával éppen csak meghintve 5 percre még a sütőbe tesszük. Tálaláskor óvatosan kivesszük a lábosból, tortacikkekre vágjuk és vékony, sült angolszalonna szeletekkel díszítjük.

GYÜRKÉI VAGDALT HÚSPOGÁCSA

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg darált sertéshús, 2 zsemle, 2 tojás, 1 dl olaj, só, őrölt bors, csemege pirospaprika, 1 közepes fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma,

A kétszer finomra ledarált húshoz hozzátesszük az áztatott és kifacsart zsemlet (langyos vízben áztatjuk, nem túl lágyra, mert elázik, és meglágyítja a vagdalt húst). Serpenyőben kevés olajon a megtisztított és finom kockára vágott hagymát megpirítjuk, majd hozzátesszük a zúzott fokhagymát, ezeket a darált húshoz keverjük. Beletjük a tojásokat, sózzuk, őrölt borssal és csemege pirospaprikával tetszés szerint ízesítjük, és nagyon jól összegyúrjuk, mert így az ízek jól elosztódnak benne, sütés közben nem esik szét, megtartja eredeti alakját. Az összegyúrt vagdalt húsnak közepkeménységűnek kell lennie, hogy könnyen alakítható legyen. Ha kissé lágy lenne, akkor egy kevés zsemlemorzst keverünk hozzá, míg ha a szokottnál keményebb, akkor egy kevés langyos vizet

öntünk hozzá. Fél órát hűtőben állni hagyjuk. A hűtőből kivéve ismét összegyúrjuk és langyos vízbe mártott kézzel pogácsákat alakítunk ki belőle, és serpenyőben kevés felhevített olajban mindkét oldalát piros ropogásra sütjük. Az olajból kivéve szalvétán az olajat leitatjuk. Azonnal forrón körettel és savanyúval is fogyasztható.

ELFELEDETT VESE-VELŐ PIRÍTVÁ

Elkészítési idő: 110 perc

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg sertésvese, 30 dkg sertésvelő, 10 dkg zsír, 15 dkg vörös-hagyma, 10 dkg konzerv lecsó, só, őrölt bors, 2 dkg rózsapaprika. Vese forrázásához: 1 közepes hagyma, 4 szem bors. Velő forrázásához: 1 babérlevél, V citrom, só.*

A sertésveséket lapjában kettévágjuk, az erezést kivágva eltávolítjuk, majd az előkészített forrázó vízbe (fűszerek: hagyma, egész bors) dobjuk egy percre. Azonnal hideg víz alatt lehűtjük, és vékony ceruzavastagságú csíkokra vágjuk. A velőt meleg vízbe áztatva, óvatosan lehártyázzuk. Az előkészített forrázó vízbe (fűszerek: babérlevél, citrom, só) helyezzük egy-két percre, majd hideg víz alatt lehűtjük, és leszűrve, finomra megvagdaltjuk (pépes állagú legyen). A lábosban felhevítjük a zsírt és a megtisztított finomra megvágott hagymát aranyárgára pirítjuk. Meghintjük a rózsapaprikával, beletesszük a lecsót, sőt, őrölt borsot, többszöri átkeverés után a felszeletelt vesét, egy-két perccig pirítjuk, majd állandó keverés közben beletesszük a pépesített velőt, jól elkeverjük, két-három perccel pirítjuk. Azonnal, forrón tálaljuk. Ajánlott köret: főtt sós burgonya. Aki szereti a testes ételeket, 4 felvert tojást is beletehet a velővel együtt.

SERTÉSMÁJ „MARSALL” MÓDRA

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg sertésmáj, 20 dkg húsos füstölt szalonna, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál liszt, majoránna, őrölt bors.

A szalonnát négy egyforma szeletre vágjuk, keresztben beirdaljuk (bevagdossuk) és serpenyőben kiolvasztjuk, majd a „taréjokat” külön tányérra kitesszük. A felszeletelt májat lisztbe mártjuk és a szalonna zsírában mindkét oldalukon pirosra sütjük. Őrölt borssal, majoránnával meghintve, tálra helyezzük, rátéve a sült szalonnaszeleteket. Meglocsoljuk a maradék zsiradékkal. Csak tálalás után sózzuk, hogy a máj ne keményedjen meg. Párolt rizszel, sült hasábburgonyával kínálhatjuk, és adhatunk mellé savanyúságot vagy mustárt.

BUNDÁZOTT SERTÉSLÁB

Elkészítési idő: 130 perc

Hozzávalók 4 személyre: 8 fél sertésláb, 4 gerezd fokhagyma, 4 tojás, 15 dkg zsemlemorzsza, 8 dkg liszt, só, 4 dl olaj a sütéshez.

A hentes által hosszában kettévágott sertéslábakat megtisztítjuk, többször átmoszuk. Vigyázzunk, hogy szőr, a körmök között lévő piszok ne maradjon rajta. A megtisztított fokhagymagerezdekkel, sóval kuktába tesszük, és nagyon puhára főzzük. A kuktából kivéve szűrőtálba tesszük és kissé hagyjuk kihűlni. Kiszedjük a csontokat, majd hagyjuk teljesen kihűlni, és amikor megdermedt, tudjuk bundázni. Lisztbe, felvert tojásba és zsemlemorzsába hempergetjük. Felhevített, bő forró olajban szép pirosra sütjük. Az olajból kivesedve, a zsírt szalvétával leitatjuk. Forrón, párolt rizzzel és tartármártással kínálhatjuk.

SZŐLŐSGAZDÁK TEKERCSE

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 10 dkg sovány marhahús, 20 db szőlőlevél, só, őrölt bors, 2 tojás, 1 húsleveskocka, 2 dl tejjel, 4 dl olaj, 1 dkg liszt.

A nagyon sovány marhahúst, mint az ősi időkben, mikor még nem volt húsdaráló, késsel igen apróra megvagdadjuk. Külön edényben *Vi* liter vizet felteszünk főni, melybe beletesszük a húsleveskockát. Amikor felforrnt, 1 percre beletesszük a vastag szárától megtisztított szőlőleveleket, majd kivéve hideg víz alatt lehűtjük. A húst beizesítjük a sóval, őrölt borssal, hozzáadjuk a tojásokat, jól összekeverjük és 20 percre, hűtőben pihentetjük. A hűtőből kivéve, mint a töltött káposztát, betöltjük a szőlőlevélbe, és szép sorban behelyezzük a húslevesbe. Amikor villával finoman megszúrjuk, és a villa végig meleg, a hús elkészült és sorban kivethetjük a töltelékeket egy tálba. Kis lábosban az olajjal, liszttel rántást készítünk, és a léhez keverjük. Beletesszük a kikevert tejjelt, visszahelyezzük a töltelékeket, átforaljuk. Forrón tálaljuk. Köretnek főtt sós burgonyát kínálhatunk.

TAVASZI IDÉNY TÖLTÖTT TÖK KAPORMÁRTÁSSAL

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg primőr (zsenge) tök, só, 2 evőkanál ecet, 15 dkg vöröshagyma, 2 evőkanál olaj, 40 dkg darált borjúlapocka, 1 gerezd fokhagyma, 1 tojás, 1 dl húslé (kockából), őrölt bors, 4 csomó kapor, 5 dkg kristálycukor, 2 dl tejjel, só, 1 evőkanál liszt, 5 dl tej.

A tököket meghámozzuk, székében kettévágjuk, magját kanállal eltávolítjuk, és annyira enyhén sós, ecetes vízben, amennyi ellepi, 5 percig előfőzzük, a vízből kivéve lecsepegtetjük. A megtisztított, apróra vágott vöröshagymát felhevített olajon üvegesre fonnyaszt-

juk, hozzáadjuk az előzőleg háromnegyedig megpárolt rizst, a darált borjúhúst, a zúzott fokhagymát, a leütött tojást, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Jól összegyúrjuk és megtöltjük a párolt félbevágott tököt. Tűzálló tálba fektetjük, aláöntünk 1 dl húslevet, lefedjük, és a sütőben közepes tűznél puhára pároljuk. Közben a tej hozzáadásával elkészítjük a kaporszósz. Kevés vajat felmelegítünk, liszttel rántást készítünk, beletesszük a finomra vágott kaprot, meleg tejjel felengedjük, citromlével ízesítjük és kristálycukorral, sóval, jól kiforraljuk. Az elkészült töltött tököt két-három vastagabb szeletre vágjuk, bevonjuk a kapormártás felével, és citromkarikákkal, friss kaporral díszítve forrón tálaljuk. Mártá-sos csészében külön is adhatunk mártást.

TAVASZI IDÉNY ZSENGE RAKOTT KARALÁBÉ

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre: 6 db zsenge karalábé, 50 dkg darált borjúlapocka, 12 dkg rizs, 10 dkg vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 2 dl tejfel, 2 dkg vaj, só, őrölt bors, édes-nemes pirospaprika, 10 dkg lecsó vagy 1 zöldpaprika, 1 paradicsom.

A karalábék héját levágjuk, és a hámozott karalábét almareszelőn lereszeljük, enyhén sós vízben félpuhára főzzük és leszűrjük. A rizst a karalábé főzőlevében megpároljuk. A darált borjúlapockából az olajjal a megtisztított és apróra vágott vöröshagymával, pörköltet készítünk, melybe lecsót vagy szeletelt zöldpaprikát, paradicsomot teszünk és fűszerezük sóval, őrölt borssal, édes-nemes paprikával. Mély tűzálló tálat kikenünk vajjal és a karalábé felét beleterítjük. Rákenjük a megfőtt pörköltet, rászórjuk a megpárolt rizst, és beborítjuk a karalábé másik felévei. Tejfellet megöntözzük, és sütőben jól átsütjük. Külön tejfelt kínálunk mellé.

HAJTOTT SERTÉSCOMB CSIRKEMÁJJAL-GESZTENYÉVEL

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg darált sertéscomb, 20 dkg gesztenye, 15 dkg csirkemáj, 10 dkg vöröshagyma, 5 dl húsleves (kockából), 1 dl olaj, friss kakukkfű, majoránna, őrölt bors, só, 'A dl konyak, alufólia.

A megtisztított és apróra vágott vöröshagymát kevés felhevített olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a darált sertéscombot, és az egész kicsi kockákra vágott csirkemájat, majd átpirítjuk. Ízesítjük sóval, őrölt borssal, majoránnával. A megtisztított gesztenyét forró vízben, melybe 1 húsleveskockát teszünk, megfőzzük, majd szítán áttörjük, összekeverjük a hússal és a konyakkal. Kiterítjük az alufóliát, beolajozzuk. A bekevert húst rúd alakúra formázzuk, ráhelyezzük a fóliára, becsomagoljuk. Vigyázzunk, hogy víz ne tudjon befolyani. Kevés húslevesbe tesszük fel főni, és fedő alatt 30-35 percig pároljuk. A léből kivéve hagyjuk egy kicsit hűlni, majd kicsomagoljuk és felszeleteljük. Burgonyapürével, párolt rizzsel kínálhatjuk, de párolt zöldséggel is kitűnő étel.

SERTÉSHÚSOS TÖLTÖTT PALACSINTA

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre: a palacsintához: 8 dkg liszt, 1 tojás, só, a paprikás mártás- i hoz: 2 dkg sertésszír, 4 dkg vöröshagyma, 3 dkg zöldpaprika, 2 dkg paradicsom, 'A dkg csemege pirospaprika, 1 dl tejfel, 'A dl tejszín, 1 dkg liszt, só, a töltelékhez: 25 dkg darált sertéshús, 5 dkg vöröshagyma, 1 evőkanál olaj, 'A dkg paprika, 5 dkg lecsó, 1 dl tejfel, só.

Paprikás mártás készítése: a megtisztított és finomra vágott vöröshagymát felhevített > sertésszírban aranyárgára piritjuk. Csemege pirospaprikával megszórjuk, elkeverjük, és 1 dl vízzel felengedjük. Fedő alatt lassan forralva pároljuk. Elpárolgott levét vízzel pótoljuk. Tíz perc párolás után hozzátesszük a kicsumázott cikkekre vágott zöldpaprikát és a megmosott, szintén cikkekre vágott paradicsomot. Egy deciliter vízzel felengedjük, és tíz percig forraljuk. Ezután a liszttel simára kevert tejfellel sűrítjük. Jól elkeverjük, átforraljuk, sóval ízesítjük. Átszűrjük. Végül hozzáöntjük a tejszínt, újból forraljuk, és szőrszítán még egyszer átszűrjük. Bekeverjük és megsütjük a palacsintákat (8 db-ot). Töltelék készítése: a felhevített olajon üvegesre piritjuk a megtisztított és apróra vágott vöröshagymát. Rátesszük a darált húst és sóval fűszerezzük. Beletesszük a lecsót, készre pároljuk. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a palacsintákat, összehajtogatjuk sarokra, majd tűzálló edény aljára egy kevés mártást öntünk, erre helyezük a betöltött palacsintákat. Tetejét szintén meglocsoljuk a paprikás mártással, sütőben jól átforrósítva adjuk asztalra. Tetejére tejfelt loccsantunk. Díszíthetjük finomra vágott petrezselyemzölddel, zöldpaprika vagy paradicsom karikával.

EGYSZERŰ HÚSOS DERELYE

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg liszt, 2 tojás, 20 dkg darált sertéshús, kávéskanálnyi aprított hagyma, 6 dkg vaj, 2 dl tejfel, őrölt bors, só.

A fél kiló lisztből 1 tojással és vízzel félkemény tésztát gyúrunk, és három cipót alakítunk belőle, majd vékonyra kinyújtjuk egyenként. Az aprított hagymát zsemleszínűre megpirítjuk 3 dkg vajban, hozzáadjuk a darált sertéshúst, sózzuk, borsozzuk, és megpároljuk. A tűzről levéve 1 tojást ütünk hozzá, és elkeverjük. Ezzel a töltelékkel derelyeszerűen megtöltjük a kinyújtott tésztá egyik oldalát, egyenlő távközben. A tésztá másik felét vékonyan megkenjük vízzel, ráborítjuk a megtöltött részre, és derelyevágóval a közökben haladva feldaraboljuk. Bő, sós, forrásban levő vízben kifőzzük, leszűrjük, majd a maradék vajjal elkeverve forrón adjuk asztalra. Külön csészében tejfelt adunk hozzá, de lehet reszelt sajttal is tálalni.

HÁZI „BÚFELEJTŐ” HÚSOS FÁNK

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg liszt, 2 dkg élesztő, 2 evőkanál olaj, 4 tojás, 3 dl tej, 20 dkg sovány sertéshús, 2 tojás (főzni), 2 evőkanál reszelt vöröshagyma, őrölt bors, só, olaj a sütéshez.

Langyos tejjel, kevés liszttel, élesztővel kovászt készítünk. Ha megkelt, liszttel, sóval, tojássárgájával, vajjal és tejjel könnyű sós kelt tésztát dagasztunk. Kelesztés után körülbelül 1 cm vastagságúra nyújtjuk, négyzet alakú darabokra vágjuk, és megtöltjük. Az őrölt, nyers sertéshúst finomra vágott piritott hagymával, sóval zsírára pároljuk, majd lehűtve tojássárgájával, borssal és apróra vágott kemény tojással összekeverjük, ezzel töltjük. Tölthetjük káposztás töltelékkel is. A megtöltött fánkok szélét jól összenyomkodjuk, kis-sé kelesztjük, majd úgy sütjük meg, mint a fánkot, bőséges, forró olajban. Forrón tálaljuk. Tejfelt, reszelt sajtot is kínálhatunk mellé.

VINCELLÉRHÚS

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg darált vagy nagyon apróra vagdalt marhahús, 2 evőkanál olaj, 15 dkg vöröshagyma, 1 dl vörösbors, 3 evőkanál citromlé, 10 dkg paradicsom, 1 cső hegyes csípős paprika, 3 evőkanál kapribogyó, 8 dkg szőlőszem, 20 dkg burgonya, 1 gerezd fokhagyma, őrölt kömény, 5 dkg mandula, só.

Lábosban felmelegítjük az olaj felét. Állandóan keverve arany színűre piritjuk a húst a vékonyra metélt vöröshagymával. A lángot takarékra mérsékeljük, és a húst összeforgatjuk a borral és a citromlével, öt percig pároljuk, majd összevegyítjük a meghámozott, szétnyomott paradicsommal, a kimagozott és felszeletelt zöldpaprikával, a szőlőszemekkel és a kapribogyóval. Lefedve 20 percig főzzük. Közben a maradék olajat felmelegítjük, belerakjuk a kockákra vágott burgonyát, a zúzott fokhagymát, a köménymagot. Erős tűzön keverjük, hogy a burgonya világosbarna színt kapjon. Takaréklángon még 10 percig sütjük, amíg meg nem puhul. Rátesszük a húsról, lefedve 5 perc alatt összefőzzük. Tálalótátra helyezzük, hámozott, piritott mandulával beszórva adjuk fel.

VITAMINOS MARHAFARTÓ

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg marhafartó, só, 15 dkg vegyes zöldség, 8 szem egész bors, 3 dkg mustár, 3 cl ecet, 5 dkg vöröshagyma, 5 dkg ecetes uborka, ti dl olaj, 2 citrom.

A marhahúst feltesszük főni a megtisztított zöldségekkel, mint a húslevest. Amikor a hús megpuhult, a léből kivesszük és lehűtjük. Ha lehült, lezsírozott levéből, citromlével, ecettel, mustárral és az olajjal savanyú levet készítünk, melybe beletesszük a metéltre vágott ecetes uborkát és a karikára vágott, tisztított vöröshagymát. A húst felszeleteljük és a savanyú lében, hűtőbe helyezzük. Levével együtt tálaljuk. Nagyon jó kánikulai vacsora, barna kenyérral tálalva. (A maradék levest külön, hidegen is fogyaszthatjuk, de ha felmelegítjük, tojássárgájával is tálalhatjuk.)

BALOGH JUDIT KEDVENC TÖLTÖTT JÉRCEMELLE

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkgjércemellfilé, 20 dkg ananászbefőtt, 7 dkg mandula, 1 zsemle, 1 tojás, 1 dkg zselatin, 1 kg alma, 5 dl fehérbor, 1 citrom, őrölt fahéj, őrölt szegfűszeg, 7 dkg cukor, 15 dkg majonéz, 'A dl tejszín, 2 dkg reszelt torma, 1 dkg mustár, só.

Az apróra vágott ananászból, mandulából, zsemleléből, tojással, sóval töltelékét készítünk és a filézett jércemellet megtöltjük, fóliába csomagoljuk. Tepsiben, kevés vizet aláöntve, közepes sütőben megpároljuk. A sütőből kivéve a fóliát levesszük és a közben vízben feloldott, melegített zselatinnal, amikor a hús kihült és felszeleteltük, a szeleteket fényezzük. A megtisztított, kicsumázott a almát kevés vízben a cukorral, őrölt fahéjjal őrölt szegfűszeggel, citromlével megpároljuk. Az almakompótot is kihűtjük és a szeletek mellé halmozzuk ízlésesen, és szintén fényezzük zselatinnal. Külön csészében svéd mártást kínálunk hozzá. Ez utóbbihoz a majonézt simára keverjük a tejszínnel, tormával mustárral és csipet sóval.

A FÜSZEREK

Mindazon növényekből, gombákból, állatokból vagy ásványokból nyert anyagok, melyeknek valamely részét a bennük lévő hatóanyagok miatt (illat-, íz-, zamat-, szín- és tartósítószeranyagok) ételeink elkészítéséhez, tartósításához használunk, fűszereknek nevezzük.

A fűszerek nagy többsége növényi eredetű; a zömmel fűszernek természetett/használt növények a fűszernövények.

A fűszer a növények erős izható vagy aromájú része, amit ételkészítéskor az ételek ízének, illatának megőrzésére, módosítására használnak csekély mennyiségben. A fűszereket továbbá gyakran használják illatszerek, parfümök és gyógyszerek előállításához, valamint vallási rituálék során. A fűszerek kitűnnek a többi növényi alapanyag közül, mint például gyógynövények, az aromás zöldségek és a szárított gyümölcsök, amelyek zöld leveles részét, szárát, gyökerét, termését vagy virágját hasonló célokra használják.

TÖRTÉNETE

A fűszerek a kezdetektől fogva kiemelkedő szerepet töltek be az emberi történelemben. A fűszerek voltak a legértékesebb árucikkek az ókorban és a középkorban. A bibliai Józsefet az Ótestamentum szerint bátyjai fűszerkereskedőknek adták el rabszolgának. Salamon király a bibliai Énekek énekében szíve választottját különböző fűszerformákhoz hasonlítja.

A fűszerek jelentették a fő motivációt, hogy Vasco Da Gama portugál *hajós* elinduljon Indiába, ami a brit birodalom négy évszázados uralmának kezdetét jelentette. Ugyanabban az időben Kolumbusz Kristóf az Újvilágból jelentette, hogy ott rengeteg új fűszer található.

A FÜSZEREKRŐL ÁLTALÁBAN

A legfontosabb és leggyakrabban használt fűszerünk a konyhasó, amely ásványi eredetű.

Fűszereinkre a táplálkozásban nagy szükség van, mivel ízükkel, színükkel élvezetessé teszik az alapanyagokat és elősegítik, hogy a szervezet az elfogyasztott étel tápanyagain megfelelően hasznosítsa.

Az emberi táplálkozásra felhasznált alapanyagok (liszt, tojás, főzelékfélék) fűszerezés nélkül legtöbb esetben egyhangúak, nem ízletesek így az ételek. Az ilyen ételekre kényesült ember étvágya csökken, az emésztéshez szükséges nyálkaképződés nem megfelelő, ezért a tápanyag emésztése, felszívódása is minimális.

A fűszerek ízesítő, zamatosító, színesítő, finom aromájukkal hatnak az ízlelésre, szaglásra és nem utolsósorban az elkészített étel látványa is befolyásolja étvágyunkat.

Az ételek ízesítése elődeinktől örökölt szokásokon alapszik, amit ma már egyre többen próbálnak új ízesítési eljárásokkal, új konyhatechnikai eljárásokkal, más nemzetektől átvett, a hazai ízlésnek is megfelelő és itthon is beszerezhető alapanyagokból álló récékkel változatosabbá tenni.

A fűszerek felhasználásakor a tapasztalat, a kísérletezési kedv, és a mérsékletesség legyen a döntő. Óvakodni kell az erős fűszerek állandó és mértéktelen használatától. Ezek hatóanyagai kismértékben alkalmazva elősegítik, javítják az étvágyat, illatukkal kívánatosabbá teszik ételünket, túlzott alkalmazásuk azonban komoly egészségkárosodást is okozhat. Például a konyhasó hiánya szédülést, izomgyengeséget, görcsöket, apátiát, végső esetben halált is okozhat. A fűszerek teszik táplálkozásunkat teljes értékűvé, a bennük lévő vitaminok, ásványi anyagok, savak, keserű anyagok által.

A FŰSZEREK TÁROLÁSA

Ha lehetséges, a főzéshez mindig friss fűszert használjunk, mert így alkotóelemei jobban ki tudják fejteni hatásukat. A sárgult, fonnyadt növények vitamintartalma, így tápértéke is kisebb.

1. Ha lehet, csak megbízható helyen vásároljunk, és csak annyit vágjunk fel, amennyi a főzéshez elegendő. A könnyen romló zöld növényeket, mint a vágott virágot, szárával együtt - több napig eltarthatjuk. Folyóvízzel leöblítjük, a közte maradó vizet kirázzuk belőle, majd nylonzacskóba téve, a hűtőszekrény fűszertartójában tároljuk a felhasználásig. A megtisztított gyökereket ugyanígy tárolhatjuk, csak közvetlenül a fogyasztás előtt aprítsuk fel, mert a fény és levegő csökkenti a táp- és ízértéküket. Felvágásukhoz éles rozsdamentes kést, nedvesített és lecsurgatott deszkalapot vagy műanyag lapot használjunk, mert a vágáskor az értékes növényi nedvekben veszteség keletkezik.
2. Ha a friss fűszernövényt tárolási célból szárítani akarjuk, árnyas, szellős, pormentes helyre tegyük. A száradást időnként ellenőrizzük, mert a megszáradt növény a rossz időjárás következtében a nagyobb páratartalmú levegőtől ismét átmedvesedhet, porosodhat, ez rontja a minőségét, esetleg rothadás is bekövetkezhet. A száraz növény száradási foka akkor jó, ha a növény jellegzetes színét, illatát megőrizte és ujjaink között könnyen szétmorzsolható. Az így szárított növényeket batiszt- vagy túllzacskóban, száraz, szellős helyen, felakasztva tároljuk.
3. Nyers fűszernövényeket, gyökérzöldeket téli tárolásra tisztára meszelt száraz, szellőztethető, fagymentes, de hűvös pincében, kamrában átválogatott, hibátlan, tiszta, de nem mosott - a belső szívlevelei kivételével - levéltétőtől megfosztott növény alkalmas. Az így előkészített növényeket, 6-8 cm homokra rakjuk, addig rétegezzük, míg az utolsó sor gyökérzöldeget is homokkal betakarjuk. Időnként ellenőrizzük, és ha romlást észlelünk - az egészet át kell válogatni.
4. Nyers paradicsomot (félérett) a fagyok beállta előtt szedjük le, mert ablak közé rakva beérik, fogyaszthatóvá válik. Esetleg savanyúsággént is eltehető. Az érett paradicsomot, paprikát, zölde- és zellerzöldet megmossuk, lecsepegtetjük róla a vizet, és 24 órán belül lefagyaszthatjuk. Fagyott állapotban vagy a felengedés után azonnal felhasználjuk.
5. Fűszereket száraz állapotban egymástól is elkülönítve, jól zárható, fénytől is védett dobozokban tároljuk. A durvára őrölt fűszer tovább tartja meg aromáját, de főzéskor

öröljük meg, így az aromáját, illat- és ízanyagokat jobban ki tudja fejteni, ezzel kevesebb fűszer felhasználásával elérjük a kívánt hatást.

ADAGOLÁSUK

A fűszerek pontos adagolását nem lehet megszabni, minden fűszernek megvan a különös sajátossága, amely eldönti, hogyan kell vagy szabad felhasználni. Mindenkinek a saját és családja ízlése, kívánalma, esedeg diétája szerint kell a fűszerek közül válogatni, mennyiségét meghatározni. Alapelv, hogy mindig az étel ízét emeljük ki a fűszerezéssel, ezért kezdetben csak kevesebb fűszert használjunk.

Sok olyan fűszer van, amit nem kell az étellel együtt főzni, csak a már majdnem kész ételbe tesszük, és többször megkóstoljuk. A helyes fűszerezés a konyhaművészet komoly próbája. Csak az tudja az ételeket megfelelően fűszerezni, akinek a főzésben és a fűszerezésben is egyaránt megvan a kellő gyakorlata.

Hazánkban a legnagyobb tévedés, hogy a „magyaros” ételeknek (gulyás, halászlé) erősnek, borsosnak kell lennie, hogy a vendég könnye is kicsorduljon tőle. A fűszerezés tudománya éppen abban rejlik, hogy minden túlzástól mentesen, mértéktartóan az ételek ízéhez, jellegéhez, esetleges diabéteszhez (cukorbetegség) igazodjon. Gyakorlat kell a fűszerek hatásának megismeréséhez, más növények, termések fűszerként való felhasználásához, ezt segítik elő a „fűszerek listájában” leírtak.

Néhány fűszernek éppen az a feladata, hogy a kellemetlen szagokat eltüntesse, vagy az erős ízeiket gyengítse, ilyenkor kissé több fűszert használhatunk. (Pl.: a bélszag eltüntetése miatt az egybesütött liba, kacsza, tyúk hasüregét majoránnával bedörzsöljük, majd csokorba kötött petrezselyemzöldet helyezünk el benne.)

Ugyancsak több fűszert használunk a hidegen fogyasztott ételekhez is. Vigyázzunk azonban arra, hogy az utólag az ételre szórt fűszerek egyenletesen és finomra darálva kerüljenek az ételbe.

A FŰSZEREK FŐ HATÓANYAGAI

Vízben nem oldódó, bázisos sajátosságú, a központi idegrendszerre is ható erős vegyületek. Bódftó, fájdalomcsillapító, izgató és élénkítő, hatást fejtenek ki.

ÁSVÁNYI ANYAGOK

Ásványi anyagokat a testépítő anyagok közé sorolják, mert a kalcium, foszfor, vas, jód és magnézium a csont és más szövetek, valamint a zsír fontos építőanyagai. Fűszernövényeink termésében, magvaiban találhatóak meg leginkább.

CSERZŐ ANYAGOK - NÖVÉNYI CSERSAVAK

Vízben oldható, összehúzó ízű és hatású, eddig felderítetlen szerkezetű anyagok. Erjedést, rothadást, gyulladást gátló hatásuk miatt a bélflórában a bomlási folyamatokat, a kellemetlen szagképződéseket, a baktériumok elszaporodását kedvezően befolyásolják, oszlatják.

KESERŰ ANYAGOK

Közös sajátosságuk az erősen keserű íz, fokozzák a nyál- és gyomornedv elválasztást, a gyomor- és bélmozgásokat, mozgásba hozzák a bélfalban lévő nyiroksejteket, melyeknek a fehérjék felszívódásában van fontos szerepük.

NÖVÉNYI FESTÉKANYAGOK

Az íz- és aromaanyagokon kívül több fűszer festékanyaga is hozzájárul az ételek küllemének, ezen keresztül az étvágnak a fokozásához. (Karotinoidok, klorofill, antociánok, flavonok stb.) Festékanyagot tartalmazó fűszerek pl.: cékla, sáfrány, sáfrányos szeklice, paprika, petrezselyem, komló, kurkuma stb.

ILLÓOLAJOK

Fűszereink nagy csoportját alkotják azok, melyek illóolajat vagy más aromás anyagot tartalmaznak. Az illóolajok az ételeknek illatot és ízt adnak, ezenkívül elősegítik, serkentik az emésztést, gyulladáscsökkentő és baktericid hatásuk is van. Növényi részekből előállított illóolajokból készülnek az illatszerek, fog- és szájpótlási cikkek aromát adó alapanyagai, üdítő és élvezeti italok ízesítői, illatosítói. Idetartoznak az egyes fák kérgéből kifolyó, illóolajokhoz hasonló cseppfolyós balzsamok és megszilárduló gyanták is.

GLIKOZIDOK

A szervezetben az ásványi anyagok felszívódását segítik elő, a légutakban fellépő izgalmat is enyhítik, szív működést szabályzó hatásuk is van. A szervezet fermentumai, cukorra és különféle organikus vegyületekre bontják őket, melyek fokozzák a bélműködést és az étvágyat. Glikozidot tartalmaz többek között a mustár, a retek, a hagyma és a toma.

SZERVES SAVAK

Fertőtlenítő-anyagcsere szabályzó hatásuknál fogva jó szolgálatot tesznek az emésztőcsatornának. A fűszernövények majd minden részében előfordulnak.

VITAMINOK

A szervezet zavartalan működéséhez nélkülözhetetlen anyagok, hiányuk (avitaminózis) komoly betegségeket okozhat. Mivel a szervezetünk nem tudja előállítani ezeket az anyagokat, a táplálékkal kell szervezetünkbe juttatni. Vitamint tartalmazó fűszernövényeink PL: paprika, petrezselyem, zeller, retek, vöröshagyma.

SZÉNHIDRÁTOK

A szervezet kalóriával való ellátásához, nélkülözhetetlenek a szénhidrátok. Gyulladást csökkentő hatásuk közismert. Azok a fűszerek és ízesítő anyagok tartalmazzák, melyek édes anyagot, keményítőt, nyálkát, pektint tartalmaznak.

ZSÍROK, ZSÍROS OLAJOK

Szerepük a fűszerek esetében nem számottevő, mivel olyan kis mennyiségben fordulnak bennük elő, hogy az étel összes tápanyagértékét jelentősen nem fokozzák. Leginkább termékekben, magvakban található.

ALMA (MALUS DOMESTICA)

Nyersen szomjoltó, étvágyjavító, gyümölessaláták tartozéka. A gyermekek kompótnak megfőzve is szívesen fogyasztják, de készíthetünk belőle szörpöt és bort is. Erősíti az immunrendszert és a keringést, tisztítja a beleket, csökkenti a vérnyomást, a vérzsirokat és az érelmeszesedés ütemét, csökkenti a gyógyvérzést.

ANGELIKAFŰ (ANGELICA ARCHANGELICA L.)

A növény levele, és gyökere saláták, főzelékek, mártások ízesítője. Egyes országokban a növény szárát cukorban főzve kandírozzák és tápszerként fogyasztják. Az angelikagyökert felhasználják még teakeverékek, vizelethajtó borok, étvágyjavító, szélhajtó, izzadást megszüntető, idegerősítő gyógyteakeverék készítésénél. A gyomor- és bélproblémákkal küszködők étrendjének is értékes fűszere. Különlegesen kellemes, aromás illata és édeskésen kesernyés íze miatt az Altwater típusú likőrök, gyomorkeserűk alapanyaga. Illóolajat, angelikasavat, cukrot, keserű anyagot tartalmaz.

ANGOSZTÚRA (GALIPEA OFFICINALIS)

Leginkább a gyógyszeriparban használt, emésztést elősegítő, görcsoldó, hasmenés elleni elixír, tinktúra. Az élelmiszeriparban keserű likőrök, gyógyborok, a háztartásokban bőlék készítéséhez használják.

ÁFONYA (VACCINIUM MYRTILLUS)

Gyümölcssavakat, cukrot, pektint, cseranyagot, vitaminokat tartalmaz. Az őz, nyúl, szarvas, vaddisznó elkészítésénél pikáns, közkedvelt íze miatt nélkülözhetetlen. Ezekhez az ételekhez kompót, mártás, saláta, vagy dzsem formájában lehet feltálni. Különleges zamatán kívül az áfonyával a szervezetbe értékes tápanyagot is juttatunk. Lekvár (dzsem), bor, szörp vagy tea alakjában is nagyon jó hatású a bélfőrára, mert a bél nyálkahártyáját ellenállóvá teszi, emésztési zavaroknál, krónikus bélhurtnál, bélfertőzéseknel, hasmenésnél, és szájbetegségeknel is jó szolgálatot tesz.

ANANÁSZ (ANANAS COMOSUS)

Az ananász leveles, savanykás ízű gyümölcsöt terem, melyben egy fehérjeemésztést segítő enzim, a bromelain található, ezért a gyümölcs fogyasztása az étkezések után ajánlott. A gyulladás* és ödémacsökkentő hatással is rendelkező bromelaint rheumatoid arthritis, illetve akut posztoperatív és poszttraumás duzzanatok kezelésében terápiásán alkalmazzák, fibrinogén gátló hatása miatt pedig a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében lehet szerepe. Ezenkívül jó emésztést serkentő, ajánlják még hasnyálmirigy-, és bőrproblémák, súlyfelesleg, tüdőgyulladás, meghűlés, köszvény, isiász, ínysorvadás, vérszegénység esetén is.

ÁNIZS ÉS A CSILLAGÁNIZS(PIMPINELLA ANISUM L.) ÉS (ILLICIUM)

Az ánizmagot általában egészben használjuk, ha mégis szükséges, mozsárban összetörhetjük, de mindig csak a szükséges mennyiséget törjük össze, mert gyorsan elveszíti jellegzetes aromáját. Fűszerként az egész világon sokoldalúan használják fel, illóolajat, fehérjét, cukrot tartalmaz. Felhasználható mártások, sütemények, pudingok, gyümölcslévesek, édes

rizsek, kompótok, likőrök, édes borok, főzelékek - vörös káposzta, sárgarépa, tök, cékla, stb. -, vadas ételek, mártások készítésénél, mindet előnyösen érdekessé tehetjük egy kevés ánizzsal. Édességeknél gyümölcskompótok, édes rizs, köhögés elleni cukorkák, pudingok, tészták, sütemények készítésénél, egyes vidékeken kenyérsütésnél, sós süteményeknél használják. Italok - puncsok, szirupok, likőrök, édes borok és tea - kedvelt ízesítője. Gyógyhatása miatt (étvágyjavító, emésztést serkentő, vértisztító, hurutoldó, idegerősítő, felfűvődést szüntető) gyomor-, bél- és epebántalmak elleni szerként is használják. A gyermekgyógyászatban, mint szélhajtó, szinte nélkülözhetetlen. Gyógyszerekhez ízjavítóként is használják.

APRÓBOJTORJÁN (AGRIMONIA EUPATORIA)

Gyógyhatása: Gyomor-, bél-, máj-, epe-, vesezavarok esetén, illetve torok-, szájöblítéshez, külsőleg kelések és gyulladások borogatására használjuk.

ARANYVESSZŐFŰ (SOLIDAGO GIGANTEA)

Gyógyhatása: Cukorbeteg és asztma esetén javallt. Teáját toroköblítőként használjuk, de magas vérnyomás, epe-, vese-, hólyag- és májbántalmak, nehéz havi vérzés, számrhurut, reumás és ízületi fájdalmak ellen, izzasztóként, vizelethajtóként is alkalmazhatjuk. A belélegzett szorbóbiták kellemetlen nyálkahártya-, és fogínygyulladást okozhatnak az arra érzékenyeknek.

ÁRNIKA (ARNICA FLOS)

Gyógyhatása: Gyomorfekély, vérszegénység, vizeleti zavarok, izzadás, reumatikus bántalmak esetében használják. Sérülésnél, zúzódásnál, fagydaganatnál alkalmazzák.

ÁRVACSA LÁN (FEHÉR ÁRVACSA LÁN)

Gyógyhatása: Légzőutak, húgyutak megbetegedései, égési sebek kezelésére, borogatására.

ARTICSÓKA (CYNARA SCOLYMUS)

A mediterrán konyha kedvelt alapanyaga. Bimbóinak vastag szíromlevelei ehetőek. Vársárláskor a kisebb bimbókat válasszuk. Készíthetünk belőle előételt fűszeres mártással, vagy megtölthetjük húsfélével. Markáns íze miatt nem kell fűszerezni, elég, ha citromlével locsoljuk meg. Az articsóka levelét (cynarae folium) a népi gyógyászatban és a gyógyszergyártásban is felhasználják, serkenti a máj szövetének regenerálódását, epehajtó, koleszterinszint csökkentő, emésztést segítő. Hatóanyagai: cinarin, szeszkviterpén-laktonok, alkaloidok, flavonoidok (szkolimozid), inulin, aromaanyagok, keserű anyagok. A növény leveleiből készült teát általános erősítőként, epe- és májbajok, magas vérnyomás, érlemeszesedés, cukorbetegség, vese- és hólyagbántalmak elleni szerként használják, de a máj méregtelenítését is fokozza. A virágkezdeményeket zöldségként fogyasztják. A gyökérnek antibiotikus hatása is van.

AVOKÁDÓ (PERSEA AMERICANA)

Annak a növény családnak a tagja, amelybe több aromás fa (pl. fahéjfa, kámforfa) is tartozik. Tápanyagokban nagyon gazdag gyümölcs, ezért sokkal inkább dió- vagy mogyorófélenek tekinthetjük, mint egy húsos-leveses gyümölcsnek. Egy átlagos méretű termés kb. 300 kalóriát és 30 grammnyi zsiradékot, 12 grammnyi szénhidrátot és 4-5 grammnyi fehérjét

tartalmaz. A sok zsiradék (zsiros olaj) a tévhitell ellentétben egyáltalán nem jelenti azt, hogy a koleszterinszintet kedvezőtlenül befolyásolja. Koleszterin egyáltalán nincs benne, kétharmad részét pedig az olajsav alkotja. Klinikai kísérletek eredményei szerint csökkentheti a koleszterinszintet és lassíthatja az érlelmeszedés folyamatát, de a rák kialakulásának a kockázatát is csökkentheti. Az avokádó fontos kálium-, A-vitamin- és B-vitamin-forrás. Folsavtartalma elérheti a 70 mg/100 g-os szintet, ezért pl. a várandósság idején különösen ajánlott a fogyasztása. Többszörösen telítetlen zsírsavai segítik a szív- és érrendszeri megbetegedések elkerülését. Kitűnő helyettesítője a vajnak és a margarinnak, ideális tápláléka a növekvő gyerekeknek és vegetáriánusoknak. Csekély cukortartalma miatt cukorbeteg (diabétesz) küzdők is bátran fogyaszthatják! Az avokádó fogyasztása és a bőrébe jól beszívódó olaját tartalmazó kozmetikumok használata nagymértékben hozzájárulhat a bőr szárazságának enyhítéséhez, illetve a bőr öregedési folyamatának lassításához.

BAB (PHASEOLUS VULGARIS L.)

Mind a száraz-, mind a zöldbab elkészíthető főzeléknek, salátának, levesnek, de mélyhűtésre és konzerválásra is alkalmas. Fogyasztása a magas tápértéke és fehérjetartalma miatt elsősorban télen javasolt. A sok fajta közül érdemes a családi ízlésnek megfelelőt kiválasztani. Az örölt bab lisztjét borogatásra is használják gyulladáskor, kelések esetén. Hatóanyagai: 50% keményítő, gumi, dextrin. Érdekessége, hogy a fehér bab hajának (hüvelyrész) komoly gyógyhatása van. Víz- és vizelethajtó, vesetisztító hatása mellett jelentős az inzulintartalma, ezért elsősorban a cukorbetegnek részére ajánlott. A hatás fokozása érdekében szokták kukorica-bajusszal, fekete ürömmel, kecskerutával, cickafarkkal, csalánlevéllel összekeverni és teakeverékként fogyasztani.

BABÉR (LAURUS NOBILIS L.)

Vásárlásnál figyelniünk kell arra, hogy a jellegzetesen aromás, szármentes, és zöldes színű leveleket vegyük meg. Felhasználható frissen vagy szárítva is (ez a fűszer jobb szárítva, mint frissen), levesek, tojás-, burgonya-, bab-, halételek, paradicsomos étkek, főzelékek, szósok, mártások, pástétomok, kolbászaruk, sülték, aszpic és kocsonya készítésénél, valamint uborka, tök, zöldparadicsom és káposzta eltevésénél, halhúsok marinálásánál, sertés- és marhahúsok párolásánál, savanyú ételeknél, vadhúspácokhoz és vadételekhez 1-2 levelet teszünk. Levele erősen aromás, ezért csak óvatosan adagoljuk, mert keserű íze el is ronthatja ételünket. (Jól társítható petrezselyemmel és kakukkfűvel, húsknál curryvel.) Tálalás előtt vegyük ki az ételből! Gyógyhatása: 1-2 összemorzolt babérlevél egy csésze forró vízben relaxáló hatású illatos és kellemesen édes ital, naponta legfeljebb 1-2 csészével fogyasztható, tinktúrából napi 3-szor fél-egy teáskanálnyi. Fertőzések ellen: a babérlevél olajával bedörzsöljük a sebet, amely elpusztítja a baktériumokat. Gyógyszermennyiségben csak orvossal egyeztetve használjuk. Érzékeny bőrűek kerüljék a külső használatot! Csótányriasztóként: a szétmorzolt babérlevelet szétszórjuk a szükséges helyeken.

BABHÉJ (PHASEOLUS VULGARIS)

Gyógyhatása: Cukorbetegség, vizelethajtás. Teája vércukorcsökkentő, vérnyomáscsökkentő, szívműködést serkentő, vese és hólyagbántalmak esetén vizelethajtó hatású. Borogatásként gyulladásokra, de kelések érlelésére is használható.

BANÁN (MUSA PARADISIACA)

Ennek a déligyümölcsnek a termése sok szénhidrátot, B1-6-vitamint, élelmi rostot (3,0 g/100 g), káliumot (400 mg/100 g) tartalmaz. Termésének fogyasztását magas kálium-tartalma miatt például azoknak a betegeknek ajánlják, akik káliumvesztéssel járó terápiában részesülnek. További fontos tulajdonsága, hogy emésztést elősegítő, roboráló, erősítő, fokozza a gyomorfal nyálkasejtjeinek képződését és erősíti a nyálkahártyát. Rendszeres fogyasztása felgyorsítja a gyomor- és nyombélfekélyek gyógyulását. Mindezek mellett az összkoleszterinszint csökkentésében és a védő HDL-koleszterinszint növelésében is szerepet játszhat. De fokozza a szerotonin-kiválasztást, téli melankóliában gyengéd hatású antidepresszánsként is fogyaszthatjuk.

BARACK (PRUNUS ARMENIACA L.)

Erősíti az immunrendszert, védi a sejteket, erősíti a kötőszöveteket, csökkenti a stressz kellemetlen hatásait, javítja az emésztést, vízajtó.

BARBECUE

A barbecue nem egy fűszer, hanem levesek, mártások, tokányok, vagdaltak, sülték fűszerezésére összeállított keverék. Ilyen keverékek ma már a boltokban is kaphatók, de saját ízlésnek megfelelőbb keverékeket, a család egyéni ízlésének megfelelően készíthetünk: zellermag, pirospaprika, szerecsendió, csilipor, fokhagyma, só, majoránna, barna cukor, bors felhasználásával, kiegészíthetjük még borókéval is.

Egy philadelphiai fűszerpor fasírtokhoz: szegfűszeg, csilipor, szerecsendió, babér, bazsalikom, kakukkfű, só.

A híres cajun fűszerkeverék főleg halhoz és szárnyasokhoz kiváló: vöröshagyma, fokhagyma, oregánó, mustármag, só, bors, csili, fűszerpaprika, köménymag, kakukkfű.

BAZSALIKOM (OCIMUM BASILICUM L.)

A bazsalikomnak csak a leveleit használjuk fel. A friss levelek íze a szegfűszegre emlékeztet, a szárítottaké inkább a curryre. Levesek, főzelékek (különösen fehér bab), saláták, szósok, pácok, sülték, mártások, darált húсок, halételek, kolbászárúk, tök-, bab-, gomba- és halételek, növényi ecetek, ecetes, és vizes uborka, gyógytea készítésekor használjuk. Főtt ételekhez a főzés utolsó perceiben adjuk hozzá, de az ételbe bele is főzhető. (Ha nincs, petrezselyemmel helyettesíthetjük.)

BENEDEKFŰ (CNICUS BENEDICTUS L.)

Virágos hajtását étvágyjavító, epehajtó, sárgaság elleni teakeverékekben, keserű italokban használják. Gyógyhatása: epe-, máj-, gyomor- és bélbajok, emésztési zavarok ellen, étvágygerjesztő.

BENGEKÉREG

Gyógyhatása: Bélrenyhesség, székrekedés ellen, hashajtó és feregűző.

BERKENYE (SORBUS AUCUPARIA)

Gyógyhatása: Gyenge vizelet- és hashajtó, vesekőképződés, húgyúti betegségek esetén használjuk. Friss gyümölcsét vitamin pótlására fogyasztják. A berkenyevirágból enyhe hashajtó, és vizelethajtó hatású tea készíthető. Cukorpótszerként is használják.

BETONIKA

Gyógyhatása: Asztma, epilepszia, köszvény, reuma enyhítésére használható.

Birsalma (Cydonia oblonga MILL.)

A birs pektintartalma miatt leköti a méréganyagokat. ízületi fájdalmakban szenvedők egyenek mindennap birset. Nyákdoldó, nyugtató hatása a birs levéből készült főzet. A birs emésztési problémák esetén is jól használható. Étvágyjavító, gyomor-, bélpanaszok esetén a diétában is helye van, párolt zöldségek közé is keverhetjük a héjastul megfőzött, apróra vágott birset. Sok helyen a bablevest és a töltött vagy savanyú káposztát is birssal ízesítik, de használják még bőr, haj, köröm erősítésére is.

BODZA (SAMBUCUS NIGRA)

Virágait cukorral, citrommal és vízzel erjesztve, finom szénsavas üdítő italt kapunk, de a frissen szedett virágokat palacsintáztába mártva kisüthetjük, és szörpöt is készíthetünk belőle. Bogyóit szederrel vagy almával vegyítve lekvárt főzhetünk. Levest, és bort is készítenek belőle. Fontos! A zöld részeket, így a virágkocsányát is el kell távolítani, mert mérgező.

BORÁGÓ (BORAGO OFFICINALIS)

Termését és leveles hajtását hasznosítják. A magjából nyert zsírosolaj koleszterinszint-csökkentő gyógyszerek alapanyaga. Virágát salátákba, savanyúság eltevésénél, de köretek és sütemények díszítésére használjuk, szárítva is. Fiatal levelét hideg italok készítéséhez, krémsajtba, mártásokba, salátaként, savanyú főzelékek és szendvicsek ízesítésére és sószegevény diétához használjuk. A belőle készült tea jó vizelethajtó, alkalmazása vese- és hólyagbántalmak esetén ajánlott, hasmenésgátlóként, toroköblítőnek és kelések borogatására is használják.

BORECET

Már a terítéskor ügyeljünk rá, hogy mindig legyen egy kis üvegnyi gyümölcs-, vagy borecet az asztalon. Zöldséges levesek, saláták, húspácok, főzelékek ízesítésére.

BORÓKA (JUNIPERUS COMMUNIS)

Felhasználható mártások, főzelékek, saláták, káposztás ételek, savanyú káposzta, húsételek, sertés-, és vadhúsok, rostonsültek, marinírozott halételek, vadpástétomok, fuserkeverékek, sonkapácok, grillezett húsételekhez, gyógyteákhoz, lekvárkészítéshez, pálinkakészítéshez (borovicska, gin). Kítűnő izzasztó hatású, reumatikus panaszok esetén. Vizelet- és szélhajtóként, étvágyfokozóként, epe- és vesekő-oldószerként, valamint hurutos megbetegedéseknél.

BORS (PIPER NIGRUM)

A borsot egészben, finomra őrölve vagy durvára darálva használják levesek, főzelékek, húskétek, kolbászárúk, mártások, saláták, öntetek, pácok pikáns fűszerezésére. Az egészben hagyott borsszemek levegőtől elzárva hűvös és száraz helyen tárolva bármennyig eltarthatók és megőrzik aromájukat. Egész borsot olyan ételek ízesítésére használnak, melyben a borszemeket sokáig kell főzni és így ízük, aromájuk az ételbe kerül. Leggyakrabban őrölt borsot használnak az ételek ízesítésére. Minél finomabbra daráljuk a borsot, annál jobban érződik aromája. Az őrölt bors a tárolási idő alatt veszít aromájából, célszerű ezért csak használat előtt ledarálni, vagy pedig a borsdarálóból közvetlenül az ételre szórni. Sötét színű ételekhez az erősebb, illatosabb fekete bors, világos ételekhez az enyhébb fehér bors illik. A zöld bors tiszta aromájával igen kellemes ízt kölcsönöz az ételnek.

BORSIKAFŰ (CSOMBOR, CSOMBORD, HURKAFŰ) (SATUREJA HORTENSIS L.)

A borsikafüvet az egytálételekben, az étellel együtt is főzhetjük (ilyenkor kevesebb kell belőle), de tálalás előtt a szárazakat vegyük ki, csak a levelei maradhatnak. Használatával vigyázni kell, mert erős aromája keserűvé teheti az ételt. Egyes ételeknél csak a főzés végén kell az ételhez adni. A diétás főzésnél nagyon hasznos, mert a fekete borsot lehet vele pótolni. Gyomor-erősítő, görcsoldó, étvágyerjesztő, bélféregirtó, felfúvódást gátló hatása van. Felhasználható: bab-, burgonya-, káposzta-, gombás ételek, kolbászárúk, mártások, saláták, pácok, vadpácok, sült húсок, bablevesek és -főzelékek, krumplis, gombás és káposztás ételek, majonéz, ecetes és vizes uborka készítésekor. (Fekete bors pótlására is használjuk.)

BORSMENTA

Gyümölcssalátákhoz, pulyka töltelékébe, szószok, mártások, teák, likőrök, ízesítésére, kozmetikai készítményekhez. Kandírozott leveleivel édes ételeket díszíthetünk. Teanövényként (*Menthae piperita folium*) érdekes, mentaízű levelek adják a fűszert. Használata nemcsak fűszerként, hanem teaként is igen egészséges, mert emésztési zavaroknál, felfúvódásnál, epegyulladásnál, menstruációs zavaroknál nagyon jó szolgálatot tesz. Hatás: görcsoldó, nyugtató, összehúzó. Gyerekeknél, főleg csecsemőknél tilos mentoltartalmú készítményeket alkalmazni.

BROKKOLI

Főleg C-vitamin-, folsav-, és bétakarotin-forrás, fontos szerepe van a rákmegelőző étrendben. Magyarországon csak az utóbbi 20 évben terjedt el, a brokkolit immár sokféleképpen használják a háztartásokban. Kuktafazékban készítve megővhatjuk a benne lévő vitaminokat, és mélyhűtésre is alkalmas. Nemcsak rózsája, hanem szára is ehető.

BURGONYA (SOLANUM TUBEROSUM L.)

Mindennapos, alapvető élelmiszernövény. Könnyen emészthető és más zöldségekkel elentében jól és sokáig eltartható, mérsékeli a gyulladásokat, csökkenti a gyomorsavtermelést, elősegíti a gyomorfekély gyógyulását. Nagyon sokféleképpen használhatjuk, levesben, főzelékben, olajban, vagy zsírban sütvé, húskételekhez köretként, kenyér és egyéb kelt-, sült-, és főtt tésztaalkotórészeként. Kalória tartalma 1/3-a a kenyérének. C-vitaminból

80-100 mg/100 g-ot tartalmaz, amely a tárolás során 60 mg/100 g-ra csökken. A nyers burgonyaszeletek nedve lágyítja, tisztítja a bőrt. Reszeléke enyhíti a szem körüli duzzanatokat, hűsíti a nap égette bőrt. Pépjével pattanásokat, aranyeres csomót kezelnek. Nedvével keléseket vagy forrázott sebeket gyógyítanak.

CAYENNE BORS(ÓRDÓGBORS)

A Magyarországon termesztett fűszerpaprikánál jóval erősebb cayenne-borsot többféle paprika magjából készítik, csípősebb, maróbb ízű, ezért óvatosan adagoljuk. Egyike a legerősebb fűszereknek, az íze mégis semleges. Soha ne pirítsuk közvetlenül zsiradékban, mert akkor megkeseredik. Az általában téglavörös termésének megőrléséből keletkező fűszer önmagában is használható szósokhoz, mártásokhoz, halételekhez, sült húshoz, rizsköretekhez, sajtos és tojásos tálakhoz, savanyúságok készítéséhez. Felhasználják a csili fűszerkeverékek egyik alapanyagaként is. (A hazánkban is termő csípős, vagy erős paprikákkal (cseresznye-paprika) kitűnően pótolható.)

CÉKLA (BETA VULGARIS)

A cékla régóta ismert salátanövény, a B1- és B2-vitamin-, mész-, foszfor- és vastartalma jelentős. Használják nyersen lereszelve az ételek, saláták díszítésére, főzve salátának, de bébiételt is készítenek belőle, jó vaspótló, javítja az immunrendszer működését.

CITROM (CITRUS LIMON L.)

A citrom immunerősítő, meghűléses panaszok, torokfájás esetén, ajánlják bőrregenerálásra, továbbá köszvény, láz, hurut, májpanasz, székrekedés, vérszegénység kezelésekor. Emésztést serkentő és gyomorerősítő hatása, magas C-vitamin-tartalma miatt a meghűléses időszakokban megelőző hatása van. A megmosott gyümölcsöt vékonyan (hogy a fehér belső részétől mentes legyen) meghámozzuk, így sokoldalúan levesek, saláták, mártások, hús-, rizsételek ízesítésére használjuk. Héját reszelve töltelékek (mák, dió, túró), levét tea, kávé, gyümölcslevesek, turmixitalok, puncs, szósz, hidegtálak, húsos töltelékek, hal, roston sült húsok és egyéb húsételek ízesítésére használható. Kifacsart levét teák, saláták, mártások, öntetek, tej, gyümölcslevesek, turmixitalok, egyes borok készítéséhez használjuk. A legértékesebb oldó, és méregtelenítő gyümölcs az érett citrom. Sajnos ilyen gyümölcs nálunk nemigen kapható, mert a bolti citrom utóérlelő vegyszerekkel permetezett. A fentiek miatt a héja egyáltalán nem fogyasztható. Hurutos, náthás, influenzás esetekben lassú tűzön világosbarnásra (narancsbarna) sült citrom fogyasztása ajánlható. A sütés következtében egy enyhe szerves szalicilsav jön létre, amely igen erős tisztító, verejtékeztető hatású szer, ellentétben a szerves szalicilsavakkal (aszpirin, Kalmopyrin, Algopyrin stb.). Ez utóbbiak mérgek, míg a szerves szalicilsav erőteljesen oldja a húgysavakat, savtalanítja a vért. Az oldódási krízis esetleg fájdalommal, kellemetlen érzésekkel, gyomor-, alhasi fájdalommal jár. Ilyenkor nem szabad a kúrát abbahagyni, hanem vegetáriánus étrenddel, hashajtó teákkal segíteni kell a méregkiürítést. A máj méreglerakódásait tisztítja, béiféregajtó és puffadásgátló hatása van. A citromlé fokozza a nyálélválasztást, csillapítja a szomjúságot, mivel oldja és eltávolítja a szerves sókat. A citromlé hígított formában is elpusztítja a kolera-, a diftéria-, és a tifusz baktériumokat. Szinte nincs olyan betegség vagy gyengeségi állapot, amikor a citrom ne segítene. A bőrnek is

elsőrendű fiatalítója és regenerálója, megelőzi a kopaszságot, erősíti a fejbőrt, a hajhagymákat. A citromlé jó bőrápolószer, mandula-, vagy avokádóolajjal elegyítve. Ha ezt erősen a fejbőrbe dörzsöljük, hamarosan megszünteti a haj korpásodását, megakadályozza a hajhullást.

CITROMFŰ (MEUSSZA OFICINÁLIS)

A citromfű enyhén illatos aromájáról kapta nevét. Tavasztól késő őszig frissen kapható, de száraz levelét is árusítják. Salátákhoz frissen jó, ételbe csak szárítva főzzük. Felhasználhatjuk mártások, főzelékek, töltelékek, gyümölcslevesek, -saláták, gomba-, szárnyas- és vadételek készítésénél, gyógyteákban ideges, ingerlékenységgel járó állapot megszüntetésére, szervi elválkozás nélkül, vegetatív funkciózavarban hatásos, erősíti az immunrendszert.

CUKORBORSÓ(ZÖLDBORSÓ.)

A vitaminok közül B1-, B2- és C-vitamint (20 mg/100 g) tartalmaz, de nemcsak vitaminokban gazdag, hanem fehérjeértéke és szénhidrátartalma is jelentős. Kalóriaértéke megközelíti a burgonyaét, fehérjetartalma pedig kb. háromszor annyi. A zsenge, friss cukorborsó kedvenc gyerekcsemege. Az egészséges, friss borsóhüvely a belső rétegének eltávolítása után ehető. Használhatjuk leveshez, főzelékhez, párolva salátákhoz és rizses ételekhez is. Mélyhűtésre és konzerválásra is kiváló.

CURRY

Mártások, húsok, halak, tojásos, paradicsomos, rizses ételek ízesítője.

VÉRFŰ (SANGIUSORBA MINOR)

A virágzás előtt gyűjtött, fiatal leveleit és hajtáscsúcsait salátákba, nyári frissítő italokba használják.

CSALÁN

Vértisztító, reumában méregtelenítő böjtkúra hatásos kiegészítője, sok vasat tartalmaz.

CSEMEGEKUKORICA (ZEA MAYS L.)

A csemegekukorica ízét a benne lévő cukortartalom határozza meg, amely zsenge, ún. tejes-éresi állapotában a legnagyobb. Érettebb állapotában már kevesebb benne a cukor, keményebb és kevésbé élvezhető. Felhasználhatjuk főzve köretnek, vagy köretek kiegészítésére, más zöldségekkel együtt savanyúságnak; saláták igen kedvelt kiegészítője, de mélyhűtve tartósíthatjuk is. Üzletekben konzerváltan kapható. Beérett állapotban őrölve, lisztként, vagy daraként a kukoricás ételek alapanyaga.

CSERESZNYE

Köszvény, ízületi gyulladás, szíverősítés, emésztésvajítás, epe-, vesekőoldás, székrekedés, vérszegénység, súlyfblösleg rendezésekor.

CSICSERIBORSÓ (CICER ARIETINUM)

Európában őshonos. A csicseriborsó főleg az egészségmegőrző, diétás étrendekben kedvelt. Ize inkább semlegesnek mondható, így könnyedén fűszerezhetjük: fokhagymával, hagymával, babérlevéllel, szegfűszeggel, szerecsendióval, rozmaringgal, oregánóval, mustárral, köménnyel, korianderrel, kakukkfűvel, gyömbérrel, csomborral, majoránnával, kaporral, petrezselyemmel, zsályával, zsászával, stb. A Földközi-tenger mentén izesítik citromlével, cayenne-borssal, szezámkrémmel (Tahini), korianderrel és zöldjével (cilantro). Mivel a csicseriborsó fehérje nem tartalmazza valamennyi létfontosságú aminosavat, így ajánlott búzával, barna rizssel együtt elkészíteni.

CSICSÓKA (HELIANTHUS TUBEROSUS L.)

Észak-Amerikában őshonos évelő növény, melynek gyökértörzsén körte alakú, megvastagodott gumók fejlődnek. A XVII. században került Európába, és több néven is emlegetik: topinadum, jeruzsálemi articsóka. Gumói változatosak, a halványtól a vörösesbarnáig terjedő árnyalatúak, dióízűek. Sokféleképpen fogyasztható a régebben „szegények krumplijának” nevezett csicsóka. Táplálkozásbiológiai szempontból a burgonyához érdemes hasonlítani. A csicsókagumónak a burgonyánál 5-6-szor nagyobb rosttartalma gátolja a benne levő tápanyagok értékesítését, felszívódását, fokozza laktató hatását és meggátolja a székrekedés kialakulását. Kedvező biológiai adottságait pedig a kálium-, kalcium-, magnézium-, foszfor-, cink- és ásványianyag-tartalma, a béta-karotin-, B1 - és B2-vitamin, niacin- és C-vitamin-tartalma fokozza. Életfontosságú aminosavként: lizin, arginin, hisztidin, cisztin, triptofán, aszparagin található benne. Növény-speciikus anyagai: kolin, bétain, szaponin, quercimeritrin (makkcukor). Fogyaszthatjuk nyersen, salátákban, párolhatjuk, főzhetünk belőle szószokat, kitűnő turmixital naranccsal, citrommal, mézzel, almával, vagy köretként csicsókalepényt készíthetünk kelbimbóhoz, csirkéhez.

CSILI

Bab-, lencsefőzelékek, pástétomok, tokányok, tojás-, hús- és halételekhez használjuk.

CSIPKEBOGYÓ

(hecsedli, petymeg) sokféleképpen felhasználható: a belső tüskés magoktól megtisztítva és szárítva gyógytea, de nyersen gyógybor, szörp és dzsem, hecsedlilekvár készítésére használjuk. A csipkebogyóból hideg eljárással készített italok nagyon sok C-vitaint tartalmaznak, ezért napi fogyasztásával a szervezet ellenálló képességét növelik. Alkalmos még saláták, gyümölcssaláták izesítésére, vagy bőlék készítésére. Már az ókorban is a skorbut gyógyszerének tartották, tea, szörp, bor, lekvár formájában fogyasztjuk. A csipkebogyó vese- és hólyagbántalmak esetére ajánlott teák alkotórésze is.

DINNYE

A görögdinnyét elsősorban kitűnő íze és cukortartalma miatt kedveljük, mert a benne lévő vitaminok nem jelentősek. Víztartalma 90-95 %, így fogyasztásával a szervezetbe jutó víz a veseműködést előnyösen befolyásolja, fokozza a vérképzést, tisztítja a bőrt, erősíti a csön-

tokát, védi a nyálkahártyákat. Régebben vizelethajtó tulajdonsága miatt gyógynövényként is emlegették.

Dió (IUGLANS REGIA)

Gyógyászatban a diólevél teáját (egy maroknyit egy liter vízzel főzve) főleg vértisztítónak és emésztés elősegítésére használják. Ez utóbbi az oka, hogy bőrküütések esetén is isszák. Leveleiből készült kivonatából többen a tüdővész gyógyítását is megpróbálták. Burkát gyomor- és bélhurtnál, de főleg barna hajolajak gyártásánál használták. A dióbél egészben, darabolva, vagy darálva sütemények ízesítésére, beltartalmi értékének növelésére, vagy egyszerű rágcsal-nivalóként kerülhet az asztalra.

DOHÁNY

Az amerikai indiánok a dohány leveleiből készült borogatással rándulást, elfertőződött sebeket, csipéseket, bőrbajokat kezeltek. Nedve belsőleg enyhíti az arcidegzsabát. A beáztatott levelek gyorsan hatnak az aranyeres csomóra.

ÉDESGYÖKÉR (GLYCYRRHIZA)

A növény karós gyökerzetét használják gyógyászati célokra, amelynek gyűjtési ideje: október-április. A begyűjtését követően a gyökeret alaposan meg kell tisztítani! A növény hatóanyagának köszönhetően jó köptető, nyálkaoldó és köhögéscsillapító, de alkalmazják simaizom görcsoldásra is. Kedvező gyulladáscsökkentő hatást fejt ki gyomornyálkahártya gyulladás, gyomorsavtúltengés okozta nyálkahártya sérülések esetén. Az édesgyökér a medvecukor, más néven bocskorszif nevű, gyermekek által kedvelt cukorfeleség gyártásának alapanyaga. Felhasználják még a barna sör színezésére, illetve az emésztést serkentő gyógytea készítésére is. Az édesgyökér édes íze a glicirrhizintől származik, az élelmiszer és a gyógyszeripar ízjavítóként hasznosítja.

ÉDESKÖMÉNY (FOENICULUM VULGARE)

Apróra vágott leveleit saláták, szósok, főzelékek, főtt zöldségek, magvait porítva kolbászárak, a véres hurka, halételek készítéséhez, de levélnye is ehető, főzeléknek elkészítve. Ánizsillatú magvait tésztákba keverve vagy péksütemények készítéséhez használják. Teája szélhajtó hatású, de alkalmazják még megfázás, köhögés, hörghurut kezelésére is.

ÉDESKÖMÉNYGUMÓ

Javítja az emésztést, csökkenti a puffadást, a hasi görcsöt, száraz köhögéskor elősegíti a nyálkoldódást és könnyíti kiürülését.

EGRES (RIBES UVA-CRISPA, MÁS NEVEI: PISZKE, KÖSZMÉTE)

Többnyire éretten gyümölként, vagy gyümölcs mártásként fogyasztjuk, nagyobb terméshozam esetén gyorsfagyasztásra, vagy befőzésre, illetve bor készítésére is alkalmas. Legfőbb gyógyértéke, hogy megszünteti a máj vérbőségét, de székrekedés elleni hatása is ismert. 6 g fehérjét, 14 g zsírt, 80 g szénhidrátot, 6 g szerves sót és 27 g növényi rostot tartalmaz kilogrammként.

EPER (FRAGARIA X ANANASA L.)

Gyümölcsre nyersen, cukrozza, vagy tejszínhabbal tálalva a gyerekek kedvence, de eperhabot is készítenek belőle. Kitűnő süteményekhez, főleg gyümölcsstortákhoz, szörpnek, dzsemnek, bólé, és gyümölcsbor készítésére is alkalmas. Az erdei szamóca friss hajtásait megszáritva natúr teaként, vagy teakeverékekbe használhatjuk.

EPERFA (MORUS ALBA) ÉS (MORUS NIGRA)

A fehér eperfa Kínából, a fekete eperfa feltehetően Közép-Ázsiából származik. Termése a faeper vagy eper. Az eperfát egyes vidékeken szederfaként ismerik, gyümölcsét pedig szedernek mondják. Nyersen fogyasztható, bár a leszedett gyümölcsöt néhány órán belül fel kell használni, mert hamar elveszíti friss zamatát. Befőttként, vagy mélyhűtve tárolható, a fehér eperfa termése pálinka- és aszalványkészítésre, a fekete eperfaé gyümölcsbor, gyümölcslevek, mártás, lekvár, szörp készítésére is alkalmas.

ERDEI SZAMÓCA (FRAGARIA VESCA L.)

Csersavat, C-vitamint, illóolajat, vasat tartalmaz. Ugyanúgy használjuk, mint az epret, gyümölcsre frissen, tejszínhabbal tálalva nagyon finom, de dzsemnek és sütemények készítésére is használjuk. Szárított levelét teakeverékekhez keverve gyógyfűteák íz- és illatjavítója. Teája idegesség, gyomorrontás ellen jó, gyümölcsre enyhén hashajtó hatású. A levél szárításakor nagyon ügyelni kell arra, hogy a fonnyadó levelekben káros anyagok keletkeznek, amely csak a száraz levelekből tűnik el.

FAHÉJ

örök állapotban mézeskalács, almás lepény, rétes, zsírban sült fánk, rizsételek, gyümölcslevesek, tejes ételek, és tojásételekhez, míg egész állapotban kompótok, befőttek, gyümölcslevesek, forralt borok és egyéb italok készítésénél használható. A gyógyászatban emésztésserkentő, étvágyjavító, gyomorerősítő hatása miatt használják. Talán ezért szerepelt régen a nehezen emészthető ételek sora végén az illatozó fahéjas sütemény. Jellegzetes illatát és ízét úgy őrizhetjük meg, ha jól zárható edényben tároljuk, óvjuk a fénytől és az idegen szagoktól.

FEHÉR AKÁC (ROBINIA PSEUDACACIA L.)

Gyógyhatása: Virágának főzete köhögéscsillapító, hurut- és görcsoldó, enyhe hashajtó, gyomorsavtúltengés, székrekedés, gyomor- és bélfekély esetén használható, palacsintatészta-ba mártva, kirántva, porcukorral hintve különleges csemege. Alkalmazásában óvatosság ajánlott, mert robin és fazin nevű mérgező fehérjéket is tartalmaz!

FEHÉR ÜRÖM

A virágzó hajtásvégeket gyűjtik. Étvágyjavító és epeműködést serkentő teákban, ürmösborokban és keserű likőrökben (abszint ital) használják. Ez utóbbi hosszan tartó fogyasztása tudatzavart okozhat. Illóolaját görcsoldó és reumás fájdalokat enyhítő bedörzsölőszerekben és illatszerekben is alkalmazzák. Termesztése:, nagyrészt vadon gyűjtik, de tőosztással vagy palántaneveléssel szaporítható. Élvelő.

FEJES KÁPOSZTA (BRASSICA OLERACEA L. CONVAR CAPITATA L. ALEF. PROV. ALBA DC.)

A fejés káposzta vagy édes káposzta szinte egész évben fogyasztható. C-vitamin-tartalma 40-50 mg/100 g. A télre eltett savanyított káposzta nyersen fogyasztva szinte a teljes C-vitamin-tartalmát megőrzi, miként a még B1- és B2-vitamint is, ezért nagyon fontos vitaminforrásunk.

FEKETE ÁFONYA

Gyümölcse közkedvelt lekvár; gyümölcslevesek, gyümölcssláták alapanyaga, sütemények ízesítője, tölteléke. Az őz, nyúl, szarvas, vaddisznó elkészítésénél pikáns, közkedvelt íze miatt nélkülözhetetlen. Ezekhez az ételekhez kompót, mártás, saláta, vagy dzsem formájában tálalhatjuk. Nemcsak zamata különleges, de értékes tápanyagokat is tartalmaz. Gyümölcsbarnak, likőrnek, szörpnek vagy teának elkészítve is nagyon jó hatása a bélfalrúra, mert ellenállóvá teszi a bél nyálkahártyáját az emésztési zavarokkal, krónikus bélhuruttal, bélfertőzésekkel, hasmenéssel szemben, és a szájbetegségeknél is jó szolgálatot tesz. A hasmenés, fogínygyulladás régről ismert gyógyszere. A levéből főzött tea epe- és hólyagbetegségek orvosága, vesetisztító. Levele cukorbetegre jó, akár nyersen is.

FEKETE NADÁLYTÓ

(*Symphytum officinale*), népies nevén forrasztófü, nadálygyökér, madárgyökér vagy fekete gyökér.

Ezt a gyógynövényt a gyógyászatban sokféle célra használják, külsőleg kitűnő hatása van a fekélyekre, és a csonttörésekre, égési, és más sérülésekre, duzzanatok borogatására. Hatásos szer még a reuma, ízületi gyulladás, megerőltetés, csontfájdalmak, sebek, vérömlenyek, zúzódások, ficam, rándulás, benuult végtagok fájdalmainak enyhítésére, de tüdőbetegségek kezelésére is.

Levél forrázata: fürdőbe, arcmosóba téve bőrlágyító hatású. Egyes készítményeket a gyógyszertárakban is beszerezhetünk. Friss levelét levélborogatásként, szárítottnak, illetve ülőfürdő készítéséhez, gyökerét frissen és szárítva, de porrá őrölve is használhatjuk borogatásnak, tinktúra, esszencia, vagy kenőcs is készülhet belőle. Belsőleg (pl. teaként) nem ajánlott, mivel a májra toxikus (mérgező) hatású pirrolizidin-alkaloidot tartalmaz. A borogatás nyílt sebre nem használható. Alkalmazása terhesség alatt ellenjavallt. Borogatásként segíti az eltört csontok összeforradását. A *Symphytum* porc- és csonttörések szere. Jelentősen felgyorsítja a csont gyógyulását, ezért szigorúan csak akkor szabad alkalmazni, ha meggyőződünk róla, hogy a csontok a helyükön vannak.

FEKETE ÜRÖM

Virágzó hajtásának felső, legfeljebb 40 cm hosszú részét (esetleg a gyökerét) gyűjtik. Egyes diétás ételek elkészítésére ajánlható, mert zsírok semlegesítésére, az étel könnyebb emésztésére, az étel ízletesebbé tételére is alkalmas. Zsírosabb szárnyasok (liba, kacs), disznó, vaddisznósültek, valamint mártások, káposzta, és gombaételek ízesítésére is. Teája étvágyjavító, idegerősítő, epeműködést javító, görcsök csillapítására, enyhítésére használható, gyomorhurut,

émelygés esetén kiváló hatása, emellett fégégző és rovarirtó. Nagy mennyiségben mérgezést okozhat, így 3 héten túl fogyasztása csak orvosi felügyelet mellett ajánlott.

FEKETE RETEK

Javítja a májműködést, különösen az epekiválasztást, csökkenti az epekőképződést, tisztítja a vesét.

FEKETE RIBIZLI (RIBES NIGRUM L.)

Kellemesen savanykás íze, magas C-vitamin-tartalma miatt friss fogyasztásra, gyorsfogyasztásra, gyümölcsíz (dzsem, lekvár), gyümölcslevesek, bőlék alkotórésze lehet, de a gyerekek által kedvelt mártás készítésére is alkalmas, hideg technológiával készíthető szörp, és gyógybor, így nem veszi el a magas C-vitamin-tartalmát. Natúr teaként, vagy teakeverékek alkotórészeként is használják. Immunerősítő, bélmozgató, erősítő, frissítő, köszvény, húgyúti panaszok, vizelet-visszatartás, meghűléses betegségek, de gyengeség, sárgaság esetén is ajánlják. Tartalmaz: 6 g fehérjét, 12 g zsírt, 70 g szénhidrátot, 7 g szerves sót, 43 g rostot kilogrammonként.

FOLTOS ÁRVACSA LÁN (LAMIUM MACULATUM)

Hódos vagy pettyegetett tárkanaf, holtcsalán, méhfű, peregető, szelíd csalán, macskapárj. Bizonyítottan jó légúti megbetegedésekre, a húgyutak hurutos megbetegedései, fertőzései esetén. Gyomor- és bélpanaszok kezelésére is kiváló. Külsőleg bőrbetegségek, visszércsomók, aranyér, lábszárfekély kezelésére és a szájjüreg, torok gyulladásainak mérséklésére használják. Teája alkalmazható 4-6 hétig kúraszerűen, vagy kéz-, láb- és ülőfürdőként, ilyenkor az alkalmazási ideje max. 20 perc legyen. A növény kora tavaszi, zsenge hajtásaiból főzeléket főzhetünk.

FOKHAGYMA (ALLIUM SATIVUM)

A modern orvostudomány igazolta érelmeszesedés elleni, emésztést elősegítő, bélfertőtlenítő, bélfégégző, vérnyomást csökkentő, epe- és májműködést elősegítő hatását. Hatóanyag: 0,1-0,4% illóolaj, a hatóanyagok alliinból keletkeznek enzim (alliin-liáz) hatására. A keletkező allicin a fő hatóanyag, ebből sokféle, egyéb hatóanyag jön létre (pl. ajoén, triszulfidok, tetraszulfidok). Gátolja a trombocita-aggregációt, fokozza a fibrinolízist, csökkent a vérszérum koleszterinszintjét, ezáltal kúraszerű alkalmazása hátráltatja az arteriosclerost és jótékony hatása a magas vérnyomásos betegek állapotára is. Baktériumok szaporodását gátolja, emiatt bél-, szájjüreg- és garatfertőzések leküzdésére is használható. Cénagiliszta ellen, oxyuriasis esetén hatékony. Számos gyógyszerészeti termék készül belőle. (Homeopathia). Magas B-, C-vitamin- és flavonoidtartalmú. Felhasználják levesek, főzelékek, saláták, sülték, halak, vadhúsok, mártások, szószok, öntetek, pácok, kolbászárak készítéséhez, de kedvelt a piritós kenyér, vagy a lángosok izesítéséhez is. A fokhagyma intenzív ízét fokozza, ha piritjuk. Akik ezt nem kedvelik, azok inkább egész gerezdben főzzék az ételbe, amelyet tálaláskor eltávolíthatnak, vagy tálalás előtt frissen reszeljék hozzá.

FÖLDIMOGYORÓ (ARACHIS HYPOGAEA)

Vitaminokban gazdag, ehető magjaiból keleti fűszer és étolaj is készül. A növény érdekessége, hogy a virágok megtermékenyülés után a földbe húzódnak és ott nevelik magvaikat, többször tölteni kell, mint a burgonyát.

FÜGE (FICUS CARICA)

A hazánkban is áttelelő és helyenként bőséges termést hozó déligyümölcs már a bibliai időkben is fontos tápláléknövény volt, ugyanis termését a magas cukortartalom miatt jól tudták tartósítani, és a gyümölcsmentes időszakokra eltenni. Az érett termések 50-60%-nyi cukrot, legfontosabb a szőlőcukor, (glükóz), flavonoid vegyületeket, A-, B-, C- és D-vitamint, különféle enzimeket (proteáz, lipáz, diasztáz) élelmi rostot - 3,6 g/100 g, kálium - 230 mg/100 g, és növényi savakat tartalmaznak. Az érett és aszalt fügének emésztést elősegítő, hashajtó, lágyító és köptető hatása van, ezért fogyasztása elsősorban a székrekedéssel és hüléses megbetegedésekkel küszködők számára lehet értékes táplálék/orvosság, beleértve a gyerekeket is.

GALAGONYA (CRATAEGUS)

Fiatal levelét nyersen salátába, virágait borok és likőrök ízesítéséhez használjuk. Gyümölcséből zselét, lekvárt főzhetünk, de nyersen is fogyasztható. Bort is készíthetünk belőle. Natúr teaként értégitő és vérnyomáscsökkentő hatású, fogyasztása javallt koszorúér-betegségek esetén.

GRÁNÁTALMA (PUNICA GRANATUM)

A nálunk is sok helyütt ültetett gránátalmát Egyiptomban legalább 4000, Izraelben pedig 5000 éve termesztik. Már az ókorban is a Kelet egyik legkedveltebb gyümölcse volt, melynek nemcsak a levét itták, hanem bort is erjesztettek belőle. A gránátalma különösen káliumban és B1-, B6-vitaminban gazdag, de szénhidrátartalma is jelentős (kb. 15%).

GRÉPFRÚT

Magyar neve: Citrancs, a citrom és a narancs keresztezésére utal. Magas C-vitamin-tartalma és más vitaminok, biológiailag értékes tápanyagok, szerves savtartalma miatt kitűnően javítja az étvágyat. Jó vértisztító, emésztést segítő, szokás még bőrbetegségek, súlyfelesleg, láz, meghűlés, hurut, visszártágulat, zúzódás esetén is használni, kiváló frissítő, roboráló, érvédőszer. Fanyar, kesernyős íze miatt kevésbé népszerű nyers gyümölcsként, de gyümölcslaláták, gyümölcskoktélok, frissen sajtolt gyümölcslékeverékek, limonádék, teák ízesítője lehet.

VARGÁNYAGOMBA

Nyersen salátákba, gombalevesnek, vajban párolva, főzve köretnek, rántva és pörköltnek, de szárítás és őrlést követően, fűszerként is nagyon sok ételhez használják.

GYÖMBÉR (ZINGIBER OFFICINALE)

Ételeinket csak a főzés utolsó fázisában ízesítjük vele, így kiemeli, teltebbé teszi az ízet. Intenzív aromája miatt adagolásával takarékosan kell bánni, mert túladagolása esetén kellemetlen, kesernyős ízt kap az étel. Angliában, Amerikában a híres „Ingver” sört készítik

belőle, de a magyar recept szerint készített „Gyömbérsör” is igen frissítő, ízletes ital. Levesek (hús-, bab-, burgonya-, gyümölcs-, stb.), levesgombócok, burgonya- és babfőzelékek, szósok, húskételek, vadhúsok, mártások, sütemények (mézeskalács, keksz, stb.), forralt bor, likőrök, pálinkák, keleti ételek, valamint uborka, tök, és gyümölcsök eltevésénél is használt kitűnő ízesítő. A gyökér forrázata teaként vértisztító, meghűlés ellen használható, a torokfájást enyhítő, gyomornyugtató hatású készítmény.

HÁRSFAVIRÁG

A kis- és nagy levelű hársfa virágait a teljes virágzáskor gyűjtik, árnyékos helyen szárítják. Forrázata gyógyhatású, de élvezeti teaként is kedvelt. Felhasználják még gyógyhatású fürdővizekhez vagy bőrápoló szerként. Egyes vidékeken hársfabort is készítenek belőle. A nemzetiség három faja található meg a Kárpát-medencében:

Az ezüsthárs (*Tilia argentea*) díszfa. Levelei a fonákukon ezüstösen molyhosak, és a levél-érzékenység nem találunk szőröket, ellentétben a másik két fajtával. Virágzata nem alkalmas teának.

A kislevelű hárs (*Tilia cordata*) leveleinek fonákján az érzugokban vöröses színű szörpamacsokat találunk. Virágzata június közepe táján gyűjthető a teljes virágzás idején. Ez szolgáltatja a legfinomabb hársmézet, és a legjobb teaalapanyagot.

A nagylevelű hárs (*Tilia platyphyllos*) leveleinek fonákján az érzugokban fehéres színű szörpamacsokat találunk. Teljes virágzása június elején várható, a legkorábban virágzó fajta.

HOMOKTÖVIS

A Kárpát-medencében egyetlen faja, a *Hippophae rhamnoides* őshonos, pontosabban annak egyik alfaja, a subsp. *carpatica* Rousi. Kiemelkedő a C-vitamin-tartalma, mely a citrom C-vitamin-tartalmának a tízszerese. Készíthető belőle: gyümölcslé, dzsem, bor, ivóvíz, likőr, zselé, általában más gyümölcsökből készült termékekkel vegyesen, ugyanis a homoktövis gyümölcse savas.

HÚSOS SOM (CORNUS MAS L.)

Manapság a kertekben és a közparkokban főként díszcserjének ültetik, pedig a som igen értékes gyümölcsöt is terem, amelyből - különösen vadas húsok mellé való - kiváló lekvár készíthető. C-vitamin-tartalma 200 mg/100g körül van, karotinban gazdag. Lekvár, szörp, dzsem, kompót készíthető belőle. Az éretlen termését az olajbogyóhoz hasonlóan már az ökor óta szokás sós vagy ecetes vízben kőménymaggal eltenni, borecetben elrakva a kapribogyót helyettesítheti. Savanyítani is szokták, és vadhúsból készült ételekhez tállják.

ILLATOS IBOLYA (VIOLA ODORATA L.)

Illatos lila vagy fehér virágai tavasz közepéig nyílnak, melyet kandírozva sütemények, pudingok, jégkrémek, díszítésére, a friss virágot salátákba díszítésre, illatosításra használhatunk. Friss, vagy szárított virágának szörpje, vagy forrázata enyhe hashajtó, de hörghurut, köhögés, álmatlanság, fejfájás elleni teákba és idegnyugtató szerként is használhatjuk.

IZSÓP (HYSSGPIUS)

Fiatal virágzó hajtását gyűjtik. Köhögéscsillapító, izzadást gátló, szélhajtó, étvágyjavító, vérnyomásemelő, asztmás és hörghurutos bántalmakat szüntető hatású. Húsok, mártások fűszere. Illóolaját a konzerv-, likőr- és kozmetikai ipar használja. Virágát salátákba, levelét kis mennyiségben használjuk zsíros hal-, és hústelekek, vadak, pácok, peccsenyék bedörzsölésére, nyúlpestétomba, vese-, és báránypörköltbe, burgonya-, zeller-, zöldséglevesbe, áfonyával együtt gyümölcs-, és hússalátába, natúr teaként pedig gyomor- és bélpanaszokra használjuk.

KAJSZIBARACK

Nyersen gyümölcsként, vagy kifacsarva gyümölcsléként fogyasztják, aszalva megtartja a vitamin- és tápanyagtartalmát, befőtt, dzsem, lekvár készítésére, vagy a mélyhűtéssel tartósított gyümölcsöt sütemények, torták, gyümölcsbólék ízesítéséhez használják, de pálinka készítésére is kiválóan alkalmas. Káliumtartalma mérsékli a sóérzékenység miatt kialakuló magas vérnyomást, magas béta-karotin-tartalmából a szervezetünk A-vitamint állít elő. Lipopintartalma csökkenti a szívinfarktus kockázatát, flavonoid tartalma segít megőrizni a bőrugalmasságát, lassítja az öregedési folyamatokat. Energiatartalma: 51 kcal/100g.

KAKUKKFŰ

A kakukkfű leveleit frissen és szárítva egyaránt széles körben használják. Egész évben frissen is hozzájuthatunk. Kítűnő étvágygerjesztő, gyomorjavító, görcsoldó, köhögéscsillapító, szélhajtó is. Fürdővizekben illatos és frissítő hatású. Nehezebben emészthető levesekhez: bab, borsó, paradicsom, halhoz, káposzta-, burgonyafőzelékhez, salátákhoz: burgonya, zeller, paradicsom, paprika, sültetekhez: baromfi, marha, stb., vadas ételekhez, töltött káposztához, véses és májas hurkához, kolbászokhoz, belsőségekből készült ételekhez, májkeverékekhez, halételekhez, körözöttkekhez használt fűszer. Natúr teaként segít szamárköhögés, tüdőasztma, légúti panaszok esetén. Növényi ecetek és a vörösbormártás készítésénél is használják, jól társítható a petrezselyemmel és a babérrel.

KÁLMOS

Egyes gyümölcsleveseknél, gyümölcssalátáknál, de legfőként borok, likőrök és pálinkák készítéséhez használható. Natúr teaként általános gyengeség, étvágytalanság, gyomor- és bél-felfúvódás, mirigybetegségek, lisztérzékenység és köszvény gyógyítására, más gyógyteák fűszerezésére használják. Kítűnő étvágygerjesztő, idegerősítő, vértisztító, gyomorerősítő.

KARDAMOM MAG

Mézeskalács, marcipán, pádevek, likőrök készítésekor az egész magvakat, míg gyümölcs-saláták, curry, kenyér, sütemények, kávé ízesítésére őrölt állapotban használjuk. Gyógyhatása: felfúvódás, rossz emésztés, fejfájás ellen jó.

KAPOR

A frissen szedett zseme hajtásaiból készített kaporszósz főtt húsok, húsgombócok, halételek, inyencek rák- és csigaételeihez kiváló. őrölt magja a véres hurka kiváló ízesítője. Levesek, főzelékek, saláták, mártások, főzelékek, főtt húsok, húsgombócok, egyes gombaételek, körö-

zöttek, valamint kovászos uborka, paprika, savanyú káposzta és tök eltevésénél is használjuk. A friss zöld kapor az erdélyi orda, ordás palacsinta ízesítője. Teája felfűvódás, emésztési zavarok, bélpanasz, vízhajtás, esetén jó hatású.

KAPRI

Húsételek, mártások (mártásokban, salátákban gyakran társul szardellával, petrezselyemmel és olajbogyóval), körözöttek, vadás ételek, hidegtálak, halételek készítéséhez. Étvágygerjesztő és vérnyomáscsökkentő hatása van, erősíti az immunrendszert.

KÁPOSZTA

A káposzta (fejes, vagy édes káposzta) szinte egész évben fogyasztható, főleg C-vitamint tartalmaz, 40-50 mg/100 g arányban. A télre eltett savanyított káposzta nyersen fogyasztva szinte a teljes C-vitamin-tartalmát megőrzi. De tartalmaz még B1-, és B2-vitamint is. Ezért nagyon fontos vitaminforrásunk. Gyomor-, és bél rendszeri gyulladás, fekély jó gyógyszere, az izületi gyulladást csökkenti.

VÖRÖS KÁPOSZTA

Beltartalmi értéke megegyezik a fejes káposztáéval, színe miatt főleg saláta, és savanyúságok készítésére, díszítésére használjuk.

KELKÁPOSZTA

Elkészítési lehetősége kisebb, mint a fejes káposztáé, és nem is savanyítható, de rendkívül fontos tápanyagokat tartalmaz. Fehérje-, és ásványianyag-tartalma nagyobb, C-vitamin, B1-, B2-vitamintartalma megközelíti a fejes káposztáét.

LEVELES KEL

A kelkáposztának fodros levelű változata, külföldön jobban kedvelik. Elsősorban főzelék-ként lehet elkészíteni, de rakott kel is készíthető belőle. Dekoratív külleme miatt dísznövény-ként is termesztik.

KÍNAI KEL

Biológiai táplálkozási értéke jelentős, mert nagy mennyiségű fehérjét tartalmaz, háromszor annyit, mint a fejes káposzta. Sok C-vitamint, ásványi sókat, karotint is tartalmaz. Fehérjéje könnyen emészthető. Felhasználhatjuk salátának, főzeléknek, de vastag húsos levélerezete spárga módjára is elkészíthető.

BIMBÓSKEL

Vagy más néven kelbimbó, értékes tápanyagokat tartalmaz, szárazanyag-tartalma 13-16%. Ennél magasabb csak a leveles kelnek van, ezért jól tárolható. Magas C-vitamin-tartalmát (90 mg/100 g) mélyhűtött állapotában és főzve (50 mg/100 g) is megőrzi, de a többi káposztaféléhez hasonlóan mész- és foszfortartalma is jelentős. Az első fagyos napok után szedett kelbimbó edesebb és az erős káposztaíz is gyengül.

KAMILLA

Szártott virágát élvezeti teaként, de gyógyhatású teaként, és teakeverékek összetevőjeként is használjuk. Görcsoldó, gyulladáscsökkentő, hámgeneráló, kitűnő hatású ideges gyomorpanaszra.

KASZKARILLA

Különleges keserű borok, pálinkák és likőrök fűszere. Használják az emésztés, az étvágy fokozására, gyomorhurut, hasmenés ellen, valamint dohány illatosítására. Vérszegényeknek és lábadozóknak erősítő és étvágyfokozó, ún. „Kaszkarilla bort” készítenek belőle. Élénkítő hatása miatt tonikumok és elixírek alkotórésze is.

KÉK BÚZAVIRÁG (CENTAUREA CYANUS)

Nyíló virágait a fészekből kicsipegetve gyűjtik. Forrázatát külsőleg szemgyulladás borogatására és toroköblítőként használják. Száritmányát étvágyjavító, görcsoldó és erősítő teakeverékekhez adják. Búza- és rozsvetésekben elterjedt egyéves gyomnövény.

KERTI SARKANTYÚKA (TROPAEOLUM MÁJUS)

Friss leveleivel és virágaival ételeket ízesítenek. Kivonatát erősítőszernek, afrodisziákumnak tartják, emellett hajápolásra használják. A mag olyan antibiotikumot tartalmaz, amely a bélflóra károsítása nélkül pusztítja el a légzőszervet megtámadó baktériumokat. Teájával meghűlést, köhögést, húgyúti betegségeket gyógyítanak.

Kivi

Kivi(Actinidia) - Kopasz kivi, hímnős (Actinidia arguta) - Kopasz kivi, öntermékeny (Actinidia arguta 'Issai).

Élénkítő, frissítő, érdemes kipróbálni meghűlés, bélpanaszok kezelésére is, mert jó emésztésserkentő, étvágyjavító, immunerősítő. Egy-két szem kivi napi vitaminszükségletünket is fedezheti, miközben 100 g kivi mindössze 40 kalóriát, 100-250 mg C-vitamint, A-, D- és E-vitamint is tartalmaz. De gazdag vasban és káliumban, és fontos szelénforrás. A kivit legegyszerűbb nyersen enni, de készíthetünk vele gyümölcsjoghurtot vagy gyümölcslátát, eperrel, szamóccával, banánnal vagy őszibarackkal vegyesen. Az érett kiviből fagylaltot, szörpöt, bort is készíthetünk. Kiválóan alkalmas mindenféle édesség díszítésére, mert nem oxidálódik, nem bámul, puhul meg. Arra azonban figyelni kell, hogy a nyers kiviben lévő actinidin a fehérjéket idővel bontani kezdi. Így a tejet, tejszínt és a cukrászatban használt zselatin kollagént is, ami aztán elfolyósodik. Actinidin fehérjéjének köszönheti húspuhító tulajdonságát is, ami kifejezetten előnyös. Az elkészítendő húst sütés előtt áztassuk nyers kivi levébe vagy a kivi pürésített gyümölcshúsába, mintha pácba tennénk. Az így előkészített hússzeleteket csak sütés után sózzuk, vagy fűszerezünk.

KÓKUSZ(COCOS NUCIFERA)

A kókuszpálma termésének belső húsos részét nyersen fogyasztják, vagy pedig megsávitva és reszelve fagylalt, csokoládé, édes sütemények készítéséhez használják. A gyümölcsből kinyert, és a kozmetikai iparban például borotvakrémek, illetve samponok előállítására hasz-

nált olaja (zsírja) többnyire telített zsírsavakat (86%) tartalmaz. A még éretlen termésekben lévő, opálos színű, savanykás, kissé szénsavas kókuszvíz (tej) a trópusi tengerpartokon szinte az egyetlen ivóvízforrás.

KOMLÓ

Gyógyszerként és a sörfőzéshez csak a termős növények virágait, a komlótoぼzokat használják, teája nyugtató, altató hatású, de gyomorpanaszok ellen is használják.

KORIANDER

Levesek, saláták, sültek, szárnyasok, húspácok, káposztaételek, szószok, marinádok, sonkápác, kolbászok, sült húсок, likőrök készítésénél, uborka, paprika eltevésénél egészben vagy porrá törve használhatjuk. Felfűvódást szüntető, szélhajtó, emésztést javító, vértisztító teakeverékek alkotórésze. (Magja cukrozva az áizst helyettesítheti.)

KÖMÉNY

Kenyerek, péksütemények, sütemények, körözöttek, puha sajtok, levesek, főzelékek, hús-, burgonyaételek, káposztaételek, kolbászaruk és különféle mártások kiváló ízesítője. Étvágygerjesztő, gyomorerősítő, szélhajtó hatása közismert. Illóolajat, zsiros olajat, fehérjét tartalmaz. Őrölt változatban is kapható.

KÖRTE

Enyhe vizelet- és hashajtó szer, székrekedés, veseprobléma, reuma ellen, idegerősítő, tápláló.

KÖRÖMVRÁG (CALENDULA OFFICINALIS)

A teljes virágzatot vagy csak a fészekből kicsipett és megszáritott nyelven virágait használják fel. Teaként gyomor- és nyombélfekély gyógyítására. Külsőleg rosszul gyógyuló sebek, visszeres betegségek esetén alkalmazzák. Ételeknek sáfrány színt és enyhén csípős ízt ad. Virágszirmait rizs, hal, húsleves, krémsajt, joghurt, vaj, omlettek, tejes ételek készítésénél, édes süteményekhez használhatjuk. Virágának forrázata megkönnyíti az emésztést, fogínyápolására szájvízként is használják. Színanyagával élelmiszereket, gyógyszereket és italokat festenek.

KUKORICA

A kukorica bibéje elsősorban húgyúti problémákra - hólyaghurut, húgyúti gyulladások, vese eredetű folyadék-visszatartás, vesekő - javasolt. Kőszvényre is ajánlott. A kukorica hajszálgököreit hatásosnak tartják koszorúér-problémák esetén, de ma már ritkán alkalmazzák. Az el nem szappanosítható zsírsavat az ínnyulladás kezelésére tanácsolják. A kozmetikában a kukoricát bőrunyugtató, revitalizáló, hidratáló- és ránceltávolító szerként tartják számon.

KURKUMA

A méregmentes, sárga festékanyagát a kurkumin adja, és sajátos aromája, sárga festőszíne miatt kedvelik. Worcester-mártás és a curry fűszerkeverékek alkotórésze, de használják tézsfélék, levesek színének, ízének javítására is. Nagyon jó étvágygerjesztő hatású.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ

(*Plantago lanceolata*) Közeli rokona a nagy útifűnek (*Plantago major*), valamint a réti útifűnek (*Plantago media*).

A gyógyszeripar és a népgyógyászat mindhárom faj leveleit felhasználja, de a lándzsás útifű a legjobb erre a célra.

A lándzsás útifű jó baktériumölő, gyulladáscsökkentő és sebgyógyító, ezért összezúzott levele hasznos gyógyír lehet rovarcsípések, kisebb égési sérülések esetén. A légutak gyulladással megbetegedéseiben, köhögés csillapítására, köptetőként használják baktériumölő, gyulladáscsökkentő hatása miatt. Oldja a letapadt nyákot, elősegíti a köpetképződést. A torok nyálkahártyáját bevonva enyhíti annak gyulladását, szünteti a köhögési ingert. Ártalmatlansága miatt a gyermekgyógyászatban is szívesen alkalmazzák. A mag csekély mértékű duzzadó-képessége miatt néha hashajtó szerként is használatos.

Külsőleg a népgyógyászat bőrsérülésekre, vágott és gennyes sebekre, nehezen gyógyuló fekélyekre és vérzéscsillapításra használta. Az útifű friss levelét nehezen gyógyuló sebekre szokás tenni: fertőtleníti, összehúzza, bezárja a sebet, elősegíti a vérvaladást. Ellenjavallat: Várandósság és szoptatás ideje alatt belsőleg történő alkalmazása, nagy mennyiségben való fogyasztása nem ajánlott!

LESTYÁN

Mind friss, mind szárított állapotban egyaránt használták. A kereskedelembe, csak a szárított és vágott gyökere (*Levisticum radix*) kapható. Levesek, saláták, főzelékek, pástétomok, mártások, diétás ételek és italok, ecetek fűszerezésére, de a likőr- és konzerviparban is nélkülözhetetlen. Teaként jó gyomorerosító, emésztést serkentő, vizelethajtó. Vese- és epekőteák alkotórésze, de jó házi szer nikotin- és alkoholmérgezéseknél.

LEVENDULA

A virágzó hajtásvegeket gyűjtik. Étvágyjavító és emésztést serkentő teákban, ürmösborokban és keserű likőrökben (abszint ital) használják. Ez utóbbi hosszán tartó fogyasztása tudatzavart okozhat, ezért a gyártását beszüntették. Illóolaját görcsoldó és reumás fájdalmakat enyhítő bedörzsölőszerekben és illatszerekben is alkalmazzák. Hatóanyagai: illóolaj (1-3%), fő összetevői a linalol (20-25%) és linalilacetát (30-40%), cserzőanyagok, rozmaringsav, kumarinok, flavonoidok! Idegerősítő, ezért alkotórésze olyan nyugtató teáknak, vagy gyógyteakeverékeknek, melyek még nem erős idegnyugtatók, hanem csak segítenek áthangolni a pozitív működésre. Bazsalikom, rozmaring és szurokfű hozzáadásával fokozni lehet a hatását. Egyszerű vízgőz-desztillációval nyert illóolaja oldja a szélgörcsöket, fertőtleníti a beleket, akadályozza a rothadási és erjedési folyamatokat. Használható halételek, ürühúsok, fűszerező szósok, saláták, gyros (savarma) készítéséhez.

MAJORÁNNA

Levesek (burgonya, gomba), főzelékek (tök, burgonya, bab), paradicsom-, sajt- és burgonyás ételek, mártások, omlettek, különböző húskételek, hústöltelékek, pástétomok, húskészítmények (kolbászok, májas és véres hurkák), szárnyas és vadhúsok fűszerezésére, de borok ízesítésére is használják. A csirke, kacsza, bárány, birka, ürühúsok, halak, vadak és marhahúsok, grill ételek, májas és véres töltelékek elkészítésénél nélkülözhetetlen, mert elveszi a húsok kellemetlen mellékzeit. A majoránna étvágygerjesztő, szélhajtó, gyomorerősítő, nyugtató hatású fűszer, ezért a gyógyteák elengedhetetlen alkotórésze. A magas vérnyomásban szenvedők óvatosan használják!

MÁLNA

Vértisztító, roboráló, étvágyjavító, bélmozgató, emésztésjavító, frissítő.

MANDARIN

Aranyér, meghülés, láz, vérszegénység, fogínysorvadás esetén, de jó hurutoldó, roboráló, vértisztító, immunerősítő, vizelethajtó, érvédő, frissítő.

MANGÓ

A mangófa (*Mangifera indica*), termése ízletes és leveses déligyümölcs, amit a trópusok őszibarackjának is neveznek. Két fajtacsoportját (indiai, filippini) termesztik, egyes fajtái rostmentesek és a banánhoz hasonlóan meghámozhatók. Magas zsír- és szénhidrátartalma miatt fontos energiaforrásként szolgálhatnak. Egyike az A-vitaminban leggazdagabb gyümölcsöknek (kb. 4000IU), de tartalmaz még béta-karotin, B1-, B6-, C-vitamint pedig annyit, hogy már 100 g gyümölcs elfogyasztásával fedezhető a felnőttek napi szükséglete (4000 NE), de káliumtartalma is jelentős.

MÁNGOLD

Lágy szárú kétéves növény, az első évben a gyökere és lombozata, a második évben a magszára fejlődik ki, azonban mivel konyhai célra leveleit használjuk, általában az első évben leszüreteljük őket (amikor elkezd növeszteni virágját és magjait, akkor levelei elsatnyulnak). A mángoldnak magas az A-, B1-, B2- és C-vitamin-tartalma, ezenkívül cukrot, pektint, szerves savakat (oxálsav, almasav, citromsav), foszfort, káliumot, kalciumot, vasat és magnéziumot tartalmaz. Az íze a spenóthoz (paraj) hasonló, de annál erőteljesebb. A levelekből általában a spenóthoz hasonló főzelék, a levéllyelekből pedig a spárgához hasonló étel készíthető.

MECSEKIFŰ (*MELITTIS GRANDIFLORA*)(MÉHFŰ)

Gyógyhatása: vizelethajtó, nyugtató hatású, emésztést serkentő, meghülés esetén teáját emésztő- és légzőszervi bántalmak ellen fogyasztják. Üdítőitalként is kedvelt. Gyermekeknek, öregeknek álmatlanság ellen is adható nyugtató hatása miatt.

MEGGY

Emésztéjsjavítás, epe-, veseköoldás, köszvény, ízületi gyulladás, szlverősítés, székrekedés, vérszegénység, súlyfölsleg rendezések.

MENTA

A mentának sok faja van. Frissen és morzsolva is forgalomba kerülnek. Általában szárítmányaikat használjuk az ételekbe, illetve teakeverékekbe.

METÉLŐHAGYMA (SNIDLING, SNITLING, PÁZSITHAGYMA)

Ezt a nálunk nagyon elterjedt és szívesen használt növényt csak frissen, nyers állapotban, finomra szelve használjuk. Burgonya-, bab-, borsó- és húslevesek, saláták, sülték, halételek, szendvicsek, tûró, lágy sajtok, mártások ízesítésére. Fõzni nem szabad, kizárólag a fõzés végén, vagy inkább a tálalásakor adjuk az ételhez. A metélõhagyma ízesítõ hatásán kívül még nagyon jó étvágygerjesztõ, gyomorerosítõ.

MEZEI CICKAFARK (ACHILLEA COLLINA)

Virágzó hajtását és szárral gyûjtött virágzatát tea formájában gyomorfekély, bélhurut ellen, valamint étvágyjavítóként használják. Illóolajából bõrpoló kenõcsöket készítenek. Német területeken saláták fûszere.

MIRHA-LIBATOP (CHENOPODIUM AMBROSIOIDES)

Virágos, leveles hajtásait szedik. Teája erõsítõ, étvágyjavító és kiválasztást serkentõ. Gutaütés esetén és az ebbõl származó bõnulánál, ideggyõngeségnél is használják.

MÓRMÁLYVA (MALVA SYLVESTRIS SSP. MAURITIANA)

Szárított virágáért és leveléért termesztik. Köhögéscsillapító teakeverékekben, a virágot élelmiszerszínezékként is használják. A népgyógyászatban az erdei mályvához hasonlóan kelek, sebek, ekcémás bõr borogatására is alkalmas.

MUSTÁR

Savanyúságok, fõleg az uborka eltevésénél, de halmarinádok, pácok, szószok, majonézek, kolbászárúk, vagy más töltelékek, hentesárúk, körözötték ízesítésére használjuk. Fontos alapanyaga az asztali mustárnak, amely megtört és olajtól mentes, fehér és fekete mustármag, ecet, só, bors, szegfûszeg, hagyma, tárkony, fûszerek keveréke. Érelmeszesedés, magas vérnyomás, anyagcsere-zavarok, epe- és májbántalmak, emésztési panaszok, felfúvódás, de reuma, isiász és bõrkiütések esetén is. A fekete mustárt (*sinapis nigra*) lényegében csak a konzervipar és a gyógyszeripar használja.

NAPRAFORGÓ

Frissen nyílt, élénksárga sugár-(nyelvs)-virágait gyûjtik. Forrázatát magas vérnyomás ellen és idegcsillapító teakeverékekben használják. A magvakból vizelethajtó, hurutoldó hatású kenõcsõt készítenek. A gyökereit székrekedés, gyomorfájás ellen használják. A magbelet nyersen vagy olajban sütvé, vagy száraz piritással fogyasztjuk. A nyers magot csírátzatjuk, és

salátákba szendvicsek tetejére rakhatjuk. Virágrügyeit nyersen salátákba, párolva zöldségként fogyasztjuk. Magjának bele vitaminokban (B1, B2), nikotinsavban, foszforban, vasban, káliumban, növényi zsírokban és fehérjében gazdag.

NARANCS

Különböző édességek, cukrászati termékek, likőrök, édes sütemények és krémek készítéséhez, de sütve készített szárnyas ételekhez is használják. Nagyon jó izmjavitó, gyomorerősítő, emésztést serkentő, bőrbetegségek, súlyfelesleg, szívbetegség, tüdőgyulladás, köszvény, emésztési rendellenességek, idegesség, alvászavar kezelésekor hatásos frissítő, roboráló, immunerősítő, étvágyjavító és vértisztító. Mindezek mellett az összkoleszterinszint csökkentésében és a védő HDL-koleszterinszint növelésében is szerepet játszhat. Nyers állapotában reszelve, de szárítva is használják. Higiéniai szempontból fontos, hogy felhasználás vagy a szárítás megkezdése előtt alaposan tisztítsuk meg. Itt említjük meg a kúrasszó kérget, amely a nyugat-indiai szigetsoport egy részén termő, különleges narancsfajta héja. Ebből készítik a híres „Curacao” néven ismert likört, (kúrasszó-likör).

NEHÉZSZAGÚ GÓLYAORR (GERANIUM ROBERTIANUM)

A növény hajtásait virágzaskor gyűjtik. Teáját idült epehólyag-bántalmak, bélhurut, aranyér, gyomor- és bélvérzés, pajzsmirigyútlengés esetén használják. Vadon gyűjthető.

OLAJBOGYÓ

A Földközi-tenger melletti országokban, ahol a főzéshez zsír helyett olívaolajat használnak - a tapasztalat szerint -, magasabb az átlagéletkor, kevesebb a szív- és érrendszeri megbetegedés. Telítetlen zsírsavai megakadályozzák a zsíroknak az erekben való lerakódását, védenek az elmeszesedéstől. Savanyított bogóját mártások, saláták, hús- és vadhúsételek ízesítéséhez használjuk, amely gyakran társul szardellával, petrezselyemmel és kaprival is.

ORVOSI ATRACÉL (ANCHUSA OFFICINALIS)

Virágait és fiatal leveleit salátákhoz keverik. A gyökér vértisztító, nyálkaoldó főzetét hurutos betegeknek köptetőként adják. A porított gyökérkérgyet rúzsokban, hajszínezőkben használják. Az enyhén pézsmailatú leveléből illatpárnákat készítenek.

ORVOSI MACSKAGYÖKÉR (VALERIANA OFFICINALIS)

Tisztított és szárított gyökeréért és gyöktörzséért termesztik. Alvászavarok esetén teája citromfüvei, komlóval keverve megszüntetheti a panaszokat. Ideges szív- és gyomorbántalmak esetén a galagonya és macskagyökér tinktúráját együtt használják. Számtalan nyugtató gyógyszer alapanyaga (pl. Valeriana, Legatin).

ORVOSI PEMETEFŰ (MARRUBIUM VULGARE)

Virágzás kezdetén sarlóval gyűjtik. Légúti hurutos betegségeknel, étvágytalanság, epe- és májbetegségek esetén teakeverékekben, és gyögcukorkákban használják. Néha a gyakoribb Marrubium peregrinum fajt is gyűjtik hasonló hatásáért.

PADLIZSÁN (TOJÁSGYÜMÖLCS, TÖRÖK PAPRIKA)

Kitűnő előétel, salátának, kirántva, palacsintatésztába megforgatva és kisütve, vagy rakottan főételnek, levesbe is főzhető, főzeléknek, de töltve, és párolva, padlizsánkrémnek, vagy paradicsommártással, illetve körítésként is kitűnő. A padlizsán akkor alkalmas a felhasználásra, amikor még egészen kemény. Ha már ráncosodni, vagy puhulni kezd, rendszerint keserű. A padlizsánból számtalan étel készül, leginkább a balkáni és mediterrán népek között. A legismertebbek: mészaka (görög), ratatouille (francia, provanszi), escalivada (katalán), vinetasa-láta (román és erdélyi magyar).

PASZTERNÁK (PASZTINÁK, V. ÉDESGYÖKÉR)

Mindén olyan ételben használható, amelybe petrezselymet rakunk, de kevesebb kell belőle, és az ételnek édeskés ízt ad. Különösen a babételek készítésénél javasolt a használata. Hatóanyagai hasonlóak a petrezselyeméhez, gyökerének főzete vizelethajtó, görcsoldó, vese- és epekő, illetve gyomor bajok esetén jó hatású.

PARADICSOM

Nyersen, gyümölcsként, savanyúságnak, levesnek, mártásnak, passzírozva üdítőitalnak. Élelmezési célok mellett gyógyhatása is jelentős. A tomatin nevű alkaloidjából gombás betegségek, gyulladós folyamatok elleni kenőcsöket készítenek. Emésztést javító termése tisztítja, lágyítja a bőrt, helyreállítja a pH-ját, jótékonyan hat a zsíros, pattanásos bőrre. A homeopátiában fejfájás és reumatikus panaszok ellen használják. Mexikóban a növény mérgező, zöld hajtását felfüggesztik a házban, mert szagával távol tartja a csótányokat. Hámozva a diéta étrendbe is alkalmazható, mert így könnyebben emészthetővé válik.

PARAJ (SPENÓT)

A spenót leveleiben triterpén-szaponinok, bétáin, vitaminok, oxálsav, nitrátok találhatók. Leggyakrabban főzeléknövényként vagy salátaként használják fel, iparilag pedig klorofill előállítására. A leveléből készült szerek az emésztésre (a hasnyálmirigy-elválasztásra és az epeképződésre) jó hatással vannak, valószínűleg a szaponinok miatt. A talajtól függően nagy mennyiségű vasat tartalmazhat, azonban ennek nagy része nehezen felszívódó formában van jelen, és az oxalátok is gátolják a felszívódását. Magas oxalát- és nitráttartalma miatt nem szabad túl sűrűn fogyasztani.

PAPAYA (DÉLIGYÜMÖLCS - FÁN TERMŐ SÁRGADINNYE)

Az őslakosok a még éretlen gyümölcs tejszerű nedvét sebek, gombás bőrbetegségek, fertőzések és sömör gyógyítására használják, a Fülöp-szigeteken gyökerének főzetével aranyeret gyógyítottak, a jávai bennszülöttek gyümölcsét ízületi bántalmak megelőzésére fogyasztották. A japánok a papaya levét emésztési zavarok kezelésére, az asszonyok a menstruáció serkentésére, illetve vetélés vagy szülés megindítására éretlen papaya gyümölcsöt ettek. A magokat borspótlónak használják. Megfigyelték, hogy a papaya széles levelébe burkolt hús tovább friss maradt, és főzéskor gyorsan megpuhult. A megfigyelést a tudomány igazolta. A Carica papaya éretlen termésének tejnedvéből hat fehérje- és zsírbontó enzimet izoláltak, amelyek az emésztésserkentő, valamint a húspuhító (vagyis előbontó) hatását eredményezik.

A papaya legfontosabb enzime a fehérjéket lebontó papain. Hatása az emberi pepszinhez hasonló. Ezenkívül tejfehérjelebontó-enzim (renin) és keményítőlebontó-enzim (pektáz) hatású fehérjéket is tartalmaz. Ezek az enzimei biztonságosan és természetes módon segítik az emésztést, serkentik a fehérjék, zsírok és szénhidrátok lebontását és hasznosulását. Hatékony-ságát nem befolyásolja a kémhatás (pH-érték). Lehetővé teszi a tökéletes emésztést a gyomor-savhiányos emberek számára is. Gyomorsav hiányában a fehérjeemésztéshez szükséges em-beri pepszin nem képes kifejteni teljes mértékben a hatását. Ha túl sok gyomorsav képződik, a papaya természetes savlekötőként (antacidum) megszünteti a gyomorrégést, a mesterséges antacidumok mellékhatásai nélkül. A közönséges papaya vagy dinnyefa (*Carica papaya*) ter-méseit rendszerint éretten fogyasztják.

A fehérjebontó, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, antibakteriális és étvágyjavító papaint az éretlen terméséből nyerik ki, mert a zöld termés sokkal többet tartalmaz, mint az érett. A pa-pain mellett a gyümölcsnek főként a 8-karotin-, A- és C-vitamin-, valamint a káliumtartalma érdemel figyelmet. A papaint traumás és posztoperatív ödémák, illetve egyes bőrbetegségek (pl. nehezen gyógyuló sebek övsömör) kezelésében alkalmazzák, de a bőr állapotát javító ha-tása miatt a kozmetikai készítményeknek is gyakori alkotórésze.

PETREZSELYEM (PETROSELINUM)

Gyökerét leggyakrabban levesbetétként és salátákhoz, zöldjét frissen és szárított állapot-ban levesekhez, töltelékek, főzelékek, mártások, főtt és pirított burgonya, szendvicsek, sült és párolt húсок, halételek, tojáskételek, saláták ízesítésére, liba, kacska, csirke sütésekör és ételék díszítésére használjuk. A levélpetrezselyem nyáron a legaromásabb, különösen a sima levelű, mely finomabb, intenzívebb ízű, mint fodros levelű változata, amit inkább díszítésre ajánlunk. Mindkettő sok C-vitamint és vasat tartalmaz. Frissen és főzve is használható. Zöldjét a már majdnem elkészült, de inkább a kész ételhez adjuk, mert nemcsak aromáját, de vitamintartal-mát is elveszíti főzés közben. Jól társítható babérral és kakukkfűvei, szükséghelyzetben bazsa-likom pótlására is használjuk. Illóolajat, karotint, C-, és E-vitamint, ásványi sókat tartalmaz. Fogyasztása a szervezet számára különösen a téli hónapokban előnyös. A petrezselyem zöldje és gyökere egyaránt gyomorerősítő, vesetisztító, étvágygerjesztő, vízhajtó, fokozza a mirigyek elválasztó funkcióját, javítja az emésztést és a gyomorműködést. Flavonoidokat is tartalmazó illóolaja gyulladáscsökkentő hatású. Teája az emésztést elősegítő, vízhajtó hatású, gyógyteák alkotórésze. Illóolaját felhasználja az élelmiszer-, kozmetika- és gyógyszeripar is. A gombá-nak előhozza az igazi finom ízét.

PIROSPAPRIKA

A magyar konyha tipikus és közkedvelt fűszere, a magyar ételek az egész világon a papri-káról híresek. Használhatjuk csemege-, vagy étkezési paprikának, ilyenkor zöldpaprikaként is emlegetjük. A beérett paprika nemcsak több vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, hanem jobb az ízanyaga is, vízhajtó, magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően erősíti az immun-rendszert, támogatja a szívet és a keringést. A tavaszi zöldpaprika azonban kivétel, mert an-nak ellenére, hogy ún. „fűíze” van, nagyon sokan kedvelik. Magyar ételkülönlegesség a lecsó, amelyet önmagában is sokféleképpen készítünk, de egyes ételek ízesítésére is használunk. (Pl. lecsós húsételek.) Fontos, hogy a paprikát nem szabad forró zsiradékban hosszan pirítani,

csak megfuttatjuk benne, mert elveszti piros színét, megbámul, és keserűvé válik. A jellegzetes magyar ételek ízét tovább javíthatjuk szárított cseresznyepaprikával, vagy a kisméretűre növő, tühegyes sárga, vagy piros színű paprikával is. Ezeket ne az ételbe főzzük bele, hanem a magyaros ételek mellé tálaljuk fel. (Ez még a külföldi vendégek fogadásakor is így illik.) Levesek, mártások, saláták, főzelékek, húsos töltelékek, pástétomok, húсок, körözöttek, töltelékek, és egyéb magyaros fogások készítéséhez használjuk. Gyógyszerészeti célokra a csipős paprikát alkalmazzák. Emésztésserkentő hatású a nyál és a gyomornedvek elválasztásának fokozásával. Baktériumölő hatású, ezért alkalmazzák a fertőző hasmenés kezelésében. Fájdalomcsillapító hatása is bizonyított: az övsömör okozta fájdalmak, diabéteszes lábfájás, migrénes fejfájás enyhítésére is használható. Vizsgálják koleszterincsökkentő hatását is. Szesz kivonata bőrvörösítő, hajszálerágító hatású. Reuma elleni bedörzsölőszerekhez és hajvizekhez adják. Ellenirritánsként az ízületi és izomfájdalmak enyhítésére is használják.

PITYPANGLEVÉL (TARAXACUM OFFICINALE)

Virágzás előtti fiatal leveleiből salátát vagy főzeléket készítenek. Gyökerét nyersen vajon párolva, vagy gyors szárítással (kb. 55 °C-on szárítva) és durvára őrölve kávépótlóként használták. Levelével és gyökerével több száz éve kezelik a máj, epehólyag, vese megbetegedéseit, erősíti a májműködést, vértisztító, fokozza az epe kiválasztást és az ízületi problémákat. Az emésztőrendszerre és a májra elsősorban a keserűanyagok hatnak. A korábban taraxacin-ként említett anyagok valójában az eudesmanolid és germacranolid típusú laktonok szeszkviterpénjei. A gyermekláncfü levele a vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrása: bennük az A-vitamin sok, a D-vitamin mérsékelt, ezek mellett tartalmaz C-vitamint, különféle B-vitaminokat, vasat, szilíciumot, magnéziumot, cinket és mangánt. Erősíti a májműködést, fokozza az epe kiválasztást és vértisztító. Használatánál ügyelni kell arra, hogy a szeszkviterpén egyesektől allergiás bőrreakciót vált ki.

REBARBARA

A meghámozott levélgyekek levesnek, mártásnak elkészítve, de sütvé, pörkölve, kompótnak, pite- és rétestölteléknek is alkalmas. Használhatjuk még vegyes gyümölcsíz dúsítására, levét bor vagy szörp készítésére is. Teája a bélműködést serkentő, frissítő, gyenge hashajtó, vér- és vesetisztító hatású. Vásárlásakor ügyeljünk arra, hogy akkor friss, ha a szárok szétörve recsegnek. A pirosas színű szárok jobb ízűek, mint a zöldek, mert kevesebb oxálsavat tartalmaznak.

RETEK

Mérsékeltén fogyasztva vitamindús, az emésztést elősegítő, vesetisztító, étvágygerjesztő hatású. Használjuk salátákba, hidegtálak, szendvicsek, és az ételek díszítésére is. Magas C-vitamin-tartalma miatt a téli vitaminban szegény időszakban nagyon hasznos lehet.

RIBIZLI (RIBES RUBRUM) ÉS (RIBES NIGRUM)

Kellemesen savanykás íze, magas C-vitamin-tartalma miatt friss fogyasztásra, gyorsfagyaszásra ajánlott, gyümölcsíz (dzsem, lekvár), gyümölcslevesek, bólék alkotórésze lehet, de a gyerekek által kedvelt ribizlimártás készítésére is alkalmas, hideg technológiával készíthe-

tő szörp és gyümölcsborkészítésre is kiválóan alkalmas, így nem veszi el a magas C-vitamin-tartalmát. 6 g fehérjét, 12 g zsírt, 70 g szénhidrátot, 7 g szerves sót, 43 g rostot tartalmaz kilogrammonként. Lázcsillapító, erősítő, bélmozgató, frissítő, tisztulást segítő, roborálószer.

ROZMARING (ROSMARINUS OFFICINALIS)-(ANTOSFŰ, ROZMARIN)

A rozmaring erős aromájú fűszer. Frissen vagy szárítva is belefőzhetjük az ételbe. Már-tások, pástétokok, töltelékek, vadhúsok, pácok, szárnyas sülték, bárány- és malacpecsenyék, zsíros húsételek, gombás és halételek, olaszos és franciás fogások fűszerezésére. Különleges növényi ecetek készítésére. Zsályával és hagymával pácok, szósok, bárány-, és birkahúsból készített ételek ízesítésére, illatosítására. Forrázata ideg- és gyomorerősítő, epehajtó, görcsoldó, de a kellemetlen klimaxos érzések megszüntetésére is használják. A virágot teakeverékek aromásítására használják. Antioxidáns tartalma alkalmassá teszi az ételek tartósítására. Nyugtató hatást fejt ki a gyomorra, ezáltal emésztésserkentő hatású. Lazítja a meghűlés, influenza és allergia kiváltotta váladékokat, ezáltal köptető hatású. Terhes nők ne használják, mert menstruációt elősegítő hatása is ismert!!! A rozmaringolaj már kis mennyiségben is gyomor-, vese- és bélpanaszokat válthat ki és nagyobb mennyiségben MÉRGEZŐ!!!

UBORKA

C-vitamin-tartalma 10-20 mg/100 g, viszont sok magnéziumot, kalciumot, káliumot, foszfort, nátriumot és vasat tartalmaz. Táplálkozási értékét azzal növeli, hogy kedvező hatása a gyomor működésére, nagy káliumtartalma vizelethajtó hatású. Levét reumatikus fájdalmak ellen is jó hatásúnak tartják, de kozmetikumként az uborkakrém, -szesz üdőbbé teszi a bőrt, így fiatalító hatású. Főként nyersen, salátaként vagy savanyúságnak éltvé, illetve „kovászos” (erjesztett) uborkaként fogyasztják.

ÚTIFŰ NAGY ÚTIFŰ (PLANTAGO MAJOR)

Levelének friss nedve baktériumölő, sebgyógyító hatású. Aranyér elleni készítmények alapanyaga. Teáját szájjüreggyulladás, köhögés és rekedtség esetén használják. A lándzsás útifű (*P. lanceolata*) is gyűjtött és hasonló hatású faj. Vadon gyűjtik.

ENDÍVIA SALÁTA

A vadon növény endívia saláta kétéves, a természet pedig egyéves növény. Több fajtája is ismert, általában kerek, erősen fodrozott, csipkézett levele van. A levélnyel és erezt meg lehetősen húsos. Ize hasonló a fejes salátához, kissé kesernyés, amelyet a benne található inzulin okoz. Sok ásványi sót, 20 mg meszet, 70 mg foszfort, 1 mg vasat, 12 mg C-vitamint és A-vitamint is tartalmaz. A levelek összekötésével, vagy takarással halványítják, egész évben termesztik.

FEJES SALÁTA

Egyike a legrégebben termesztett zöldségnövényünknek. A saláta gyűjtőnéven szereplő zöldségfélék közül ez a legkedveltebb. Tápértéke a magas C-vitamin (40 mg), de sok B-vitamin, meszet, foszfort, és vasat tartalmaz. Izanyagai jó hatással vannak a gyomor működésére, ritkán főzelék készítésére is felhasználjuk.

CIKÓRIA SALÁTA

A cikória saláta őse a hazánkban gyomként előforduló katáng, melynek virágzata gyógynövény. A téli időszak jelentős vitaminforrása, jól segíti az emésztést, ásványi sókban gazdag. Tartalmaz még 100 g-onként 4,5 mg karotint, 6-8 mg C-vitamint, meszet és foszfort. Hűvös helyen hetekig is tárolható, bár C-vitamin-tartalma elvész.

KÖTÖZŐSALÁTA

Hazánkban kevésbé elterjedt fajta, leveleit a teljes kifejlődéskor kötözik össze (innen a neve is), így halványítják. Egyes fajtái halványítás nélkül is jó minőségűek. Nagyon ízletes, 30 mg meszet, 40 mg foszfort, 1,5 mg vasat, és ásványi sókat tartalmaz, magas az A-, C-, B1-, B2- vitamin-tartalma. A kötözősaláta tejnedve többek között almaoxál-, citrom-, és borkösavat, mannitot, asparagint, és lactucint tartalmaz.

MEZEI SALÁTA (MADÁRSALÁTÁ)

Európa sok országában ismerik ezt a saláta fajtát, szénhidrát- és kalóriatartalma magasabb, mint a fejes salátáé. Tartalmaz még 75 mg B1-, 70 mg B2-, 40 mg C-vitamint, sok ásványi sót, főleg meszet, és foszfort. Vadon is fellelhető.

TÉPŐSALÁTA

Elsősorban olyan országokban terjedt el, ahol a mienkénél rosszabbak a fény- és hőviszonyok. Élelmezési jelentősége azonos a fejes és kötöző salátáéval, de egész nyáron szedhető és nem keseredik meg, ezért is kedvelik. A levélerezet határozottan fejlett, pozsgás, ropogós, és ugyanúgy készíthető, mint a fejes saláta.

SÁFRÁNY (CROCUS SATIVUS)

Vörösesbarna, aromás illatú, kesernyés ízű növényi fűszer: az ételt néhány szál is arany-sárga színre festi. Húslevesek, mártások, tészták, sütemények, rizottók színezésére, ízesítésére használják. Használják még, főleg színezésre, a borászatban, gyógyszerészetben és a cukrász-iparban is. Gyógyhatása a krocetin nevű anyagának köszönhető, amely csökkenti a koleszterinszintet, a szívinfarktus megelőzésében is szerepe van, de vérnyomáscsökkentő hatása is ismert. A legtöbb fűszernél magasabb árát a termesztésének, begyűjtésének és feldolgozásának fáradságos, általában sok kézi erőt felhasználó munkája indokolja, de helyettesíthető a sáfrányos szeklicével.

SÁFRÁNYOS SZEKLICE

(*Carthamus tinctorius*) bogácssáfrány, parasztsáfrány, pórsáfrány, paraszток rokkája, vad-sáfrány, magyar pirosító, magyar sáfrány, szeklice, olajözön, szaf্লór, sailor.

A csöves virágokat (szirmok) teljes nyílás után szedik. Élelmiszerek, cukrászati készítmények, gyógyszerek, borok színezésére alkalmas. Teája nyálkaoldó hatású. Nyugat-Európában kaszaterméséből érelmeszesedést gátló olajat nyernek.

SÁRGADINNYE

A sárgadinnye kitűnő gyógyszer mindenféle lázas és gyulladásos betegségre. Gyógyhatását béta-karotin-tartalmának köszönheti, de sikerét növeli a benne levő nagy mennyiségű ásványi anyag. Jó hatást vált ki a hasi rész bármely, gyulladásal kapcsolatos megbetegedésének gyógyításában: vékony- és vastagbélgyulladás, illetve a vékonybél végénél levő zár (ileum) gyulladása esetén ajánlatos a sárgadinnye fogyasztása. A bél e szakaszának gyulladása főleg azoknál a vegetáriánusoknál jelentkezhet, akik táplálékuk legnagyobb részét nyersen fogyasztják. A kemény, rostos táplálék olyan károsodást végezhet a belekben, aminek következtében leszűkül a járat, illetve krónikus gyulladás jön létre, nemegyszer rák. A sárgadinnye tartalmánál és természeténél fogva hűsíti a beleket és kisimítja azokat.

SÁRGARÉPA

A sárgarépa nagyon fontos zöldségnövény, jelentős vitaminforrás, régóta ismerjük és természetjük. Elsősorban levesek ízesítésére, hidegkonyhai, konzervipari, készítményekhez használják, de bébiételek is készíthetők belőle. A nálunk termesztett fajták 7 mg karotint, de szénhidrátot, B-vitamint és kevesebb C-vitamint is tartalmaznak. Nyersen fogyasztva, főként gyerekeknek értékes és tápláló kiegészítő étel. A rövid tenyészidejű fajták friss fogyasztásra alkalmasak, míg a hosszú tenyészidejű fajták vermelve, homokba rakva jól tárolhatók. Használhatjuk levesek, saláták, főzelékek, hidegkonyhai készítmények, bébiételek készítésére, de nagyon sok ételkülönlegesség, ízesítője, vagy díszítője is lehet, egyben a nyulak kedvenc eledele.

SÉDKENDER (EUPATORIUM CANNABINUM)

Virágzás kezdetén, a növény leveles hajtásának felső, legfeljebb 40 cm hosszú részét kell gyűjteni. Teáját vese-, epe- és májbántalmak ellen használják. Nyelhe hashajtó hatása is van.

SNIDLING (METÉLÓHAGYMA)

Saláták, mártások, főtt zöldségek, szendvicsek, sülték, grillezett húsok, burgonya-, bab-, borsó- és húslevesek, tojásos, sajtos és túrós ételek, sült krumplihoz is használhatjuk.

SÓSKA

Jellegzetes savanyú ízét a benne található oxálsavnak köszönheti. Hashajtó hatása is van. Spenót jellegű étel készíthető belőle, de használják saláták ízének fokozására is. Savanykás ízének étvágygerjesztő hatása is van. C-vitamin-tartalma viszonylag csekély, de sok ásványi sót, meszet, foszfort és vasat tartalmaz. Frissen szedve kedvelt gyerekcsemege.

SZAGOS MÜGE

(*Asperula odorata* L.) - (Erdei mester, v. erdőmesterfű, erdődisz, májusfű, Csillagos májfü v. szagos májusfű; csillag szívfü,, érdeske.)

Buzérfélék családjába tartozik. Teáját vese-, máj-, epebántalmak ellen, továbbá vértisztítóként és izzasztónak használják. A fűvel dohányt illatosítanak.

SZAMÓCA

Vértisztító, étvágyjavító, üdítő, javasolják májproblémára és hólyag-, vesepanaszokra, jó koleszterincsökkentő, idegerősítő, frissítő.

SZARDELLA (VAGY SZARDELLAPASZTA)

Mártásokhoz, öntetekhez használják (gyakran társul petrezselyemmel, kaprival, olajbogyóval).

SZEGFÜBORS (PIMENTEA FRUCTUS)

Csak mérsékelt mennyiségben szabad használni, más fűszerekkel együtt, mert egyes fűszereket kiemel, másokat nagy mennyiségben használva elnyomhat. Pácok, szószok, mártások, pástétomok, halételek, vagdalt húсок, saláták, főzelékek, kolbász-, és húсарuk, vagdaltak, főtt húсок és halak, gyümölcsös ételek, édes sütemények fűszere, de gyógyteák, likőripari termékek illatosítására, ízesítésére is felhasználják. Fűszerkeverékekből ne hiányozzon. A belőle készült gyógytea gyomorgyengesség, és felfűvódás esetén használható. Illóolaját az illatszerek készítésénél és a likőriparban is felhasználják. Erős aromája nagyon illékony, ezért jól zárható edényben kell tárolni.

SZEDER

Vérszegénység és hasmenés esetén, jó bélmozgató, frissítő, étvágygerjesztő, roboráló, immunerősítő.

SZEGFŰSZEG

A szegfűszeggel bánjunk csínján, mert erős aromájú. Általában egészben használják, őröltén is kapható, így enyhébb ízű. Ha egészben használtuk, tálalás előtt vegyük ki az ételből, italból. Pikáns mártások, sütemények, gyümölcsös ételek, paradicsomos és boros ételek, páclevek és főleg sütemények ízesítésére, olasz területen: sült és párolt húсокhoz is használják. Savanyúságokba is tehető, finom, különleges ízárnyalatot ad a savanyúságnak.

SZENTJÁNOSKENYÉRFA (CERATONIA SILIQUA)

A szentjánoskenyér termésfalában mintegy 30% szacharóz, pektin, cseranyagok, és asajátos ízt adó izovajsav található. A magvak galaktomannán nyálkaanyagokat (karubint) tartalmaznak. A magok endospermiumából nyert szentjánoskenyér-liszt E410 néven ételsűrítő anyag, tejtermékek és péksütemények stabilizátora. Gyermekek és felnőttek egyaránt fogyaszthatják önmagában vagy gyógykészítmények egyik elemeként. Gyógyhatású készítményként hasmenéses betegségek, gyomorgyulladás ellen ajánlott. A diétikában a szentjánoskenyér-liszt kipréselt sűrű levét súlycsökkentő étrendekben - a napraforgó-fehérjével és a rizskeményítővel együtt - étrendkiegészítőként alkalmazzák. A csecsemőknek és a terhes nőknek az ismétlődő hányás csökkentésére adják.

A szentjánoskenyérmagból készült liszt hasmenésgátló és védi a beleket az izgató anyagoktól. Nyálkaanyaga, a magbelső kipréselt leve sűrítő tulajdonságú és hányás ellen hatásos, nem emészthető, ugyanakkor csökkenti az éhségérzetet. A szentjánoskenyérfa alapú készit-

ményeknek mind ez idáig semmilyen káros vagy mérgező hatása nem ismert. Túladagolás esetén azonban bélelzáródás következhet be.

SZERECSENDIÓ (és A SZERECSENDIÓ VIRÁG)

A szerecsendió kellemesen aromás fűszer. A termésből kifejtett magját szárítva, egészben vagy őrölt formájában használjuk. Hús- és zöldséglevesek, mártások, főzelékek, burgonyás ételek, vagdalt húсок és halak, vadételek ízesítője. Használhatjuk még mézes süteményekhez is, de mérsékelten adagoljuk, mert csípőssé teheti a süteményt.

SZEZÁMMAG

Olajtartalmú mag, amelyet a forró égővi országokban termesztenek. A szezámmag sertés- és szárnyas húсокhoz, kenyérfélékhez, süteményekhez, és zöld színű zöldségekhez használható.

SZILVA

Sejtvédő, optimalizálja a szénhidrát-anyagcserét, javítja az emésztést, erősíti a szívet és az immunrendszert.

SZUOKFŰ (ORIGANUM VULGARE L.)

Az oregánó a majoránna vadon termő rokona. Nevezik még közönséges szuokfűnek, szujfű, szúrfű, szuokfű, de vadmajoránának, a fenti latin neve után oregánónak is. Frissen vagy szárítva főzzük az ételbe. Levesek, töltelékek, pástétomok, mártások, bab-, paradicsom-, tök-, burgonya-, hal- és húsételek, spagettik, pizzák ízesítője lehet.

ZÖLDBORSÓ(CUKORBORSÓ)

A zsenge friss cukorborsó kedvenc gyerekcsemege. Az egészséges, friss borsóhévely a belső rétegének eltávolítása után ehető, a borsólevesben is nagyon jól használhatjuk. Használhatjuk leveshez, főzelékhez, párolva salátákhoz és rizses ételekhez is. Mélyhűtésre és konzerválásra is kiváló. B1-, B2- és C-vitamint (20 mg/100 g) tartalmaz. Szénhidrátartalma is jelentős. Kalóriaértéke megközelíti a burgonyáét, fehérjetartalma pedig kb. háromszor annyi.

TÁRKONY

A tárkonyt is óvatosan használjuk, mert erős aromája elnyomhatja az ételek eredeti ízét. Friss, zöld állapotában vagy sóban, illetve ecetes vízben éltévé és szárítva is felhasználható. Saláták, ecetes savanyúságok eltevésénél, de levesek, saláták, mártások, raguk, tojásételek, csirke-töltelékek, bárány-, borjú-, malac-, hal- és vadételek, főtt húсок, szárnyasok, birka, bárány, vadhúсок, valamint zöldbab, zöldborsó, és burgonya főzelékek, ecetek, Erdélyben: savanyú ételek, zöldbab-, borsó- és krumplifőzelékek ízesítésére is használják. Az ételbe belefőzhető. Teája (Dracunculi herba) vesetisztító, epehajtó, étvágyfokozó hatású.

TORMA

Eredetileg gyógynövényként termesztették, csak később vált a marhasültek, füstölt és főtt sonkák ízesítőjévé. A torma íze kellemesen csípős. A megreszelt gyökér átható, könnyefasztó

szagát, égető-maró hatású ízét melegítéssel (szárazon!, lábasban) csökkenthetjük. A meghámozott, fel nem használt darabok műanyag tasakban vagy alufóliában jól tárolhatók. A kereskedelemben a reszelt toma tubusban, pohárban is kapható. Használjuk kolbászokhoz, főtt sertés- és marhahúsokhoz, savanyúságok eltevésénél is. Fiatal levele salátába kitűnő. A gyökereiből készített mártást marhasültek, füstölt húsok és halételekhez használják. A reszelt toma felhasználható még káposztasalátába, mártások, főtt kolbászok, sonkák és marhahúsok kísérőjeként és majonéz ízesítésére. Reszelt gyökerét mindennap ehetjük, étvágygerjesztő, emésztést elősegítő, gyomorjavító, fokozza az anyagcserét, elősegíti a vizeletkiválasztást, a vérkeringést is előnyösen befolyásolja és kitűnő gyulladáscsökkentő hatása ízületi bántalom esetén. A főtt és sült debrecenihez, virslihez, vagy sonkához mustárral, vagy majonézzel keverve is használják. Várandós anyák, vesebetegnek nagy mennyiségben ne fogyasszák. Gyermeknek reszelt almával keverten szeretik.

TÓK

A magjából kinyert olajat használják gyulladások, prosztatabetegségek, érelmeszesedés, valamint a szervezet természetes ellenálló-képességének fokozására. Aktiválja a vese és a húgyúti szervek működését, fokozza a vizeletkiválasztást, sok A-vitamint tartalmaz, ezért védi a bőrt és a nyálkahártyákat.

TÖZEGÁFONYA

A gyümölcsből friss ivóíé, vagy sűrítmény, de szárítmány, aszalvány, vagy gyümölcsstea is készíthető. A friss gyümölcs lefagyasztvá kb. 1 évig felhasználható. Friss gyümölcsként torták, sütemények díszítésére való, de illik a joghurtokhoz, desszertekhez, vagy turmix italokhoz. Szárítva a mazsolához hasonlóan használható. Gyógyhatása: szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésére, antibakteriális hatása miatt a bakteriális fertőzések megelőzésére, kezelésére, amelyek általában gyulladásokhoz vezetnek, az immunrendszer erősítésére, étvágygerjesztőnek is ajánlják. Húgyúti fertőzések ill. gyulladások kezelésére kiválóan alkalmas.

TURBOLYA

Különleges zamatú fűszernövény. Csak frissen használjuk, és csak tálalás előtt tesszük az ételbe, mert főzéskor (és szárításakor is) elveszti aromáját. Zöldség- és csontleves, sült húsok, baromfi, bányásültek, de saláták, mártások tojásételek ízesítője is. Kora tavasszal megjelenő zsenge hajtásaiból salátát is készítenek.

VADALMA

A belőle készített mártás kitűnő kísérője a húsételeknek, savanyú íze miatt a zsírosabb és vadhúsok ízesítője, de kompótot, gyümölcskocsonyát és bort is készíthetünk belőle.

VADCSERESZNYE

Cukrozva nyersen is fogyasztható, süteményekbe, tortákba, mandulával keverve a sherry brandy alapanyaga, de bort is készíthetünk belőle. A természetett cseresznyefajták nagyobb gyümölcsöt adnak, édesebbek, jobban színezettek és savtartalmuk is kevesebb, mégis érdemes gyűjteni, mert más jelleget, ízt ad az ételnek.

VADKÖRTE (VACKOR)

Termése fontos vadtáplálék, de éretten, kellemesen fanyar íze emberi fogyasztásra is alkalmassá teszi. Aszálványként ugyancsak fogyasztható. A friss gyümölcsből préselt lé kitűnő, a musthoz hasonlóan édeskés aromájú, szörpkészítésre is alkalmas. A kissé már megbámult (szottyosodott) termésből jó ízű pálinka főzhető. Gyógynövényként is használható. Drogja, szárított levelei előnyösek, arbutintartalmuk miatt. A medveszőlőhöz és az áfonyalevélhez hasonlóan kiváló fertőtlenítő hatású.

VADRÓZSA

Virága rózsavízként antiszeptikus hatású frissítő, levelének forrázata frissítő, összehúzó hatású gyógytea. Virágának illatos szirmai salátákba, pitékbe valók. Szörpöt, ecetet, sörbetet, édességeket ízesíthetünk ele. A virág termését, a csipkebogyót akkor szedjük, ha már a dér megcsípte, a termés puhulni, ráncosodni kezd. Kiváló vitaminforrás, 100 g friss csipkebogyó-hús 400 mg C-vitamint tartalmaz, amely a citroménak tízszerese, de A-, B-, K- és P-vitamint, vasat, magnéziumot is tartalmaz. Gyümölcse, a csipkebogyó sokféleképpen felhasználható: a belső tüskés magoktól megtisztítva és szárítva gyógytea, de nyersen gyógybor, szörp és dzsem, hecsedli lekvár készítésére használjuk. A csipkebogyóból hideg eljárással készített italok nagyon sok C-vitamint tartalmaznak, ezért a napi fogyasztásával a szervezet ellenálló képességét növelik. Alkalmas még saláták, gyümölcssaláták ízesítésére vagy bőlék készítésére. A magjában E-vitamin van, ezért a belőle készített csipkebogyóbort kimagozatlan friss gyümölcsből ajánlott készíteni. Az így készített bor vitaminpótló, enyhe gyulladáscsökkentő, és vesekőoldó, enyhén vizelethajtó és gyulladásgátló hatású. Ezt a tulajdonságát főzetében, vagy speciális vese- és húgykőoldó teakeverékekben is felhasználják. Mellékhatása: nincs!

VADSZEDER

A termése C-vitaminban gazdag, ezért nyers fogyasztása gyümölcssalátákban cukrozva, de cukor nélkül is kellemes, üdítő hatású. Alkalmas még süteményekbe, gyümölcstortákba, lekvár és zselé, de gyümölcsbor, készítésére is. Szárított levelét gyógyteaként használják. Magas a foszfor- és a vastartalma. 8 g fehérjét, 18 g zsírt, 60 g szénhidrátot, 5 g szerves sót és 40 g rostot tartalmaz kilogrammonként.

VANÍLIA

A vanília minőségét aromája, színe és hajlékonysága szabja meg. Nedves helyen könnyen dohosodik, ha törékeny, az a kiszáradás jele. Házilag készíthetünk vanília cukrot: a porcukorhoz tegyünk egy szál vaniliát, hamarosan „összeérnek”. Sütemények, kompótok, fagylicskók, krémekek és általában édes ételek, likőrök, édes levesek, mártások ízesítésére használjuk. Az étellel együtt főzzük, és csak tálalás előtt vesszük ki, teljesen ártalmatlan fűszer, ezért gyomor-, epe-, és veseproblémákkal küszködők is nyugodtan használhatják.

VÖRÖS ÁFONYA

A vörös áfonya igen gazdag antioxidánsokban (antocianidinek, tanninok), melyek védik szervezetünket a káros oxidációs folyamatoktól, óvják testünket az öregedéstől. Az antioxidánsokkal megelőzhetőek krónikus betegségek, mint az érlemeszesedés, koleszterinlerakodás,

szívinfarktus, bőrproblémák kialakulása, rák keletkezése, memóriazavar. Az antioxidáns vitaminok - mint az E-vitamin, béta-karotin, és 30-40 mg/100g C-vitamin - fokozzák a hatását. De nátriumot, foszfort, káliumot, kalciumot, vasat, magnéziumot, mangánt, cinket, ként is tartalmaz. Mártások, dzsem, lekvár, kompót, saláták, pudingok, főzelékek, édes rizs, vadhúsok, bor készítésére használható.

VÖRÖSHAGYMA (ALLIUM CEPA L.)

Illóolajat, B-vitamint, C-vitaminból 30 mg/100 g-ot, de a zöldhagyma még ennél is többet, pektint, guvertint is tartalmaz. A jellegzetes csípős ízt és illatát egy kéntartalmú vegyület, az allilszulfid adja. Ennek a hatóanyagnak baktériumölő hatása van, ezért a meghűléses időkben a fertőzések megelőzésére is használták. Alkalmazás: kedvező étrendi hatása közismert, étvágyhozó, antibakteriális, különösen influenza, meghűlés, légszóhurut esetén hatásos.

Gyógyhatású szerként fokozza az emésztőnedvek elválasztását, hígítja a vért, gyulladáscsökkentő hatása is van. Belsőregüzésre, vizelethajtásra, étvágygerjesztésre, illetve vércukor csökkentésére is használják. Használjuk nyersen, párolva, piritva, karamellizálva, sütve (pl.: Lyoni-hagyma), ez utóbbi nagyon ízletes, de nehezen emészthető. Levesek, főzelékek, saláták, burgonya-, bab-, borsó- és húsvesek, saláták, sütek, szendvicsek, túró, lágy sajtok, halételek, mártások, véres és májas hurka ízesítésére. Tavasszal zöldhagymaként fogyasztjuk, ilyenkor hajtatással nagyobb fehér rész elérése a cél. Hosszú ideig tárolható, így egész évben használhatjuk, de szeletelt szárítmányként akár éveket is eltartható. Szoptatós anyák kerüljék az erősen hagymás ételek fogyasztását, mert illóolaj-aromák átmennek a tejbe.

VÖRÖSHERE (TRIFOLIUM PRATENSE L.)

A vöröshere csírája sokfajta nyomelemet, ásványi anyagot, kalciumot és L-borostyánkősavat tartalmaz, bár kevesebb van benne, mint a lucernacsírában. De van, amiben egyedülálló: egyik vegyülete megakadályozza a rákos daganatok növekedését, a benne található fitoösztrogének mellékhatások nélkül képesek helyettesíteni az emberi ösztrogént. Ennélfogva segít a változó kor tüneteit csillapítani: hatékony a csontritkulás enyhítésében, az emlőrák megelőzésében, és jó hatású a hőhullámok ellen is. Javíthat az epe-, cukor- és májbeteg állapótán, vértisztító, gyulladáscsökkentő, görcsoldó és nyálkaoldó hatású. Virága tisztító teakeverékek tartozéka.

ZELLER (APIUM GRAVEOLENS)

Nyersen salátákhoz használjuk, jól fűszerezi a főzelékeket, mártásokat, hús- és halételeket, tojásételeket, de a diétás étkeztetésben is fontos szerepe lehet. Fűszerező hatása mellett a hajtás anyagai serkentik az enzimek működését, a magok és lepárlással nyert illóolajuk méregtelenítő hatású, ízületi bántalmak, köszvény kezelésére is használható. Kínai vizsgálatok szerint a növényből készült tinktúra nyugtató és gombaölő hatású, csökkenti a vérnyomást, ízületi gyulladással kitűnő gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító. A zellersó (örölt zellerlevél és só keveréke) grillsütek fűszerezésére alkalmas. Szárított, őrölt állapotában jól zárható edényben kell tartani, így kiváló levesesítő, vagy a zellerkrémleves alapjául szolgálhat. Fontos, hogy vesebeteg diétájában ne alkalmazzuk!

ZSÁLYA

Levelét gyűjtik. Fokozott pajzsmirigyműködés kezelésére, torok és gyulladásos testrészek öblögetésére, aranyér elleni fürdőként használják. Forrázata illóolaj- és cseranyagtartalmánál fogva torokgyulladásra, szájbetegségek öblögetésére, gargalizáláskor, belsőleg pedig izzasztószer, bélhurut ellen nagyon jó hatású gyulladáscsökkentő orr-, garat- és szájúri gyulladás esetén, tisztítja a bőrt. A zsálya a ételek kiváló ízesítője, de el is nyomhatja zamatukat, ezért takarékosan használjuk. Frissen vagy szárítva főzzük az ételbe. Zöld levele (*Salviae folium*) más fűszerekkel használva érdekes ízt ad az ételünknek. A zsályával fűszerezhetjük a zsíros húskéteket, de azok körítéseit is. A kacsá-, liba-, pulyka-, vadhúsok, hústöltelékek, máj, főtt és sült halak, pástétomok, sajtok, főtt tészta és vadhúsok, zsíros húskételek, májas ételek, lágy sajtok ízesítésére is kiváló. Óvatosan használjuk.

ZSÁZSA (*LEPIDIUM SATIVUM*)

Népi elnevezései: salátatorna, vadmustár, szépitőfű, kányafu, kerti tormafű, kerti rézsuka, kis zsászfű. Európa-szerte ismert, termesztett, étkezésre is felhasznált növény. 5-6 cm-es hajtásait, tehát a szikleveleit illetve a legelőször megjelenő 2-3 levelét gyűjtjük. A tormához hasonlóan jellegzetes, kissé kesernyős, csípős, de annál sokkal enyhébb, kellemesebb ízű. Telítetlen zsírsavtartalma hatásos a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére, általános immunerősítő, gyulladáscsökkentő, sőt potencianövelő hatásáról is ismert. Tartalmaz még A-, C- és E-vitamint, béta-karotint, szelént és klorofillt. Ennek köszönhetően a zsásacsíra általános immunerősítő, vértisztító hatású. A dohányosoknak még inkább ajánlott, hatékony ugyanis a légúti panaszok, asztma, allergia ellen. Segít az érrendszeri és emésztőszervi betegségek, valamint ízületi gyulladás esetében is. Enyhe vízhajtó, gyulladáscsökkentő és görcsoldó hatása is van. Sokféleképpen felhasználható: nyersen, vajas kenyérré, salátákba, szendvicsekbe, de párolt húsok, saláták alkotórésze és zöldségek mellé is fogyaszthatjuk. Főzve mártás, leves is készíthető belőle. Teának is főzik. A teljesen kifejlődött növény levelei már élvezhetetlenek, rágóssá válnak.

ZSURLÓ (*EQUISETOPSIDA*)

A növény számos gyógyászatban felhasználható anyagot tartalmaz. Gazdag ásványi anyagokban - szilícium (10%), kálium és kalcium amelyek vízajtó tulajdonságaiért felelősek. A kötőszövetek, polipok és vérzések kezelésére használják. Gyógyteáit vese-, húgyhólyag-, emésztőrendszeri és prosztatabetegségek kezelésére használják. Kitűnő vértisztító, kiválasztást elősegítő.

FŰSZEROLAJOKRÓL

Az üzletekben kapható gyönyörű üvegekbe csomagolt fűszerolaj. Elkészítésük nem nagy ördöngösség, alapvető szabály: amikor a fűszernövényeket az olajba tesszük, mindegyik legyen teljesen száraz, vízmentes, és a töltéskor ügyeljünk a levegő kizárására is, egyébként megpenészedik.

A fűszerolajok kiváló salátaízesítők, de húsos vagy zöldséges ételek készítésénél is felhasználhatjuk őket. Nemcsak az étel készítésekor, hanem asztali terítékként is alkalmazhatjuk, így lehetővé téve, hogy ki-ki saját ízlésének megfelelően tovább fűszerezze az ételt. Alkalmazásuk: 1 tál ételbe ízlés és igény szerint 2-5 csepp fűszerolaj adagolása elegendő.

Aki még nem tette, érdemes kipróbálni, mert nemcsak jobban ízesíti az ételt, hanem spórolhatunk is vele: 20 g folyékony fűszer kb. 500-550 g hagyományos fűszerrel egyenértékű!

Az itt leírt mennyiségnél többet nem érdemes készíteni, mert még a nagyobb családokban sem fogy el ez a mennyiség, és javasolt minden évben friss fűszerek felhasználásával új fűszerolajokat készíteni. Ha a hagyományos fűszerezési módszer mellett kívánjuk használni, akkor 1 család évi szükséglete kb. 50-100 ml.

FÜSZEROLAJOK ELŐNYEI

Dietetikus szempontból a gyógynövényes olajok használatának két fő jelentősége van:

Szervezetünk lényegesen több minőségi természetes olajhoz jut, amelyben nagy mennyiségű fontos esszenciális zsírsavak találhatóak. Ezek a nélkülözhetetlen anyagok, ha elegendő mennyiségben adagoljuk, javítják az ellenálló-képességet, elősegítik a gyulladásgátló anyagok képződését. Az esszenciális zsírsavak az emberi szervezet sok fontos funkciójához szükségesek. Ismert tény, hogy népeségünk nagy része inkább hiányával, és annak minden következményével szenved. Főleg a szigorú zsírszegény diétáknál fordulhat elő ez súlyos formában. A zsírszegény diétáknál fontos korlátozni a zsírjellegű olajok fogyasztását, de általában nem szükséges csökkenteni a növényi eredetű olajok bevitelét.

Közismert, hogy egy sor diétánál változtatni kell a megszokott étel összetételét. Így pl.: magas vérnyomással szenvedőknél csökkenteni kell a só mennyiségét. Ugyanakkor sótlan ételek fogyasztása nem felel meg étkezési szokásainknak, és „íztelen” lesz az étel. Kevésbé ismert, hogy valamilyen aromatikusan anyag használata kellemes ízt adhat a sótlan ételeknek is. Csak azt kell megszokni, hogy só helyett az ételeknek más aromájuk lesz. Ez a tény dietetikus szempontból kedvező helyzetet teremt, hiszen a minőségi gyógynövényolajos aromákat mindenki használhatja, még diétázó betegek is.

A tudományos kutatások szerint egészségünk megőrzéséhez a fehérjéken, szénhidrátokon túl szükségünk van járulékos táp-, íz- és illatanyagokra is, mint például illóolajok, vitamínok, ásványi anyagok, szerves savak, keserű anyagok, glikozidok. Ezek legnagyobb részt a fűszernövényekben találhatóak meg. Sajnos a „modern” konyha leginkább csak a káros hatású fekete borsot, csipős paprikát és konyhasót használja nagyobb mennyiségben, érdemes tehát megismerkednünk más fűszernövényekkel is, velük még az unásig ismert ételeinket is újjávarázsolhatjuk.

A fűszerekről sok mindent le lehet írni, mit mivel ízesíthetünk, milyen fűszerkeverékeket használunk, de e kérdésben oly sokat számít az egyéni ízlés, hogy gyakorlatilag megjósolhatatlan a fogadtatása. Írásunkat ötletadóknak szánjuk, buzdítva mindenkit a folyamatos kísérletezésre, hogy maga találja meg azokat az izharmóniákat, amelyek neki és családjának a legjobbak. A variációk száma gyakorlatilag végtelen. A fűszernövények legtöbbször egyben gyógynövény is, tehát a diétás étkezésben is bátran felhasználhatjuk. Az ázsiai országok konyháiban elterjedt szokás, hogy majdnem minden fűszert úgy tesznek az ételbe, hogy előtte

megpirítják. Létezik száraz pörkölés és olajon pirítás, azaz nem akkor teszik az ételbe, amikor már a víz is benne van, hanem előre megpirítják, vagy például a hagymapirítás közben. Érdekes kipróbálni, így az izanyagok sokkal intenzívebbek.

FÜSZEROLAJOK KÉSZÍTÉSE

Kétféle módon készíthetünk fűszerolajat:

A HIDEG MÓDSZER

Széles szájú, jól záródó üvegbe friss - nem túl karakteres ízű - olajat öntünk, s néhány héttig - fénytől védve, hűvös helyen - abban áztatjuk a kiválasztott fűszereket. A darabos vagy nagy levelű izesítőket egészben adjuk az olajhoz, míg az apró szemű, illetve porló fűszereket előzőleg gézbe, vagy laza szövésű vászonatyuba kötjük.

A MELEG MÓDSZER

Eszerint egy üveget megtöltünk frissen szedett zöld fűszerrel, felöntjük olajjal, a száját gézzel lefedjük, s az edényt napos helyre állítjuk. Mindennap egyszer felkeverjük, majd két hét elteltével megkóstoljuk. Ha az olaj már elég izes, akkor leszűrjük, s jól zárható üvegekben hűvös helyre tesszük. Ha még nem eléggé átütő, akkor friss zöldet szedünk, s az olajat arra rászűrve folytatjuk a pácolást. (Bármelyik utat is járjuk, arra vigyázni kell, hogy a levelekre, magokra tapadva ne maradjanak nagy légbuborékok az olajban, mert ezeken a pontokon a fűszer bomlásnak indulhat.)

FÜSZEROLAJOK

SZUOKFÜVES(OREGÁNÓ)

Az oregánó (szurokfű) jellegzetes és ismert gyógynövény. Valamikor varázserőt tulajdonítottak a szurokfűnek. Tartalmaz éterolajat, timol tartalmú illóolajat, vaszöldítő cseszavát, keserűanyagot, gyantát. Köhögéscsillapító, étvágyjavító és idegnyugtató hatása. Kiválóan alkalmazható erős, görcsös hasi fájaldalmaknál, javítja az emésztést.

Az oregánós olaj nagyszerű ízt ad a vagdalt húsoknak, a borjú- és ürühús kiváló izesítője. Alkalmos olasz, mexikói, spanyol specialitások, rizses ételek fűszerezésére. A zsírosabb ételek oregánós olajjal való izesítése a jobb emésztést teszi lehetővé.

FOKHAGYMÁS

A fokhagymának régi hagyománya van az emberi táplálkozásban. Átható illatát az éterolajok kéntartalma okozza. A fokhagymában találhatóunk fehérjét, glükózt, cukrot, C-, és B-vitaminokat. A kéntartalma is jelentős. A fokhagymának serkentő hatása van a gyomorsavképzésre, az epére, nyugtatja a belek izomzatát, hatással van a légzőszervekre, szabályozza a vastagbél baktériumait és javítja a szívek vérellátását. Csökkenti a

vérnyomást, használjuk influenzánál, bélélősködők esetén, felfújódás ellen. Fokhagymás olajunk tökéletesen helyettesíti a friss fokhagymát.

Használjuk mártásokba, levesekbe, salátákba, burgonyás ételekbe, mindenféle hús elkészítésénél. Javasoljuk közvetlenül a főzés befejezése előtt használni, de a legjobb kész ételekbe.

GYÓGYNÖVÉNYES

A gyógynövényes fűszerkeverékben borsmentát, citromfűvet, zsályát, angyalgöke-
ret, kakukkfűvet, bazsalikomot, oregánót és rozmaringot találunk. Ezek a gyógynövé-
nyek kedvezően hatnak az emberi szervezetre, erősítik az immunrendszert, nyugtatják a
bélrendszert és a gyomrot, fertőtlenítő hatásuk van. Korlátozzák a baktériumok elterje-
dését, étvágygerjesztők és az ételeknek finom, jellegzetes ízt adnak.

A fűszeres olajkeverék kiválóan használható saláták, levesek, húselekek és rizs íze-
sítésére.

GRILLEZŐ

Grillező és grillező-csipős. Grillező olajat használjunk mindig, amikor az ételknél
finom, pikáns ízt akarunk elérni. A grillezett étel egészségesebb, mint a rántott, mert
kevésbé zsiradékot használunk az elkészítésénél. Fontos, hogy az étel ízletes maradjon.
Grillezett húst javasolnak az orvosok azoknak is, akik fogyni akarnak.

Grillezésnél vagy rostos sütésnél javasoljuk a grillező olajba belekeverni egy kiskanál
piros paprikát és egy nappal a sütés előtt ezzel a keverékkel bekenni a húst és halat. Szózni
csak az elkészítés vége felé, vagy a tálalás előtt célszerű, mert így a hús zamatosabb lesz.

Tipp: grillezés és rostos sütés közben is kenegessük a húsokat grillező olajjal.

PAPRIKÁS

A paprika ismert fűszernövény, kiváló étvágygerjesztő, segít az érlemeszedés meg-
előzésében. A spanyol és a magyar paprika világszerte elismert. Az édes paprikát még a
diétások is fogyaszthatják. Tartalmaz cukrot, fehérjéket, C-, A-, B-vitaminokat és színező
anyagokat.

Felhasználhatjuk húseletekhez, körözötték ízesítéséhez, gulyás és pörköltételekhez.

BAZSALIKOMOS

A bazsalikom mint gyógynövény a dél-európai konyha alapfűszere. Jelentős mérték-
ben tartalmaz cserző- és aromatikus anyagokat. Az emberi szervezetben serkentő hatása
van a gyomorsav képződésére, étvágygerjesztő, emésztéssegítő, puffadásgátló, és torok-
tisztító, köptető hatása is van. Javítja a vesék működését és nyugtatja az idegeket.

Bazsalikomos olajunk használható zöldséges és húsos levesek, mártások, mindenféle
saláták ízesítésére, olasz pizza töltelékéhez, bab, spagetti, makaróni, túrós és tojás ételek-
hez, vadhúsok és halak elkészítésénél.

BORSFÜVES

A borsfű illatos gyógynövény, amely régi fűszerféleség. Aromatikus és cserzőanyagokat tartalmaz. Étvágygerjesztő, segíti az emésztést, gyulladáscsökkentő és enyhe vizelet-hajtó hatása is van, valamint hasmenés ellen is használható.

A borsfüves olajat kellemes illatáért és csípősségéért célszerű használni ott, ahol borsot szoktak alkalmazni. Általában a borsfüves gyógynövényolajat hüvelyes ételek, kelkáposzta, tejfőlös és paradicsomos mártások, zöldséglevések és majonézek ízesítéséhez használhatjuk. Felhasználható baromfik és vadak fűszerezésére, sütésnél párolásnál és savanyításnál is.

CITROMOS

A citromos olaj számos organikus citromsavat tartalmaz. A citromlé cukor nélkül segít legyőzni a makacs megfázást, a szervezet kémiai egyensúlyának megőrzését. A citromlé kiváló antiszeptikum.

A citromos olajat ajánljuk halételek, zöldségsaláták, és különféle szendvicskrémek ízesítésére. Fontos (a vitaminmegőrzés miatt), hogy csak a készéltel ízesítsük vele! (Készíthetünk narancsolajat is, amelyet hasonló módon használhatunk.)

CSILIS

Az apró csilipaprikák frissen gazdagok C-vitaminban. Emésztést elősegítő hatásuk miatt használatuk széleskörű. Illatuk nem intenzív, de az ételek ízeit kiemelik. Általában nem egyféle paprikából készítik és egyéb fűszereket is tartalmaz. Így hazai alapanyagokból is könnyen elkészíthető, mind az édes, mind a csípős változata.

Kis mennyiségben használjuk a csilis piros olajat főként halételekhez, zöldséglevésekhez, gulyásokhoz, tojásételekhez, túrós, sajtos, húsos szendvicskrémekhez, valamint kínai, mexikói és magyaros ételekhez.

KÖMÉNYES

A kömény az egyik legősibb fűszer, melyet Közép-Európában szinte mindenütt természetnek. Már az ókorban is ismerték és használták. Illatát és ízét fűszer- és illóolajok biztosítják, melyek a termésben és a levelekben egyaránt megtalálhatók.

A kömény kiváló hatást fejt ki az emésztésre, enyhíti a felfúvódás okozta panaszokat, csillapítja a légúti megbetegedéssel járó köhögést.

A köményes olaj alkalmazható levelek, mártások, saláták, köretek, sült húsok ízesítésére.

MAJORÁNNÁS

A majoránnát már az ókori görögök és rómaiak is ismerték és gyógynövényként használták. Ma már a homeopátiában is elterjedt. A növény illóolajat, keserű anyagot, cersavat, gyantát, aszkorbinsavat és aromás anyagokat tartalmaz.

Segíti az emésztést, enyhíti a görcsös hasi fájdalmakat, valamint gyulladáscsökkentő és nyugtató hatású. A majoránnás olajat levesek, sült húsok, főzelékek ízesítéséhez használhatjuk.

TÖBB ÖSSZETEVŐVEL

Az ízeket szabadon kombinálhatjuk, különösen a szabadban készített ételek készítéséhez ajánlhatók, a szükséges mennyiségek felmérésében pedig segíthet hat példa:

HAGYMÁS OLAJ

5 dl olajhoz: 6 babérlevelet, 1 kávéskanálnyi fekete borsot, 5 gerezd fokhagymát, 2 kis fej hámozott hagymát és 3 darabka szerecsendió-virágot használunk. A szorosan lezárt üveget legalább 2 hétig állni hagyjuk, sötét, hűvös helyen.

KÖMÉNYES OLAJ

5 dl olajhoz: 1 kávéskanálnyi fekete borsot, ugyanannyi köménymagot és 5 gerezd fokhagymát használunk. A szorosan lezárt üveget legalább 2 hétig állni hagyjuk, sötét, hűvös helyen.

KORIANDER OLAJ

5 dl olajhoz: 1-1 kávéskanálnyi borsikafüvet, koriandert és mustármagot használunk. A szorosan lezárt üveget legalább 2 hétig állni hagyjuk, sötét, hűvös helyen.

FOKHAGYMÁS, GYÖMBÉRES OLAJ

0,5l olaj, 5-6 gerezd fokhagyma (nem kell a legelső hártályját lehámozni), kb. 5 cm-es hámozott, friss gyömbérgyökér. A szorosan lezárt üveget legalább 2 hétig állni hagyjuk, sötét, hűvös helyen.

PIKÁNS FŰSZERES OLAJ

1/2l nemes olaj, 2 gerezd fokhagyma, 5-6 db kicsi száraz csilipaprika, 5-6 szem borókabogyó, 1 kiskanál koriandermag, 2-3 babérlevél, 5 szem szegfűbors, 1/2 kiskanál bors. A jól lezárt üveget 2 hétig hagyjuk állni, sötét helyen.

ZÖLD FŰSZERES OLAJ

1/2l nemes olaj, 1 kiskanál rozmaring, 1 kiskanál bazsalikom, 1 kiskanál kakukkfű, 1 kiskanál mustármag vagy koriander. Szintén a 2 hetes érési idő után fogyaszthatjuk.

CITRUSILLATÚ FŰSZERES

1-lmegsíkált citrom és narancs héja, 4-5 szegfűszeg, 1/4 kisujjnyi fahéj.

KAKUKKFŰVES-BORSOS

6-8 szál kakukkfű, 1 ek. színes bors, 1 ek. Koriander.

FŰSZERES-CSÍPÓS

1 babérlevél, 4-5 gerezd fokhagyma, 1/2 cseresznyepaprika, 5-6 borókabogyó, 4-5 szegfűszeg.

ROZMARINGOS-FOKHAGYMÁS

1 nagy szál rozmaring, 4 gerezd fokhagyma, 1 kk. szemes bors.

A bemutatott példák alapján ki-ki elkészítheti a saját - családja által megszokott fűszerekből összeállított - fűszerolajat, amellyel egyszerűbbé, intenzívebbé válik az ételek ízesítése.

GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

Paracelsus egyik szállóigévé vált mondása: „A világon minden bajra megvan a gyógyír” - ne menjünk hát el mellette szemünket befogva. A gyógynövények titkainak megismerése biztonságérzettel tölti el az embert. A betegségekől való félelem elszáll, és ezzel a betegség jelentősége csökken.

A túlzásba vitt vegyszeres gyomirtással, műtrágyázással, az ipari és közlekedési szennyeződéssel sajnos egyre több gyógynövényt veszélyeztet a kipusztulás réme. Két-három évtizede még tömegesen nőtt az árokpartokon, a réteken a kamilla, mindenki annyit szedett, amennyi jólesett. Ma már a kipusztulás fenyegeti, természetni kell. Szerencsére felébredt hosszú, Csipkerózsika-álmából a természetgyógyászat, hogy a segítségünkre legyen. A gyógynövények és a természetes gyógymódok iránt ismét nagy az érdeklődés. Gyógynövények gyűjtése: akár magunk termesztjük, akár a természetben gyűjtjük a gyógynövényeket, ne feledjük, hogy se a túl száraz, se a túl nedves idő nem alkalmas a gyűjtésre. Szép tiszta időben, a délelőtti órákban, a harmat felszáradása után szedjük a föld feletti részeket, a délutáni, kora esti órákban pedig a gyökereket, fagyson sok gyógynövényt a leghosszabb napon, június 24-én szokás gyűjteni. Ilyenkor éri a legtöbb napfény a virágokat, ezért ezeknek különleges gyógyerőt tulajdonítanak. A kíméletesen gyűjtött növényeket fonott kosárába tegyük. Otthon pedig árnyékos, szellős helyen, fehér vászonra vagy papírra vékony rétegben kiterítve szárítsuk Deszkakeretre feszített tüll vagy szűnyogháló is megfelel erre a célra. Vannak növények, pl. az ezerjófű, amelyekből egyszerű kis csokrokat kötni és virágjával lefelé lógatva megszáritani. A megszáradt növényeket üvegekben, kartondobozban, papír- vagy celofánzacskóban, hűvös, szellős, száraz helyen tároljuk. Mindegyiket lássuk el címkével, és írjuk rá a növény nevét, gyűjtési időpontját, felhasználási javaslatát.

A gyökereket mossuk meg, töröljük szárazra, daraboljuk fel és úgy szárítsuk. Enye mesterséges hőhatást is alkalmazhatunk, de óvatosan, mert a magas hőtől a hatóanyagok elbomlanak! A gyűjtött növényi drogok egy évig tartják meg gyógyerejüket, ezért csak annyit gyűjtsünk, amennyit el is használunk egy év alatt.

KERTJEINKBEN TERMŐ GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

A XXI. század embere előszeretettel kapkodja be marékszámra a különböző tablettákat, s közben elfelejti: elég akár csak az udvarunkon szétnézni; szinte minden fűszálban gyógyító erő rejlik. Kizárólag olyan gyógyító növényekről írok, melyeknek magam is meggyőződtem a hatásáról. Gyógyító növények minden gyógynövényboltban kaphatók; mielőtt kipróbálnánk őket, érdemes tájékozódni, melyiket mire használhatjuk.

A körömvirág sárga virágából főzött krém igazi csodaszer. Ha nyáron rákvörösré ég a bőrünk a túlzott napozástól, vékony rétegben kenjük rá körömvirágkrémet, ami egykettőre helyrehozza a sérült felületet. Mivel gyulladáscsökkentő, én kisebb sebeket is szoktam vele kezelni. A körömvirágból teát is főzhetünk; jótékonyan enyhíti a kisebb gyomorpanaszokat, bélhurutot.

Ha már teáról van szó, mindenképp érdemes kipróbálni a csalánteát. Száritott csalánt bármelyik gyógynövényüzletben vásárolhatunk, de még jobb, ha magunk szedünk friss hajtásokat május végén. Akinek pattanásos, zsíros arcbőre sok problémát okoz, az a bőrgyógyászati kezelések kiegészítéseként kortyolgasson el naponta néhány csésze csalánteát. A csalán vasat tartalmaz, így vérszegénység esetén is érdemes teáját fogyasztani.

Csipések, kisebb vágások ellenszere a közönséges útilapu levele. E növény szinte az összes kertben terem, így könnyen hozzájuthatunk A frissen szedett leveleket késsel daraboljuk apróra, majd az így kapott „masszát” tegyük a sérült felületre.

TÁBLÁZATOK

| GABONAFÉLÉK (°0g) | energia (kcal) | fehérje (g) | zsír (g) | szénhidrát (g) |
|--------------------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|
| Árpagyongy (gersli) | 350 | 9 | 1 | 75 |
| Briós (2 db, azaz 100 gr) | 330 | 10 | 8 | 57 |
| Búzacsíra | 380 | 25 | 10 | 45 |
| Búza dara | 340 | 9 | 1 | 73 |
| Búza korpa | 260 | 5 | 5 | 15 |
| Kalács | 280 | 9 | 2 | 55 |
| Kenyér(barna) | 240 | 10 | 1 | 55 |
| Kenyér (fehér) | 260 | 9 | 1 | 52 |
| Kenyér (lenmagos) | 250 | 10 | 3 | 46 |
| Kenyér (rozs) | 260 | 8 | 1 | 54 |
| Kifli (1 db, azaz 44 gr) | 130 | 5 | 1 | 26 |
| Kuglóf | 330 | 8 | 9 | 54 |
| Liszt (búza) | 350 | 14 | 1 | 70 |
| Liszt (kukorica) | 347 | 10 | 3 | 70 |
| Liszt (szója) | 440 | 38 | 20 | 10 |
| Piszka | 380 | 15 | 1 | 78 |
| Rizs | 350 | 8 | - | 78 |
| Szárítottészta (4 tojásos) | 380 | 15 | 3 | 73 |
| Szójagranulátum | 539 | 42 | 20 | 25 |
| Túrós batyu (1 db, azaz 75 gr) | 230 | 8 | 5 | 39 |
| Zabpehely | 380 | 14 | 7 | 64 |
| Zsemle (1 db, a/az 55 g) | 150 | 5 | - | 30 |
| Zsemlemorzsa | 340 | 10 | 1 | 73 |
| HALAK (100 g) | energia (kcal) | fehérje (g) | zsír (g) | szénhidrát (g) |
| Fogas | 80 | 19 | 1 | - |
| Harcsa | 80 | 18 | 1 | - |
| Hering (pácolt) | 250 | 13 | 22 | 2 |
| Hering (olajos) | 370 | 16 | 34 | - |
| Ponty | 100 | 16 | 4 | - |
| Szardínia (olajos) | 280 | 23 | 21 | - |
| Tonhal | 90 | 19 | 1 | 1 |

| HÚSOK (100 g) | energia (kcal) | fehérje (?) | zsír (g> | szénhidrát (g) |
|-------------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|
| Borjúhús | 120 | 20 | 5 | |
| Csirke | 110 | 22 | 3 | |
| Csontvelő | 820 | 3 | 90 | |
| Disznósajt | 310 | 15 | 28 | |
| Gépsonka | 160 | 23 | 7 | |
| Házinyúl | 160 | 21 | 8 | |
| Kenőmájás | 310 | 16 | 28 | |
| Kolbász (lecsó) | 270 | 16 | 23 | |
| Kolbász (száraz) | 360 | 20 | 32 | |
| Krinolin, párizsi | 210 | 12 | 18 | |
| Liba, kacsá | 380 | 16 | 35 | |
| Lóhús | 110 | 22 | 3 | |
| Marhafelsál | 230 | 17 | 19 | |
| Marhahús (sovány) | 120 | 21 | 4 | |
| Marhanyelv | 220 | 16 | 18 | |
| Máj (liba) | 450 | 22 | 40 | 1 |
| Máj (marha) | 130 | 21 | 3 | 4 |
| Máj (sertés) | 140 | 20 | 5 | 3 |
| Őz | 100 | 21 | 2 | - |
| Paca) | 160 | 16 | 11 | - |
| Pulyka | 170 | 21 | 10 | - |
| Pulykajava | 110 | 24 | 2 | - |
| Sertéshús (középszíros) | 300 | 17 | 25 | - |
| Sertéshús (sovány) | 140 | 20 | 7 | - |
| Szárazkolbász | 360 | 20 | 32 | - |
| Téliszalámi | 520 | 25 | 46 | - |
| Tüdő (marha, sertés) | 110 | 20 | 3 | 1 |
| Vaddisznó | 110 | 22 | 2 | - |
| Virsli | 230 | 13 | 20 | - |
| Virsli (baromfiból) | 190 | 19 | 13 | - |
| Zalai felvágott | 240 | 16 | 20 | - |

| ZSIRADÉKOK (100 g) | energia (kcal) | fehérje (g) | zsír (g) | szénhidrát (g) |
|-----------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|
| Angolszalonna | 490 | 17 | 47 | - |
| Füstölt szalonna | 700 | 9 | 73 | - |
| Margarin | 760 | 1 | 84 | - |
| Olaj (napraforgó) | 900 | - | 100 | - |
| Zsír(sertés) | 900 | - | 100 | - |

| TEJTERMÉKEK, TOJÁS (100 g/ 100 ml) | energia (kcal) | fehérje (g) | zsír <g> | szénhidrát (g) |
|---------------------------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|
| Író | 35 | 3 | 2 | 4 |
| Joghurt, aludttej | 65 | 4 | 4 | 5 |
| Kefir | 30 | 4 | - | 5 |
| Sajt (ementáli) | 380 | 27 | 30 | 2 |
| Sajt (fokhagymás) | 200 | 29 | 9 | 2 |
| Sajt (füstölt) | 380 | 26 | 30 | 2 |
| Sajt (köményes) | 200 | 29 | 9 | 2 |
| Sajt (ömlesztett, márvány) | 310 | 22 | 24 | 2 |
| Sajt (parmezán) | 360 | 35 | 24 | 2 |
| Sajt (trappista, eidami) | 340 | 25 | 26 | 2 |
| Tehéntej (2.8 % zsírtart.) | 60 | 4 | 3 | 5 |
| Tehéntej (1,5 % zsírtart.) | 40 | 4 | 2 | 5 |
| Tej (kakaós) | 70 | 4 | 1 | 11 |
| Tejföl | 170 | 3 | 16 | 4 |
| Tejföl (zsírszegény) | 120 | 3 | 12 | 4 |
| Tejszín | 290 | 3 | 30 | 3 |
| Tojás (1 db, azaz 40 g) | 70 | 5 | 5 | - |
| Tojásfehérje (1 db, azaz 24 g) | 14 | 3 | - | - |
| Tojássárgája (1 db, azaz 16 g) | 54 | 2 | 5 | - |
| Túró (juh) | 280 | 18 | 21 | 3 |
| Túró (tehén, félzsíros) | 110 | 16 | 4 | 4 |
| Túró (gyümölcsös) | 220 | 15 | 9 | 19 |
| Vaj | 720 | - | 80 | 1 |
| Vajkrém | 380 | - | 40 | - |

| ZÖLDSÉGFÉLÉK (100 g) | energia (kcal) | feltétje (g) | zsír (g) | szénhidrát (g) |
|----------------------------|-------------------|-----------------|-------------|-------------------|
| Brokkoli | 30 | 2 | - | 4 |
| Burgonya | 90 | 3 | - | 20 |
| Cékla | 30 | 1 | - | 6 |
| Fehérrépa | 30 | 1 | - | 6 |
| Fejes káposzta | 30 | 2 | - | 6 |
| Fejes saláta | 15 | 1 | - | 2 |
| Gomba (csiperke, vargánya) | 40 | 6 | - | 3 |
| Gomba (laska) | 40 | 2 | 1 | 6 |
| Hónapos retek | 15 | 1 | - | 2 |
| Karalábé | 40 | 2 | - | 7 |
| Karfiol | 30 | 2 | - | 4 |
| Kelbimbó | 45 | 5 | - | 5 |
| Kelkáposzta | 35 | 4 | - | 4 |
| Kovászos uborka | 10 | 1 | - | 2 |
| Kukorica (tejest) | 130 | 5 | 2 | 24 |
| Lencse (száraz) | 330 | 26 | 2 | 53 |
| Paradicsom | 20 | 1 | - | 4 |
| Paraj | 20 | 2 | - | 2 |
| Savanyú káposzta | 20 | 1 | - | 3 |
| Sárgarépa | 40 | 1 | - | 8 |
| Sóska | 20 | 2 | - | 2 |
| Spárga | 20 | 2 | - | 2 |
| Szárazbab | 310 | 22 | 1 | 54 |
| Szárazborsó | 330 | 22 | 2 | 53 |
| Tök (főző) | 30 | 1 | - | 6 |
| 'lök (sütő) | 30 | 1 | - | 6 |
| Üborka | 10 | 1 | - | 2 |
| Vöröshagyma | 40 | 1 | - | 8 |
| Zellergyökér | 30 | 1 | - | 5 |
| Zöldbab | 40 | 3 | - | 7 |
| Zöldborsó | 90 | 7 | - | 14 |
| Zöldpaprika | 20 | 1 | - | 3 |

| GYÜMÖLCSÖK (100 g) | energia (kcal) | fehérje (g) | zsír (g) | szénhidrát (g) |
|-----------------------|-------------------|----------------|-------------|-------------------|
| Alma | 30 | - | - | 7 |
| Ananász | 50 | - | 1 | 12 |
| Banán | 100 | 1 | - | 23 |
| Citrom | 25 | - | - | 2 |
| Cseresznye | 60 | 1 | - | 14 |
| Dinnye (görög) | 30 | 1 | - | 7 |
| Dinnye (sárga) | 40 | - | - | 10 |
| Dió | 650 | 19 | 57 | 12 |
| Egres | 40 | 1 | 1 | 8 |
| Gesztenye | 170 | 5 | 2 | 33 |
| Grapefruit | 35 | 1 | - | 7 |
| Kajsziarack | 50 | 1 | - | 10 |
| Körte | 50 | - | - | 12 |
| Mandarin | 40 | 1 | 1 | 10 |
| Mandula | 630 | 28 | 52 | 7 |
| Mák | 540 | 20 | 38 | 24 |
| Málna | 30 | 1 | - | 5 |
| Meggy | 50 | 1 | - | 11 |
| Mogyoró | 690 | 16 | 64 | 9 |
| Mogyoró (földi) | 610 | 27 | 47 | 15 |
| Narancs | 40 | 1 | - | 9 |
| őszibarack | 40 | 1 | - | 9 |
| Ribizli | 35 | 1 | - | 7 |
| Szamóca (foldieper) | 35 | 1 | - | 7 |
| Szilva | 60 | 1 | - | 11 |
| Szőlő | 80 | 1 | - | 18 |

| Mennyivel számoljunk egy emberre?. | |
|------------------------------------|--|
| Miből? | Személyenként dl: készétel dkg: nyersanyag |
| leves | 3 dl |
| leves főételnek | 4-5 dl |
| főzelék | 2,5 dl |
| mártás | 1-1,5 dl |
| hús (csont nélkül) | 12-20 dkg |
| hús (csontos) | 18-25 dkg |
| hús gulyásnak, fasírtnak | 8-12 dkg |
| csirke, tyúk (tisztított, csontos) | 25-35 dkg |
| kacsa, liba (tisztított, csontos) | 25-40 dkg |
| hal (tisztított) | 20-30 dkg |
| kolbász, hurka | 20-25 dkg |
| krumpli köretnek | 20-25 dkg |
| zöldség köretnek | 15-20 dkg |
| rizs, tarhonya köretnek | 10 dkg |
| zöldség főzeléknek | 25 dkg |
| zöldség levesbe | 8-15 dkg |
| száraz hüvelyes főzeléknek | 10 dkg |
| száraz hüvelyes levesnek | 5 dkg |
| szárzartszta főételnek | 10-15 dkg |
| szárzartszta levesbetétnek | 1 dkg |
| rizs levesbetétnek | 2 dkg |

NÉVMUTATÓ

| | |
|--|-----|
| Afrodiziákumos csirkemell..... | 91 |
| Ahogy szeretem..... | 94 |
| Almás tejben sült csirke..... | 135 |
| Amerikai palacsinta, müzlis..... | 74 |
| Ananászcsikkés csibe..... | 46 |
| Arab édesség..... | 103 |
| Arató tál..... | 81 |
| Árpacsírás karalábéleves..... | 106 |
| Aszalt gyümölcsös muffin..... | 48 |
| Athéni csirkecombok..... | 127 |
| Athéni csirkecombok..... | 121 |
| Babos csirke egytál..... | 85 |
| Baconos csirkemell..... | 19 |
| Baconos zöldbab..... | 73 |
| Balogh Judit kedvenc töltött jércemelle..... | 148 |
| Banános muffin..... | 66 |
| Banánturmix..... | 77 |
| Bárány nyárs..... | 96 |
| Barna leves sertéscsülök..... | 98 |
| Barna rizses csirkemell..... | 126 |
| Barna rizses karalábés hús..... | 127 |
| Barna rizses pulykacomb..... | 117 |
| Barnalében sült oldalas..... | 78 |
| Bélszín pácban..... | 110 |
| Béta-karotinos lepénykék..... | 36 |
| Bibionei tészta..... | 90 |
| Bodzalikfíros sertésszűz..... | 88 |
| Bodzaszörp (télire)..... | 37 |
| BorizA-almás marhafelsál..... | 135 |
| Bojjúbecsinált „Jonatán herceg” kedvére..... | 137 |
| Boros fokhagyma..... | 113 |
| Bögrés mákos..... | 94 |
| Bőrös malackaraj sült aszalt almával..... | 136 |
| Brokkolisaláta tonhallal..... | 15 |
| Buggyantott tojás zöldborsó alapon..... | 131 |
| „Bújtatott” marhapörkölt..... | 96 |
| Bundázott sertésláb..... | 144 |
| Bundázott zöldséggel körített karfiol..... | 32 |
| Bundázott zöldségragu..... | 106 |
| Burgonyagombóc pirosán..... | 100 |
| Burgonyás lencseleves..... | 105 |
| Burgonyával fedett tőkehal..... | —54 |

| | |
|--|-----|
| Burkolt pulykamell..... | 41 |
| Búzapelyhes..... | 117 |
| Citromos almás süti..... | 35 |
| Citromos-babos spárgaleves..... | 130 |
| Cukkini (kedvenc) krémlevesem..... | 128 |
| Cukkinis tengeri hal..... | 28 |
| Cuppanós csirkesaláta..... | 19 |
| Currys-hagymás leves..... | 51 |
| Csalánleves-juhtúrós körözött..... | 49 |
| Cseréptálás rakott zöldségek..... | 71 |
| Cseréptálban sült csülök..... | 67 |
| Cseresznyés fagyi..... | 126 |
| Csilis babos párna..... | 101 |
| Csiperkevagdalt..... | 65 |
| Csipős rizssaláta..... | 67 |
| Csirkecsíkok piros mártásban..... | 36 |
| Csirkemájás tojás..... | 58 |
| Csirkemell búzakorpával..... | 29 |
| Csirkemelles bélet..... | 79 |
| Csirkés gombás palacsinta..... | 104 |
| Dáragaluskás sóskafeves..... | 60 |
| Déligyümölcsös kuglóf..... | 95 |
| Derecskei sólet..... | 134 |
| Dödölle..... | 90 |
| Durumtészta kukkimpörkölt..... | 112 |
| Édespapucsos..... | 21 |
| Édes-darás cukkini..... | 37 |
| Édesen vagy sósán is ehető..... | 99 |
| Édeskömény burgonyával..... | 35 |
| Édeskömény pulykamellel..... | 125 |
| Egészséges kettős..... | 61 |
| Egyszerű húsos derelye..... | 146 |
| Éhes szakács gyors levese..... | 129 |
| Elfeledett vese-velő pirítva..... | 143 |
| Emeletes brokkolis..... | 68 |
| Emeletes sertéspörkölt..... | 95 |
| Emeletes tészta..... | 79 |
| Emelgetett sertéskaraj zöldbabbal..... | 134 |
| Ementális-uborkás zsemle..... | 114 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Erdei vagdalt..... | 62 |
| Erdei vargányaleves..... | 120 |

F

| | |
|--|-----|
| Fánk karikás..... | 80 |
| Fehérborban áztatott csibe..... | 83 |
| Fehérboros csibecombok..... | 85 |
| „Felhős” Őszibarack..... | 95 |
| Fényes csokikuglóf..... | 84 |
| Fényes csülök..... | 123 |
| Fenyőmagvas fokhagymaleves..... | 51 |
| Finoman sűrített kelkáposzta..... | 58 |
| Firenzei diós puding..... | 79 |
| Fogvájós falatok..... | 56 |
| Fokhagyma krémleves..... | 18 |
| Fokhagymás bagett..... | 53 |
| Fokhagymás csirkemell finoman..... | 56 |
| Fokhagymás mandulaleves..... | 23 |
| Fokhagymás nyuszi..... | 82 |
| Fokhagymás-vadrizses csirke..... | 52 |
| Fóliában sült fokhagymás ponty..... | 50 |
| Forróság ellen..... | 45 |
| Főtt marhahús tejszínes almapürével..... | 137 |
| Főtt sonka pirított sajttal..... | 89 |
| Fridettó sütőtökleves..... | 99 |
| Fügés-camembert-es csibe..... | 46 |
| Füstös golyó..... | 78 |
| Füstös-narancsos saláta..... | 112 |

G

| | |
|---|-----|
| Gombaleves táskából..... | 129 |
| Gombamártásos töltött burgonya..... | 96 |
| Gombás-patisszonos tészta..... | 102 |
| Gomolyás-parajos ravioli..... | 50 |
| Gouda sajttal..... | 21 |
| „Görög istenek” joghurtja..... | 15 |
| Görög saláta..... | 115 |
| Graham túrós..... | 38 |
| Gyógyító leves megfázásnál..... | 118 |
| Gyömbéres csülök..... | 82 |
| Gyümölcskert omlett..... | 76 |
| Gyümölcsös csokifondü..... | 54 |
| Gyümölcsös sütés nélkül..... | 122 |
| Gyürkéi vagdalt húspogácsa..... | 142 |
| Hagymás-olajos savanyú káposzta..... | 114 |
| Hajtott sertéscomb csirkemájjal-gesztenyével..... | 145 |
| Haltáskás halié..... | 120 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Hamis pulyka „Brassói”..... | 26 |
| Hargitai sertésborda..... | 141 |
| Havannai sertéshús..... | 124 |
| „Hálóvetők” eledele..... | 52 |
| Házi „búfelejtő” húsos fánk..... | 147 |
| Húsos pelyhes..... | 73 |
| Húsos spárga..... | 39 |
| Húsos-rétegezett kelvirág..... | 87 |

| | |
|--|-----|
| Illatos brokkolis penne..... | 27 |
| Illatos csirke..... | 17 |
| Illatos csülök..... | 92 |
| Illatos töltött báránycomb szilvabefőttel..... | 132 |
| Indián pipilé..... | 74 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Jázminrizses Hawaii csirkemell..... | 34 |
| Joghurtos farfalle..... | 119 |
| Jonatános csirke..... | 103 |
| Juhtörös-zabpelyhes galuska..... | 44 |



| | |
|--|-----|
| Kakaós-túrós reszelt..... | 98 |
| Kakas „korona” pörkölt galuskával..... | 132 |
| Kakukkfűves galuskás..... | 80 |
| Kakukkfűves lencseleves..... | 84 |
| Káposztás-lencsés ágy..... | 70 |
| Kapros-túrós rétegelt..... | 64 |
| Karamellel dúsított szőlő..... | 88 |
| Karfiolos csirkemell..... | 112 |
| Karotta csípős..... | 110 |
| Karotta krémleves..... | 59 |
| Karottakrém..... | 38 |
| Kedvenc rebarbarám..... | 64 |
| Kedvenc vacsi..... | 108 |
| Kedvenc vacsim..... | 116 |
| Kéksajtos hal..... | 33 |
| Keksz zabpelyhből..... | 44 |
| Kékszalag palacsinta..... | 67 |
| Kelbimbó kölestakaróban..... | 107 |
| Kelvirágos csibe..... | 29 |
| Kelvirágos csirkemell..... | 125 |
| Kétkeszes süti..... | 109 |
| Kímélő csemege pecsenye..... | 27 |
| Kínai almasütemény..... | 59 |
| Konyakos-mézés hab..... | 86 |
| Kopasz muffin..... | 63 |
| Kömény-mák-mandula tallér..... | 38 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Krémsajtos spagetti..... | 16 |
| Kubai fogys sertés..... | 123 |
| Kubai sertéscomb..... | 109 |
| Kukoricagombóc..... | 88 |

| | |
|---|-----|
| László májasa..... | 55 |
| Lecsós egészség..... | 43 |
| Legénybúcsúztató leves..... | 129 |
| Lencse muffin..... | 116 |
| Lencseleves frankfurti virslivel..... | 63 |
| Lenmag puffáncs..... | 66 |
| Leves shiitake gombával..... | 100 |
| Libamájszeletek fehérborban..... | 141 |
| Libamájszeletek roston tokajis mártással..... | 136 |
| Libamell kínaiasan..... | 101 |
| Londoni szilvatorta..... | 63 |

EJ

| | |
|---|-----|
| Magvas őszibarack..... | 86 |
| Magvas piskótában sült zöldségek..... | 42 |
| Magyaros lebbencsleves, lángossal..... | 47 |
| Majonézes brokkoli..... | 111 |
| Majonézes padlizsánkrém..... | 26 |
| Makói barnaleves csibe..... | 32 |
| Marina borjúszeletek..... | 133 |
| „Mandarinok” flambirozott vadkacsája..... | 139 |
| Mártogatós szüzérmék..... | 20 |
| Márványsajtos színes tésztás..... | 82 |
| Mazsolás-ananászos-almás csirkemell..... | 72 |
| Mediterrán borsó..... | 122 |
| Mediterrán gyömöszölt..... | 68 |
| Mexikói rakott metélt..... | 43 |
| Mornay tojás zöldben..... | 32 |
| Mustáros-ketchupos csirke..... | 131 |
| Mustban párolt báránycomb..... | 140 |

EJEEI

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Nápolyi spagetti..... | 15 |
| Napsugaras töltött hús..... | 109 |
| Narancsiükörös pecsenyekacsasült..... | 135 |
| Nyárson sült csirkemell..... | 138 |
| Nyírségi pulykasült..... | 53 |

EK]

| | |
|-------------------------|-----|
| Októberi Sáli..... | 118 |
| Olaszos csiga..... | 108 |
| Olaszos sertésárja..... | 83 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Omega 3 szendvics..... | 116 |
| Óvári karalábé..... | 34 |
| Óvári sajtos pulykamell..... | 20 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Pácolt fehérpecsenye..... | 124 |
| Padlizsán-szója rizzsel..... | 126 |
| Padlizsános szójaszósz..... | 119 |
| Padlizsánragus tészta..... | 39 |
| Parajos zöldsaláta leves..... | 69 |
| „Péter bá” spagettije..... | 97 |
| Pikáns burgonyaleves..... | 35 |
| Pikáns gyümölcssaláta..... | 18 |
| Pikáns olajos..... | 111 |
| Pille vagdalt..... | 41 |
| Piros-fehér puding..... | 44 |
| Pityókás-cseresznyés palacsinta..... | 30 |
| Placsni..... | 91 |
| Pongyolás kelkáposzta..... | 121 |
| Ponty dióköntösben..... | 81 |
| Puffasztott csokis rizs..... | 81 |
| Pulyka csomókkal..... | 93 |
| Pulyka fehér lében..... | 20 |
| Pulyka padlizsánágyon..... | 40 |
| Pulykaszelet mozzardlával..... | 15 |

| | |
|--|-----|
| Ragasztott rántott tök..... | 130 |
| Rakott tengerifüé..... | 23 |
| Rántott tofú..... | 105 |
| „Remény” lasagne..... | 55 |
| Részeseg krémes pulyka..... | 60 |
| Rétegelt „pityóka”..... | 93 |
| Rizstészta pipi..... | 59 |
| Roston ponty, „Udvarmester” módra..... | 53 |
| Rozmaringos csirkeszárnyak..... | 115 |
| Rozmaringos sonkás csirkemell..... | 104 |

a

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Sajtban bűjtatott csirkemell..... | 131 |
| Sajtos gombakalap..... | 18 |
| Sajtos karalábépuffáncs..... | 16 |
| Sajtos tejszínes csirkemell..... | 124 |
| Sajtos-hagy malevés..... | 48 |
| Sajtos-lengyeles karfiol..... | 19 |
| Sajtos-paradicsomos hal..... | 48 |
| Sárga torta..... | 87 |
| Sárgaborsóleves sajttal..... | 94 |
| Savanyú burgonyaleves..... | 103 |
| Sertésérmék „Lilla” kedvére..... | 140 |

| | | | |
|--|-----|---|-----------------|
| Sertéshúsos töltött palacsinta | 146 | Töltött húsos „Tavaszi” | 42] |
| Sertéskaraj tejszínfürdőben | 27 | Tömött tyúkpecsenye | 138 j |
| Sertésmáj „Lyoni” módra | 23 | Tönköly muffin | 66 |
| Sertésmáj „Marsall” módra | 143 | Tönkölygaluskás zöldséges erőleves | 70 |
| Sertésmáj párolt vilmoskörtével | 41 | Tönkölyös brokkoli | 28 |
| Sikoltó rák | 30 | Tönkölyös-zsázsás ropogós | 50 * |
| Slahutka Ági kedvence | 113 | Turbózott burgonya | 115 |
| Sonkacipóba bújtatott húskoktél | 139 | Túró tészta (alap) | 43 |
| Sonkapuffancs | 97 | Túrógombóc | 16 |
| Sonkás rakott káposzta | 142 | Itirós fasírt | 123 ‘ |
| Sonkás-sajtós brokkoli | 76 | <u>Túróval-sajttal töltött pulykamell</u> | <u>133 ></u> |
| Sonkával pakolt hal | 80 | Uborkás-fetás saláta | 17 |
| Spárga „Kékszalag” | 33 | | |
| Süti mákkal | 31 | | |
| Sütőhal bundában | 31 | Vájár süti | 77 |
| Sütőtök krémleves | 71 | Vajas-tejszínes pipi | 84 |
| Sütőtökös bableves | 36 | Vesebabos liba finomság | 133 |
| Sütőtökös csibeszárnyak | 125 | Vincellérhús | 147 |
| | | Virslis brokkoli „dunyhábaif” | 40 |
| Szalonnás-burgonyás omllett | 57 | Virslis tészta | 117 |
| Szerb sült paprika saláta kb. | 29 | Vitaminital | 65 |
| Szezámagos édesség | 119 | Vitaminos marhafertő | 148 |
| Szezámos gyümök sajtfürdőben | 76 | Vitaminos szendvics | 111 |
| Szintelen leves | 121 | „Virágos” liba | 89 |
| Szívárványos csirketekercs | 33 | Vörösboros marhatokány | 57 |
| Szívárványos leves | 92 | Vöröspástétom | 108 |
| Szíves csirkemell | 45 | | |
| Szófiai rizses hús | 90 | Zabkása | 65 |
| Szőlősgazdák tekerése | 144 | Zabpellyel-dióval töltött alma | 52 |
| Szdzsült almás-joghurtos fehérborban | 137 | Zabpelyhes frissítő | 30 |
| | | Zabpelyhes zöldbaleves | 40 |
| Takart csirkemell „hegylevében” | 49 | Zabpelyhes-joghurtos süti | 72 |
| Tárkonyos pulykaragu leves | 128 | Zelleres pulykamell | 102 |
| Tavaszi idény töltött tök kapormártással | 144 | Zelleres tonhal sáli | 46 |
| Tavaszi idény zsenge rakott karalábé | 145 | Zöld almás ragu | 56 |
| Tavaszi tejszínes pulykamell | 77 | Zöld rizslisztes galuska | 58 |
| Tavaszi vitaminos rakott | 68 | Zöld torta | 75 |
| Tejfeles cukkini | 73 | Zöldborsós-virslis sült penne | 78 |
| Tejfeles marha | 101 | Zöldborsótorta, sajttal | 22 |
| Tengeri halsaláta | 47 | Zöldes újbungonya saláta | 64 |
| Tengeri halsaláta narancsosárban | 71 | Zöldfflzeres töltött burgonya | 61 |
| „Tengeris” halragu | 60 | Zöldhagymás sertésdagadó | 91 |
| Tepsis öntözött pipi | 99 | Zöldpaprikás majonéz | 22 |
| Tészta kolbászleves | 92 | Zöldségmixes leves | 69 |
| Tonhal tepsiben | 105 | Zsemlefejfűjt | 97 |
| Tormás-almás kenyér | 110 | Zsenge nyárelő pipi | 75 |
| Tökmagos-szerecsendiós sütőtöklevés | 114 | Zsenge tök juhtúróval | 75 |
| TSkös-túrós rétes | 62 | | |
| Töltött csirke sajtpongyolában | 98 | | |

TARTALOM

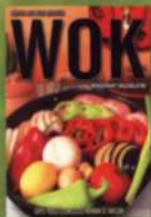
| | | |
|---|--|----|
| GYÓGYÍTÓ ÉTELEK, FŰSZEREK, NÖVÉNYEK 5 | Kelvirágos csibe..... | 29 |
| Zöldségekkel az egészségért..... | Csirkemell búzakorpával..... | 29 |
| Folytonos a fáradtságérzet?..... | Szerb sült paprika saláta kb..... | 29 |
| Akinek fáj a szive: rozmaring..... | Zabpelyhes frissítő..... | 30 |
| Influenza..... | Pityókás-cseresznyés palacsinta..... | 30 |
| Nyers táplálkozás (FONTOS!)..... | Szikoltó rák..... | 30 |
| A zöldség tényleg egészséges?..... | Süti mákkal..... | 31 |
| Hogyan, miként fogyaszt?..... | Sütőhal bundában..... | 31 |
| Mire kell odafigyelni a nyerskoszt-diétánál? 13 | Makói barnaleves csibe..... | 32 |
| Csonterősítés..... | Mornay tojás zöldben..... | 32 |
| KÖNNYŰ ÉTELEK..... | Bundázott zöldséggel körített karfiol..... | 32 |
| „Görög istenek” joghurtja..... | Spárga „Kékszalag”..... | 33 |
| Pulykaszelet mozzarellával..... | Kéksajtos hal..... | 33 |
| Brokkolisaláta tonhallal..... | Szivárványos csirketekerés..... | 33 |
| Nápolyi spagetti..... | óvári karalábé..... | 34 |
| Túrógombóc..... | Jázminrizses Hawaii csirkemell..... | 34 |
| Sajtos karalábépuifancs..... | GYOMOR- ÉS BÉLPANASZOKRA..... | 35 |
| Krémsajtos spagetti..... | Citromos almás süti..... | 35 |
| Uborkás-fetás saláta..... | Pikáns burgonyaleves..... | 35 |
| Illatos csirke..... | Édeskömény burgonyával..... | 35 |
| Pikáns gyimölccsaláta..... | Csirkecsikok piros mártásban..... | 36 |
| Sajtos gombakalap..... | Sütőtökös bableves..... | 36 |
| Fokhagyma krémleves..... | Béta-karotinos lepénykék..... | 36 |
| Cuppanós csirkosaláta..... | Bodzaszörp (télire)..... | 37 |
| Sajtos-lengyeles karfiol..... | Édes-darás cukkini..... | 37 |
| Baconos csirkemell..... | Kömény-mák-mandula tallér..... | 38 |
| Pulyka fehér lében..... | Karottakrém..... | 38 |
| Óvári sajtos pulykamell..... | Graham túrós..... | 38 |
| Mártogatós szüzérmék..... | Húsos spárga..... | 39 |
| Édespapusos..... | Padlizsánragus tészta..... | 39 |
| Gouda sajttal..... | EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ RECEPTEK..... | 40 |
| Zöldpaprikás majonézes..... | Zabpelyhes zöldbaleves..... | 40 |
| Zöldborsótorta, sajttal..... | Pulyka padlizsánágyon..... | 40 |
| Rakott tengerifüű..... | Virsli brokkoli „dunyhában”..... | 40 |
| Fokhagymás manduleleves..... | Sertésmáj párolt vilmoskörtével..... | 41 |
| Sertésmáj „Lyoni” módra..... | Burkolt pulykamell..... | 41 |
| CUKORBETEGETEKNEK..... | Pille vagdalt..... | 41 |
| Még összetettebb szénhidrátok..... | Töltött húsos „Tavas”..... | 42 |
| Hamis pulyka „Brassói”..... | Magvas piskótában sült zöldségek..... | 42 |
| ' Majonézes padlizsánkrém..... | Lecsős egészség..... | 43 |
| Sertéskaraj tejszínfürdőben..... | Túró tészta (alap)..... | 43 |
| Illatos brokkolis penne..... | Mexikói rakott metélt..... | 43 |
| Kímélő csemege pecsenye..... | Juhtúrós-zabpelyhes galuska..... | 44 |
| ISnkölyös brokkoli..... | Piros-fehér puding..... | 44 |
| Cukkinis tengeri hal..... | Keksz zabpelyhből..... | 44 |

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Szíves csirkemell..... | 45 | Londoni szilvatorta..... | 63 |
| Forróság ellen..... | 45 | Kopasz muffin..... | 63 |
| Ananászcikkes csibe..... | 46 | Lencseleves frankfurti virslivel..... | 63 |
| KERINGÉSI PROBLÉMÁKRA..... | 46 | Kedvenc rebarbarám..... | 64 |
| Zelleres tonhal sáli..... | 46 | Zöldes újburgonya saláta..... | 64 |
| Fűgés-camembert-es csibe..... | 46 | Kapros-túrós rétegelt..... | 64 |
| Magyaros lebbencsleves, lángossal..... | 47 | Vitaminital..... | 65 |
| Tengeri halsaláta..... | 47 | SZÉKREKEDÉS ESETÉN..... | 65 |
| Aszalt gyümölcsös muffin..... | 48 | Zabkása..... | 65 |
| Sajtós-paradicsomos hal..... | 48 | Csiperkevagdalt..... | 65 |
| Sajtós-hagymaleves..... | 48 | Tönköly muffin..... | 66 |
| Csalánleveles-juhtúrós körözött..... | 49 | Lenmag puffáncs..... | 66 |
| Takart csirkemell „hegylevében”..... | 49 | Banános muffin..... | 66 |
| Gomolyás-parajos ravioli..... | 50 | Csípős rizssaláta..... | 67 |
| lönkölyös-zsázás ropogós..... | 50 | Kékszalgal palacsinta..... | 67 |
| Fóliában sült fokhagymás ponty..... | 50 | Cseréptálban süttő csülök..... | 67 |
| Currys-hagymás leves..... | 51 | Tavaszi vitamínos rakott..... | 68 |
| Fenyőmagvas fokhagymaleves..... | 51 | Emeletes brokkolis..... | 68 |
| „Hálóvetők” eledele..... | 52 | Mediterrán gyömszölt..... | 68 |
| Fokhagymás-vadrizses csirke..... | 52 | Zöldségmixes leves..... | 69 |
| Zabpelyhel-dióval töltött alma..... | 52 | Parajos zöldsaláta leves..... | 69 |
| Roston ponty, „Udvarmester” módra..... | 53 | Tönkölygaluskás zöldséges erőleves..... | 70 |
| Fokhagymás bagett..... | 53 | Káposztás-lencsés ágy..... | 70 |
| Nyírségi pulykasült..... | 53 | Süttők krémleves..... | 71 |
| LISZTÉRZÉKENYSÉG ÉTELEI..... | 54 | Tengeri halsaláta narancskosárban..... | 71 |
| Gyümölcsös csokifondü..... | 54 | Cseréptálás rakott zöldségek..... | 71 |
| Burgonyával fedett tökehal..... | 54 | Mazsolás-ananászos-almás csirkemell..... | 72 |
| László májasa..... | 55 | Zabpelyhes-joghurtos süti..... | 72 |
| „Remény” lasagne..... | 55 | Baconos zöldbab..... | 73 |
| Fokhagymás csirkemell finoman..... | 56 | Tejeles cukkini..... | 73 |
| Zöld almás ragu..... | 56 | Húsos pelyhes..... | 73 |
| Fogvájós falatok..... | 56 | Amerikai palacsinta, müzlis..... | 74 |
| Vörösboros marhatokány..... | 57 | Indián pipilé..... | 74 |
| Szalonnás-burgonyás omlett..... | 57 | Zöld torta..... | 75 |
| Csirkemájás tojás..... | 58 | Zsenge nyárelő pipi..... | 75 |
| Finoman sürtett kelkáposzta..... | 58 | Zsenge tök juhtúróval..... | 75 |
| Zöld rizslisztes galuska..... | 58 | Gyümölcskert omlett..... | 76 |
| Rizstészta pipi..... | 59 | Sonkás-sajtós brokkoli..... | 76 |
| Kínai almasütemény..... | 59 | Szezámos gyümik sajtfürdőben..... | 76 |
| Nyelés! nehézségekkel küzdőknek..... | 59 | ROBORÁLÁS (HÍZLALÁS)..... | 77 |
| Karotta krémleves..... | 59 | Banánturmix..... | 77 |
| „Tengeris” halragu..... | 60 | Vájár süti..... | 77 |
| Részezes krémes pulyka..... | 60 | Tavaszi tejszínes pulykamell..... | 77 |
| Daragaluskás sóskafeves..... | 60 | Zöldborsós-virslis sült penne..... | 78 |
| Egészséges kettős..... | 61 | Barnalében sült oldalas..... | 78 |
| MÁJBETEGEKNEK..... | 61 | Füstös golyó..... | 78 |
| Zöldfűszeres töltött burgonya..... | 61 | Firenzei diós puding..... | 79 |
| Tökös-túrós rétes..... | 62 | Emeletes tészta..... | 79 |
| Erdei vagdalt..... | 62 | Csirkemelles bélelt..... | 79 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Fink karikás | 80 |
| Sonkával pakolt hal | 80 |
| Kakukkfűves galuskái | 80 |
| Puffasztott csokis rizs | 81 |
| Arató tál | 81 |
| Ponty dióköntösben | 81 |
| Gyömbéres csülök | 82 |
| Márványsajtos színes tésztái | 82 |
| Fokhagymás nyuszi | 82 |
| Fehérborban áztatott csibe | 83 |
| Olaszos sertésárja | 83 |
| Fényes csokikuglóf | 84 |
| Kakukkfűves lencseleves | 84 |
| Vajas-tejszínes pipi | 84 |
| Fehérboros csibecombok | 85 |
| Babos csirke egytál | 85 |
| Konyakos-mézes hab | 86 |
| Magvas őszibarack | 86 |
| Húsos-rétegezett kelvirág | 87 |
| Sárga torta | 87 |
| Kukoricagombóc | 88 |
| Bodzalikőrös sertésszűz | 88 |
| Karamellel dústított szőlő | 88 |
| „Virágos” liba | 89 |
| Főtt sonka pirított sajttal | 89 |
| Szófiai rizses hús | 90 |
| Bibionei tészta | 90 |
| Dödölle | 90 |
| Afrodiziákumos csirkemell | 91 |
| Zöldhagymás sertésdagadó | 91 |
| Placsní | 91 |
| Illatos csülök | 92 |
| Tésztás kolbászleves | 92 |
| Szivárványos leves | 92 |
| Pulyka csomókkal | 93 |
| Rétegelt „pityóka” | 93 |
| Sárgaborsóleves sajttal | 94 |
| Ahogy szeretem | 94 |
| Bögrés mákos | 94 |
| Déligyümölcsös kuglóf | 95 |
| „Felhős” őszibarack | 95 |
| Emeletes sertéspörkölt | 95 |
| „Bújtatott” marhapörkölt | 96 |
| Gombamártásos töltött burgonya | 96 |
| Bárány nyárs | 96 |
| Sonkapuffancs | 97 |
| Zsemlefelfűjt | 97 |
| „Péter bá” spagettije | 97 |
| Töltött csirke sajtpongolyában | 98 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Barna leves sertéscomb | 98 |
| Kakaós-túrós reszelt | 98 |
| Tepsis öntözött pipi | 99 |
| Fridettó sütőtökleves | 99 |
| Édesen vagy sósan is ehető | 99 |
| EGYÉB KÜLÖNLLEGESSÉGEK | 100 |
| Leves shiitake gombával | 100 |
| Burgonyagombóc pirován | 100 |
| Csilis babos párna | 101 |
| Tejfeles marha | 101 |
| Libamell kínaiasan | 101 |
| Zelleres pulykamell | 102 |
| Gombás-patisszonos tészta | 102 |
| Ionatános csirke | 103 |
| Arab édesség | 103 |
| Savanyú burgonyaleves | 103 |
| Rozmaringos sonkás csirkemell | 104 |
| Csirkés gombás palacsinta | 104 |
| Tonhal tepsiben | 105 |
| Rántott tofu | 105 |
| Burgonyás lencseleves | 105 |
| Árpacsrás karalábéleves | 106 |
| Bundázott zöldségragu | 106 |
| Kelbimbó kölestakaróban | 107 |
| EGYÉB HASZNOS ÉTELEK | 108 |
| Vöröspástétom | 108 |
| Kedvenc vacsi | 108 |
| Olaszos csiga | 108 |
| Kétkézes süti | 109 |
| Kubai sertéscomb | 109 |
| Napsugaras töltött hús | 109 |
| Bélszín pácban | 110 |
| Karotta csipős | 110 |
| Tornász-almás kenyér | 110 |
| Vitaminos szendvics | 111 |
| Pikáns olajos | 111 |
| Majonézes brokkoli | 111 |
| Durumtésztás cukkinipörkölt | 112 |
| Karfiolos csirkemell | 112 |
| Füstös-narancsos saláta | 112 |
| Boros fokhagyma | 113 |
| Slahutka Ági kedvence | 113 |
| Tökmagos-szerecsendió sütőtökleves | 114 |
| Ementális-uborkás zsemle | 114 |
| Hagymás-olajos savanyú káposzta | 114 |
| Turbózott burgonya | 115 |
| Görög saláta | 115 |
| Rozmaringos csirkeszárnnyak | 115 |
| Omega 3 szendvics | 116 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Kedvenc vacsim..... | 116 | Borizú-almás marhafelsál..... | 135 |
| Lencse muftin | 116 | Almás tejben sült csirke..... | 135 |
| Búzapelyhes..... | 117 | Narancslikőrös pecsenyekacsaült..... | 135 |
| Virslis tészta..... | 117 | Börös malackaraj sült aszalt almával | 136 |
| Barna rizses pulykacomb | 117 | Libamájszeletek rostoson tokajis mártással .. | 136 |
| Októberi Sáli..... | 118 | Borjűbecsinált „Jonatán herceg” kedvére.. | 137 |
| Gyógyító leves megfázásnál | 118 | Főtt marhahús tejszínes almapürével...: | 137 |
| Padlizsános szójaszósz..... | 119 | Szűzsült almás-joghurtos fehérborban ... | 137 |
| loghurtos farfalle | 119 | Tömött tyúkpecsenye..... | 138 |
| Szezámagos édesség..... | 119 | Nyáron sült csirkemell..... | 138 |
| Erdei vargányaleves..... | 120 | Sonkacipóba bűjtött húskoktól..... | 139 |
| Haltáskás halié | 120 | „Mandarinok”flambírozottvadvacsájája .. | 139 |
| Szintelen leves..... | 121 | Sertésérmék „Lilla” kedvére..... | 140 |
| Athéni csirkecombok..... | 121 | Mustban párolt báránycomb..... | 140 |
| Pongyolás kelkáposzta..... | 121 | Libamájszeletek fehérborban..... | 141 |
| Mediterrán borsó | 122 | Hargitai sertésborda..... | 141 |
| Gyümölcsös sütés nélkül..... | 122 | Sonkás rakott káposzta..... | 142 |
| Túrós fásírt | 123 | Gyürkei vagdalt húsogácsa..... | 142 |
| Fényes csülök..... | 123 | Elfeledett vese-velő pirítva..... | 143 |
| Kubai fogysis sertés..... | 123 | Sertésmáj „Marsall” módra..... | 143 |
| Havannai sertéshús..... | 124 | Bundázott sertésláb..... | 144 |
| Pácolt fehérpecsenye..... | 124 | Szőlősgazdák tekerese..... | 144 |
| Sajtos tejszínes csirkemell..... | 124 | Tavaszi idény töltött tök kapormártással. . | 144 |
| Sütőtökös csibeszárnnyak..... | 125 | Tavaszi idény zsenge rakott karalábé..... | 145 |
| Kelvirágos csirkemell..... | 125 | Hajtott sertéscomb | |
| Édeskömény pulykamell..... | 125 | csirkemájjal-gesztenyével..... | 145 |
| Cserszynyés fagyj..... | 126 | Sertéshúsos töltött palacsinta..... | 146 |
| Barna rizses csirkemell | 126 | Egyszerű húsos derelye..... | 146 |
| Padlizsán-szója rizzsel..... | 126 | Házi „bűfelejő” húsos fánk..... | 147 |
| Athéni csirkecombok..... | 127 | Vincellérhús..... | 147 |
| Barna rizses karalábés hús | 127 | Vitaminos marhafartó..... | 148 |
| VEGYES ÉTELEK..... | 128 | Balogh Judit kedvenc töltött jércemelle... . | 148 |
| Cukkini (kedvenc) krémlevesem..... | 128 | A FÜSZEREK..... | 149 |
| Tárkonyos pulykaragu leves..... | 128 | FÜSZEROLAJOKRÓL..... | 187 |
| Éhes szakács gyors levele..... | 129 | Fűszerolajok előnyei..... | 188 |
| Gombaleves laskából..... | 129 | FÜSZEROLAJOK KÉSZÍTÉSE..... | 189 |
| Legénybúcsúztató leves..... | 129 | Fűszerolajok..... | 189 |
| Citromos-babos spárgaleves..... | 130 | Több összetevővel..... | 192 |
| Ragasztott rántott tök..... | 130 | GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK..... | 193 |
| Sajtban bűjtött csirkemell..... | 131 | Kertjeinkben termő gyógyító növények... . | 193 |
| Mustáros-ketchupos csirke..... | 131 | TÁBLÁZATOK..... | 195 |
| Buggyantott tojás zöldborsó alapon..... | 131 | | |
| Kakas „korona” pörkölt galuskával..... | 132 | | |
| Illatos töltött báránycomb szilvabefőttel. . | 132 | | |
| Túróval-sajttal töltött pulykamell..... | 133 | | |
| Marina borjűszeletek | 133 | | |
| Vesebabos liba finomság..... | 133 | | |
| Emelgetett sertéskaraj zöldbabbal..... | 134 | | |
| Derecskei sólet | 134 | | |



Bartfai Laci bácsi

A helyesen megválasztott étrendünkkel nemcsak életünk minőségét javíthatjuk, hanem különböző betegségek megelőzésében, gyógyításában is döntő szerepet játszhatnak elfogyasztott ételeink.

Anélkül is fogyaszthatunk ételeket, zöldségeket, gyümölcsöket, fűszereket, olajokat, hogy ismernénk jótékony életteni hatásait, de ha tudatosan használjuk fel konyhánkban ezeket az étkeket, kis odafigyeléssel nagymértékben javíthatunk egészségi állapotunkon.

Szakácskönyvünkben kínálunk könnyű, kímélő és diétás ételeket, továbbá gondoltunk többek között a cukorbetegre, lisztérzékenyekre, májbetegre, valamint a gyomor- és bélpanaszokkal küszködőkre is.

Az egyik legféltebb kincsünk az egészségünk, figyeljük oda, mit fogyasztunk!

„Amit eszünk, azzá leszünk!”.

ISBN 978 963 290 032 2



vagabund
kiadó