

Egészségvédő füzetek

Nyíregyháza, 2000/II.

ISBN:936004143

ISSN: 11864405

**Dr. Czégé Zoltánné**

# **Egészséges táplálkozás**



## **Vegetáriánus konyha**

Nyíregyháza, 2000.

Dr. Czégé Zoltánné

Egészséges táplálkozás – vegetáriánus  
konyha

Egészségvédő füzetek  
II.

# Tartalomjegyzék

I.	Bevezetés .....	3
II.	Az első kérdés, a MIKOR? .....	3
	Babi müzlije.....	4
III.	A második kérdés a MIT? .....	5
	Korpás pogácsa .....	6
	Müzlivel töltött alma.....	7
	Füge ízű golyócskák .....	7
	Gyümölcs puding .....	7
	Müzlis túrógombóc nemcsak fiatalasszonyoknak.....	8
	Korpás-kapros túrós:.....	8
	Habkönnyű túrósgaluska .....	9
	BROKKOLI .....	9
	Brokkoli krémleves .....	9
	Karfiol egyszerűen .....	9
	Kelkáposzta főzelék egyszerűen vagy franciásan .....	10
	Kelkáposzta fasírt.....	10
	Zeller krémleves .....	10
	KÁSÁK.....	10
	Köles. ....	10
	Köles krémes palacsinta .....	10
	Köles gombával.....	11
	Köles túrós érmék .....	11
	HAJDINA vagy POHÁNKA .....	11
	Hajdina kásacsemege .....	11
	Hajdina gombócok .....	11
	Beszélünk kell még a SZÓJÁRÓL .....	12
	Szójabab.....	12
	Szójaliszt.....	12
	Szójagranulátum.....	13
	Szójalecitin .....	13
	Szójapehely.....	13
	Szójakocka.....	13
IV.	HOGYAN együnk? .....	14
V.	MENNYIT együnk: .....	14

"Csak az érdemli meg az egészséget, örömet, boldogságot, aki minden nap tesz érte"

(Goethe)

### I. Bevezetés

Röviden a lényegét leírni, sőt recepteket is közölni remek megbízatás. Közreadom tehát a gondolataimat mintegy: ajánlasként.

Kedves témám a táplálkozás, már csak azért is, mert mindenki minden nap eszik valamikor valamit. Ki reggeltől estig "csipeget", ki csak egyszer eszi ki a hűtőszekrényt (de mikor?!) és láss csodát, egyre feljebb kúszik a mérleg nyelve.

Nem ördögösség a dolog, de odafigyelésre való. Nem lehet nyakló nélkül enni-inni, hanem meg kell gondolni, hogy:

mikor

mit

hogyan és

mennyit eszünk.

### II. Az első kérdés, a MIKOR?

Lehetőleg naponta öt alkalommal, de a nap utolsó étkezése ne lépje túl este a 7 vagy/sőt a 8 órát. Tehát 7 óráig bonyolódjék le az ötszöri étkezés, de semmi esetre se maradjon ez 8 óra utánra. Az órára figyelésnek egyszerű az oka. Nevezetesen bioritmusunk óramű pontossággal működik és ha ezt felborítjuk, ez alattomos problémákat okoz. Alattomosnak mondom, mert lehet, hogy hosszú idő (évek) múlva fognak csak jelentkezni egyre többféle bajt eredményezve. No, de mit is kellene tudnunk szervezetünk bioritmusáról?

Szervezetünk három hatalmas feladatra osztja a munkáját:

1. FELVÉTELRE (12<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>-ig)

2. FELDOLGOZÁSRA (20<sup>00</sup> - 04<sup>00</sup>-ig)

3. KIÜRÍTÉSRE (04<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>-ig)

Rendkívül fontosak ezek a szakaszok, mert a természet része(se)iként a mi napi ritmusainkra is figyelniük kellene. A felvétel ritmus-szakasza alatt zajlik le az ebéd, netán az uzsonna, de ebbe az

időintervallumba kell beleférnie a vacsorának is, de még előnyösebb, ha ez (amint már ezt az előzőekben említettem) 1900 óráig befejeződik.

Szervezetünk a következő szakaszban dolgozza fel a napközben felvetteket. Ennek a folyamatnak a zavartalanságához egyszerűen csak az kell, hogy ne terheljük meg 2000 és 0400 között a szervezetünket.

Nagyon nagy feladat a váltás hajnali 04<sup>00</sup>-kor. Ekkor a szervezet az eddigi szervezeten belüli folyamatokról átvált a kiürítés szakaszára. Ezt az időintervallumot (felébredéstől déli 12<sup>00</sup>-ig) segíteni kell gyümölcsök, müzlik fogyasztásával is. Erre a célra otthon is elkészíthetjük a müzlinket. Íme:

### Babi müzlije

- 9 bögrényi a különböző gabonapelyhekből (főleg zabpehellyel),
- 2 bögre búza vagy zabkorpa,
- 2 bögre étkezési búzacsíra,
- 1 bögre kókuszreszelék,
- 1 bögrényi a különböző magokból (nem pirítva) tökmag, dió, napraforgómag, mogyoró, földimogyoró
- 1 bögre előzőleg beáztatott mazsola.

Miután ezeket összekevertük, leöntjük a következő öntettel és ezzel összedolgozzuk:

- 1/2 bögre méz,
- 1 bögre víz, melyben feloldom a mézet,
- 1/2 bögre olaj, mellyel összekeverem a mézes vizet. Sütőben addig szárítom a tepsibe egyengetett masszát, míg a kis csomócskák szét nem pukkadnak.

Ennek az élettanilag nagyon fontos szakasznak a sikeres lezajlása elsősorban az előző napi odafigyelésen múlik. Napjainkban sajnos kevés dolgot kezelünk annyira század rangúan és hanyagolunk el, mint éppen az emésztési folyamatokat. Ennek szomorú következménye, hogy mivel nem figyelünk szervezetünk jelzéseire, lelassul a bélműködés, a belek renyhévé, lustává válnak, a béltartalom késleltetett túl lassú ürítésével önmérgezést okozunk saját szervezetünknek. Ilyenkor az emésztési folyamatok egyensúlya megbomlik és székrekedés alakul ki. A méreganyagok - melyek a rendszeres székletürítéssel távoznak - ilyenkor hosszan a testünkben, az emésztőrendszerünkben maradnak, majd a vastagbélben pangó salakanyagot szervezetünk újból elkezd feldolgozni. Itt kezdődnek a problémák: gyulladások, polipok, daganatok a bélrendszerben, de kezdődik az ördögi kör is a hashajtók szedésével. Ne halogassuk ha jelez a szervezet, mert esetleg órákat, sőt napokat kell várni a következő jelre.

### *III. A második kérdés a MIT?*

Rendkívül fontos, hogy reggel éhgyomorral ne kávéval "fújjuk meg" az ébresztőt. No, de mit pakolunk a gyomrunkba reggeltől estig?

Mivel rakjuk tele a kosarunkat az áruházakban? Tudjuk-e, hogy a multiknak csak a csomagolás, a színtartósság, a csábítási trükkök a fontosak és vajmi keveset törődnek azzal, hogy a termék szolgálja-e az egészségünket, vagy sem! Hipp-hopp és nyakunkon a túlsúly, az epebaj, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a koleszterin "dömping", - a már az előzőekben is említett - rossz emésztés, mely az egész táplálkozási folyamat súlyponti szakasza. A civilizáció áldatlan hatása ebben érződik szinte a legjobban, mivel kőkorszaki szervezetünk egyre képtelenebb úrrá lenni a XX. sőt, már a XXI. Század kihívásain. A XIX. században, illetve ennek a századnak a végéig "; ... .fehér volt az emberek itala és fekete a kenyere..." , ezért nem volt annyi nyavalya mint amióta"... fekete lett az emberek itala és fehér a kenyere." A forró fehér kenyér, a puhítás, az agyonsütés, semmi rágás, semmi nyersen csak a főtt, sült = holt ételek. Természetesen ezek is fontosak, de meg kell találni a kedvező arányt és be kellene iktatni, rá kellene szoktatni a szervezetünket, hogy ugyan kívánja meg a nyers salátákat, a jó nyers zöldség és gyümölcs rágivalókat.

Egyáltalán, helyreállíthatjuk az elrontottakat? Természetesen: igen!

Így:

1. Naponta ötször együnk, de egyszer feltétlenül éhezzünk meg!
2. Minden falatot addig rágjunk, míg ízetlen, pépessé nem válik!
3. Étkezés után vagy öblítsük ki azonnal a szánkát, vagy mossunk ½ órán belül fogat!
4. A hagyományos ízek mellé bátran próbáljunk ki új ízeket is: pl. szója, hajdina, köles, szezám, brokkoli, búzacsíra.
5. Nem hiányozhat a rostos étel a napi menüinkből: gyümölcsökből, zöldségekből, gabonafélékből (müzli).
6. Ásványvizet, gyógyfűvekből készült teákat, általunk sajtolta gyümölcsleveket, zöldségleveket a mesterségesen édesített, színezett, állomány javított löttyök helyett!
7. Új főzési technikákat próbáljunk ki: gőzölést, párolást, zsírban sütés helyett tepsiben sütést, rántások helyett habarást, sőt turmixszal sűrítést!
8. Kevés só használjunk. Részesítsük előnyben a tengeri só. Cukor helyett mézzel édesítsünk!

Figyeljük meg az ajánlott arányokat: 35% gabonafélék, rizs, kenyérfélék,  
18% zöldségek,  
13% gyümölcsök,  
12% tej- és tejtermékek,  
12% olajos magvak, tojás, hal, csirke 10% zsírok, olajok,  
édességek.

*Részletesebben:*

Igaz, hogy a "mikor" részben már szóltunk a rostokról, de ehhez a részhez is feltétlenül hozzátartoznak. A rostok, a gabonafélék, korpa részében találhatóak, melyek oldhatatlan cellulózokat tartalmaznak és a bélrendszerünkben seprűként működnek. Emellett lekötik az epesavakat, szüntetik az éhséget, mechanikusan növelik a bél volumenét és ezzel az ingerrel elősegítik a természetes bélműködést. Ezeken túl még vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak. Ide kívánkozik egy nagyon finom pogácsa recept:

Korpás pogácsa

40 dkg liszt,  
20 dkg korpa,  
4 dkg élesztő,  
2 dl tejföl,  
2 db tojássárgája,  
20 dkg Ráma,  
30 dkg juhtúró vagy sajt, kevés só.

Kevés tejben (a profi szakácsnők tejfölben) felfuttatjuk az élesztőt. A lisztet összedolgozzuk a margarinnal, sóval, a tojássárgákkal, korpával, juhtúróval vagy sajttal és a kovással. Meleg helyen kelni hagyjuk, majd lisztezett deszkán kinyújtva, tetejét bevagdosva, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, tepsiben tojásfehérjével lekenjük és sajttal lereszeljük. Kb. 25 percig sül.

A rostdús ételek között a lenmag úgynevezett dobogós helyen van. Értékes ásványi anyagokat, sőt növényi oestrogéneket is tartalmaz. Nem tudom, hogy a 8 meglátogatott boltból miért csak egyben tartottak lenmagot?! Ha reggeli-2 kanállal beáztatunk, akkor este nagyon könnyen el tudjuk fogyasztani. Próbáljuk meg, szokjunk hozzá.

A rostok szempontjából is nagyon fontosak a zöldségek, gyümölcsök. A zöldségek ajánlása mellé, melyekből csodálatos salátákat lehet alkotni, elmondok egy olyan bölcseletet, melyet a

salátakészítésnél nagyon fontos lenne figyelembe venni:

*"A saláta az ételek birodalmában a szimfóniát képviseli. Megkomponálásához szív- és lélek kívántatik;*

*pazar bőkezűség mikor az olaj,  
fősvénység mikor a citrom (ecet) almaecet és  
bölcesség mikor a só adagolásáról van szó. "*

Tehát ezek a szempontok szükségeltetnek, amikor készítjük a különféle salátákat. Tehát szó sincs lesózásról és az ezt követő "kicsavarásról". Ezt sürgősen felejtsük el, ugyanis ezzel éppen azokat az értékes ásványi anyagokat lötytyintjük ki, melyre oly nagyon szükségünk lenne és melyeket a só oldott ki a zöldségléből.

Ha gyümölcsből készítünk salátát vagy egyszerűen elfogyasztjuk, akkor semmiféleképpen ne szórjuk le cukorral bármennyire is kívánjuk a savanyúság miatt. Ez mérénylet a gyümölcs ellen. Egyébként sem szükséges úgynevezett luxus kalóriákkal terhelni a szervezetünket. Eleink egyébként is mézet használtak az édesítéshez, mivel a múlt század végéig, sőt, a XX. sz. elején is megfizethetetlen volt a süvegcukor. Ezért volt többek között annyi cukorbeteg és egyéb kórságban szenvedő a felső tízezrek között, ugyanis az alsóbb népcsoportok kénytelenek voltak egészségesen étkezni (lásd a ciberelevest, melynek receptjét eddig nem tudtam sajnos megszerezni). Ez is mutatja, hogy rengeteget tehetünk egészségünk érdekében.

Ahhoz, hogy megszokjuk, sőt megszeressük a különböző ízeket, ajánlanék egy pár receptet itt is. Íme:

### Müzlivel töltött alma

Összekeverünk jamet, mézet, zabpelyhet, búzacsírát és betöltjük a kivájt almába. Ezt az egészet betehetjük a sütőbe is. Csodás desszertet kapunk.

### Füge ízű golyócskák

Jamet, búzacsírát, mézet és zsemlemorzsát összekeverünk, és ebből a masszából golyócskákat formálunk, melyeket még zsemlemorzsában megforgatunk.

### Gyümölcs puding

A leglényegesebb, hogy nem kell hozzá pudingpor! Tehát! Vagy gyümölcsöt vagy kompótot vagy banánt (vagy mind a hármat) összeturmixoljuk búzacsírával, mézzel, valamilyen pehellyel (zab,- búza,- rozs,- árpa). Díszíthetjük gyümölcstarabakkal, fahéjjal, csoki darával vagy tejszínhabbal.



1989-ban a "Nyírvidék" c. városi hetilap "Életmódi" c. rovatát vezettem. Az I. évf. 9. számában közöltem ezt a receptemet.

Idézem a leírtakat.

"Fiatalasszony ismerősöm megkért, gondoljak azokra az új házásokra is, akik albérletben élnek és konyhai mérleg nélkül kell "egyensúlyozniuk" a főbérelő, a vacsora és a boldogság között. Az Ő kedvükért készítettem ezt a receptet.

### Müzlis túrógombóc nemcsak fiatalasszonyoknak

Végy 7 evőkanálnyit a Babi müzlijéből,  
5 evőkanálnyit tehéntúrót,  
1 evők. mézet.

Ezeket jól dolgozzátok össze. Kicsit hűljön le a hűtőben. Fűrjtojás nagyságú gombócokat formázzatok belőle. Mosolyogva kínáljátok. Jó étvágyat!"

Egy új variációt is leírok, de ezt a "Nyírvidék" c. városi hetilap 2. számából az "Életmód" rovatom bevezetőjeként *Antall István* főszerkesztő írta:

"Elárulhatom, hogy a "Babi müzlijét" mi már meg is kóstoltuk a szerkesztőségben. Mégpedig kemény, magvaválós őszibarackba töltve. Így igazán ízletes és az ember azt is elfelejti, hogy "fogyózik".

Ez is egy lehetséges és pazar ízű variáció.

### Korpás-kapros túró:

18 dkg sima vagy Graham liszt (teljes kiőrlésű búzaliszt)  
8 dkg korpá,  
20 dkg cukor vagy 10 dkg glukonon vagy 5 evőkanál méz,  
4 db tojás,  
1 dl olaj,  
1 dl tej,  
1 evőkanál szalakálé vagy szódabikarbóna,  
1 db vaníliás cukor,  
20 dkg margarin,  
75 dkg túró,  
gondolatnyi só,  
kapor.

A tojások sárgáját habosra keverjük 10 dkg cukorral, vagy 5 dkg glukonnal, vagy 1 evőkanál mézzel, 1 dl tejjel és 1 dl olajjal. A 18 dkg lisztbe beletesszük a tejben megfuttatott szalakálét és a korpát. A tojások kemény habjába forgassuk bele a korpás - szalakális lisztet és a tojássárgás masszát. Kikent, lisztezett tepsiben megsütjük. A szépen "feljött" kisült tésztát kihülés után vágjuk ketté és kenjük közé a túrókrémet.

Krém: 20 dkg margarint, 10 dkg cukorral vagy 5 dkg glukonnal vagy 2 evőkanál mézzel habosra keverünk. Hozzáadunk burgonyanyomón átengedett 75 dkg túrot. Nyáron nagyon sok apróra vágott kaprot adunk hozzá, télen valamilyen jameet.

Javaslom, hogy maradjunk kedvencemnél, a túrónál. Szóval

## Habkönnyű túrógaluska

20 dkg túró,  
2 db tojás,  
5 db púpozott evőkanál zabpehely,  
5 evőkanál zsemlemorzsa,  
1 evőkanál rozsliszt,  
2 evőkanál búzacsíra,  
gondolatnyi só,  
kevés cukor, vagy glukonon, vagy méz,  
tejföl, vagy kefir, vagy joghurt,  
Ráma margarin v. olaj a zsemlemorzsa lepirításához.

A tojások kemény habjába lazán beleforgatjuk a burgonyanyomón átnyomott túrót, a tojások sárgáját (a magas koleszterin miatt ezt ki is hagyhatjuk) sőt, az édesítőszert, végül a lisztet és a zabpehelyt. Lobogó sós vízbe szaggatjuk a túrós galuskát, végül a lepirított zsemlyemorzsaába forgatjuk, melybe "előzőleg belekeverjük a búzacsírát. Tejfőllel vagy kefirrel / joghurttal leöntjük.

## BROKKOLI

Amikor látom és hallom, hogy a német kamionok ingajaratban vannak a mi brokkolis ültetvényeink és hazájuk között, akkor mindig csodálkozom, hogy mi itt a "forrásnál" miért nem favorizáljuk ezt a csodálatos, ízletes, értékes, könnyen elkészíthető növényt. Antioxidáns anyagokat, sőt osteocalcint is tartalmaz, amelyek egyáltalán nem közömbösek ebben a rákos betegségekkel nyomorított és az egyre-másra törőcsontok világában. Természetesen még jócskán tartalmaz más is (vasat, foszfort, rezet, cinket, mangánt, kobaltot, krómot, nikkelt). Jelenleg a táplálkozás több elemét daganat előmozdító (promoter) és daganat képződését hátráltató (antipromoter) tényezőnek tartják. Az antipromoterek közé tartoznak részben az étkezési rostok, az A,C, E vitamin, a szelén nyomelem és a keresztesvirágúak közé tartozó zöldségek pl. a brokkoli, a káposzták v. a karfiol.

## Brokkoli krémleves

Sós vízben puhára főzzük a brokkolit (feltétlen legyen benne a vastag szárából is) ezután turmixgéppel kefirrel vagy joghurttal vagy tejfőllel összeturmixoljuk. Pirított kenyérkockák illenek hozzá.

## Karfiol egyszer újen

A puhára főzött karfiolt lepirítom és zsemlemorzsaába forgatom, melybe tehetek búzacsírát vagy búzakorpát is. Kefirrel, joghurttal vagy tejfőllel leöntjük. Reszelhetünk rá még sajtot. Az az igazság, hogy ez a recept eredendően úgy kezdődött, hogy "Karfiol márványban". Itt semmiféle trükk nem volt csak annyi, hogy végül márványsajttal ajánlottam a lereszelést. Ám

mikor utánanézttem, hogy manapság (2000-ben) mennyibe kerül 10 dkg márványsajt, akkor megváltoztattam a címet, mert az "új felállásban" is finom étel.

### Kelkáposzta főzelék egyszerűen vagy franciásan

A kelkáposztát a szokott módon feltesszük főni. Ha megpuhult turmixba tesszük a burgonya és a kelkáposzta egy adagját. Össze turmixoljuk. Ezzel megkapjuk a rántás sűrűségű pépet. Ezzel sűrítjük be a kelkáposzta fazékban maradt részét. Így elmaradhat a rántás készítése. Ha ehhez a főzelékhez hozzákeverünk még étkezési búzakorpát is (egy tányérba 1 evőkanálnyit), akkor így az emésztőrendszerünk alapos megmozgatását is biztosítjuk.

### Kelkáposzta fasírt

A kelkáposztát burgonyával együtt puhára főzzük. Ha megpuhult alaposan lecsorgatjuk és masszává törjük. Ezt a masszát úgy kell felfogni, mintha darált hús lenne és mindent úgy kell csinálni, mint "ahogy ezt az "igazi" fasírtnál szoktuk. Mikor elkészült a fasírt-ízesítés, nem csinálunk belőle fasírt pogácsákat és nem sütjük ki forró olajban, hanem kikenünk egy tepsit, belehalmozzuk a masszát, villával elegyengetjük és szép pirosra sütjük a sütőben. Kockára vágva tálaljuk.

### Zeller krémleves

A zellert kockára vágjuk és 1/3-nyi burgonyával feltesszük sós vízben főni. Ha megpuhultak, egyszerűen összeturmixoljuk őket. Ebbe nokedli illik, amelybe apróra vágott zellerlevelet keverhetünk.

## KÁSÁK

Magas élettani értékű táplálékok. Először is beszéljünk a kölesről.

### Köles.

A legősibb termesztett gabonák egyike. A XIX. sz. végétől azonban sajnos egyre jobban háttérbe szorul, annak ellenére, hogy rosszabb minőségű talajon is jól termő növény. Számos ásványi anyag megtalálható benne: szilícium, vas, fluor, foszfor, kén, magnézium és kalcium. Értékes aminosavakat és lecitint is tartalmaz. A gabonák közül az egyetlen, mely bázikus tulajdonságú, tehát a szervezetre lúgosító hatású. Kovasav tartalmának köszönhetően a bőrbetegségek diétás kezelésében nélkülözhetetlen. A bőrt rugalmassá, feszesé teszi, a haját, körmöket, fogakat erősíti. Fluor tartalma a fogak zománcába beépül. Ha főzzük, NÉGYSZERES vízzel készítjük.

### Köles krémes palacsinta

Gondolatnyi sóval feltesszük négyszeres vízben főni a kölest. Majd a turmixban mézzel összeturmixoljuk. Ezzel tölthetjük a palacsintákat. Sőt, ehhez gyümölcsöt is/vagy túrót is turmixolhatunk. Számtalan variációt kitalálhatunk még.

### Köles gombával

Gombapörköltet készítünk. Ezt összekeverjük az egységnyi kölessel és négy egységnyi vízzel feleresztjük és utána sózunk. Ha kész, fejes káposzta tányéron kínáljuk és tányérostól elfogyasztjuk. Mosogatás nincs!

### Köles túrós érmék

10 dkg köles,  
25 dkg túró,  
2 csapott evőkanál liszt, 1 db tojás,  
1 vöröshagyma,  
só, kakukkfű,  
80 dkg vegyes zöldség.

A kölest négyszeres sós vízzel puhára főzzük, ebben főzzük meg a vegyeszöldséget is. Végül összekeverjük a túróval, liszttel, 1 tojással és dinsztelt hagymával. Érméket sütünk belőle, lehetőleg tepsiben.

### HAJDINA vagy POHÁNKA

Kínában legalább ezer éve termesztik. Hazánkban kb. 1850-ig jelentős helyet foglalt el az élelmezésben, de ezóta sajnos egyre jobban visszaszorult a hajdina is. Pedig jelentős RUTIN forrás, mely vegyület kedvezően hat az érfalak rugalmasságára és a hajszálerek áteresztőképességére. Csökkenti a hajszálerek kóros törékenységén alapuló vérzékenységet. A máj legelőrendű gyógy tápláléka, segíti sokoldalú, hasznos, egész szervezetre kiterjedő működését.

### Hajdina kásacsemege

Enyhén sós vízben puhára főzött hajdinát összekeverünk jammal vagy nyers gyümölccsel (ebben az esetben mézet is használunk), búzacsírával, zabpehellyel.

### Hajdina gombócok

Enyhén sós vízben puhára főzzük a hajdinát, majd összekeverjük banánnal vagy őszibarackkal, vagy reszelt vagy sült almával és darált szezámagban vagy darált dióban megforgatjuk.

Ezeket a recepteket be lehet helyettesíteni még kukoricadarával is.

Remek köret készülhet még barna rizsből vagy csicseri borsóból is.

Éhségünket nagyon jól csillapíthatjuk lédús gyümölccsel vagy zöldségfélével. A gyümölcsök és

zöldségek is védenek a szabadgyökök sejtkárosító hatásával szemben. Így óvnak minket a rák, a szív-és érrendszeri betegségek, az ízületi gyulladás és a szürkehályog ellen. A sárga zöldségekben és gyümölcsökben lévő bétakarotint a szervezet A vitaminná alakítja, mely véd a degeneratív folyamatok ellen. (karfiol, káposzták, sárgarépa, zeller, paprika, paradicsom, cékla, sült tök).

A rostok óriási szerepét nem lehet elégszer hangsúlyozni (karalábé, káposzták, brokkoli, savanyú káposzta, lenmag).

A zöldségek-gyümölcsök folsavban is gazdagok, mely az egészséges sejtek képzésében jeleskedik, így véd az infarktus ellen és terhes nőknél csökkenti a magzati fejlődési rendellenességeket (eper, citrusfélék, gyümölcslevek (nem a dobozosok), zöld leveles növények, bab, egész gabonaszemes kenyér).

A zöldségeknek és gyümölcsöknek a kálium tartalma fontos szerepet játszik a szervezet só- és vízháztartásában (paradicsom, paprika, narancs, banán).

Aszkorbinsav tartalmuknál fogva segítik a sejtek egészséges növekedését, a csontok, fogak, íny, kötőszöveti szalagok és véregek egészségét, a szervezet fertőzések és stresszei szembeni ellenállását (alma, eper, málna, kivi, savanyú káposzta, paprika, brokkoli, kelbimbó, szilva, barackok, de minden nyers gyümölcs-zöldség).

## Beszélnünk kell még a SZÓJÁRÓL

"Élelmezésünkben fontos helyet foglal el ez a magas fehérjetartalmú növény. 1 kg szójalisztben annyi fehérje van, mint 2,5 kg színhúsban, 12 liter tej ben, 5-8 tojásban. A szójaliszt tápértéke 4600-4800 kalória.

"A szív és érrendszeri betegségeket azzal képes csökkenteni, hogy a szójaolaj gátolja a bélből a koleszterin felszívódását és 20%-kal csökkenti a vér koleszterin szintjét" - írja a Magyar Konyha VI. évf. 2. száma.

Mielőtt a többi nyersanyaghoz kevernénk, külön edényben annyi folyadékkal öntsük fel, hogy ellepje. A folyadék lehetőleg 1 órán át legyen a szóján. Ezután (ha kell) kinyomjuk belőle a vizet. A szójaféleségeket 1:3 arányban keverjük az ételhez, a szója legyen mindig a kevesebb.

## Szójabab

Ugyanúgy kell bánni vele, mint az egyéb babbal. Készülhet belőle leves, főzelék, köret.

## Szójaliszt

Felhasználhatjuk habaráshoz, rántáshoz, piskótához, kelt tésztához, különféle krémekhez,

pogácsákhoz, tarhonyához, nokedlihez.

### Szójagranulátum

(TVP- TEXTUR VEGETABILE PROTEIN)

Kiegészítheti a darált húst, sőt ebből is lehet készíteni fasírtot, tölteléket. Zsemlemorzzához is keverhetjük, de ekkor nem kell folyadékkal felönteni, hanem a morzsával együtt meg kell pirítani.

### Szójalecitin

A müzli reggelihez keverhetjük és így öntjük fel tejjel a kásánkat.

### Szójapehely

Főleg piskótákhoz, krémekhez használhatjuk fel.

### Szójakocka

Remek alapanyag, kiegészítheti a pörköltet, a toros káposztát, a brassói aprópecsenyét, vagy önmagában is készíthető belőle pl. paprikás vagy vadas.

A szójaféleségek főzés közben átveszik az étel ízét, ezért jobban kell ezeket fűszerezni (fokhagyma, hagyma, bazsalikom, gomba, sáfrány, kapor, borsmenta, szerecsendió, kömény, petrezselyem, zeller, majoranna).

Leírásomban külön nem beszéltem a fehérjéről, zsírokról, szénhidrátról. A receptekből úgy gondolom, kitűnik, hogy mely fehérjéket ajánlom (túró, kefir, joghurt, gomba, szója pl.)

A zsírok között említettem a margarint, a saláták olaját: a hidegensajtolat olajat, étolajat.

A szénhidrátokról bőven volt szó (gabonafélék, méz).

Egészségünk érdekében figyelniük kell a folyadék felvételünkre is. A napi 2-2,5 literes folyadékszükségletbe a gyümölcsök létartalma, a leves folyadékmennyisége is beleszámít. A csecsemők és az idősek vízháztartása különösen sérülékeny, mert az alkalmazkodó képességük alacsony. A kisbabák jelzik szomjúságérzetüket és ezt remélhetőleg a gondos mama megérti és megoldja. Az idősek vízháztartásának egyensúlya az életkor előrehaladtával egyre jobban kibillen, miközben a szomjúságérzet fokozatosan csökken. Ennek következménye, hogy keveset isznak, ami emésztési zavarokat eredményezhet, a vér besűrűsödhet. Felborul a szervezet elektrolit-háztartása. Naponta elvesztünk 2,5 l folyadékot (1,5 l-t vizelettel, 1,5 dl-t széklettel, 8,5 dl-t. párolgással, ez 2,5-l.), melyet teával, ásványvízzel, gyümölcsökkel, főzelékekkel, levesekkel, joghurttal, kefirrel, tejjel pótolhatunk.

#### *IV. HOGYAN együnk?*

Alaposan rágjunk meg minden falatot mindaddig, míg ízetlen péppé nem válik. No, de van-e mivel rágni?! Rendszerben vannak-e a fogaink? Egészségünk érdekében rendkívül fontos rendszerben tartani fogainkat, mely igen egyszerű. Arra kell csupán figyelni, hogy étkezés után 1/2 órán belül öblítsük ki a szánkát, de az a legjobb, ha fogat tudunk mosni. Nyugodtan használjuk a fogselymet is, ezzel kíméljük mind az ínyünket, mind a fogainkat, de ez nem helyettesítheti a fogmosást.

Ha már gyakoroljuk akkor jó, de ha nem, akkor melegen ajánlom, hogy fél évenként mutassuk meg a fogainkat a fogorvosnak. Mondjuk Húsvét és Mikulás előtt, ezek éppen fél évre vannak egymástól. Így nem felejtjük el.

#### *V. MENNYIT együnk:*

Mértékletesen! Ne a szemünk irányítsa a gyomrunkat. A duplán szedés felesleges. Az első falattól 1 eltelt 20 perc múlva a gyomrunk teltség érzése kezd kialakulni. Ezért fontos az alapos rágás és ne két falatban nyeljük le egy kiflit.

Végezetül felhívom a figyelmet, hogy bármennyire vigyázunk a kalcium, foszfor, magnézium pótlására, ha nem mozgunk, akkor szervezetünk nem építi be a csontjainkba ezeket a fontos anyagokat.