Kisa Judit

Elindulni az úton

Naturatéka sorozat

EGÉSZSÉGVÉDŐ EGYESÜLET

NATURATÉKA II.

Kisa Judit

Elindulni az úton...

Szerkesztő: Dr.Olajos Judit

Kiadja: **Egészségvédő Egyesület** - Nyíregyháza,
Dugonics u. 33.
Felelős kiadó: **Dr. Olajos Judit, Herczku Tünde**

Borító és fotó: **Kenéz Ilona**

ISBN 978-963-88413-7-7

Készült a START Vállalat Nyírségi Nyomda Üzemében
Felelős vezető: **Balogh Zoltán** vezérigazgató

2005

Sok szeretettel üdvözlöm Önt kedves Olvasó!

Akár egészséges, akár beteg, de változtatni szeretne étrendjén - ebben kíván segítségére lenni ez az írás.

Az elmúlt 6 év tanácsadásainak, előadásainak, főzési gyakorlatainak köszönhetem azt, hogy összegyűlt tapasztalataimat most leírhatom.

Számtalan könyv, cikk jelenik meg a táplálkozásról, táplálkozási formákról, melyek gyógyítanak, diétásak, stb. A könyvek egyik felében annyi mindenre kell összpontosítani, hogy az első pár oldal elolvasása után belefárad az ember a szinte betarthatatlanba. Találkoztam már olyan diétás receptgyűjteménnyel is, amely pl. bográcsos körömpörköltet tartalmaz.

Hiszem és vallom, hogy életmódunkon belül a táplálkozás fontos része egészségünknek - betegségünknek.

Ajánlások

Az átlagember azt hiszi, hogy sokat tud a táplálkozásról, az alapvető élelmiszerekről. Néhány lényegre törő kérdés után azonban rájön, hogy nem. Először itt magyarázták el érdekes en, közérthetően számomra mit, miért és hogyan kell tennem az egészségem érdekében. De a legfontosabb az, hogy a bemutatott ételek finomak, élvezetesek és könnyen elkészíthetőek. Én azóta minden napra próbálok becsempészni a szokásos menübe egyet-egyet közülük, a családom örömére és egészségére.

Takács Zoltánné Kása Judit

Segített felismernem a helyes táplálkozás fontosságát. Erőt adott az újrakezdéshez. Férjemnek és barátaimnak is örömet tudtam szerezni, mivel ők voltak a "próbababák" a próbafőzésnél. Azóta is követelik az újdonságokat.

Erdélyi Margit

A férjeket a hasukon vezető úton lehet megtartani ..... S ha a gyógyító varázsfinomságot kínáljuk korgó gyomra elé, csak győzzük boldogságtól hamvas korunkig mohó - hálás pillantásait ..... Köszönöm a családom nevében, hogy részese lehettem a csoda-gyógyító ételek elkészítésében.

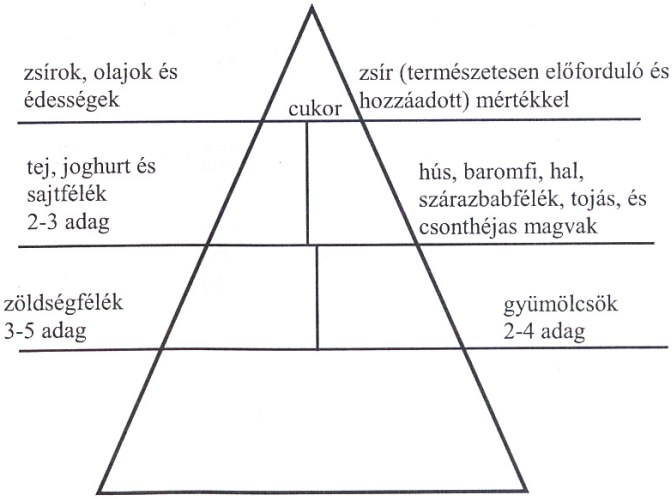
Csatáriné Vilma

Juditot lassan három éve ismerem, és azóta is részt veszek a Tankonyháin. Nagyon élvezem, hogy könnyedén elkészíthető, ízletes, egészséges ételekkel ismertet meg minket. Ételsorait rendszeresen elkészítem, családom örömére is. Hiszem, hogy ha odafigyelünk a táplálkozásra, akkor nagyobb valószínűséggel megmenekülünk a súlyosabb betegségektől. Én, mint gyógyult beteg, - remélem, hogy még sokáig kóstolhatom, készíthetem ezeket a finomságokat.

Czidra Tamásné

A táplálkozási reform nem ördöngösség, csak az apró trükkök és praktikák elsajátítása nehéz az első időszakban. Szokták még kiegyensúlyozott táplálkozásnak is nevezni, mely rendkívül találó elnevezés.

Azt, hogy miből, milyen gyakorisággal, s mennyiségben fogyasztunk, legszemléletesebben a táplálkozási piramissal lehet ábrázolni.



kenyér, gabonapehely, rizs, tészták csoportja 6-11 adag

Mennyi 1 adag?

Gabonafélékből:	1 szelet kenyér, csésze (125 ml) főtt gabona, rizs vagy tészta
Zöldségek:	1 csésze (250ml) nyers leveles zöldség $^1/_2$ csésze másfajta főtt és nyersen felaprított zöldség
Gyümölcsök:	1 közepes nagyságú alma, banán, narancs, $^1/_2$ csésze felaprított nyers vagy főtt gyümölcs
Tej, tejtermék:	joghurt, 3-5 dkg sajt
Húsok:	6-9 dkg főtt sovány hús, baromfi, hal
Hüvelyesek:	1 tojás, 125 ml főtt száraz hüvelyes

Ez elsősorban mennyiséget tartalmaz (mely táplálkozás- élettani felosztásból ered), a minőség azonban hihetetlenül fontos! A mennyiségi felosztás jelenleg táplálkozás-élettani szempontból a következő:

napi energia bevitel:	2100kcal esetén:
◊ 12%-a fehérje	61 g fehérje
◊ max. 30%-a zsíradék	68 g zsír
◊ 58%-a szénhidrát	297 g szénhidrát

Egy felnőtt ember vitamin és ásványianyag szükséglete:

Vitaminok:		Ásványi anyagok:	
◊ A	800 µg	Nátrium	2000 mg
◊ D	5 µg	Klorid	3000 mg
◊ E	12 µg	Kálium	3500 mg
◊ K	60-70 µg	Kalcium	800 mg
◊ B6-vitamin	1,8-2,2 mg	Foszfor	620 mg
◊ Fo1át	200 µg	Magnézium	300-350 mg
◊ B 12 vitamin	2 µg	Vas	12-15 mg
◊ Biotin	30-100 µg	Jód	0,15 mg
◊ C-vitamin	60 mg	Fluor	1,5 mg
◊ B 1-vitamin	1,1-1,4 mg	Cink	9-10 mg
◊ B2-vitamin	15 mg	Réz	1,4 mg
◊ Niacin	1,5-1,8 mg	Króm	0,12 mg
◊ Pantoténsav	8 mg	Mangán	4 mg
		Szelén	0,06 mg
		Molibdén	0,25 mg

A minőségre vonatkozóan a Német Táplálkozástudományi Társaság megalkotta 6 szabályát a daganatos megbetegedések kockázatának csökkentésére:

1. Ne hízzon el, normalizálja testsúlyát!
2. Az energiafelvétel során a zsírbevitelt csökkentse 30% alá, részesítse előnyben az egyszeru telítetlen zsírsav és magas antioxidáns tartalmú olajokat!
3. Elegendő mennyiségű vitamint, ásványi anyagokat, nyomelemeket tartalmazzon az étrendje!
4. Részesítse előnyben a ballasztdús élelmiszereket!
5. Csökkentse konyhasó fogyasztását!
6. Alkoholtartalmú italokat csak mértékkel fogyasszon vagy kerülje ezeket!

"A táplálkozással kapcsolatos tanácsok következtében azonban ne veszítse el az evésben talált örömét. Csak az a táplálkozási mód alkalmas arra, hogy Ön tartósan kövesse, amelyet valóban el tud fogadni."

A kiegyensúlyozott táplálkozással, nagy biztonsággal minden bevihető a szervezetbe, amire annak szüksége van. A többi speciális táplálkozásnál - pl. vegetáriánus, makrobiotikus, stb. - erre külön gondot kell fordítani, mindenképpen szakember segítségét kell kérni.

Hát mi is kerüljön a tányérunkba, az asztalunkra?

Kezdjük a GABONÁKKAL, amely növények a burgonyával kiegészülve alkotják piramisunk alsó felét.
Ezek a következők: árpa, búza, durumbúza, tönkölybúza, hajdina, kukorica, köles, rizs, rozs, zab.

A kínálatból is látszik, az igazi reformálás itt kezdődik el. Eleink a búzát "élet" -nek nevezték, s ez jelölte helyét a mindennapok táplálkozásában, ugyanakkor rendszeresen fogyasztották a többi gabonafélét is. Ma, ha szétnézünk egy átlagos élelmiszerüzletben, szinte minden kenyér és péksütemény búzából (annak is a finomított változatából) készül, s ezt fogyasztjuk rendszeresen. Minden felsorolt gabonának más és más a fehérje-összetétele, az ásványi anyag és vitamin tartalma.

Ha egyáltalán hozzájutunk az utóbbiakhoz, mármint a vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz.

A gabonaszemet ugyanis kerek egésznek alkotta meg a természet. Legnagyobb része a lisztes testrész, mely az energiaadó szénhidrátok fő tára, de maga a mag tartalmazza még a csíra részt, mely magas E-vitamin tartalommal bír, s a gabona ide gyűjti össze az ásványi anyagokat is.

Fehérjetartalmának negyede a csírában, és az azt körülvevő endospermiumban (keményítő tartalmú táplálószövet) található. A lisztes testet körülvevő szivárványhártya igen gazdag B-vitaminban. A maghéj (korpa) diétás rost tartalma számottevő. Így egészében minden alkotórész segíti a másik felszívódását, nincs benne mesterségesen koncentrálva semmi. A diétás rost természetesen nem szívódik fel.
Szerepe a normál széklet kialakításában van. Kötődnek hozzá zsiradékok, epesók is, így szerepet játszik a vérzsírszintek optimalizálásában. A teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér diétás rost tartalma 10-15%. Ha teljes gabonát, és belőle készült ételeket fogyaszt az ember, nincs szüksége búzacsira vagy búzakorpa rendszeres nagy mértékű fogyasztására, ezek önmagukban már koncentrátumnak számítanak. Az egyes alkotórészek kivonása, vagy túlzott fogyasztása az emésztés során magához köthet fontos vitaminokat, ásványi anyagokat, zsiradékokat, melyeknek fontos szerepe lenne a szervezetben.

Ha fehér kenyeret fogyaszt az ember, szervezetének hirtelen, és nagy mennyiségben kell bontóenzimet termelnie, gyorsan kell bontania és felszívnia az energiát adó tápanyagot, mely folyamathoz vitaminokra, ásványi anyagokra is szükség van. Finomított (fehér) gabonát tartalmazó étrend mellé tehát rendkívül fontos a vitamin és ásványi anyag kiegészítés. A jó minőségű kenyér táplálkozásunk alapja lehet.

Beltartalmi értékek közötti különbség a fehér és teljes kiőrlésű kenyér között (100g):

	energia	rost	szénhidrát	fehérje	zsiradék
Fehér kenyér	235 kcal	1,5 g	49,3 g	8,4 g	1,9 g
Teljes kiőrlésű	215 kcal	5,8 g	41,6 g	9,2 g	2,5 g

Íme, egy jól kipróbált recept, amelyet számtalanszor elkészítettem már, s akik megtanulták, rendszeresen sütik.
2,5 dkg élesztőt kevés langyos vízben feloldunk. Amíg az élesztő "megindul", addig kimérjük a többi alkotórészt: 50 dkg teljes kiőrlésű búzalisztet, 4 teás kanál tengeri sót, 1 kávéskanál köménymagot, 2 evőkanállenmagot, 2 evőkanál szezárnmagot. Az alapanyagokat alaposan összegyúrjuk 4 dl vízzel, és 2 evőkanál hidegen sajtolt olajjal, $^1/_2$ órán át

kelesztjük, majd átgyúrjuk, formába tesszük, ahol újabb $^1/_2$ órát kelesztjük.
Sütési idő: hideg sütőben kezdve 15 perc közepes hőfokon (gáz: 4-es fokozat, villany: 200 Celsius fok), 15 perc magas hőfokon (gáz: 8-as fokozat, villany: 240 Celsius fok), majd ismét 15 perc közepes hőfok.

A kelesztéshez használt élesztő egysejtű gomba, mely meleg, párás helyen gyorsan szaporodik, s a kelesztés során széndioxidot termel - ettől lesz lyukacsos a kenyerünk. Minél nagyobb sikértartalma van a lisztünknek, annállyukacsosabb, lazább kenyeret tudunk belőle sütni. Ez a magyarázata annak, hogyarozslisztből (lazítás szempontjából rossz, és kevés a sikértartalma) nehéz, sűrű szerkezetű kenyér lesz, ezért célszerű teljes kiőrlésű búzaliszttel keverni.

Fűszeres rozscipó:

50 dkg rozsliszt, 5 dkg élesztő, fél bögre langyos tej, 6 evőkanál olaj, fél bögre tejföl, 2 csokor zöld fűszer (petrezselyem, zeller, snidling), 2 gyöngyhagyma, $^1/_2$ kávéskanál kömény, 1 kávéskanál koriander, 1 kávéskanál tengeri só, teljes kiőrlésű búzaliszt a tészta nyújtásához és szórásához.
Az alapanyagokat összegyúrjuk, $^1/_2$ órán át kelesztjük, újra dagasztjuk, míg hólyagos lesz, és elválik az edény falától. 12 egyenlő nagyságú részre osztjuk, kissé ellapítjuk a cipócskákat, meghintjük a búzaliszttel, sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk, a tetejüket keresztben bevágjuk. Közepes lángon 30-35 percig sütjük. 30 perc után hurkapálcával ellenőrizzük, hogy átsült-e.

Fűszeres rozscipók - sajtos változat

40 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 20 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt, 2 tk. só, 2,5 dkg élesztő, 10 dkg Feta vagy Sport sajt, 2 tk. görög fűszerkeverék vagy rozmaring, borsikafű, majoránna, bazsalikom vegyes en; 1 gerezd aprított fokhagyma, 1 kis fej hagyma, vagy 10 cm póréhagyma aprítva, 2 ek. hidegen sajtolt olaj, 3-4 dl víz

Az élesztőt 0,5 dl langyos vízben feloldjuk. A dagasztó tálba beletesszük a lisztet, a sót, a fűszereket, az apróra vágott hagymákat, a felkockázott sajtot, a feloldott élesztőt, és a maradék langyos vizet is hozzáöntjük. (Célszerű a kimért langyos vízből tartalékolni, mert nem minden lisztnek egyforma a vízfelvevő képessége).

Az alapanyagokat alaposan összegyúrjuk. Amikor az edény falától elváló masszát kapunk, akkor dagaszt juk hozzá az olajat.
Kb. $^1/_2$ órán át langyos helyen kelesztjük, majd átgyúrjuk, és kiolajozott formába tesszük, ahol újabb $^1/_2$ órát kelesztjük.
Készülhet belőle zsemle, kifli, őzgerinc.
Sütési idő: hideg sütő ben kezdve 15 perc közepes hőfokon (gáz: 4-es fokozat, villany: 200 Celsius fok), 15 perc magas hőfokon (gáz: 8-as fokozat, villany: 240 Celsius fok), majd ismét 15 perc közepes hőfok.

Túrós kifli (12 db)

30 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 5 dkg szezárnmag, 4 dkg élesztő,
8 dkg vaj, ‘l1 dllangyos tej, 14 kg tehéntúró, 14 kávéskanál só, 2 dkg vaj a kenéshez.

Morzsoljuk bele az élesztőt a langyos tejbe, adjuk a liszthez, keverjük össze, majd 14 órát pihentessük. Ezután adjuk hozzá a vajat, túrót, sót, dagasszuk össze, majd letakarva langyos helyen 30 percig kelesszük. Lisztezett deszkára borítva 1 cm vastagságúra kinyújt juk, 12 db háromszögre vágjuk, kifli alakúra felcsavarjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük a kifliket, tetejüket olvasztott vajjal megkenjük, és szezámmal megszórjuk.
Újabb 10 perces kelesztés után közepes lángon 20 percig sütjük.

Török lepény

4 dkg élesztő, 55 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 15 dkg kukoricaliszt, 2 kávéskanál kömény, 2 kávéskanál só, 8 evőkanál olaj, 2 tojássárgája, 5 dkg szezámmag, 1 dl langyos víz.
Az élesztőt morzsoljuk bele a langyos vízbe, majd néhány perc múlva keverjük a lisztekhez, adjuk hozzá a köményt, sót, olajat.

Addig dagasszuk, míg az edényt falától elválik, letakarva 2 órán át kelesszük. Két részre osztjuk, tepsi nagyságúra nyújtjuk, és belehelyezzük a sütőpapírral bélelt tepsibe. Tetejét megkenjük tojássárgájával, és megszórjuk szezámmaggal. 20 percig közepes lángon sütjük. Ugyanígy járunk el a tészta másik felével is.

Burgonyás kenyér

45 dkg tisztított burgonya, 3 dkg élesztő, 1 kávéskanál cukor, 90 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 3 dl víz, 2 evőkanál olaj, 3 kávéskanál só.

A burgonyát megfőzzük, összetörjük, az élesztőt a cukorral kevés langyos vízben felfuttatjuk. Ha a burgonya kihűlt, hozzáadjuk a sót, és az olajat, majd a lisztet. 30 percig kelesztjük, átgyúrjuk, majd sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, tetejét megvágjuk, újabb 10 percig pihentetjük. Sütési ideje közepes lángon kb. 50 perc.

Bármely kenyértésztából süthetünk kifliket, zsemléket. Így a sütési idő 15-25 percre módosul. Az előző receptek bizonyítékok arra, hogy a bolti szegényes kínálat után otthon elkészített kenyér és péksütemény kiváló reggeli akár önmagában is.

A gabonákat még főtt formában köretnek, levesbetétnek, töltött-rakott ételekhez dúsításnak használhatjuk. Legegyszerűbb módja az elkészítésnek a kuktában való főzés. Az átválogatott gabonához 2-3-szoros mennyiségű vizet adjunk, s a gőzöléstől számított 20 percig főzzük.

Ezután a kukta kinyitásáig megpuhulnak a szemek. Tehetünk a főzővízbe kicsi sót. Ha sós ételhez használjuk fel, natúr ételízesítőt. Kukta hiányában érdemes agabonaszemeket éjszakára beáztatni kétszeres mennyiségű vízbe, s másnap lassú tűzön főzzük meg.

Mákos búza

2 csésze tisztított búza megmosva, egy éjszakára beáztatva, 1 csésze mák darál va, $^1/_2$ csésze mazsola megmosva, kevés méz, csipet tengeri só. A búzát enyhén sós vízben puhára főzzük (áztató vízzel együtt kb. 5 csésze víz kell hozzá). A mákot a mézzel, mazsolával, kevés vízzel összefőzzük, és a kitálalt búzára tesszük.

Rizses zöldbab

1 + $^1/_2$ csésze barna rizs, 65 dkg zöldbab, $^1/_2$ csésze hidegen sajtolt olaj, 1 kávéskanál édes őrölt pirospaprika, tengeri só.
A rizst az olajon megpirít juk, sózzuk, ízesítjük, 4 csésze vízzel felöntjük, kb. 20 percig főzzük. A zöldbabot beletéve, takaréklángon fedő alatt készre főzzük.

Zöldséges kölesegytál

1 csésze köles, 1 sárgarépa, 1 fehérrépa, 2 evőkanál hidegen sajtolt olaj, 2 evőkanál petrezselyemzöld, csipet só.
Össze kell pirítani minden hozzávalót, majd háromszoros mennyiségű vízben puh ára párolni. Tálaláskor kell petrezselyemmel, ízlés szerint reszeit sovány sajttal megszórni.

Gabonafasírt

2-3 evőkanál hidegen sajtolt olaj, $^{1}/_{2}$ csomó petrezselyemzöld, 3-4 gerezd fokhagyma, tengeri só, 3 csésze főtt gabona (pl. árpagyöngy), 2 kávéskanál borsikafű, 2 kávéskanál pirospaprika, 2 db tojás, 4 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, 5 dkg vöröshagyma, 5 dkg napraforgómag

Az olajon megpároljuk a vöröshagymát, a kenyeret beáztatjuk, majd kinyomkodjuk. Az árpagyöngyöt dupla mennyiségű vízben pici sóval puhára főzzük. Az összes hozzávalót összedolgozzuk, olajos kézzel kis gombócokat formázunk, tepsibe rakjuk, és közepes lángon (villany: 200 Celsius fok, gáz: 4-es fokozat) 30 percig sütjük.

A pépek és kásák is gabonaételek. Mára már jószerivel kimaradtak táplálkozásunkból, régen azonban szervesen hozzátartoztak a napi élethez. Fedezzük fel újra, milyen kiválóak reggelire, vacsorára!

Puliszka

30 dkg kukoricaliszt (máléliszt), 1 kávéskanál só, 1 liter víz. A vizet felforraljuk, sózzuk, lobogó forralás közben beleszórjuk a máléliszt, 20 percig főzzük, majd a tűzről levéve 3-4 percig erőteljesen kavarjuk. Még 2-3 percig kis lángon főzzük, vizes fakanállal leválaszt juk az edény faláról a puliszkát, deszkára borítjuk, kifeszített cérnaszállal szeletekre vágjuk. Tejjel, túróval, tejföllel, kefirrel önmagában vagy köretként fogyaszthatjuk.

Édes zabpehelykása

1 csésze zabpehely, 2 csésze víz, 2 evőkanál mosott mazsola, 1 kávéskanál méz, 1 evőkanál pirított szezámmag, két alma, vagy más idénygyümölcs. A felmelegített vízbe belekeverjük a zabpelyhet, amely lassú tűzön kb. 10 perc alatt fő meg.

A pehely magába szívja a vizet, és állaga tejberizsszerű pépes-krémes lesz. Hozzáadjuk amazsolát, és addig főzzük, amíg a vizet felszívja. A tűzről levéve belekeverjük a mézet. Ha kissé meghűlt, hozzákeverjük a gyümölcsöt, tálaláskor megszórjuk a szezámmaggal.

Bálmos

30 dkg máléliszt, 1 liter író, só, 1 csésze tejföl, 2-3 tojás.
Az írót szobahőmérsékleten 1-2 nap alatt megsavanyít juk. A savanyú írót megsózzuk, feltesszük forralni, amikor buzogni kezd, betejfölözzük, majd folyamatos keverés mellett beleszórjuk a kukoricalisztet, amikor a bálmos megfőtt, hozzáadjuk a felvert tojásokat, 1-2 percig főzzük még, majd forrón tálaljuk.

Zöldséges árpapehely-kása zöldfüves joghurt öntettel

1 csésze árpapelyhet 3 csésze sózott vízzel megfőzünk. Tetejére párolt zöldséget (zöldborsó, sárgarépa, karfiol, főtt-morzsolt kukorica, stb.) halmozunk. Az egészet leöntjük kaporral, petrezselyemzölddel, bazsalikommal, kevés sóval ízesített joghurttal.

A nyersen fogyasztott gabonák a müzlik. Jó fogazat kell hozzá, az alapos rágást megkönnyítheti, ha előre beáztat juk gabonapelyhünket.
Figyelem! Az igazi gabonapehely az ellapított egész gabonaszem natúr (ízesítés nélküli) formája.

Gabona-müzli friss gyümölccsel

7 dkg zabpehely, 5 dkg búzapehely, 5 dkg árpapehely, 5 dkg kölespehely, $^{3}/_{4}$ 1 aludttej, 4 evőkanál méz, 25 dkg idény szerinti bogyós gyümölcs, 2 evőkanál szeletelt mogyoró.

A gabonapelyheket szárazon megpirít juk, kihűtjük, 4 tálkába tálaljuk. Az aludttejet összekeverjük a mézzel, beletesszük a gyümölcsöket, majd a pelyhekre öntözzük, tetejére szeletelt mogyorót szórunk.

Reggeli müzli

2 csésze zabpehely, $^{1}/_{2}$ csésze napraforgórmag, $^{1}/_{2}$ csésze aprított mandula, $^{1}/_{2}$ csésze apróra vágott aszalt szilva, 3 csésze joghurt, 2 alma. Az alapanyagokat összekeverve máris fogyasztható.

Az édességek nagy része is a gabonákhoz - pelyhekhez, lisztekhez - kötődik. Fontos azonban tudni, hogy az édességek fogyasztási mennyisége és gyakorisága sokkal kisebb kell, hogy legyen a kenyérnél, kásáknál. Minden édesség cukor helyett mézet tartalmaz. Íme néhány egészséges finomság:

Sárgarépás lepény

30 dkg sárgarépa, 4 evőkanál méz, 4 tojás, 6 evőkanál Grahamliszt, 6 evőkanál fehér liszt, néhány evőkanál darált dió, mazsola, pár csepp ecet.

A piskótához hasonlóan készül. A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját mézzel kikeverjük, hozzáadjuk a lereszelt sárgarépát, a lisztet, diót, mazsolát, végül a néhány csepp ecettel kemény habbá vert fehérjét.

Közepes lángon készre sütjük.

Gyömbérkenyér

1 dl olaj, 50 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, fél csésze méz, 1 csésze aludttej, 2 tojás, 2 evőkanál őrölt gyömbér, $^1/_2$ kávéskanál só, 1 dkg só.
Az olajat a mézzel jól elkeverjük, hozzáadjuk az aludttejet, majd a tojássárgáját, a lisztet, és a sót. Az élesztőt kevés langyos vízben megfuttat juk, és a tésztához keverjük.
Alaposan összedolgozzuk, majd lazításként belekeverjük a habbá vert tojásfehérjét. Olajjal kikent formában közepes lángon, 1 órán át sütjük.

Őszibarack felfújt

1 kg érett őszibarack, 4 evőkanál méz, 8 evőkanál zabpehely, 5 dkg darált dió vagy mandula vagy mák, 7 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt, 3 evőkanál olaj, 2 dl joghurt.

A mandula kivételével minden alkotórészt összekeverünk, az őszibarackot apró kockára vágva adjuk hozzá. Ízesíthetjük őrölt fahéjjal, kiolajozott fonnákba töltjük, s 30-40 percig közepes lángon (gáz: 4-es fokozat, villany: 200 Celsius fok)sütjük. Ha elkészült, kiborít juk, s darált mandulával tálaljuk.
Szilvából, almából, vagy más idény gyümölcsből is nagyon finom.

Néhány sós sütemény vendégváróként, vacsorára:

Zabos tallér

15 dkg zabpehely, 10 dkg Graham-liszt, 15 dkg vaj vagy margarin, 1 db tojás, 25 dkg túró, 2 kávéskanál tengeri só.

Az alapanyagokat összegyúrjuk, egy órán át pihentetjük, majd 1 cm vastagra kinyújt juk. Pogácsa szaggatóval kivajazott tepsibe kiszúrjuk, majd előmelegített sütőben $^1/_2$ óráig sütjük.

Orosz Pirog

37 dkg Graham-liszt, 5 dkg élesztő, $^1/_2$ csésze víz, 8 dkg vaj, töltelékhez: 25 dkg fejeskáposzta, $^1/_2$ kávéskanál kömény, 3 kávéskanál tengeri só, 3 tojás, 5 dkg vaj, fehérbors.

Dagasszuk össze a lisztet, élesztőt, a meglangyosított vizet, és 8 dkg vajat. 40 percig kelesztjük. A káposztát reszeljük le, keverjük el a só egy részével, és a köménymaggal. Húsklopfolóval addig verjük, amíg a káposzta megpuhul, és levet ereszt. Nyomkodjuk ki a káposztalevét, majd sózzuk, borsozzuk, és végül adjuk hozzá az időközben megfőzött, és apró kockára
vágott tojásokat. A tésztát lisztezett deszkán nyújtsuk ki 3 mm vastagra, és vágjunk ki belőle 8 db 12 cm-es kört. Tegyük a káposztát a tésztára, és félhold alakban hajtsuk ketté széleit, enyhén nyomkodjuk össze. Sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk, tetejüket tejszínes tojással kenjük, és közepes lángon 25 percig sütjük.

Még a csírákról is kell pár szót ejteni, mert gabonákból is készíthetjük őket. A csíráztatott búzáról, búzafűről rengeteget hallani mostanában.

CSÍRÁK

Csírázás (a Biológiai Lexikonból): azoknak a részben élettani ill. biokémiai, részben pedig morfológiai folyamatoknak az ősszessége, melyek során a magban lévő nyugalmi állapotú csíra aktivizálódik, növekedni, fejlődni kezd és ennek révén a magból fokozatosan kilép.

A csírázás külső feltételei:

◊ Víz (a protoplazma hidratálásához, me ly az enzimtevékenységek aktivizálódását, ezzel elsősorban az anyagcsere folyamatok megindulását teszi lehetővé. Elindul a magban felhalmozott tápanyag bontása, ami táplálja az aktiválódott csírát),

◊ Levegő (az anyagcsere-folyamatokhoz kell),

◊ Optimális hőmérséklet (a legtöbb esetében 25-35^{0}C),

◊ Egyéb körülmény: fény v. sötét, fagyasztás, stb.

A csírázás belső feltételei:

◊ Csíraérettség

◊ Csírázó képesség

Folyamata:

1. Mag megduzzadása,
2. Megélénkül az anyagcsere,
3. Elkezdődik a tartalék tápanyagok (szénhidrát, fehérje, zsír), enzimatikus bontása
4. A gyököcske fejlődésnek indul,
5. Hajtáskezdemény kibontakozása.

A csíra értékei:

Míg a magban megvan az élet lehetősége, addig a csírázó mag maga az élet, vagyis élő táplálék. Minden része könnyen emészthető (fehérje, zsír, szénhidrát). Tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal, nyomelemekkel. Mindig nagy értéket képvisel fogyasztása. A téli, tél végi, tavasz eleji időszakban
szinte nélkülözhetetlen.

Csíráztathatunk: búzát, babot, borsót, lencsét, zsázsát, stb.

A csíráztatás menete (búza):

A szükséges mennyiségű búzát átválogat juk, megmossuk, befőttes üvegbe rakjuk, majd annyi langyos vízzel felöntjük, hogy ellepje. Egy éjszakán át áztat juk, a vizet kicseréljük, majd 10-12 órán át állni hagyjuk. Utána agabonaszemeket vékonyan lapos tálba, vagy zománcozott tepsibe terítjük. Megnedvesített fehér kendővelletakarjuk. A takaró kendőt nedves en tartjuk, a gabonaszemeket naponta 2-3 alkalommal átmossuk. 48 óra múlva megjelennek a csírák első kezdeményei.

Ezután takarni nem kell, csak a nedvességet szükséges biztosítani. Csíránk ekkor már ehető, ha tovább várunk még, zöldül is, búzafűként fogyaszthatjuk.

Felhasználása:

◊ Szórhatjuk zöldségkrémmel megkent kenyerünk tetejére,

◊ Krémlevesünk betétje lehet,

◊ Bármely salátába belekeverhető, stb .

EGYÉB NÖVÉNYEK
(zöldség, gyümölcs)

Claus Leitzmann a Giesseni Egyetem professzorától származik az alábbi gondolat:
"Nem is gondolják, milyen sok gyógyító anyagot tartalmaznak a növények. Az anyatermészet ingyen szállítja ezeket számunkra."

Szervezetünk számára a zöldségek és gyümölcsök kincsestárnak tekinthetők, melynek ezernyi apró fiókja mind-mind csodát rejt. Napjainkban kutatások sora vonatkozik ezen "fiókok" feltárására, s belsejének megfejtésére.

Miért egészséges zöldséget-gyümölcsöt rendszeresen fogyasztani?
◊ Mert csak a növények tartalmazzák azokat a ballasztanyagokat, melyek serkentőleg hatnak az emésztésre, magukba szívnak nemkívánatos anyagokat, erősítik a hasznos bélbaktériumok megtelepedését, stb.
◊ Mert a legtöbb vitamin megtalálható a növényekben, így a szervezet védekező mechanizmusának jobb működéséhez fontos karotinoidok (az A-vitamin élővitaminjai), E-vitamin, C-vitamin, stb.
◊ Mert ásványi anyagokban gazdagok.
◊ Mert úgynevezett másodiagos növényi anyagokat tartalmaznak. Azért másodlagosak ezek az anyagok, mert nincs jelentőségük az energiaellátás szempontjából. Tehát ezek nélkül jóllaknánk, viszont ezen "bioaktív" anyagok (pl. szín- és aromaanyagok) nélkül gyakrabban lennénk betegek. Főbb másodiagos növényi anyagok, melyekről hallhatunk, olvashatunk: antioxidánsok, karotinoidok, indolok, szulfidok, flavonoidok, proteázgátlók, fitoösztrogének, stb. Hatásaik: az immunrendszer működésének erősítése, segítése sejtvédelem, sejtregeneráció, stb.

Magyarázat:

Antioxidánsok:
Immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vegyületek.
A szervezet maga is termel ilyen vegyületeket, de az ideális mennyiséghez, csak megfelelő táplálkozással juthatunk hozzá.
Tulajdonképpen a szabad gyököket kötik le.
Nyomelemek: cink, réz, mangán, szelén.

Vitaminok: A, C, E.
Más növényi anyagok: béta karotin, bioflavonoidok.

Vigyázat! Újabb kutatások kimutatták, hogy a feleslegesen bevitt antioxidánsok szabadgyökökké válhatnak (nem szabad nyakló nélkül táplálékkiegészítőket fogyasztani).

Szabad gyök:
Instabil molekulák vagy atomok. Legalább egy páratlan elektront tartalmaznak, így nagyon könnyen lépnek reakcióba más vegyületekkel. Károsíthatják a sejthártyát, a DNS-t.
A szervezet maga is termel a betegségek elleni védekezés folyamán, de intenzívebb hatásra ez a termelődés túlfokozódhat, alapot teremtve egyes betegségek kialakulásához, illetve az öregedéshez is.
Flavonoidok: a növények minden részében, különösen virágokban, termésekben gyakran előforduló szín- és aromaanyagok.
Főként glükozidok alakjában, a sejtnedvekben oldva találhatók.
Növekedéstani jelentőségük is van, mivel számos flavonoid koncentrációtól függő en serkenti vagy gátolja a növekedést.
Karotinoidok: c, β, y, a zöld növényi részek nagy mennyiségben tartalmazzák

A vitamin

Indol: auxin: a növényekben általánosan előforduló növényi hormon. A csúcsban és a fiatal növényekben szintetizálódik, hatásmechanizmusát sokan a nukleinsav és proteinszintézisre gyakorolt befolyásából magyarázzák.
Proteáz gátlók: fehérjebontó enzimek. A fehérjében található peptidkötés hidrolízisét katalizálják (tripszin - kimotripszin, pepszin (papain), proteáz, szubtilizin).

Fitoösztrogének: fitohormonok-növényi hormonok
A növényi növekedés és fejlődés szabályozásának fontos belső tényezői.

1. Auxinonok
2. Gibberellinek
3. Citokininek

} együttes hatás!

Mennyit? -a zöldségből, gyümölcsből

Az Amerikai Ráktársaság ajánlása szerint minden főétkezés alkalmával, és a főétkezések között, vagyis naponta ötször.
A WHO (Egészségügyi Világszervezet) a napi fontos fogyasztás minimumát határozta meg. Ez 50 dkg-ot jelent, de fontos, hogy ezen belül 30 g hüvelyesnek kell lennie. Többek között kiváló fehérje források a szárazbab, a lencse, a sárgaborsó, és a szójabab. Ezen utóbbi fitoösztrogénjeiről is nevezetes.
Sokféleképpen felhasználható (pl. bab, granulátum, tej, szójatúró (tofu).
Most pedig mindenki utánaszámolhat, hogy napi rendszerességgel eléri-e a minimum szintet, vagy közelít-e az ideálishoz!

Főve vagy nyersen dilemmája:

Az egyes fitoanyagok, valamint a C-vitamin hő hatására károsodnak. Amit viszont nyerünk a főzéssei az, hogy a növények sejtfalai megpuhulnak, könnyebben emészthetővé válnak. Az antioxidáns színanyagok sokkal hatásosabban tudnak így felszívódni. Itt az arany középutat javaslom: főve és nyersen is fogyasszuk a növényeket. Kedvező hatásuk miatt, minél többet.

A krémlevesek kiválóak, gyorsan elkészíthetőek. A megfelelő zöldséget (brokkoli, zöldborsó, cékla, sütőtök, stb.) zöldségalapú ételízesítővel ízesített vízben megfőzzük, turmixoljuk. Állagát selymesíthetjük tej színnel, joghurttal, tejföllel, ha kell, átszűrhetjük a durva rostoktól. Tálalhatjuk csírákkal, vagy pirított barna kenyér kockával, esetleg nyers zöldségbetéttel.

Főtt nyers leves

30 dkg burgonyát 1 liter vízben pici tengeri sóval puhára főzünk. Turmixoljuk, s ízesítjük 2 dl tejföllel, 2-3 evőkanál tartósítószer nélküli mustárral (vagy őrölt mustármaggal), ha kell citromlével. Tálaláskor, a leveses csészébe apróra vágott zöldhagymát, reszeit sárgarépát, reszelt céklát teszünk. Bármilyen apróra vágott zöldség vagy csíra is használható. Tetejét megszórjuk apróra vágott zöldfűszerrel.

A zöldségkrémek kiváló újdonságai lehetnek konyhánknak. Ha már sütünk finom, teljes kiőrlésü magvas kenyeret (vagy készen vásárolunk), ezekkel a krémekkel megkenve megoldódik reggeli-vacsora gondunk. Teljes értékü lesz a fehérje tartalom. is a gabona-hüvelyes-olajos mag kombinációban, anélkül, hogy kenyerünkre felvágottat vagy sajtot tennénk.

Kukorica pástétom

½ kg csésze mirelit csemegekukorica, 1 dl hidegen sajtolt olaj (hogy turmixolható legyen a kukorica), 1 csokor *vagy* 2 teáskanál szárított petrezselyem. A hozzávalókat turmixgéppel pépesítjük. Finom pástétomot kapunk, amely jól helyettesíti a margarint, és a vajkrémet.

Vöröslencse-krém

25 dkg vörös lencsét 2 szál sárgarépával, 2 szál petrezselyem gyökérrel, 2-3 babérlevéllel, 2 darab fahéjjal, 1 vöröshagymával, amibe 8-10 szegfűszeget dugunk, pépesre főzünk. A darabos fűszereket kivesszük. Ezután turmixoljuk, ízesítjük sóval, őrölt gyömbérrel, őrölt szerecsendióval.

Céklás tofu krém

2 kisebb céklát az apró lyukú reszelőn megreszelünk, pár evőkanálnyi citromlevet, 1-2 teáskanálnyi mézet keverünk hozzá.
Ezután összeturmixoljuk a tofuval, s 2-3 evőkanálnyi ecetes tormával. A to fut túróval is helyettesíthetjük. Ekkor 2 dl tejföl hozzáadásával még lágyabbá tehetjük a krémet.

Sárgaborsókrém

50 dkg sárgaborsót enyhén sós vízben puhára főzünk. Ha kihűlt, 1-2 citrom levéveI, kevés őrölt paprikával, 4-5 gerezd fokhagymával, 0,5-1 dl hidegen sajtolt olajjal összeturmixoljuk.
Borssal fűszerezzük, kenyérre kenve fogyasztjuk.
Ha főzésnél túl lágy lett a sárgaborsó, kukoricadarával sűríthetjük, hogy krémes állagú legyen.

Nyers zöldséget elsősorban saláta formájában szoktuk fogyasztani. Íme egy öntet, mely egy közepes tálnyi összevágott idénysalátához elegendő, s nagyon finom:

Saláta öntet

1 citrom leve, 1 mokkáskanál só, 1 teáskanál méz, 2 evőkanál tartósítószer nélküli mustár, 4-5 evőkanál hidegen sajtolt olaj.
Habverővel a citrom levét a sóval, a mézzel, és a mustárral összekeverjük. Ezután apránként hozzáadjuk az olajat is, mely rátapasztja az öntetet a zöldségek felületére. A megadott öntet mennyisége kb. 80 dkg zöldséghez elegendő. Az öntet dúsítható joghurttal, vagy sovány tejföllel.

Zellersaláta

500 gramm zeller, 2 db savanykás alma, 1 citrom leve, 2 db joghurt, só, őrölt fehér bors, ízlés szerint dió.
A zellert, és az almát meghámozzuk, lereszeljűk, s kevés citromlével meglocsoljuk. A joghurtot összekeverjűk a maradék citromlével, sózzuk, borsozzuk, és a salátára öntjük. Hűtőben érleljűk össze az ízeit.

Még két zöldséges "desszert" receptje:

Parajtorta

30 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt, 2,5 dkg élesztő, 1 kk. méz, 1 kk. koriander, 10 dkg vaj, 1 dl tejföl, 1 kk. só, 0,5 dllangyos víz.
Összemorzsoljuk a lisztet a vajjal, a langyos vízben feloldott élesztőt és a többi hozzávalót. Puha tésztát dagasztunk, amit 30 percig langyos helyen kelesztünk.

A töltelékhez: 1 kg paraj, 3-4 ek. olaj, 4 közepes fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl tejföl, 3 tojás, 10 dkg reszeit sajt, kicsi só, őrölt szerecsendió, 10 dkg napraforgómag.
A parajt megtisztítjuk, megmossuk, csíkokra vágjuk, s 3 ek. olajon lepároljuk. 4 ek. olajon üvegesre pároljuk az apróra vágott vöröshagymát, és 2 gerezd szintén apróra vágott fokhagymát.
Keverjük össze a spenótot a hagymával = spenótos keverék.
Keverjünk össze a tejfölt a tojással, a reszelt sajttal, kicsi sóval, őrölt szerecsendióval, 10 dkg napraforgó maggal = tej fölös keverék. A tésztával kibélelünk egy tortaformát, hogy pereme is legyen. Szórjunk rá

kukoricadarát, hogy az esetleges nedvességet magába szívja. A tésztára a spenótos keverék fele kerül rá. Erre öntjük a tejfölös massza felét, majd újra a spenótos keverék fele, ill. a tejfölös keverék fele. Előmelegített sütőben, 200 Celsius fokon kb. 30 percig sütjük.

Savanyú káposzta torta

A tésztához: 30 dkg teljes őrlésű búzaliszt, 10 dkg teljes őrlésű tönkölybúza liszt, 1 tojás, 15 dkg vaj, ½ kk. só.
A hozzávalókból omlós tésztát gyúrunk, cipóvá formájuk, s 30 percig hűtőszekrényben pihentetjük.

A töltelékhez: pár evőkanál olajon üvegesre párolunk 2 közepes fej vöröshagymát, tegyünk hozzá 1 kg savanyú káposztát, s kicsi vízzel pároljuk át. Reszeljünk meg 1 nagyobb almát, s keverjük a káposztához. Keverjünk össze 8 dkg reszelt sajtot 3 db tojással.
Lisztezett deszkán nyújtsuk ki a tésztát, béleljünk ki vele egy formát, hogy széle is legyen. Többször is szurkáljuk meg, szórjunk rá kicsi lisztet. Tegyük rá a káposztát (amibe keverhetünk szárazon pirított szezámmagot is), majd öntsük le a tojásos-sajtos keverékkel. 200 fokos sütőben 30 percig sütjük.

FEHÉRJÉK

A fehérjék nagy molekulájú anyagok, melyek az élő szervezetre jellemzőek, azok számára nélkülözhetetlenek, minden életfolyamatban részt vesznek. Az emlősök szervezetének 10-20%-át ezek teszik ki.

Táplálkozásunkhoz a fehérjék szervesen hozzátartoznak (a szénhidrátokkal, és a zsírokkal együtt). Manapság sok támadás éri e tápanyagcsoportot: ezt együk, azt ne együk; sokat eszünk-keveset eszünk, stb.

Mi is az igazság?

Egy fehérje építőkövekből- aminosavakból- épül fel. Ez élelmiszereinkben mintegy 20 ilyen építőkő meghatározott sorrendben való kapcsolódását jelenti. Táplálékunkat elfogyasztva a fehérjék emésztésünk során bontóenzimeink segítségével építőköveikre hasadnak, melyekből szervezetünk bonyolult vegykonyhája saját, ránk jellemző aminosav sorrendű-
és hosszúságú fehérjét épít. A 20 építőelemből 12 kisebb-nagyobb mértékben átalakulhat egymásba, a fennmaradó 8 aminosavat a szervezet nem képes előállítani, őket a napi táplálékból kell biztosítani. Testünk csak akkor épít saját fehérjét, ha minden alkotóelem egyszerre jelen van hozzá, különben elégeti ezeket, s energiává alakítja. (Ez történik a fölöslegesen bevitt fehérjékkel is). Teljes értékű fehérjeforrások azok a táplálékok, melyek tartalmazzák a nagyon fontos 8 építőkövet is: tej, tejtermékek, tojás, húsok, szója. Sok fehérje található még a hüvelyes ekben, gabonákban, olajos magvakban, egyes zöldségekben. Ezek egymással megfelelően (nagy precizitással és
odafigyeléssel) társítva teljes értékűvé is tehetők.

Ha Ön kedves olvasó, nem szakember ebben, mindenképpen azt javasolnám, hogy fogyasszon élőf1órás joghurtot, aludttejet, kefirt, túrót, savót, s heti pár alkalommal kemény sajtot. Halat hetente többször, s kapható már megfelelő tenyészetből származó csirke, pulyka is.
Joghurt: valószínűleg Indiából és Perzsiából származott Törökországba. A neve török szó: ja-urt = savanyú tej.

A lényeg az, hogy a tej cukortartalma tejsavvá alakul baktériumos erjedés következtében. Ez a savanyú közeg a tej fehérjetartaimát apró pelyhekben kicsapja, a bontó enzimek számára hozzáférhetővé teszi. A baktérium kultúra, a velünk együtt élő baktériumokhoz hasonló, így alkalmas ennek karbantartására, pótlására.
Hal: a napi fehérjeszükséglet felét, harmadát már kis mennyiségű
(kb. IOdkg) hallal fedezni lehet. Olaj tartalmuk telítetlen zsírsavakban gazdag. Az omega-3 zsírsav az a vegyület, mely többek között az immunrendszer működését segíti, támogatja.

Figyelem! Szervezetünknek szüksége van a jó minőségű fehérjékre, de csak a megfelelő mennyiségben. A napi fehérjeszükséglet felét célszerű teljes értékű fehérjékből biztosítani. A feleslegesen elfogyasztott fehérje bomlástermékei lerakódhatnak szervezetünkben, terhelve azt.
Segítségül néhány élelmiszer fehérje tartalma (100 g-ra vagy l dl-re vonatkozóan):

Hal: 20-26 g
Joghurt: 3,5 g
Tojás: 5,4 g
Túró: 16,2 g
Sajtok: 25-30 g
búzaliszt (teljes): 14 g
zöldborsó: 7 g
szárazbab: 22 g
lencse: 26 g
zabpehely: 14,4 g

Pulykamell-filé savanyú uborkás, tejfölös raguval

A pulykahúst (30 dkg) csíkokra vágjuk, vajon megpároljuk. Egy másik serpenyőben vajon megpirítunk 2-3 dkg vöröshagymát, 10 dkg szeletelt gombát, 0,5 dl tejföllel, sóval, borssal fűszerezzük. Mokkás kanálnyi mustárral ízesítjük, majd hozzákeverjük a csíkokra vágott savanyú uborkát, néhány csepp citromlét csepegtetünk bele.Összekeverjük a húscsíkokkal, még egyszer felforraljuk. Főtt rizzsel, tésztával tálaljuk.

Zöldséges párolt hal

Halat bármilyen zöldséggel együtt párolhatunk jénai tálban: a tálat bekenjük olajjal, beleteszünk egy réteg zöldséget, ráfektetjük abeízesített halszeletet (vagy filét), erre még egy réteg zöldség kerül. Az egészet leöntjük zöldfűszeres joghurttal vagy sovány (light) tejföllel. A jénai tetejét ráhelyezve, sütőben puhára pároljuk.

Zöldborsós csirkeragu

28 dkg csirkemell, 20 dkg zöldborsó, 5 dkg vöröshagyma, 1 cs. petrezselyemzöld, 3-4 evőkanál olaj, 2 evőkanál Graham-liszt, só, 1 gerezd fokhagyma.

Az olajon a finomra vágott vöröshagymát megpároljuk, hozzáadjuk a kockára vágott húst, a zöldborsót, a zúzott fokhagymát, kevés vízzel felöntve puhára pároljuk, fűszerezzük. A lisztből habarást készítünk és besűrítjük vele a ragut, ekkor tesszük bele az apróra vágott petrezselymet. Főtt gabonával, vagy teljes kiőr1ésű lisztből készült főtt tésztával tálaljuk.

Kelkáposztával rakott halfilé (4-6 fóre)

1 közepes fej kelkáposzta, 20 dkg árpagyöngy, 4-5 ek. olaj, 2 kk. piros paprika, 2 kk. borsikafű, 40 dkg halfilé, 2 dl tejföl, 4 gerezd fokhagyma, pár csepp citromlé, só

A káposztát csíkokra vágjuk, s pár percre forró vízbe tesszük, majd lecsepegtetjük. Az árpagyöngyöt dupla mennnyiségű vízben megfőzzük, majd a fűszerekkel beízesítjük. A káposzta felét tűzálló edénybe tesszük. Rárétegezzük az ízesített kását. A halat enyhén besózzuk, megcsepegtetjük citromlével, s rátesszük a kására. Befedjük a maradék káposztával. A tejfölbe zúzott fokhagymát teszünk, s ráöntjük a káposzta tetejére. Sütőben lefedve, 30-40 perc alatt átsütjük.

<u>OLAJOK, OLAJOS MAGVAK</u>

Az olajok - mértékkel fogyasztva fontos tápanyagok. Ételeink elkészítés éhez használjuk őket. azdagok nélkülözhetetlen zsírsavakban, E-vitaminban. Lehetőleg a hidegen sajtolva készült változatot

válasszuk, legyen az napra-forgó-, csíra-, kukorica-, tök-mag-, olíva stb. olaj. Az olajat hevíteni nem ajánlatos, mert olyan kémiai átalakulások mennek végbe, melyek általjó tulajdonságait elveszíti, sőt egészségünkre káros anyagok keletkeznek.
Hogyan készítsünk rántást?
A lisztet szárazon hevítsük fel. A tűzről levéve keverjük hozzá az olajat, esetleg egyéb ízesítőket: paprikát, fokhagymát, stb. Már használhatjuk is!

OLAJOS MAGVAK

Általában E-vitamin tartalmuk jelentős. Megtalálhatók bennük a B-vitaminok is, ezen kívül kalcium, cink, magnézium, stb.források is. Rostozatuk az emésztésben játszik fontos szerepet.

◊ Napraforgó
◊ Tök
◊ Szezám
◊ Len
◊ Mogyoró
◊ Dió
◊ Mandula

Bátran fogyasszuk őket rendszeresen, napi 2-3 evőkanálnyi mennyiségben. Keverhetjük őket kenyereinkbe, szórhatjuk salátánkra, zöldségkrémeinkbe. Készíthetünk belőlük önálló, kenyérre való pástétomot. A következő fejezet édességeinél is kiváló és egészséges ízesitők.

Napraforgókrém

3 dl napraforgómag, 2 dl zabpehely, ½ l víz, 4 evőkanál citromlé, 1 kávéskanál só, 2-3 kávéskanál kukoricaliszt, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 fej vöröshagyma, pirospaprika.

A vöröshagymát vízben megpároljuk, a többi hozzávalót turmixoljuk, majd a hagymával, sűrű masszává összefőzzük. Hűtőbe téve szeletelhetővé válik.

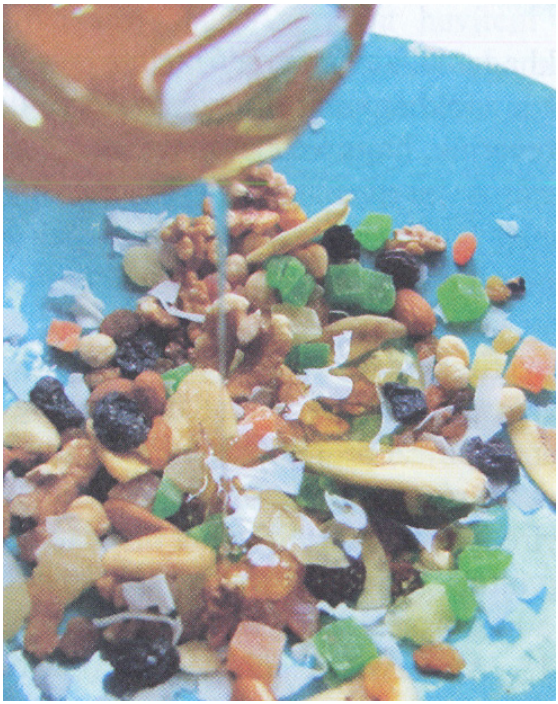
Tökmag-pástétom

2 csésze tökmag, 2 gerezd fokhagyma, kevés víz, só A tökmagot megőröljük, a fokhagymát összezúzzuk. A hozzávalókat annyi vízzel elkeverjük, hogy kenhető legyen, sóval ízesíthetjük.

MÉZ Tudja-e mi a méz?

Erre a látszólag egyszerű kérdésre ki-ki képességének, szakmai hovatartozás ának, vagy pillanatnyi hangulatának megfelelően válaszol. Legtöbben a mézet "tápláló édesség" -nek tartják. Ez igaz! A fiatalok a forró csók, és az édes méz közé tesznek egyenlőséget. Mennyire igazuk van! Az "öreg méhészek" a mézet "a méhek által gyűjtött sejtekben érlelt nektárnak" tartják. A vegyészek szerint a méz "szénhidrát, ahol az oxigén és hidrogén aránya mindig 2:1". Az orvosok többsége egyszerű cukorból álló "gyógyhatású édesség"-nek tartja. A biológus azt mondja "a méz a természet legcsodálatosabb ajándéka". Ez a meghatározás már nemcsak igaz, hanem szép is .

Dr. Gubicza András méhész - biol. tud. kandidátusa



A méz élő táplálék. Összetétele: 19% víz, 31 % szőlőcukor, 39% gyümölcscukor, 5-10% összszetett cukrok, 3-4% egyéb anyagok (aminosavak, fehérj ék, enzimek, vitaminok, savak, ásványi sók, színanyagok, aromaanyagok, és egyéb bioaktív anyagok). A XVII. század végéig a méz volt az általános édesítőszer. Azután a jobb módúak már cukorral édesítettek. Magasztalására mutat az, hogy a vallásokban szerepel az Isten eledeleként. A görög mitológiában a gyermek Zeuszt táplálta három nimfa mézzel és tejjel, amikor elbújt haragvó apja, Kronosz elől.

Éljünk hát vele mi is!

Gyümölcsjoghurt házilag

½ liter joghurtba 20-25 dkg apróra vágott gyümölcsöt (friss vagy mirelit vagy aszalt), és 5 dkg mézet keverünk. Fahéjjal, reszelt vanília rúddal fűszerezhetjük.

Mézes puszedli

Hozzávalók: 25 dkg méz, 1/2 csomag Kotányi mézeskalács fűszerkeverék, vagy őrölt szegfűszeg és őrölt fahéj, 50 dkg teljes kiörlésű búzaliszt, 3 db tojás, 10 dkg vaj, 1 kk. szódabikarbóna

A felmelegített mézhez hozzáadjuk a fűszerkeveréket. A tűzről levéve hozzáadjuk a vajat, majd annak elolvadása után (lehűti a mézet) a tojásokat, és a szódabikarbónával kevert lisztet.
10 órát hideg helyen pihentetjük, majd formázzuk és kisütjük.
Sütési ideje: közepes hőfokon (gáz: 4-es fokozat, villany: 200 Celsius fok) 12-15 perc.

“Müzli” szelet

15 dkg kukoricadara, 25 dkg zabpehely, vagy egyéb gabonapehely, 60 dkg darabo It gyümölcs, 15 dkg méz, (örölt fahéj, örölt gyömbér, örölt vanília).

A kukoricadarából háromszoros vízzel kását készítünk, a többi hozzávalót belekeverjük, kikent tepsibe öntjük, közepes lángon 30-40 percig sütjük. Dúsíthatjuk dióval, mandulával napraforgó maggal, szezárnmal.

Márványtorta

25 dkg méz, 25 dkg gríz, 7 tojás, 2 kanál rum, 2 dkg kakaó, 6 dkg dió, késhegynyi szalakáli, kevés fahéj, 5 dkg mazsola.

A tojássárgáját a mézzel habosra keverjük, hozzáadjuk a mazsolát, a rumot, és a szalakálit, összekeverjük, majd két részre osztjuk. Az egyik felébe kakaót szórunk, belekeverjük a gríz felét, és a habbá vert fehérje felét, a másik rész masszához adjuk a darált diót, a gríz és hab másik felét. Tortaformába váltakozva beöntjük a két tésztát. Közepes tüzön megsütjük, kihűlés után ketté vágjuk és lekvárral töltjük.

Kávészelet

25 dkg méz, 5 kanál liszt, 2 kanál mézes puszedli morzsa, 6 tojás, 1 kávéskanál sütőpor, yz kávéskanál őrölt fahéj, 2 dkg őrölt kávé, 1 kávéskanál rum.

A mézből, és a tojássárgából sűrü krémet keverünk. Hozzáadjuk a fahéjat, rumot, kávét. A sütőport, a lisztet, a puszedli morzsát összekeverjük, a habbá vert fehérjével együtt a krémhez adjuk. Tepsibe öntjük, és közepes lángon kisütjük.

Átvezetés

Kedves Olvasó!

Végigolvasva, s talán már kipróbálva is írásornat elindultunk, elindulhatunk, hogy mindenki léphessen elöre önmaga, családja, környezete egészségének érdekében. Fontos dolog az ételek készítésénél, hogy azt már magunkban, gondolatban megfőzzük előre. Az ízén pedig megérezhető, hogya szakács ezt jó kedvvel tette, benne van-e a "lelke". Mindenkinek kívánom a jókedvű kreatív főzés örömét, s a szépen terített, színekben gazdag asztal gyakori látványát!

Nagyon fontos az emésztés, felszívódás és méregtelenítés áttekintése. Célom ezzel, hogy olyan egyszerü és érthető háttér információkat adjak szervezetünk működésével kapcsolatban, melyek felhasználásával könnyebben eligazodhatnak az ételek világában. Ilyen "beletekintés" után sok minden érthetővé válik a kiegyensúlyozott táplálkozás irányelveiből. Biztosabban eligazodhat az ember a rázúdított információáradatban.

Az egyszerüségre törekszem, amit leírok nem én találtam ki, csak bizonyos összefüggéseket kívánok megvilágítani. Természetesen nem maradhatnak el a jó receptek sem, mert ezek adják az elméleti rész "savát-borsát". Gyakorlat (megfőzhető étel) nélkül minden csak elszálló szó. A kettő együtt azonban követhető út. A recepteknél fontos irányelvem, hogy egyszerü alapanyagokból egyszerüen elkészíthető ételek legyenek!

Mottóul álljon itt Hippokrates örökérvényű mondása:

"Az élet rövid, a művészet hosszú, az alkalom gyors, a bírálat nehéz. Szükséges pedig, hogy ne csak maga az orvos járuljon hozzá a szükségesek megtevéséhez, hanem a beteg, a környezők, s a külső viszonyok is."

Hippokrates mondta azt is, hogy "azzá leszel, amit eszel".

Ez tulajdonképpen ennek a résznek a tömörített lényege.

Abból élünk, mozgunk ... , amit étel ital formájában elfogyasztunk.

Az emésztés feladata az, hogy mindent, ami a gyomorba kerül (sőt egyes dolgokat már a szánkban is) az emésztőrendszeren továbbhaladva építőköveire bontson. Tehát a fő tápanyagokból: szénhidrát, fehérje, zsiradék - tovább nem bontható elemi részek lesznek. Ezek a bélfalon átjutva szolgáltatják számunkra az energiát, belőlük épülnek saját sejtjeink, képződik energiatartalékunk ...

Ezek bonyolult biokémiai folyamatok eredményei szervezetünkben. Az ekkor képződő termékeket szervezetünk kiválasztja, raktározza és kiüríti. Az emésztés, felszívódás, sejten belüli feldolgozás, és az átalakult anyagok beillesztése - kiválasztása az anyagcsere szervezetünk és a környezet között.

Néhány érdekes információ ezzel kapcsolatban:

◊ a látvány, az íz, és az étel rágás a elindítja a nyálkiválasztást ez 0,5 ml/percről 5-8 ml/percre emelkedik (feladata: az étel nedvesítése, ízérzékelés fokozása, fogvédelem),

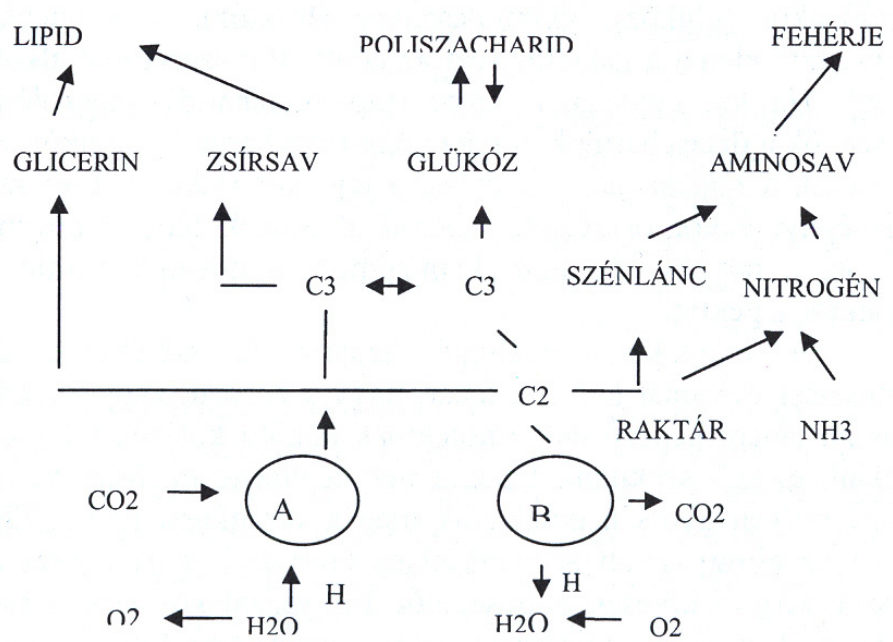
◊ naponta 1-2 liter gyomornedv termelődik (ez nyálka, ami megvédi agyomorfalat; és sósav, aminek számtalan funkciója van),

◊ a vékonybélbe a gyomortartalom néhány milliméteres sugárban lövell ki agyomorvégi záróizmon keresztül,
◊ a vékonybél napi 9-10 liter nedvet termel (saját védelem a savas közeggel szemben, "kenés" az étel továbbításához ...), természetesen ennek nagy része újra felszívódik,
◊ a vékonybél felszívófelszíne 200 négyzetméter (a mikrobolyhok segítségével).

A folyamat és iránya mindenkire általános érvényű. Mivel azonban a hormonális, idegrendszeri hatások és genetikai információk is érvényesülnek, mindenkinek az anyagcsere folyamatában lehetnek egyéni, csak rá jellemző sajátosságok, bizonyos ideig tartó eltolódások.

Minden nagyszerű dolog egyszerű. Ez a felépítésünkben is így van. Erre példa egy középiskolás könyvben található ábra:

TÁPANYAGOK FELÉPÍTÉSE, LEBONTÁSA



Oláh Zsuzsa Biológia II. 1996. Tankönyv Kiadó

Tehát amiből alapvetően felépülünk: szénhidrát, fehérje, zsír.
Ahogyan Schiller megfogalmazta: "Négy bensőségesen, szorosan egymáshoz kapcsolt elem alkotja az életet, építi a világot."
Természetesen vannak bennünk ásványi anyagok, nyomelemek, vitaminok - mint a bennünk lezajló folyamatok segítői, vázunk alkotói.
Nézzük tehát a fő tápanyagok emésztését, felszívódását!

Szénhidrát emésztés-felszívódás

A legkönnyebben mozgósítható energiaforrásunk a szénhidrát. Növények tartalmazzák (kivéve a tejet), mert a fejlődésünk során ők kötik be a napfény energiáját bonyolult kémiai kötésekben az egyszerű cukrokba (szőlőcukor, gyümölcscukor). Ezt fogja szervezetünk végső soron energiaforrásként hasznosítani. Az egységnyi szénhidrát elemek tehát: szőlőcukor (glükóz), gyümölcs cukor (fruktóz), s a tejcukor egységnyi eleme a galaktóz (ezt az adott állat szervezete alkotja
meg). Ha két egységnyi cukor (monoszacharid) kapcsolódik össze, ők a diszacharidok: a répacukor (szacharóz = 1 glükóz + 1 fruktóz), amalátacukor (maltóz), a tejcukor (laktóz). Sok száz egységnyi cukor összekapcsolódásával jönnek létre a növényi rostok, a növényi és állati keményítők, a növényi gumik és nyálkák, a pektin.

A májunkban található heparin is szénhidrát. Az emésztési folyamat lényege tehát, hogy a hosszú, vagy kevésbé hosszú láncot képező cukormolekulák közötti kötéseket fel kell oldani, el kell szakítani. Ez enzimek segítségével történik. Az, hogy milyen gyorsan emelkedik meg a vércukorszintünk, függ tehát az elfogyasztott szénhidrátlánc hosszától, s az egységnyi részek közötti kötések minőségétől. Ezt százalékos rendszerben határozták meg, s a glikémiás index a neve. Annál elhúzódóbb, egyenletesebb vércukorszint növekedést eredményez egy elfogyasztott étel, minél kisebb a százalékos értéke. Tovább ad jóllakottság érzetet, a közérzetünk is kiegyensúlyozottabb lesz ilyenkor (egyenletes energiaellátáshoz jut szervezetünk).

Néhány élelmi anyag és élelmiszer glikémiás indexe:

90-100%	malátacukor, burgonypürépor, főtt burgonya, méz, gabonapehely
70-90%	fehér és félbama kenyér, zsemle, kifli, Abonett, ostya, kétszersült, sós sütemények, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, főtt tészták (kivéve: spagetti és makaróni), kalács, szőlő, szacharóz (az utóbbi csak fele részben tartalmaz szőlőcukrot, másik fele "diétás" gyümölcs cukor)
50-70%	zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, banán, cukrozatlan gyümölcslé, zöldborsó
30-50%	tej, joghurt, kefir, a legtöbb hazai gyümölcs, spagetti, makaróni, tejszínes fagylaltok, narancs
30% alatt	gyümölcscukor, szorbit, lencse, bab, borsó, szójabab, dió, mogyoró, korpás müzli, színes főzelékek, saláták, cékla, retek, paprika, paradicsom

A nyálkában található enzim neve: ptyalin, tevékenysége agyomorban folytatódik. A vékonybélben található enzim az ami láz a hasnyálmirigyből származik. A vékonybél kefeszegélyének mikrobolyhain található maltáz, laktáz és szacharóz enzimek bontják végleg egységnyi cukrokká a szénhidrátokat.

A létrejött egységnyi cukrok a bélnyálkahártyán egy speciális vivő rendszer segítségével jutnak át. A vérárammal bejutnak a májba. A vércukor szőlőcukor, tehát a többi egységnyi cukrot is szőlőcukorrá alakítja a máj. A sejtekhez jutva (szintén a véráram segítségével), az inzulin nevű hormon segítségével a szőlőcukor bejut a sejt belsejébe, s ott a légzési oxigén jelenlétében vízzé és szén-dioxiddá alakul, hő felszabadulása mellett. Azt a szénhidrátot, amelyet szükségletünkön felül fogyasztunk, a májunk zsírrá alakítja, s szervezetünk így raktározza el.

Receptek:

Almatorta

A tésztához 30 dkg teljes őrlésű búza lisztet elmorzsolunk 10 dkg vajjal, hozzáadunk 0,5 dl langyos vízben feloldott 2,5 dkg élesztőt, 6-8 dkg mézet, 1 kávéskanálnyi őrölt fahéjat, és kb. 1 dl-nyi tejföllel az edény falától elváló puha tésztává dolgozzuk össze. 20 percnyit pihentetjük, vékonyra sodor juk, hogy egy nagyobb tortaformát ki tudjunk bélelni vele úgy, hogy az oldalát is befedje. Belsejét beszór juk 2-3 evőkanálnyi kukoricadarával. 60-80 dkg almát héjastól, magháza nélkül felkockázunk, ez kerűl a tészta belsejébe. A következő masszával leöntjük: 10 dkg darált dió, 10 dkg méz, 3 egész tojás, 1 kávéskanál őrölt fahéj, 2 dl tejföl összekeverve. Közepes lángon, előmelegített sütőben 40-45 percig sütjük.

Pita

25 dkg finomlisztet, 25 dkg teljes kiőrlésű búzaliszttel összekeverünk egy tálban, s elmorzsoljuk 4 evőkanálnyi olajjal. Ráöntünk 5,5 dl forró vizet, melyet 2 teáskanál sóval ízesítünk. Fakanállal összedolgozzuk, s míg lehűl egy kicsit a tálban hagyjuk. Ezután nyújtódeszkán átgyúrjuk, sietakarva 20 percig pihentetjük. 12 egyforma golyót formázunk belőle, 2-3 mm vékonyra kisodorjuk. Felforrósított teflon tepsiben egyenként megsütjük.

Zöldséges rétes

Személyenként 10 dkg reszelt répa, 10 dkg reszeit zeller, 5 dkg más zöldség (borsó, zöldbab, brokkoli), pár kanálnyi olaj a pároláshoz, zöldfűszerek, s 4 főre 1 kg-nyi zöldséghez 2 tojás, 1 cs. 6-8 db-os réteslap, olaj a lapok közzé, és a tepsi kikenéséhez.

A felaprított zöldségeket olajon átpároljuk. Ha kihűlt, ízesítjük, s hozzákeverjük a tojásokat. A réteslapokat vizes konyharuhán egyenként beolajozzuk kicsit, s hármat, négyet egymásra fektetve csíkban rátesszük a töltelék felét. A konyharuha segítségével felgöngyöljük, tepsibe tesszük. Sütési ideje közepes hőfokon 15-20 perc.

Káposztás palacsinta

30 dkg teljes őrlésű liszt, 3 tojás, só, 7-8 dl szóda-, v. ásványvíz, 0,5 dl olaj, .0,5 kg édes káposzta,

2 evőkanálnyi olajon 1 teáskanálnyi mézzellepirítva, amit fűszerezünk 1 teáskanálnyi sóval, 1 teáskanálnyi borsika fűvel, s ugyanennyi szárított kap orral, a rétegek közzé 10 dkg reszelni való sajt, pl. Trappista vagy Eidami. A káposztát olajon a mézzel lepirítjuk, sóval, borsikafűvel és kaporral fűszerezünk. A lisztből, és a tojásokból a szódavízzel sűrű palacsintatésztát keverünk.

Beletesszük a pirított káposztát, ha kell, még kicsit sózzuk, s hozzákeverjük a 1/2 dl olajat. Palacsintasütőben - amit olajjal kenünk ki - fedő alatt vastagabb lapokat sütünk. Sütés közben megfordít juk, hogy mindkét oldala jól átsüljön. Egymásra csúsztatjuk, s a rétegek közé reszelt sajtot teszünk - tortaként szeletelhető.

Almás palacsinta

30 dkg teljes őrlésű liszt, 3 tojás, só, 7-8 dl szóda-, v. ásványvíz, 0,5 dl olaj. 0,5 kg alma héjastói reszelve, 2-3 evőkanálnyi méz, 1 teáskanálnyi őrölt fahéj, 1 teáskanálnyi citromfű, méz, őrölt fahéj, darált dió.

A tojásokból, lisztből, vízzel, olajjal elkészítjük az alaptésztát. Hozzákeverjük az almát, mézet, fahéjat, citromfüvet. Olajjal kikent palacsintasütőben fedő alatt vastagabb lapokat sütünk. Egymásra csúsztatjuk, s a rétegek közé mézet, fahéjat, s darált diót teszünk. Tortaként szeletelhető.

Hagymás alma saláta

4 db alma, 2 fej lila hagyma, só, citrom, méz.
Az almákat kockára vágjuk, a hagymákat vékonyan felkarikázzuk.Ízesítjük 1 mk. sóval, 1 citrom levével, 2 ek. mézzel és alaposan összekeverjük. Legalább egy óráig érleljük az ízét.

Kukoricalepény

1 pohár tejföl, 10 dkg kukoricadara, 3 tojás, csipetnyi só, kis vanília reszelve, fél mokkáskanál őrölt fahéj, 8 dkg méz, 6 dkg vaj, 30-40 dkg alma, vagy más idény gyümölcs.

A tejfölt tálba öntjük, s annyi vizet öntünk még hozzá, hogy 2,5 dl legyen, belekeverjük a kukoricadarát, a sót, a vaníliát, a mézet, a fahéjat, és a tojásokat. Kislángon előmelegített sütőben a vajat a tepsiben felforrósítjuk. Beleöntjük a masszát, s 5 percre bedugjuk a sütőbe. Az almát durvára reszeljük, összekeverjük a mazsolával. A lepény tetejére szór juk, jó közepes lángon kb. 20 percig sütjük, fakanállal összetörjük, s még 10 percig pirítjuk.

Lilahagymás burgonyasaláta

6-8 db burgonyát héjában megsütünk. Ha kihűlt meghámozzuk és felkarikázzuk. Apró kockára vágunk 2 kisebb v. 1 nagyobb lila hagymát, s rászórjuk a burgonya tetejére. Az öntethez összekeverünk 4 evőkanálnyi alma v. borecetet 2 evőkanál mustárral, 1 kiskanál sóval, pici mézzel. Rálocsoljuk asalátára, s még megöntözzük pár kanál hidegen sajtolt olajjal is.

Mentás retek saláta

Jégcsap retek, hónapos retek, fekete retek. Lehet egyféle, de vegyesen is használhat juk őket. Felaprítjuk a retket, s összekeverjük apróra vágott mentával, petrezselyemzölddel, tárkonnyal (a fűszerek lehetnek szárítottak is).
Legalább fél órára behűtjük. Nem történt tévedés, ezt a salátát nem kell sózni!

Szilváslepény

25 dkg teljes kiőrlésű liszt, 1 nagyobb sárgarépa finomra reszelve, 4 db tojás, 1 pohár (2dl) tejföl, 4 evőkanálnyi méz, 4 evőkanálnyi (barna) cukor, 5 dkg vaj, 2 kk. őrölt fahéj, 1 kk. szódabikarbóna, 1 csomag aszalt szilva.

Összekeverjük a tojások sárgáját a cukorral, a mézzel, a vajjal, a sárgarépával, és a fahéjjal. Hozzáadjuk a szódabikarbónával elkevert lisztet, majd óvatosan belekeverjük a habbá vert tojásfehérjéket. Kikent tepsibe terítjük a tésztát, tetejét megszórjuk a szilvával. Úgy sütiük, mint a piskótát: előmelegített sütőben 200 Celsius fokon 15-20 percig.

Dupla zöldborsós árpagyöngy

30 dkg száraz zöldborsó vagy sárgaborsó, 20 dkg árpagyöngy, 15 dkg mirelit zöldborsó, 0,5 dl olaj, 1 nagy fej hagyma, 2 dl paradicsomlé, 1 mk. majoranna, 1 mk. kakukkfű, 2 gerezd fokhagyma, 1 babérlevél, 1 tk. őrölt piros paprika.

A száraz borsót, és az árpagyöngyöt kétszeres mennyiségű vízben külön-külön megfőzzük. Az olajon az apróra vágott hagymát átpároljuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a fűszereket, piros paprikát. Összekeverjük az árpagyöngyöt, szárazborsót, fűszeres-hagymás olajat, zöldborsót, paradicsomlevet, ha kell még adunk hozzá annyi vizet, hogy sűrű maradjon. Sózzuk, s készre főzzük. Igen laktató egytálétel!

Burgonyakrém leves

30 dkg burgonya, 1 dl tejföl, 2-3 evőkanálnyi mustár, citromlé, só, 3-4 szál újhagyma, (snidling, póré ...),4 szelet rozskenyér, 5-6 dkg sajt. A burgonyát felkockázva 1 litemyi sós vízben megfőzzük. Összeturmixoljuk a tejföllel, mustárral, Ízlés szerint citromlével, hogy kellemesen savanykás legyen. A kis szelet kenyereket enyhén megpirít juk, a tetejére helyezett reszelt sajtot csak ráolvasztjuk. Tálaláskor a leveses tálba tesszük a felkarikázott hagymát, s a kenyeret személyenként külön szervírozzuk, hogy mindenki a kiszedett levese tetejére tehesse.

Sárgarépakrém leves gyömbérrel és szerecsendióval

1 közepes burgonya, 50 dkg sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, só, citrom, őrölt szerecsendió, és őrölt gyömbér, 2-3 ek. olaj. A zöldségféléket apróra vágjuk, és 1 liter vízben megfőzzük, sóvalízesítjük. Turmixolás közben adjuk meg végleges ízét citromlével, kb. ½ mk. őrölt szerecsendióval, 1 mk. gyömbérrel, s az olajjal.

Fehérje emésztés-felszívódás

Ételeink fehérjetartalma biztosítja számunkra azt, hogy új sejtjeink képződhessenek. Fehérje szükségeltetik pl. enzimeink-, a hormonok-, az izomrostok-, a szövetek-, az antitestek fel- építéséhez.
A fehérje molekula szénen, hidrogénen és oxigénen kívül nitrogént (16%) is tartalmaz. Foszfor és kén is előfordulhat benne. Latin neve: protein, mely aminosavakból épül fel. Ezek az aminosavak az egységnyi építőkövek a fehérjéknél. Két aminosav kapcsolódásával dipeptid jön létre, 8 vagy több aminosav kapcsolódásával polipeptid a kapott anyag neve. A legtöbb proteinben (fehérje) 20 aminosav kapcsolódása mutatható ki. Ebből több ezer is egymáshoz kapcsolódhat, speciális térszerkezetet-, kémiai kötéseket kialakítva, specifikus (meghatározott feladatú) fehérjéket alkotva.

Az alap azonban mindig a 20 építőkő megfelelő arányú jelenléte. Ebből 8 féle csak a táplálékkal juthat a szervezetbe (őket esszenciális aminosavaknak nevezzük), a többi előállítására (egymásba való átalakítására) képes szervezetünk. Ha nincs jelen mindegyikük megfelelő arányban, akkor az adott fehérjeépítő folyamat megáll, és törlődik. Az elfogyasztott fehérje energiává alakul. Komplett fehérje abban az élelmiszerben található, mely minden építőkövet megfelelő arányban tartalmaz (állati eredetű fehérjék), a saját fehérje felépítéséhez. Hiányos pedig az, amelyikben a 20 építőkőnél kevesebb található, v. azon építőkövek aránya, melyeket csak a táplálékkal lehet biztosítani, nem megfelelő (növényi eredetű fehérjék). Egyik növényben két-három esszenciális aminosav mennyisége megfelelő, a másik
növényben másik két-három mennyisége nagyobb.

Ezek ügyes párosításával az egyikben hiányzó ammosav a másikéval komplettálható:

Fehérje - komplettáló kombinációk:

Szezámmag + friss zöldségfélék (zöldborsó, kelbimbó, karfiol)
Hüvelyesek + bamarizs
Szójabab + rizs + búza
Babfélék + búza
Babfélék + kukorica
Szójabab + földimogyoró + szezámmag
Szójabab + földimogyoró + búza + rizs
Szezámmag + babfélék
Szezámmag + szójabab + búza
Földimogyoró + napraforgó
Szezámmag + rizs
Rizs + sörélesztő
Rizs + babfélék
Köles + zöld levelű zöldségek
Gomba + zöldborsó
Gomba + kelbimbó
Gomba + brokkoli
Gomba + karfiol
Szezámmag + árpa
Szezámmag + zab

Számításaim szerint 7dkg gabona, 3-4dkg hüvelyes, 2dkg olajos mag egyidejű elfogyasztása közelíti meg a csirkehús esszenciális aminosav készletét. Fontos a komplettálásnál (többféle növény fogyasztása), hogy egy étkezésen belül kell megtörténnie, mert csak így valósul meg az építőkövek összegződése.

A fehérjék hasznosulása fiigg az emészthetőségi hányadostól is. Azért fontos ezt itt megemlíteni, mert pl. a gomba, és a szezámmag rostozata igen nehezen emészthető megfelelő konyhatechnológiai eljárásokkal (pl. őrlés, áztatás, turmixolás), a bennük lévő fehérjéből többet tud hasznosítani szervezetünk.

A fehérjék emésztése az aminosavakat összekötő kötések felszakítása a gyomorban kezdődik el. Itt savas közeg aktivál egy enzimet,

melynek pepsin a neve. Ez a hosszú láncból rövidebb láncokat vág. Ezután a vékonybélben a hasnyálmirigy termelte enzimek (chymotripsin, trypsin, karboxipeptidáz) folytatják a munkát, s a végső bontások a vékonybél kefeszegélyén történnek meg a peptidázok segítségével. A bél nyálkahártyáján át a májba jutnak az aminosavak, itt alakulnak specifikus testfehérjékké. A feleslegesen elfogyasztott fehérjét a nitrogén rész levágása után cukorrá vagy zsírrá alakítja szervezetünk.

Receptek

Pácolt hal

0,5 kg halfilét lábosba teszünk, s 8-10 percig a következő lében főzzük: 2-3 dl víz, 1 kávéskanál só, 3 db babérlevél, 1 kávéskanál kakukkfű, 3 evőkanál almaecet, egy kevés petrezselyem, 3 dkg vaj. A pác1ében hagyjuk kihűlni is. Ezután lezárható befőttes üvegbe rakjuk a halat, rétegenként újra fűszerezve (összesen 3-4 babérlevéllel, 1 teáskanálnyi kakukkfűvel, 3-4 evőkanálnyi almaecettel). Majd leöntjük annyi olajjal, hogy ellepje halunkat. Hűtőszekrénybe téve 3-4 hétig eltartható. Fontos, hogy a halat az olajnak mindig el kelllepnie.

Epres-túrós joghurt torta

6 dl natúr joghurt, 25 dkg tehéntúró, 10 dkg méz, citromfű, 2 teáskanálnyi zselésítő por, 40 dkg eper, féladagnyi mézes puszedli.

A joghurtot, a túrót, a mézet, a citromfiivet, a gyümölcsöt egy tálban összekeverjük. Hozzáadjuk a pár kanál nyi langyos vízben feloldott zselésítő port. Egy jénai tálat vagy tortaformát kibélelünk folpackkal. Beleöntjük a joghurtos masszát. Felülre kerül a felaprított mézes puszedli, darabjait kicsit belenyomkodjuk a krém be. Pár órát hűtőszekrényben pihentetve a süteményünket tálra borít juk. Így a tészta alap került alulra, a fóliát eltávolítva szeletelhető is.

Fokhagymás halleves 6-8 személyre

40 dkg tengeri halfilé, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 cs. petrezselyemzöld, 2-3 ek. hidegen sajtolt olaj, 2-3 ek. teljes őrlésű liszt, 1-2 dl tejföl, tengeri só, citrom.

A halat csíkokra vágjuk, összekeverjük a zúzott fokhagymával, és az apróra vágott petrezselyem felével. Legalább fél óráig állni hagyjuk. Ezután az olajjal főzőedénybe tesszük, összepároljuk. Felöntjük 2 litemyi vízzel, felforraljuk. A lisztből és tejfölből készült habarás sal besűrítjük, összeforraljuk. Sóval, citrommal ízesítjük, s a maradék petrezselyemzölddel tálaljuk.

Indiai rizssaláta

20 dkg barnarizs vagy más gabona, 1 db kisebb kígyóuborka, 2 db paprika, 2 db paradicsom, 2-3 szál zöldhagyma, 1 db citrom leve vagy 3-4 evőkanál almaecet, 1 teáskanál méz, 2 mokkáskanál só, 0,5 dl hidegen sajtolt olaj, 15-20 dkg tengeri halfilé vagy csirkemell, 1 csokor petrezselyem, 1 csokor kapor.

A gabonát megfőzzük, dupla mennyiségű enyhén sós vízben. A csirkernellet megsütjük, s apró kockákra vágjuk. (Esetleg nyersen felkockázzuk, s kevés olajon átpároljuk). A zöldségeket egyenlő nagyságú kockákra vágjuk, s összekeverjük az ecettel, a mézzel, a sóval. Mindhárom alkotórészt összevegyítve, hűtőben 1-2 órát érleljük az ízeit. Természetesen azonnal is fogyasztható.

Sajtos csiga

50 dkg teljes kiőrlésű liszt, 2 tk. só, 1 mk. őrölt szerecsendió, őröltbors, 1 tojás, 2,5 dkg élesztő, 4-5 ek olaj, 1-1,5 dl tejföl, 12 dkg reszeit sajt (amiben a fele füstölt sajt), 3-4 szál karikára vágott zöldhagyma, koriander

Ez a recept a nagymama tej fölös kalácsának átrefonnálása. Ételünk alapja egy fűszeres kelt tészta. Az élesztőt 2 dl langyos vízben feloldjuk. Összegyúrjuk a lisztet az élesztővel, a sóval, a szerecsendióval, a borssal, és a tojással. Ha szükséges még egy kis langyos vizet adhatunk hozzá. Amikor az edény falától elválik, még hozzádagasztjuk az olajat. 20 percig pihentetjük. 0,5 cm vastagra nyújtjuk, megkenjük a tejföllel, megszórjuk a sajttal, és a hagymával. 12 egyfonna darabra vágjuk. Szeletenként 3 db koriandert szúrjunk a tésztába. Csiga alakban hagyjuk, vagy kiolajozott muffin formába helyezzük. 15 perc kelesztés után, közepes lángon (gáz: 4-es fokozat, villany: 200 Celsius fok) 20-25 percig sütjük.

A fűszerek illata betölti a lakást, s a szervezetünk számára is igen hasznosak. A bors serkenti legjobban anyálelválasztást, s köztudomású, hogy az emésztés már a szájban elkezdődik. A koriander görcscsillapító, felfúvódást szüntető, gyomorerősítő hatású - kevés kell belőle, mert intenziv az íze. A szerecsendióban egy érdekes nevű anyag a miriszticin található, mely hallucinogén, és álmosságot kiváltó vegyület. A bölcselet itt is érvényes: a kevés orvosság, a sok méreg. E fűszer jó hatás ú még haspuffadáskor, hasmenéskor, valamint csillapítja a hányingert is.

Sajtkrém házilag

10 dkg reszeit sajtot alaposan elkeverünk 2 dl tejföllel, 1 gerezd zúzott fokhagymával, aprított petrezselyemmel és kaporral.

Tárkonyos-húsos zöldbab leves

30 dkg sovány hús, 40 dkg zöldbab, 2 gerezd fokhagyma, kapor, petrezselyemzöld, tárkony, 2 szál sárgarépa, 2 szál fehérrépa, 10 dkg árpagyöngy, 1-2 dl tejföl, 3 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt, 1 citrom, pár evőkanál olaj, só.

Az olajon átpároljuk az apró kockára vágott húst a felkarikázott zöldségekkel, az apróra vágott zöldfűszerek felével, s a zúzott fokhagymával. Felöntjük 1,5 liter vízzel. Sózzuk, s hozzáadjuk a zöldbabot, és az árpagyöngyöt. Készre főzzük. Behabarjuk a tejföl, és a liszt keverékéveI. Citrommal savanyít juk, s tálaláskor adjuk hozzá a maradék zöldféléket.

Halkrém

Kicsi olajon vöröshagymával, pár kanál vízzel megpárolt halfilét villával összetörjük, s alaposan összekeverjük őrölt mustármaggal, kis citromlével, vízzel, sóval, borsikafűvel, petrezselyemmel, esetleg kaporral.

Sóska leves

Hozzávalók: 30 dkg burgonya, 50 dkg sóska, 2 szál zöldhagyma, kapor, só, 3-4 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt, 2 dl tejföl, 10 dkg tofu, 2 tojás, olaj

A burgonyát kockázzuk, s enyhén sós vízben puhára főzzük. A sóskát letisztít juk, megmossuk, s csíkokra vágjuk. Olajon megfonynyasztjuk, közben a felét kaporral ízesítjük. Összeöntjük a két részt, s ha felforrt, tej fölös habarással sűrítjük. Ekkor tesszük bele a karikára vágott zöldhagymát. A tálalóedénybe helyezzük a kockára vágott tofut, s a felkarikázott főtt tojást, s a levest rászedve tálaljuk.
Spenótból is készülhet ugyanígy leves, ekkor még egy kis borsika füvet, s 1-2 gerezd fokhagymát is használjunk fűszerként.

Zsír emésztés-felszívódás

Napjainkban nagy hangsúlyt fektetnek a zsírok kutatására, szervezetünkben elfoglalt helyének fontosságára. Kémiailag szénből, hidrogénből és oxigénből állnak. A különbözö zsírok és olajok általában 3 zsírsav és glicerin vegyületei. Őka trigliceridek. Vannak mono-, és digliceridek. Ők a szterolok: koleszterol, szteroid, hormonok, D-vitamin, epesók. Sokoldalú lipidek: karotinoidok és A-vitamin, E-vitamin, K-vitamin.

Zsírsavakból több, mint 40-féle van a természetben, ezek osztályozása a következő tulajdonságok alapján történik:

1. A bennük található szénláncok hosszúsága alapján (rövid szénláncú 2-6 szénatom, közepes 8-10 szénatom, hosszú 12 szénatom, szám fölötti hossz).
2. A szénatomok közötti kötések alapján, hogy egyetlen kötés köti-e össze őket, vagy több kötés található két szénatom között. Ez a telítettségi fok. Telített zsírsav nem tartalmaz kettős kötéseket (jelölése C18:0, angol elnevezésének rövidítéséből: MUFA). Egyszeresen telítetlen zsírsav, pl. az olaj (CI8:1). A többszörösen telítetlen zsírsavak kettő vagy több telítetlen kötést tartalmaznak. (CI8:2, CI8:3, ... az angol elnevezés rövidítéséből: PUF A). Az első kettős kötés meghatározó lehet az adott vegyület működésére, ezért ezt is rendszerbe foglalták. Megkülönböztetjük azokat a többszörösen telítetlen zsírsavakat, amelyeknél az első kettős kötés helye a harmadik szénatomon van, ők az omega 3 sorozat. Ha a hatodik szénatomon van az első kettős kötés, ők az omega 6 sorozat. Ezek nem termelődnek szervezetünkben, tehát a táplálékkal kell bejuttatni. Az egymáshoz viszonyított arányuk fontossága a legújabb kutatások témája.

Gyakorlati szempontból sok telített zsírsavat tartalmaznak a kemény állagú zsiradékok (sertészsír, vaj, margarin). Koleszterol (pl. nemi hormonok alkotórésze, csak állati szövetekben található - tojássárga, máj). A sok telítetlen kötést tartalmazó zsiradék pedig folyékony (olajok), A különböző növények zsírsav összetétele más és más, tehát helyesen tesszük, ha kűlőnbőző olajokat használunk: a konyhánkban. Lehetőleg ez hidegen sajtolt termék legyen!

Tudni kell a zsírokról még azt is, hogy igen magas az energiatartalmuk. Szükségesek szervezetünknek, de mennyiségében naponta 60-80 grammnyi elegendő, s ebben a mennyiségben benne van az élelmiszereink "rejtett" zsiradék tartalma is.

A zsíremésztés a patkóbélben történik. Itt az epe emulgeálja, vagyis apró zsírgöböcskéket hoz létre a zsiradékból, mely ezáltal sokkal hozzáférhetőbb lesz a hasnyálmirigy termelte lipáz enzim számára. Ez a trigliceridnél található három zsírsavból kettőt leválaszt, s az így kapott szabad zsírsavak, meg a monoglicerid összekapcsolódnak az epesókkal, s ezt a komplexumokat nevezzük micelláknak. Ez a micella kötődik a bélboholy felszínéhez, lipid része bekerül a sejtbe, epesók válnak le, majd újra bekerülnek a bélbe (felszívódnak, majd újra hasznosít juk őket). A zsírsavak és monogliceridek a bél nyálkahártya sejtjeiben tovább emésztődnek szabad zsírsavakká és glicerollá. Aztán újra összegyűlnek, hogy trigliceridet alkossanak, de itt már kapnak egy fehérje burkot is, így lesz belőlük chylomikron (a mono- és digliceridek is kapnak ilyen burkot). Ezek az egységek kerülnek a belbolyhok nyirokereibe, s szállítódnak a májba és a zsírszövetbe.

Receptek

Nagymama mártogatós olaja l dl hidegen sajtolt olaj, 3-4 késhegynyi őrölt pirospaprika, 1 mokkáskanál só (elhagyható).

Az olajat annyira melegítjük fel, hogy feloldódjon benne a paprika. Beletesszük a sót. Kis edényben helyezzük az asztalra. Nagymamánál a felkockázott, héjában főtt krumplit mártottuk bele, s kenyérrel-hagymával ettük.

Csira saláta zellerrel és dióval (10 fóre)

80 dkg egy-, vagy többféle csíranövény, 40 dkg zeller vékony csíkokra vágva, 2 citrom leve, 2 teáskanál só, 2 teáskanál méz, 4-6 evőkanál tartósítószer nélküli mustár, 6-8 evőkanál hidegen sajtolt olaj, a tetejére 10 dkg durvára vágott dió.

Habverővel a citrom levét a sóval, a mézzel, és a mustárral összekeverjük. Ezután apránként hozzáadjuk az olajat is, mely rátapasztja az öntetet a zöldségek felületére. Az öntetet összekeverjük a zöldségekkel, majd megszórjuk a dióval. Ízlés szerint díszíthetjük 10 dkg kockára vágott Feta-sajttal.

Diós-zabos sütemény (gyorsapritós változat)

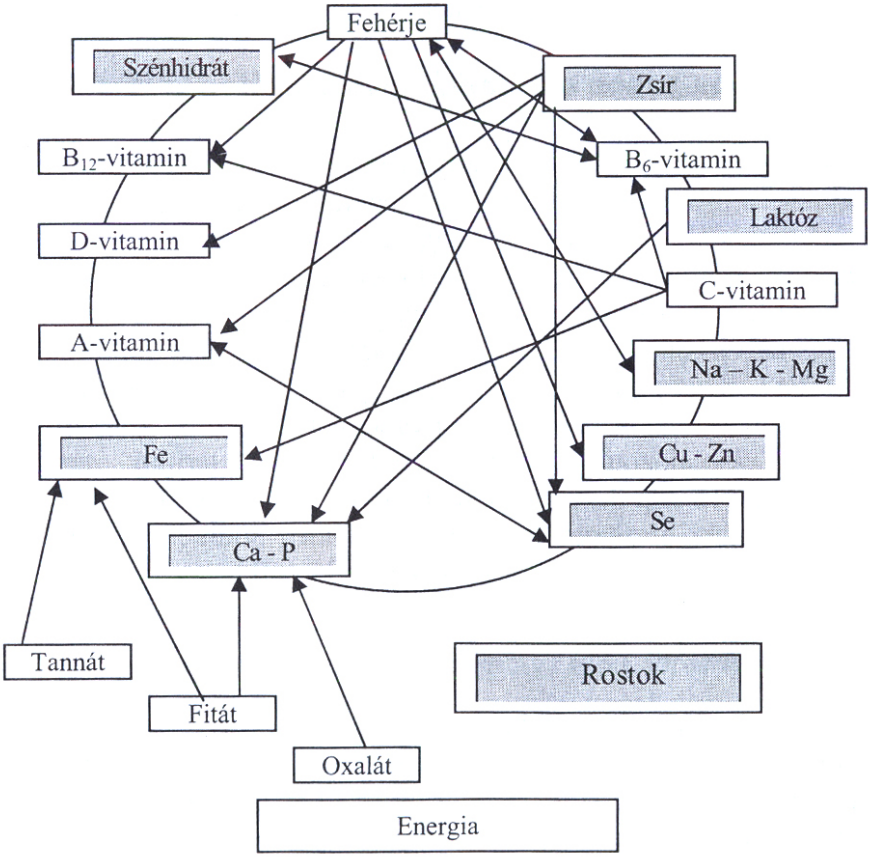
20 dkg zabpelyhet egy serpenyőben aranybamára pirítunk. Ha kihűlt, a gyorsaprítóban 10 dkg napraforgómaggal, 2 csapott mokkáskanál koriander maggal, 2 kávéskanál ánizzsal, egy darabka vaníliával megőröljük. Hozzáadunk 20 dkg szitált teljes őrlésű lisztet, 10 dkg mézet, 15 dkg darabo It aszalt szilvát, 1 dl langyos vízben oldott 3 dkg-nyi élesztőt, s 2-3 dl tejföllel puha
tésztává dagaszt juk. A végén pár kanálnyi olajat dagasztunk hozzá, s az olajos edényben fél órányit pihentetjük, kelesztjük. Ezután kiolajozott közepes méretű tepsibe terítjük, tetejét beszórjuk 15 dkg durv ára vagdalt dióval, s leöntjük 10 dkg vaj, s 12 dkg méz olvasztott keverékével. Hideg sütőben kezdjük a sütést, s közepes lángon 35-40 perc alatt készül le.

Ökörtej

15-20 dkg tökmag, só, bors, paprika, fél csésze tejszín vagy kevés vaj, puliszka. A száraz tökmagot megpörköljük. kiszemezzük, famozsárban összetörjük, és nem túl sűrű szitán átszitáljuk. A tökmaglisztet hideg vízzel összekeverjük, fűszerezzük, és addig főzzük, míg tejszín sűrűségű lesz, hozzáadva a vizet, amint szükséges.

Forró puliszkával tálaljuk. Tálalás előtt kevés tej színnel, vagy vajjal feljavítjuk.

Bár különválasztottam az egyes fő tápanyagokat az előző taglalásban, fontos dolog az, hogy önmagában nagyon kevés anyag szívódik fel optimálisan. Álljon itt egy kolléganőm, Reinhardtné Székely Anikó által készített ábra, amely szemlélteti a valóságot.



Ez is bizonyítja a minőségében és arányaiban kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságát. Bizonyos tápanyagok, fitoanyagok "bekoncentrálása", és azok felszívódása közötti kapcsolat ezen ismeretek birtokában elgondolkodtató.

Ami még hozzátartozik ehhez az információhoz, hogy nem csak az anyagok együttes jelenléte fontos, hanem az egymáshoz viszonyított arányok is fontosak felszívódásnál, hasznosulásnál.

Pl.: fehérje - szénhidrát
K:Na
Ca: P stb.

A mai általánosan használt alapanyagainkkal, és készítési módjainkkal elveszítették ételeink azt a tulajdonságukat, hogy azt és úgy tartalmazzák, hogy nekünk a lehető legjobb legyen. Tehát az arányok nagyon fontosak. Ezt nem a rossz arányok tablettásan v. kapszulásan történő kompenzálásával kellene javítani, ha tudok segíteni a mindennapi étkezésem javításával.

Természetesen abba a hibába sem akarok esni, mint nagyon sokan: a táplálkozás nem mindenható!

Többek között fontos az életünkben a rendszeres mozgás is! E nélkül nincs jó anyagcserel Betegségeknél pedig a táplálásterápia az orvosi munka kiegészítője!

A minőségi változtatás nem őrdöngősség, nem kell hozzá táplálkozási szakember segítsége, esetleg csak az első lépéseknél.

A dolog lényegét megtapasztalva ügyesen elkészítheti mindennapi étele it mindenki. Ezért kértem pár biztató szót a jegyzet elejére olyanoktól, akik már elindultak ezen az úton. A receptek, melyek megtalálhatóak, mind kipróbált finomságok.

Segítségül pár menü javaslat:

1. Burgonyakrém leves
   Kukorica lepény
2. Mentás retek
   Sajtos csiga
3. Téli vacsorára variációk:
   Lilahagymás burgonyasaláta
   Nagymama mártogatós olaja

Sajtkrém házilag + rozskenyér
4. Sárgarépakrém leves gyömbérrel és szerecsendióval
Káposztás palacsinta
5. Tárkonyos-húsos zöldbab leves
Szilvás lepény
6. Büfé asztalhoz:
Csíra saláta zellerrel, dióval
Pácolt hal
Zöldséges rétes
Epres túrós joghurt torta
7. Sóska leves
Dupla zöldborsós árpagyöngy
Alma torta

Méregtelenítés

E témakörben említést kell tenni az adalékanyagokról (tartósítószerek, állományjavítók, színezőanyagok, ízfokozók stb.). Sokan arra buzdítanak bennünket, hogy járjunk nagyítóval vásárolni, s figyeljük az "E" számokat a poléokon lévő élelmiszereken. Ez eléggé elszomorító, s időt igénylő feladat. Az én javaslatom az szokott lenni, hogy minél egyszerűbb alapanyagokat vegyünk, s ezekből készítsük el ételeinket. Minél kevesebb ipari .macerán" megy keresztül valami, annál kevesebb eséllyel kevemek hozzá E anyagokat.

Itt tárgyalható a bio minőség kérdése is. A fent említettekből világosan kitünik, hogy a bio minőség alapvetően pozitív tulajdonságú a szervezetem számára. Hiszek abban is, hogy ezen növényeknek a beltartalmi értékeik is gazdagabbak, harmonikusabb ak. De ne ragaszkodjunk merev változtatáshoz az életünkben! Ha bármilyen lelki vagy fizikai terhet jelent az ilyen minőségű élelmiszerek beszerzése, ára, akkor az a plusz, amit minőségben ad, el is vész. De ha elkezd az ember érdeklődni ezen termékek iránt, a mindennapokban hasznosítható információkhoz juthat. Eleinte érdemes ilyen minőségű szárított fűszereket vásárolni (mert elállnak és hihetetlenül finomak). Beszélgetni kell a termelőkkel a (bio)piacon! A salátát tavasszal ott venni, a többi zöldséget a zöldségesnél.. . Ezek csak ötletek, amit használhat az ember lehetőségei megtalálásához. Én magam 1988 óta sütök teljes gabonaszemből kenyeret, s akkor még egész Budapesten 2 helyen lehetett ilyen lisztet kapni!

A méregtelenítés lényege:

Sokan azt gondolják, hogy az előzőekben tárgyalt anyagok "eltávolítása" a méregtelenítés folyamata az emberi szervezetben. Itt azonban teljesen másról van szó! A gyomor egyes sejtjei vízből és a konyhasó kloridjából sósavat termelnek, a konyhasó nátriumából széndioxiddal lúgos nátrium-bikarbonát képződik. Több sósav termelődése es etén több lúg is jön létre. A gyomor tartalom a vékonybélbe kerülve semlegesítődik a hasnyálmirigy és epehólyag erősen bázikus emésztőnedveitől.

A sósavból és lúgokból ismét konyhasó, víz és széndioxid képződik. Ételeink és életmódunkból fakadó bő, v. nem kellően ürülő savtartalom miatt azonban a szervezetünknek bázisokat kellene tartalékolnia, de ezt a bevitellel és életmóddal tudjuk szabályozni. És kész az ördögi kör, a többlet sav megjelenése szervezetünkben.

Mert:
.:. több savképző élelmiszert fogyasztunk, mint amennyire szükségünk lenne (sok energiát, kevesebb ásványi anyagot tartalmaznak az ételeink - pl. gyors éttermi étkezésátlag, "magyaros" pörkölt, galuska, picike savanyú uborkás rendszeres ebéd -, szükségletünkhöz képest nap, mint nap több fehérjét fogyasztunk)
.:. kevesebb bázikus hatású, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag élelmiszert fogyasztunk (napi 2 zöldség étkezés - zömében zöldséges leves, főzelék, saláta, párolt-töltött-rakott zöldség étel, s 2 gyümölcs étkezés - legalább 2 darab közepes alma, vagy ennek a mennyiségnek megfelelő más gyümölcs lenne az ideális)
.:. csökkent savkiválasztási lehetőségek az életmódból fakadóan (csökkent fizikai munka, verejtékezés, erőteljesebb légzés).

Ebből adódik, hogya savi maradványok, melyeket nem tud ürítni a szervezet, lerakódhatnak. Erre legalkalmasabb hely szervezetünkben a laza rostos kötőszöveti rész, (mesenchyma). Ezen szöveten keresztül zajlik az anyagcsere folyamat sejtbe való beáramlási és sejtből való anyagok kiáramlási, vérhez jutási folyamata. Ha a rendszer maradványoktói terhelt, a folyamatok
hatékonysága is kárt szenved. Savi maradvány tud még rakódni a zsírszövetbe, és az izom szöveteibe is. Méregtelenítéskor tehát megtisztítjuk a maradványoktói szervezetünket, ezáltal hatékonyabban működhet a felvevő-leadó mechanizmus.
Egyensúlyi állapot: normál testsúly kilogrammonként (magasság cm - 100): 0,8-1 gramm fehérje, 3-3,5 gramm szénhidrát (vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag teljes gabonaszem és az ebből készült kenyér, péksütemény, sütemény, sok zöldség és gyümölcs), 1-1,2 gramm zsiradék (beleértve a "rejtett" zsírokat is! pl.: sajt, állatok húsa ...).
Már látszik is a méregtelenítés lényege. Ekkor döntően zöldségekkel, gyümölcsökkel táplálkozunk meghatározott záros időn keresztül, vagy a hét bizonyos napjait jelöljük ki erre a célra. Fontos tudni, hogy ebbe csak megfelelő testi állapotban szabad belefogni!
S újra előkerült a mozgás fontossága is!

Felhasznált szakirodalom

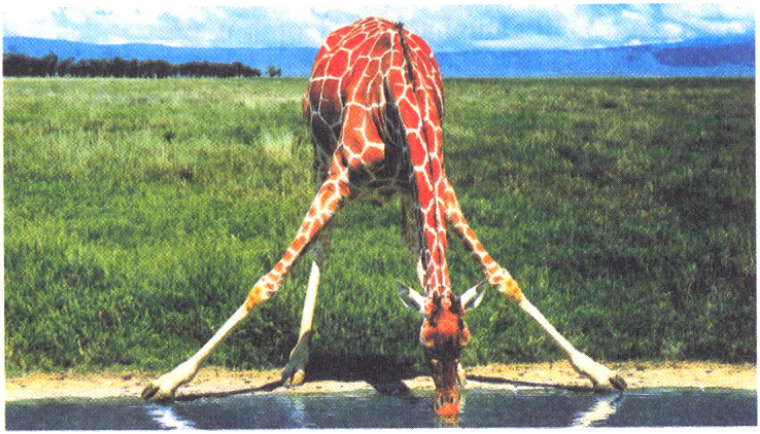
1. Dr. Rigó János: Táplálkozástan. OTKIjegyzet, 1984
2. Dr. Oláh Andor - Kállai Klára - Vadnai Zsolt: Reformkonyha Mezőgazdasági Kiadó, 1985
3. Henter Izabella: Az emésztőrendszer és emésztési folyamatok átfogó jegyzete
4. Méz a konyhában. Apimondia Kiadó Bukarest, 1986
5. Ránky Edit - Dr. Gintner Zénó: Natúrkonyha. Egészségforrás Kiadó
6. Reform konyha. Bibliaiskolák közössége Budapest, 2001
7. Táplálkozás diéta. Szerk: Barna Mária. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest 1999

Köszönetnyilvánítás

◊ Köszönetet szeretnék mondani - a teljesség igénye nélkül - azoknak, akik segítségemre voltak jegyzetem megírásához.
Köszönet tehát:
◊ Czidra Zsuzsának, aki rengeteget segített az írásban .
◊ "A rák ellen, az emberért, a holnapért" Alapítvány minden munkatársának. Ők adnak rá lehetőséget, és önzetlenül segítenek engem abban, hogy nem csak elméletben, hanem a gyakorlatban is végezhessem a munkámat. Ez az írás tulajdonképpen a Tankonyha programjuk itt-ott kibővített, itt-ott leszűkített változata.
◊ Az AMOENA cégnek, és ott Elek Erikának, aki mindig lehetőséget ad táplálkozási publikációra, megszólalásra, holott nem is ez cége fő profilja .
◊ Husztiné Filemon Adriennek, aki mindig nagy szeretettel, és türelemmel, gondolatébresztően támogat.
◊ Barátaimnak és ismerőseimnek, akikhez mindig fordulhatok, "bajaimmal" .
◊ Mindenkinek, aki részt vesz bármelyik gyakorlati programon, mert nem csak tanítok, hanem folyamatosan tanulok is.
◊ Családom minden tagjának.

Minden korty számít!

Tumorterápia javítása gyógytápszerrel



Mivel járulhat hozzá Ön a daganatellenes terápia sikeréhez?

- Megfelelő táplálkozással
- Megfelelő kiegészítő tápszer alkalmazásával

A daganatos beteg immunrendszere gyengül és szervezete megváltozott módon hasznosítja a tápanyagokat, több energiára, fehérjére, antioxidánsra és speciális zsírsavakra van szüksége.

Még a legjobban megválasztott tumorterápia is csak akkor lehet sikeres, ha az Ön szervezete elég erős, testsúlya megfelelő és nem csökken a kezelés ideje alatt.

A diagnózis pillanatában megkezdett tápszerfogyasztás elősegíti testsúlyának megőrzését, ezáltal hozzájárul a tumorterápia eredményességéhez, és jelentősen javítja életminőségét.

Amennyiben táplálkozási vagy diétás tanácsadásra van szüksége, illetve többet szeretne megtudni a speciális gyógytápszerekről és alkalmazási lehetőségeikről, hívja munkanapokon 9-16 óra között helyi tarifás kék számunkat:

06 40 223 223

NUMIL Kft. 1134 Budapest, Róbert Károly krt. 82-84.
Telefon: +36 (1) 452 7770 www.nutricia.hu

NUTRICIA
Fókuszban a táplálás

A szerző elérhetősége

Kisa Judit 06170-3137164
Levelezési cím: 2330 Dunaharaszti, Domb u. 66.
Elektronikus levelek: kisajudit@freemail.hu

A könyv megjelenését támogatta

Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata
Szociális, Egészségügyi és Lakásügyi Bizottsága
Dr. Bihari Albert
Numil Hungary Kft.

Egészségvédő
Egyesület