

Kiadja: Civil út Alapítvány 2021



Szakmai partner: **Sportos Cukorbetegek Egyesülete**

Dietetikus szakértő: **Shenker-Horváth Kinga**

A Szeretettől Édes Főzősuli séfje: **Vrábel Krisztina gasztroblogger**

Production: **Slow Movement Média**

Szerkesztő: **Győri Lívía**

ISBN 978-615-01-3777-3

A Szeretettől Édes Főzősuli sorozat videói megtekinthetők:

[www.civilut.hu](http://www.civilut.hu)



SZERETETTŐL  
*édes*

FŐZŐSULI

Kisokos  
receptekkel fűszerezve



SZERETETTŐL  
*édes*

FŐZŐSULI

Kisokos  
receptekkel fűszerezve

Ma Magyarországon minden 12 ember közül egy cukorbeteg, és számuk folyamatosan, évente 5-10 százalékkal növekszik. Vagyis a cukorbetegség közvetve vagy közvetlenül bárkit érinthet. Közös felelősségünk, hogy odafigyeljünk az egészséges táplálkozásra és erre megtanítsuk a gyermekeket is.

A Civilút Alapítvány a Sportos Cukorbeteg Egylete szakmai együttműködése mellett ezért indította el a Szeretettől Édes Főzősulit. A programban az alapítvány bemutatja, hogy az egészséges táplálkozás lehet szerethető, az ételek könnyen beszerezhető alapanyagokból, egyszerűen elkészíthetők. Olyan egyszerűen, hogy akár még a gyermekek is segíthetnek a finomságok megalkotásában. Ezért szerepelnek ők is a Főzősuli egy-egy videójában.

Külön figyelmet fordított az alapítvány arra, hogy ismert, és a gyermekek által kedvelt ételeket készítsenek el egészséges formában: hamburgert, mozzarellás csirkemellet, tortát, muffint, húsító levest és még sok más finomságot...

Shenker-Horváth Kinga dietetikus, táplálkozástudományi szakember nyújtott segítséget abban, hogy az ételek megfelelő arányban tartalmazzanak zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket és fehérje-forrásokat.

A Főzősuli séfjének, Vrábel Krisztina gasztrobloggernek a szakértelme pedig garancia arra, hogy az egészséges ételek olyan finomak, hogy a család minden tagja megnyalja utána a tíz ujját.

A Szeretettől Édes Főzősuliban még két különleges „alapanyagot” használnak. Az egyik az odafigyelés. Hiszen odafigyeléssel, felelősségvállalással mindannyian sokat tehetünk saját és családjuk, barátaink egészségéért. A másik hozzávaló pedig a szeretet, hiszen a szeretettől lesz igazán ízletes az étel.



A Főzősuliba a Civilút Alapítvány meghívott családszervezeteket is, hogy közösen hívják fel a figyelmet a diabéteszre, illetve az egészséges életmód fontosságára. Ráadásul az egészséges táplálkozás alapjait a családban sajátíthatják el a gyerekek, ezért is fontos, hogy ehhez segítséget, információkat kapjanak a családok.

A tíz videóban tíz családszervezet – a Sportos Cukorbetegsége Egyesülete mellett az Egyedülálló Szülők Klubja Alapítvány, a Fiatal Családosok Klubja Egyesület, a Három Királyfi, Három Királylány Alapítvány, a Magyar Asszonyok Érdekszövetsége, a Magyar Női Unió Egyesület, a Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Ringató Magyar Zenei Nevelési Alapítvány és a Szülők Háza Alapítvány – egy-egy képviselőjével közösen beszélnek át az egészséges táplálkozás legfontosabb kérdéseit.

Támogatónk:  
KidsOasis Nonprofit Kft.





# MI KERÜL AZ OKOSTÁNYÉRRÁ?

**Az egészséges életmódnak három fő alappillére van, amelyek egymásra is hatással vannak:**

- 1 a kiegyensúlyozott táplálkozás**
- 2 a rendszeres testmozgás**
- 3 a mentális egészség**



## **Okostányér**

A hazai táplálkozási ajánlás, az Okostányér megmutatja, hogy a különböző élelmiszer-csoportok milyen arányban szerepeljenek a tányérunkon egy nap, hogy meg tudjuk valósítani a kiegyensúlyozott, változatos táplálkozást.

Az Okostányéron szereplő élelmiszer-csoportok:

- Zöldségek, gyümölcsök
- Gabonafélék
- Fehérjeforrások: húskok, halak, tojás, tej- és tejtermékek

A tányérunk fele legyen zöldség, gyümölcs!  
A másik felén osztoznak a gabonafélék egy kicsit nagyobb részben, kiegészítve kisebb arányban a húsfélékkel, halakkal, tojással, tej- és tejtermékekkel.



# ZÖLDSÉGES HAMBURGER

édesburgonyával, káposztasalátával

1 adag 18 g ch

ebből 8,5 g  
cukor

**Hozzávalók**  
8 db kisebb hamburgerhez:  
40 dkg darált marhahús  
10 dkg cukkini  
10 dkg sárgarépa  
10 dkg kelkáposzta  
1 gerezd fokhagyma  
1 ek. mustár  
1 tojás  
só, frissen őrölt bors

**A tálaláshoz:**  
4 db teljes kiőrlésű  
hamburgerzsmele  
(receptje a weboldalon)  
paradicsom  
csemege/sós uborka

**Káposztasaláta:**  
25 dkg zsege fejeskáposzta  
1 nagy szem édes alma  
2 szál sárgarépa  
2 szál szárzeller  
1 fej lilahagyma  
2 dl natúr joghurt  
1 ek. mustár  
só, frissen őrölt bors  
1 citrom  
40 dkg édesburgonya

A húspogácsához a zöldségeket tisztítsuk, reszeljük kis lyukú sajtreszelőn. Kicsit facsarjuk ki.

Keverjük össze a zöldségeket a darált hússal, majd sóval, borssal, zúzott fokhagymával, mustárral ízesítsük, végül adjuk hozzá a tojást.

Dolgozzuk össze a masszát, formázzunk húspogácsákat. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük, 250 fokban kb. 15 perc alatt készre sütjük.

A salátához a káposztát, az almát és a pucolt sárgarépát reszeljük le nagy lyukú reszelőn, a zellert és a lilahagymát karikázzuk.

Keverjük őket össze egy tálban, enyhén sózzuk, borsozzuk, facsarjuk rá a citrom-levet, forgassuk össze. A joghurtot keverjük el a mustárral, sóval és borssal ízesítsük, majd keverjük el a salátával. Tegyük hűtőszekrénybe.

Az édesburgonya héját sikáljuk meg, héjastól szeleteljük vékonyra. A szeleteket vékonyan kenjük meg sózott olívaolajjal és sütőben (kontakt grillen) süssük ropogósra. 230 fokban kb. 25-30 perc alatt készül el.

Készítsük el a szendvicseket a hamburger zsemléből, a káposztasalátával és az édesburgonyával tálaljuk.

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:





Korpás-magos

# ZSEMLE

10 dkg 35 g ch

ebből 1,5 g  
cukor

Kiadja:  
**CIVILÚT**

Partnereink:



**SZERETETTŐL**  
*édes*  
FŐZŐSÜLI

**Hozzávalók**  
20 dkg durumliszt  
15 dkg teljes kiőrlésű  
tönkölybúzaliszt  
5 dkg tönkölybúzakorpa  
5 dkg vaj  
fél dl natúr joghurt  
2 dl víz  
1 tk. só  
15 dkg lenmag  
szezámmag/tökmag vegyesen  
1 zacskó (7 gr) szárított élesztő  
1 tojás

Keverjük el a liszteket a búzakorpával, a magokkal, sóval, szárított élesztővel. Adjuk hozzá a lágy vajat, a joghurtot és a langyos vizet. Kézzel vagy elektromos mixer dagasztólapátjával dolgozzuk ruganyosra a tésztát.

Kelesszük 1.5 órát.

Osszuk a tésztát 10 egyenlő részre, formázzuk meg a zsemleket, helyezzük őket sütőpapírral bélelt sütőlemezre, kelesszük további 30 percet, miközben 220 fokon előmelegítjük a sütőt.

Kenjük meg a zsemleket a felvert tojással, 18-20 perc alatt süssük készre.





# FÓKUSZBAN A GABONAFÉLÉK

Naponta 3 adag gabonafélét javasolt fogyasztani, melyből egy adag teljes kiőrlésű legyen. A teljes kiőrlésű gabonafélék jellemző tápanyagai az összetett szénhidrátok, a rostok, vitaminok és ásványi anyagok.



Diabétesz esetén azért fontos, hogy szerepeljenek az étrendben teljes kiőrlésű gabonafélék, mert a rosttartalmuk miatt nem emelik meg annyira a vércukorszintet, ezért a hasnyálmirigynek nem kell annyi inzulint termelnie. A vércukorszint ennek köszönhetően kiegyenlítettebb lesz és a jóllakottság érzés is tovább tart a teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztását követően.

A köretekhez érdemes minél több zöldséget adni, így csökkenteni tudjuk az étel szénhidrát tartalmát, miközben a vitamin- és ásványi anyag tartalmat pedig növeljük.



#### Hozzávalók

4 adaghoz  
20 dkg árpagyöngy  
tengeri só  
20 dkg cukkini  
1 gerezd fokhagyma  
1 nagy csokor bazsalikom  
fél dl olívaolaj  
15 dkg koktélparadicsom  
50 dkg csirkemell  
15 dkg mozzarella  
2 szem paradicsom  
só, frissen őrölt bors

A gerslit bő, forrásban lévő, sós vízbe öntjük és 20 perc alatt al dentére főzzük, majd leszűrjük.

A bazsalikomot az olívaolajjal leturmixoljuk, sóval, ízesítjük. Akár pár csepp citromlevet is adhatunk hozzá, hogy élénkebb legyen az íze. Elkeverjük a gerslivel.

A kis kockákra vágott cukkinit egy gerezd zúzott fokhagymával lepírítjuk, sózzuk, borsozzuk és elkeverjük a gerslivel. Ezután keverjük hozzá a darabolt paradicsomot is.

A megmosott csirkemellet beirdaljuk, sózzuk, borsozzuk. A beirdalásokba helyezzük a paradicsom és mozzarella-szeleteket. Kevés olívaolajjal elkeverjük és 220 fokra előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt készre sütjük.

Mozzarellával

# TÖLTÖTT CSIRKEMELL

pesztós gerslivel

1 adag 41 g ch

ebből 2,6 g  
cukor

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:





# ÉDES ÉLET EGÉSZSÉGESEN

**Ehetünk-e desszertet akkor,  
ha egészségesen  
szeretnénk táplálkozni?**

**Jó iránytű lehet, ha minden főétkezéshez  
fogyasztunk szezonális zöldségeket,  
kísétkezésekre pedig gyümölcsöket!**



Az édességek és az egészséges étkezés nem zárják ki egymást, ám arra érdemes odafigyelni, hogy ne minden nap fogyasszunk desszerteket, nassolnivalót, hanem hetente csak egy-két alkalommal. És akkor is figyeljünk oda, hogyan készült az adott édesség, részesítsük előnyben azokat a finomságokat, amelyek tejtermék és/vagy gyümölcsalapúak. A hét többi napján érdemes kipróbálni, hogy az édes íz iránti vágyat gyümölcsökkel is ki lehet elégíteni, melyekhez fogyaszthatunk még olajos magvakat és/vagy joghurtot, így a vércukorszintet sem fogják annyira megemlíni a gyümölcsökben lévő gyors felszívódású szénhidrátok.

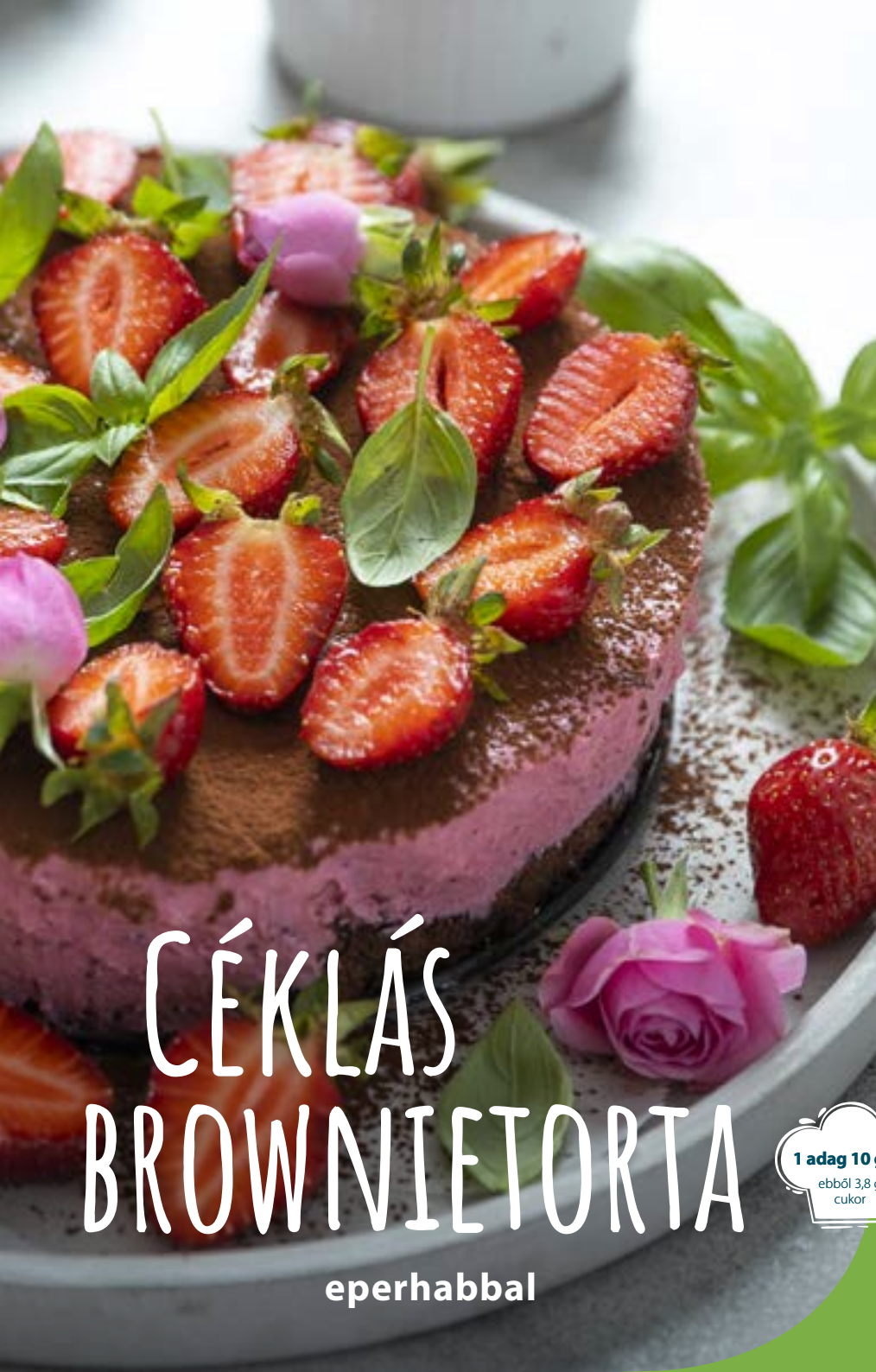
A zöldségek és gyümölcsök kiemelt helyen szerepelnek az Okostányér táplálkozási ajánlásban. Legalább 4 adagot kellene elfogyasztanunk belőlük egy nap és ebből legalább egy adagot nyersen, frissen.

### **Együnk színesen!**

A gyümölcsök és zöldségek színe arról árulkodik, hogy különböző biológiailag aktív hatóanyag van bennük, amelyek mind hozzájárulnak az egészségünk megőrzéséhez és fenntartásához. Érdemes szezonális, helyben termő zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztanunk, hiszen abban az időszakban, amikor teremnek, akkor rendelkeznek a legmagasabb vitamin- és ásványi anyag tartalommal. A helyben termő zöldségeket és gyümölcsöket ráadásul nem utazzatjuk, így még a fenntarthatóság szempontjainak is megfelelünk.

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes a vitamin-, ásványi anyag- és rosttartalom. Ezek a tápanyagok szükségesek ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk. Éppen ezért a diabéteszes étrendben, ahogyan az egészséges táplálkozásban is, a tányérunk felén zöldségeknek és gyümölcsöknek kellene szerepelniük.





# CÉKLÁS BROWNIETORTA

eperhabbal

1 adag 10 g ch  
ebből 3,8 g  
cukor

## Hozzávalók

10 szelethez:  
12,5 dkg főtt cékla  
(pucolt mennyiség)  
2 tojás  
5 dkg porrá őrölt eritrit  
0,5 dl napraforgóolaj  
7 dkg világos tönkölyliszt  
5 dkg steviás étcsokoládé  
2 dkg kakaópor  
1 mk. sütőpor  
4 dl natúr joghurt  
25 dkg eper  
+ pár szem a díszítéshez  
édesítőszer  
1 tasak étkezési zselatin

A céklát héjastul főzzük puhára, ha megpuhult meghámozzuk, majd botmixerrel pürésítsük krémesre. A süttőt melegítsük elő 180 fokra.

Az egész tojásokat fehéredésig verjük habosra - elektromos habverővel - az édesítőszerrel együtt.

A sütőport keverjük el a tönkölyliszttel, a kakaóporral, keverjük hozzá a vízgőz felett olvasztott csokoládét, a céklapürét és az olajat. Keverjük össze a masszát óvatosan a tojáshabbal.

Vajjal kent, kakaós liszttel szórt 20-22 cm-es kapcsos tortaformába simítsuk bele a tésztát és az előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt süssük készre. Tűpróbával ellenőrizzük. Hagyjuk hűlni majd borítsuk ki a formából.

A habhoz az epret botmixerrel pürésítsük.

A zselatint főzve olvasszuk meg 1 dl vízben, keverjük el a joghurttal, keverjük hozzá a gyümölcsöt, édesítsük ízlés szerint steviával.

Simítsuk a torta tetejére, majd tegyük 4-5 órára hűtőszekrénybe.

Vegyük ki óvatosan a formából és kakaóporral szórva, gyümölcszel díszítve tálaljuk.

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:





# AZ OKOSAN ÉDESÍTETT LEKVÁR

Természetesen előforduló cukrokat tartalmaznak a gyümölcsök, zöldségek, tej- és tejtermékek. Ám a gyorsan felszívódó szénhidrátokon túl ezekben az élelmiszerekben megtalálhatóak még jótékony vitaminok, ásványi anyagok, rostok is.



Amikor hozzáadott cukor kerül az élelmiszerekhez, akkor nő az energiatartalmuk, de értékes tápanyagok nem kerülnek bele. Éppen ezért nagyon fontos az egészséges táplálkozásban, hogy korlátozzuk a hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszereket, a diabéteszes étrendben pedig kerüljük azokat!

**A cukorhelyettesítő termékeket többféleképpen is csoportosíthatjuk, gyakran két fő kategóriát különböztetnek meg:**

- 1 **intenzív édesítőszer**
- 2 **cukoralkoholok**

Az intenzív édesítőszeren belül megkülönböztetünk még mesterséges édesítőszeret (aszpartám, aceszulfám-K, ciklamát, szacharin, szukralóz) és természetes édesítőszeret (stevia, vagy más néven jázminpakóca). Ezeknek a jellemzője az, hogy tízszer, vagy akár több százszor édesebbek a cukorhoz viszonyítva és nincs (vagy elhanyagolható) az energiatartalmuk.

A cukoralkoholok energiatartalma szinte azonos a glükózéval, de lassabban szívódnak fel, nem emelik meg annyira a vércukorszintet. Mindnek van enyhe hashajtó hatása, egyéni érzékenységtől függően már kb. 10-20 g-os egyszeri bevitel is hasi görcsöket, gázképződést és hasmenést okozhat. Ide tartozik például a xilit, más néven nyírfacukor, az eritrit, a szorbit és a maltit.

**A cukor helyettesítésére érdemes gyümölcsöket használni!**

Jól lehet édesíteni gyümölcsökkel, például banánnal, almapürével, datolyával, remek cukorhelyettesítőként alkalmazhatjuk őket. Diabétesz esetén természetesen számolni kell ezek szénhidráttartalmával, de például, ha teljes kiőrlésű lisztet használunk és adunk még a desszerthez tejtermékeket vagy olajos magvakat, akkor tudjuk lassítani a gyümölcsökben található egyszerű szénhidrátok felszívódását.



**Hozzávalók**  
4 db fél literes üveghez  
4 kg alma  
2 db bio citrom  
3 rúd fahéj  
20 dkg eritrit  
50 dkg erdei gyümölcs  
vegyesen:  
málna, ribizli, áfonya

Az almát héjástul kockázzuk fel és tegyük egy nagy fazékba. A héjban van a sűrítőanyag, mindenképpen hagyjuk rajta! Kezdjük főzni takaréklángon, gyakran kevergetve.

Adjuk hozzá a fahéjrudakat és a citromkarikákat (ezért fontos a vegyszermentes citrom).

Adjuk hozzá az édesítőszert és főzzük sűrűre a lekváralapot (kb. 1,5-2 óra).

Keverjük hozzá a megmosott bogyós gyümölcsöket.

Forralva és kevergetve főzzük további 30 percet a lekvárt.

Szedjük előkészített, hőkezelt üvegekbe.

Almás erdei gyümölcs-

# LEKVÁR

10 dkg 15 g ch

ebből 13,5 g  
cukor

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:







# KÉSZÍTÜNK LEVEST ZÖLDSÉGBŐL ÉS GYÜMÖLCSBŐL!

„Nem szükséges vagy  
az életben: maga az élet vagy!”  
(Antoine de Saint-Exupéry)



Az életben maradáshoz a legfontosabb a víz, hiszen ez alkotja testünk kb. 60 százalékát. Az Okostányér táplálkozási ajánlás szerint körülbelül 8 pohár folyadékot kellene meginnunk naponta és ebből 5 pohár víz legyen.

A folyadékfogyasztásunkat színesíthetjük például gyümölcs- és zöldséglevekkel is, ám fontos kihangsúlyoznunk, hogy akkor azok legyenek 100 százalékosak vagy frissen préseltek, facsartak.

A sportolás mellett különböző állapotok is megnövelhetik a folyadékigényt: betegség és várandósság esetén még jobban oda kell figyelni a folyadékbevitelre. A víznek nagyon sokrétű szerepe van a szervezetben: szabályozza a testhőmérsékletet, a vérnyomást, segíti a salakanyagok és a tápanyagok szállítását.

Ha nem tudjuk a napi ajánlott zöldség- és gyümölcsmennyiséget megenni, akkor ezek egy részét folyadék formájában is bevehetjük, például turmixként vagy zöldség-, gyümölcslevesként.





Frissítő, görögdinnyés

# PARADICSOM- GAZPACHO

1 adag 13 g ch

ebből 10,5 g  
cukor

## Hozzávalók

4 adaghoz  
50 dkg paradicsom  
30 dkg görögdinnye  
(héj nélküli mennyiség)  
1 csokor bazsalikom  
2 lime  
1 fej lilahagyma  
10 dkg fürtös uborka  
10 dkg koktélpáradicsom  
só  
frissen őrölt bors  
pár csepp olívaolaj  
15 dkg mini mozzarella

A paradicsomot és a dinnyét tegyük botmixer táljába és turmixoljuk simára. Öntsük fel annyi vízzel, hogy kellemesen kanalazható legyen az állaga.

Lime-lével, kevés sóval, frissen őrölt borssal ízesítsük.

A lilahagymát, uborkát koktélpáradicsomot kockázzuk, keverjük össze aprított bazsalikkal, mentával, lime-lével.

Kanalazzunk tányérokba a zöldségkeverékből, tegyünk mellé mozzarelladarabokat, majd öntsük rá a jéghidegre hűtött levest. Sóval, borssal, zöldfűszerlevelekkel tovább ízesíthetjük, díszíthetjük és olívaolajjal csepegtetve tálaljuk.

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:





# GYORS, EGÉSZSÉGES, KÖNNYŰ VACSORA

A fehérjéknek nagy szerepe van a fejlődésben, növekedésben, illetve az immunrendszer működésében is.

Az állati eredetű fehérjeforrásainkat, a húsokat, halakat, tojást, tejtermékeket komplett fehérjének vagy teljes értékű fehérjének hívjuk, mert a megfelelő mennyiségben tartalmazzák az összes esszenciális aminosavat. Az esszenciális aminosavakat a szervezetünk nem tudja maga előállítani, ezért táplálkozás útján kell biztosítanunk.

A növényi fehérjeforrásokat inkomplett fehérjének hívjuk, ezek nem tartalmazzák megfelelő mennyiségben és arányban az esszenciális aminosavakat. Növényi fehérjeforrásaink közé tartoznak a gabonafélék, a hüvelyesek és az olajos magvak.

Nagyon népszerűek manapság a különböző növényi alapú, vagy vegetáriánus étrendek, melyeknek különböző formái vannak. A szemi-, vagy flexivegetáriánus étrendekben például esznek húst is, míg a vegán a legszigorúbb növényi alapú étrend, amelyben semmiféle állati eredetű terméket nem fogyasztanak.

## Melyik is a legfenntarthatóbb étrend?

Elmondható, hogy nem a vegán, hanem egy tejtermékeket, tojást is tartalmazó étrend az, amit különböző szempontrendszerek szerint a legfenntarthatóbb étrendek közé sorol a tudomány a jelenlegi állás szerint.





Csicseriborsós-  
spenótos

# VILLÁMLEPÉNY

1 adag 52 g ch  
ebből 8 g  
cukor

## Hozzávalók

2 adaghoz  
6 dkg világos tönkölyliszt  
6 dkg durumliszt  
6 dkg vaj  
1 dl natúr joghurt  
só

## Feltétel

4 ek. natúr paradicsompüré  
10 dkg főtt csicseriborsó  
5 dkg felezett koktélpáradicsom  
5 dkg friss spenótlevél  
1 gerezd fokhagyma  
só  
frissen őrölt bors  
olívaolaj  
fetasajt

Keverjük el a liszteket egymással, sózzuk, adjuk hozzá a felkockázott hideg vajat és a joghurtot. Gyúrjuk össze a tésztát (ha nem gyúrható, kevés hideg vizet adjunk hozzá).

Olívaolajon serpenyőben pirítsuk meg a zúzott fokhagymával együtt a csicseriborsót, adjuk hozzá a felcsíkozott spenótot. Ezt éppen hogy csak fonnyasszuk meg. Sóval, borssal ízesítsük.

A sütit melegítsük elő 200 fokra.

A tésztát nyújtjuk ki kerek lapnak, majd helyezzük sütőpapírral bélelt tepsire.

Kenjük meg paradicsompürével, szórjuk rá egyenletesen a csicseriborsós feltétet, a darabolt koktélpáradicsomot és a morzsolt fetasajtot, olívaolajjal csepegtessük.

Hajtsuk vissza a tészta széléit, majd 25 perc alatt süssük készre az előmelegített sütőben.

Kiadja:



Partnereink:





# TEJTERMÉKEKRŐL OKOSAN

A tej- és tejtermékek mind mennyiségileg, mind minőségileg a legjobb kalciumforrásoknak számítanak.



Jellemző tápanyagaik között említhetjük még meg a vitaminokat, D-vitamin, K-vitamin, E-vitamin, A-vitamin, illetve B-vitaminokat is tartalmaznak. Gyermekkorban magasabb a kalciumszükséglet, ugyanis gyermek- és tinédzserkorban a növekedés mellett a csúcscsonttömeg kialakulása is zajlik.

## Szabad-e elalvás előtt tejet inni?

Lehet alvás előtt - az inzulinkezeléssel összhangban - tejet fogyasztani, de itt például már a mézzel való ízesítéssel egy olyan hozzáadott cukorbevitel történik, ami felesleges, diabéteszes gyermekeknél pedig kerülendő. A meleg tej, vagy éppen tejhab már önmagában is édes.

A reggeli órákban rosszabb a szervezet inzulinérzékenysége, a diabétesz esetén ezért inkább tízóraitra vagy később ajánlott a tejtermékek fogyasztása. Számolni kell a tej szénhidrát tartalmával, ami ugyan nem annyira magas, ám nagyobb inzulinválaszt vált ki a szervezetben.



# JUHTÚRÓS NOKEDLI

szénhidrátcsökkentetten



1 adag 42 g ch

ebből 4,5 g  
cukor

Kiadja:



Partnereink:



## Hozzávalók

4 adaghoz  
20 dkg durumliszt  
20 dkg zsírszegény túró  
kb. 2 dl víz  
2 tojás  
só

20 dkg juhtúró  
2 dl 12%-os tejföl  
25 dkg gomba  
5 dkg húsos szalonna  
1 fej zöldsaláta  
1 nagy citrom  
só,  
frissen őrölt bors

A túrót 1 dl vízzel összekeverve botmixerrel turmixoljuk simára. Keverjük össze a durumliszttel, 1 tk. sóval, adjunk hozzá 2 egész tojást, majd kb. 1 dl vizet, hogy sűrű nokedlitéstát kapjunk, hagyjuk állni 15 percet.

Nagy fazékban forraljunk bőséges mennyiségű vizet, ha felforrt, sózzuk. Szaggassuk a forrásban lévő vízbe a nokedlit, ha elkészült, szűrőkanállal szedjük ki egy serpenyőbe.

A juhtúrót keverjük el a tejjel, sózzuk.

Az apróra kockázott szalonnát serpenyőben süssük zsírjára, adjuk hozzá az egészen apróra kockázott gombát és pirítsuk ropogósra.

Tálaláskor szedjük a juhtúrós tejfölt a nokedlira, majd szórjuk meg a pirított gombás-szalonnás keverékkel.



# A SNACK IS LEHET EGÉSZSÉGES!

Édes kérdés a desszertek,  
snack-ek világa.

Milyen finomságot, snacket adjunk a gyermekeknek tízórára, kirándulásra vagy az edzéshez?

Ez a kérdés nemcsak a cukorbetegséggel élő gyermekek szüleit foglalkoztatja, hanem vélhetőleg minden szülőt.

Ha valaki vágyik az édes ízre, akkor fontos, hogy az adott édesség ne csak üres kalóriákat, hanem értékes tápanyagokat is tartalmazzon. Részesítsük előnyben a tej-, tejtermék- vagy gyümölcs alapú finomságokat. És hogy hol van a helyük az édességeknek? Főétkezések befejező fogásaként vagy akár kísértkezesekre is be lehet tervezni ezeket.

Mindent lehet enni, de mértékkel! Persze ez diabéteszesek esetén kicsit másképp van, nekik a hozzáadott cukrokot kerülniük kell. Azonban cukorbetegség esetén, ha a rendszeres mozgásra, sportolásra is odafigyelünk, akkor el lehet fogyasztani mézzel édesített müzliszeletet is, csak bele kell tervezni a napi elfogyasztható szénhidrátmennyiségbe és jól kell időzíteni a fogyasztását (pl. sportolás előtt kb. fél-1 órával). A müzliszelet mellett akár energiagolyókat is készíthetünk hasonló hozzávalókból.



Almás-diós

# ZABSZELET

aszalt barackkal



1 adag 16 g ch

ebből 3 g  
cukor

## Hozzávalók

10 adaghoz

13 dkg zabpehely

10 dkg édes alma

5 dkg finomra vágott tört

dió/mandula/pekándió

5 dkg aszalt sárgabarack

őrölt fahéj

édesítőszer

A sütőt melegítsük elő 200 fokra.

Az almát héjastól reszeljük le kis lyukú reszelőn, keverjük a zabpehelyhez, adjuk hozzá a finomra vágott dióféléket és az aprított aszalt gyümölcsöt.

Sütőpapírral bélelt sütőlemezre formázzunk belőle 1,5-2 cm magas téglalapot, tegyük be sülni 12-15 percre.

Vegyük ki a sütőből, hagyjuk teljesen kihűlni, majd éles késsel szeleteljük a kívánt méretű darabokra.



Kiadja:



Partnereink:



# MIT EGYÜNK, HA SPORTOLUNK?

A mozgás hatására gyorsul az anyagcsere, ezért a cukorbetegeknek fokozottan figyelniük kell arra, hogy milyen ételleket fogyasztanak mozgás előtt, közben és után.

A sporttáplálkozás a rendszeresen sportolók tápanyag- és folyadékbevitelére irányuló ajánlásokat tartalmazza. A sporttáplálkozásban léteznek ugyan általános ajánlások, ám ezeken túl az optimális energiamennyiség, azon belül is a szénhidrátok, fehérjék, zsírok, valamint a vitaminok és ásványi anyagok értéke mindig egyénre szabott. Az energia- és tápanyagigényt számos tényező befolyásolja, például az életkor, a nem, a genetika, a testsúly, a testösszetétel, a sportág, a táplálkozási preferencia, az időbeosztás, a környezeti tényezők, az egészségi és edzettségi állapot.

Általánosságban elmondható, hogy mozgás előtt 2-3 órával egy komplex étkezést kell beiktatni. Minél közelebb érünk a sporttevékenységhez, egyre inkább a szénhidrátok felé terelődik a hangsúly. Fél-1 órával mozgás előtt olyan ételleket javasolt fogyasztani, amelyeknek alacsony a rost-, a zsír-, a fehérjetartalma, és könnyen felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, például jól jöhet ilyenkor egy müzliszelet és/vagy banán. Edzés után a regeneráció érdekében szénhidrát tartalmú ételleket javasolt fogyasztani fehérjeforrásokkal kiegészítve, ezeknek a szempontoknak is megfelel a villámgyors csodamuffin.



Villámgyors

# SAJTORTA- MUFFIN

1 adag 6 g ch

ebből 4 g  
cukor

**Hozzávalók**  
9 muffinhoz  
4 dl skyr  
5 dkg durumliszt  
/fehér tönkölyliszt  
5 dkg kókuszreszelék  
5 egész tojás  
1 citrom  
5 dkg édesítőszer  
10 dkg áfonya/málna

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

Mérjük a skyr-t a botmixer táljába.

Adjuk hozzá a reszelt citromhéjat, a lisztet, a kókuszreszeléket, az édesítőszer és a tojásokat.

Turmixoljuk botmixerrel simára a tésztát.

Öntsük szilikonos formákba.

Helyezzük rá a gyümölcsöket.

Süssük készre 20 perc alatt az előmelegített sütőben.

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:







# MIT ADJUNK

a diabéteszes gyermeknek,  
ha megbetegszik és nincs étvágya?



Amikor diabéteszes gyermek van a családban, nehéz kérdés, hogy mivel pótoljuk a szükséges tápanyagokat, ha betegség esetén nincs étvágya a gyermeknek. Ilyen állapotoknál jóval nehezebb ideális szinten tartani a vércukorszintet. Ezért fontosak olyan praktikák, amelyekkel egy étvágytalan gyermeknél is be tudunk vinni energiát, szénhidrátot. Már pár tápanyagban gazdag falat is hozzájárul az állapotjavuláshoz szükséges energiabevitelhez.

A legyengült immunrendszer, illetve az emésztőrendszer tehermentesítése érdekében betegség esetén könnyen emészthető, főként szénhidrátot tartalmazó ételek fogyasztása javasolt.

Betegség esetén jóval gyakrabban kell a vércukorszintet ellenőrizni, és az értékekhez képest szükséges finomhangolni a szénhidrát mennyiségét, valamint az inzulinkezelést. Ami kiemelten fontos, hogy a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztást el tudjuk érni. Jó tipp lehet legyengült betegeknél, ha szívószállal próbáljuk segíteni az ivást.

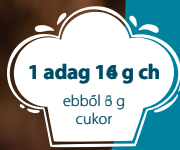
Egészséges táplálkozásnál általában odafigyelünk arra, hogy ne legyen túl nagy mértékű a sóbevitel. Betegség esetén azonban fontos szerepe lehet a sónak, hányás és hasmenés esetén ugyanis pótolni kell az elveszített ásványi sókat a megfelelő folyadékbevitel biztosítása mellett. Ilyenkor segítenek a gyógyulásban az úgynevezett orális rehidrááló folyadékok, melyek könnyen felszívódó szénhidrátokat és sókat is tartalmaznak a megfelelő arányban.





Házi

# GRANOLA



## Hozzávalók

8 adaghoz  
5 dkg nagy szemű zab  
5 dkg apró szemű zab  
10 dkg banán  
5 dkg aszalt gyümölcs  
2,5 dkg pekándió  
3,5 dkg kókuszreszelék  
fél dl alma-cékla direktlé  
4 dkg kristályos  
édesítőszer  
(cukor édességével azonos)  
2,5 dkg cukrozatlan kakaópor  
1 tk. őrölt fahéj

Kiadja:



Szórjuk a kétféle zabot keverőtálba.

Adjuk hozzá a fahéjjal, csipet sóval ízesített kakaóport.

Adjuk hozzá a kókuszreszeléket, az aprított pekándiót, az aszalt gyümölcsöt és az édesítőszer.

A banánt az alma-cékla lével pürésítsük, öntsük a zabos keverékhez, majd kézzel dolgozzuk morzsásra.

Terítsük szét sütőpapíron, majd 200 fokra előmelegített sütőben süssük ropogósra kb. 25 perc alatt, figyeljük, nehogy megégjen. A kakaó könnyen pirul!

Hagyjuk kihűlni.

Partnereink:







K Ü L Ö N K I A D Á S

# KONYHAI KISOKOS

Az egészséges,  
kiegyensúlyozott  
táplálkozás már  
a bevásárlással  
kezdődik.



Az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás már a bevásárlással kezdődik, a rendszerezett kamra-konyha pedig nagy segítséget nyújt a gördülékeny sütés-főzéshez. A hűtést nem igénylő termékek közé tartoznak a száraz-árúk: a tészta, a rizs, a krumpli mellett olyan alapanyagokkal is színesítsük a szénhidrát-forrásokat, mint például a kuskusz, a bulgur, a köles, a hajdina, a quinoa, az amaránt. Lisztek közül érdemes a fehér liszt mennyiségét csökkenteni, és teljes kiőrlésű lisztek, zablisztet, tönkölylisztet, rozslisztet is használni az étel jellegétől függően.

A kamra másik részében - vagy ha nincs, akkor a konyhában egy zárható szekrényben - érdemes rendszerezni a konzerveket, befőtteket, savanyúságokat. A kamrában a földes árukat (például burgonya, hagyma) is elkülönítve tárolhatjuk. Az éretlen gyümölcsöket, zöldségeket is lehet a kamrában rekeszekben, szobahőmérsékleten tárolni, míg az éretteket inkább tegyük a hűtőbe.

Készült a Szeretettől Édes Főzősuli videósorozata alapján.



#### Hozzávalók

4 adaghoz  
15 dkg bulgur  
30 dkg főtt, apró szemű lencse  
50 dkg koktélpáradicsom  
1 csokor bazsalikom  
5 dkg rukola  
2 gerezd fokhagyma  
olívaolaj  
2 zacskó (2x125 g) mozzarella  
só  
frissen őrölt bors

A bulgurt sós vízben 15-18 perc alatt főzzük puhára, szűrjük le.

Amíg fő a bulgur, készítsük elő a saláta többi részét: a paradicsomot daraboljuk, a lencsét szűrjük le, a mozzarellákat kockázzuk, a bazsalikomot, rukkolát, fokhagymát aprítsuk.

Keverjük össze a bulgural a többi előkészített hozzávalót, sóval, borssal, extra szűz olívaolajjal ízesítsük.

Langyosan vagy hidegen is tálalhatjuk.

Lencsés

# BULGURSALÁTA

1 adag 38 g ch

ebből 5,5 g  
cukor

Kiadja:

CIVILÚT

Partnereink:



# JEGYZETEK

