

Kiadja: Civil út Alapítvány 2022



Szakmai partner: **Sportos Cukorbetegek Egyesülete**

Dietetikus szakértő: **Shenker-Horváth Kinga**

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

Production: **Slow Movement Média**

Szöveg: **Shenker-Horváth Kinga** dietetikus, táplálkozástudományi szakember

Szerkesztő: **Győri Livia**

ISBN 978-615-01-6933-0

A Szeretettől Édes Főzősuli sorozat videói megtekinthetők:

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



# SZERETETTŐL *édes* FŐZŐSULI

Kisokos  
receptekkel fűszerezve  
2. rész



FŐZŐSULI

**Kisokos  
receptekkel fűszerezve**  
2. rész



**A Civilút Alapítvány 2021-ben indította el a Szeretettől Édes Főzősült, hogy az edukációs videókban gyakorlati segítséget adjon a cukorbeteg gyermeket nevelő családoknak. A programot 2022-ben is folytattuk, újabb videók és receptek segítségével mutattuk be, hogy az egészséges táplálkozás szerethető, és sosincs késő kipróbálni, belevágni. A program szakmai partnere idén is a Sportos Cukorbeteg Egyesülete, a Civilút munkáját a Magyar Diabetes Társaság Geriátriai Munkacsoportja is segítette.**

Magyarországon közel 800 ezer diagnosztizált cukorbeteg ember él, és a szakemberek további 500 ezer főre becsülik azoknak a számát, akik valójában cukorbetegek, de nem tudnak róla vagy még nem vettek részt diabétesz-szűrésen.

A diagnosztizált cukorbetegek 96 százaléka úgynevezett II-es típusú diabéteszben érintett, ezt felnőttkori cukorbetegségnek is szokták nevezni. Amíg korábban inkább az idősek betegsége volt, az utóbbi években egyre gyakrabban jelenik meg a negyvenes korosztályban, sőt egyre több fiatalnál is diagnosztizálják. Kialakulása nagyban összefügg az életmóddal.

Továbbra is az a célunk, hogy minél több ember számára megmutassuk: odafigyeléssel, életmódunkkal, étrendünkkel sokat tehetünk egészségünkért.







Táplálkozástudományi szakértők arra hívják fel a figyelmet, hogy az életmód és az étrend megváltoztatásával sokat tehetünk egészségünkért. Ebben nyújt segítséget a Szerettől Édes Főzősulik edukációs videósorozata és kiadványa. Vrábel Krisztina gasztroblogger és Shenker-Horváth Kinga dietetikus, táplálkozástudományi szakember olyan recepteket állított össze, amelyek gyorsan és egyszerűen elkészíthetők. Megmutatják, hogy a hagyományos fogások, a jól megszokott és szeretett ízek egy kis csavarral, egy kis odafigyeléssel egészségesebbé tehetők. Arra is hoznak példát, hogy a jól ismert, könnyen beszerezhető alapanyagokból hogyan lehet új ételeket készíteni, amelyek megfelelő arányban tartalmaznak zöldségeket, gabonaféléket és fehérjéket.

Az idej sorozatban az évszakok ízei vannak terítéken: a Főzősulik séfje és szakértője bemutatják az évszakok szezonális alapanyagait, és olyan ételkülönlegességeket készítenek, amiket akár a különféle ünnepeinken is kipróbálhatunk. A Főzősulik második évadának egy különleges helyszín adott otthont: a kétútközi Graefl Major Magyarország egyetlen szecessziós kastélya, melynek kertje egy bio-majorság, ahonnan az alapanyagok rögtön a konyhába kerülnek.

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



A white ceramic bowl filled with fresh vegetables, including several bright red radishes and several green peas in their pods. The background is dark and textured. In the bottom left corner, there are faint white line-art illustrations of various vegetables like mushrooms, carrots, and leafy greens. A bright green vertical bar is on the right edge of the image.

SZERETETTŐL  
*édes*  
FŐZŐSÜLI

# A TAVASZ ÍZEI



# TOJÁSKRÉM EGY KIS CSAVARRAL

A tojáskrémet sok-sok zöldség hozzáadásával és a majonéz, valamint a vaj elhagyásával egészségesebbé és könnyedebbé lehet tenni, így alacsonyabb lesz a kalóriatartalma ennek a méltán népszerű krémnek. A majonézt ki lehet váltani például skyrrel, amely egy tradicionális izlandi tejtermék, amit leginkább a joghurthoz, vagy krémes állaga miatt a görög joghurthoz szoktak hasonlítani. A skyr jellemzője a magas fehérje- és alacsony zsírtartalom. Diabéteszben a legnagyobb figyelmet mindig a szénhidrátok kapják, pedig nagyon fontos szerepük van a fehérjéknek és a zsíroknak is egy kiegyensúlyozott cukorbeteg étrend összeállításában, kiváltképp egy diabéteszes sportoló táplálkozásában. A skyrrel a fehérjetartalom megemlése mellett probiotikumokat is juttatunk a szervezetünkbe, amelyek a bélflóra számára fontos, kedvező hatást kifejtő mikroorganizmusok. Probiotikumokat erjesztett tejtermékekkel, például joghurttal, kefirrel, skyrrel, vagy kovászos uborkával, savanyú káposztával, fermentált zöldségekkel tudjuk bevinni a szervezetünkbe.

## Zöldítették, frissítették az Okostányért

Az ajánlott napi rostbevitelhez a gabonafélék mellett a zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával is hozzájárulhatunk. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott Okostányér táplálkozási ajánlásban a zöldségek-gyümölcsök ajánlott mennyisége napi minimum 400 grammról (4 adag) 500 grammra (5 adag) emelkedett.

## Színek a tányéron

A táplálkozási ajánlások szerint érdemes odafigyelni arra is, hogy táplálkozzunk színesen, azaz „együk meg a szivárvány színeit”, ugyanis az élelmiszerek színanyagai más-más biológiailag aktív hatóanyagról árulkodnak, amelyek fontosak az egészségünk megőrzése és fenntartása szempontjából.

## Olvassunk címkét okosan!

- Az összetevői listában a mennyiség (tömeg) szerinti csökkenő sorrendben kell feltüntetni az összetevőket, tehát az első helyen lévő összetevő szerepel a legnagyobb mennyiségben az adott termékben.
- A címkén a lejárat időn túl érdemes azt is megvizsgálni, honnan származik az adott termék.
- A tápérték táblázatnál látjuk az energia, a makrotápanyagok (fehérje, zsír, szénhidrát) és a só mennyiségét. Ha az összetevőknél nincs felsorolva a cukor, de a tápértékjelölésnél szerepel a „szénhidrát-amelyből cukor”, akkor az a termék természetesen előforduló cukrokat tartalmaz. Azonban ha az összetevői listában is szerepel a cukor, akkor az egy hozzáadott cukorral készült termék.
- A cukor pedig nem csak cukorként szerepelhet a címkéken, hanem egyéb más neven is, például a különböző szirupok, glükóz, szőlőcukor, fruktóz, gyümölcscukor, maltodextrin, xilóz, dextróz mind hozzáadott cukortartalmat jelöl.

A diabéteszsel élők étrendjében kerülendők a hozzáadott cukorral készült ételek, de az egészséges táplálkozásban is érdemes csökkenteni a hozzáadott cukorbevitelt.





1 adag  
16 g ch\*

ebből cukor:  
5,5 g

#### Hozzávalók 4 főre

4 db főtt tojás  
20 dkg zsenge zöldborsó megfőzve  
10 dkg főtt kukorica (konzerv/csöves)  
4-5 szál újhagyma  
1 dl SKYR/görög joghurt  
2-3 ek. mustár  
só  
frissen őrölt bors  
1 tk. kurkumás curry-fűszer  
1-1 csokor petrezselyem  
koriander

#### A tálaláshoz

zöldségcsíkok  
teljes kiőrlésű kenyér

#### A retkekompóthoz

2 csokor zsenge, apró szemű retek  
1 tk. só  
1 dl fehérborecet  
1 ek. édesítőszer

## ZÖLDSÉGES TOJÁSKRÉM retkekompóttal

Elkészítés: 5-10 perc | Előfőzés: 20 perc

A főtt tojásokat pucoljuk meg, villával törjük össze.

Keverjük krémesre a Skyrrel, a mustárral és a curry-vel. Sóval, borssal ízesítsük.

Adjuk hozzá a lecsöpögtetett zöldborsót és kukoricát, az aprított újhagymát és a finomra vágott zöldfűszereket, keverjük krémesre, ízesítsük sóval, borssal.

A megpucolt, felezett retket tegyük kis edénybe. Öntsük fel annyi vízzel, amennyi ellepi, adjuk hozzá az ecetet, a sót, az édesítőszeret és főzzük a retket kb. 15 perc alatt puhára, majd hagyjuk a lében kihűlni, üvegezzük le.

Tálaljuk a krémet zöldségcsíkokkal, kenyérral és a retkekompóttal.



# DESSZERTEK HELYE AZ ÉTRENDEN

Egy desszert elkészítésekor mindig felmerül a kérdés, hogy mivel helyettesítsük a cukrot, pláne ha diabéteszes is van a családban. Ha szeretnénk lecserélni a cukrot egy receptben, akkor meg kell vizsgálni, hogy a cukornak melyik tulajdonságát szeretnénk helyettesíteni.

## Cukor helyett

A xilit, vagy más néven nyírfacukor édesítő értéke nagyjából a cukoréval azonos, kiválóan alkalmas sütésre, főzésre, akkor is, amikor a cukor tömegére van szükségünk (pl. piskóta, kevert tészta, főzött krémek). Van energiatartalma, de alacsonyabb a cukorénál, 2,4 kcal/g, és szénhidrátot is tartalmaz, szigorúan véve beleszámolandó a napi szénhidrát keretbe. Előnye a cukorral szemben, hogy lassan emeli meg a vércukorszintet és alacsony a glikémiás indexe. Mivel a xilit egy cukoralkohol, nem javasolt nagy mennyiséget használni (napi kb. 40-50 gramm felett) belőle, mert hasfájást, puffadást, hasmenést okozhat. Sütés-főzéshez használhatunk eritritet is, amely egy természetes cukoralkohol, ízre, kinézetre nagyon hasonlít a cukorra, „hűvös” édes ízt generál. Nincs kalóriatartalma, az édesítő ereje 70%-a a cukornak, így egy kicsit nagyobb mennyiséggel kell számolnunk belőle, mint amennyi cukrot előír az adott recept. A stevia vagy más néven jázminpakóca egy természetes, növényi eredetű, alacsony energiatartalmú (2,7 kcal/g) édesítőszer, amely kb. 300-szor édesebb a cukornál. Önmagában kis mennyiségben használható, ezért a süteményekben a cukor

konyhatechnológiai tulajdonságait nem tudja helyettesíteni. Ha gyakran fogyasztunk ilyen intenzív édesítőszerrel készült ételeket, akkor eltolhatjuk az ízérzékelésünket és a sokkal édesebb ízvilághoz fogunk hozzászokni.

## Égészségesebb a barnacukor vagy a nádcukor, mint a fehércukor?

A barna- és a nádcukor elenyészően, csak „nyomokban” tartalmaznak ásványi anyagokat, élettani hatásuk megegyezik a fehér cukoréval, azonos a kalória- és szénhidrát-tartalmuk. Tehát nem járunk jobban, ha lecseréljük a fehércukrot barna- vagy nádcukorra, mert ezeknek ugyanolyan hatása lesz a szervezet szénhidrát-háztartására. Egyedül gasztronómiai szempontból lehet különbség, a barna- és a nádcukornak karamellszerű édes íze van.

## Ízesítés gyümölcsökkel

Ha a gyümölcsöket szezonjuk szerint fogyasztjuk, akkor lesznek a legzamatosabbak, akkor tartalmazzák a legtöbb vitamint, ásványi anyagot és akkor a legolcsóbbak. Használhatunk desszertek édesítéséhez friss gyümölcsöket (pl. alma, banán, málna), aszaltványokat (pl. datolya, füge, szilva, sárgabarack) - diabéteszben beszámítva a szénhidrát-tartalmukat -, így az édes ízük miatt nincs szükség hozzáadott cukorra vagy édesítőszerre.

## A mérték az érték

Az édességek is beférnek az egészséges táplálkozásba, azonban arra érdemes figyelni, hogy ne minden nap fogyasszunk desszerteket. Részesítsük előnyben azokat a finomságokat, amelyek nem csak üres kalóriákat tartalmaznak, hanem értékes tápanyagokat: legyen benne gyümölcs, akár valamilyen zöldség vagy például tejtermék.



# SÜTŐBEN SÜLT CITROMPUDING

## mentás-bazsalikomos málnaöntettel

### Hozzávalók 4 főre

4 db egész tojás  
10 dkg nyírfacukor  
3 dkg világos tönkölyliszt  
3 dkg durumliszt  
5 dkg kókuszreszelék  
5 dkg vaj  
2,5 dl tej  
2 citrom héja  
1 citrom leve

### A málnaöntetchez

30 dkg málna  
kis csokor bazsalikom  
menta

**Elkészítés: 10-15 perc | Sütés: 30 perc**

A sütőt melegítsük elő 180 fokra.

A tojások sárgáját verjük fehéredésig a nyírfacukorral és a szoba-hőmérsékletű vajjal. Szitáljuk hozzá a liszteket, öntsük hozzá a tejet, adjuk hozzá a citrom reszelt héját és a citrom kifacsart levét.

A tojásfehérjéket habnak verjük fel.

Keverjük simára a tésztát, majd óvatosan forgassuk hozzá a kemény habnak felvert fehérjét.

Simítsuk a tésztát vajjal kent, liszttel szórt kis szuflés tálakba/1 nagy kerámia formába, majd süssük az előmelegített sütőben 30 percig a pudingot. A teteje enyhén piskótásra sül, az alja pudingos lesz.

Az öntetchez a málnát egy kis lábosban forraljuk össze, vegyük le a tűzről, keverjük el benne a finomra vágott friss fűszernövényeket, hagyjuk kihűlni.

1 adag  
15 g ch

ebből cukor:  
7 g





SZERETETTŐL  
*édes*  
FŐZŐSÜLI

# A NYÁR ÍZEI



# NINCS NYÁR GRILLEZÉS NÉLKÜL

És ha grillezés, akkor sokaknak a hús jut eszükbe, pedig nagyon finomak a zöldségek is grillezve, kitűnő választás például a padlizsán, a cukkini, a paprika vagy a gomba is. Amellett, hogy milyen élelmiszereket grillezünk, azt is érdemes szem előtt tartani, hogy hogyan készítjük el a grillételeinket.

## Hogyan grillezzünk?

Próbáljuk meg nem feketére, vagy sötétbarnára grillezni az ételeket, elég addig sütni, amíg aranybarnára megváltoztatja a színét a zöldség, a sajt vagy a hús. A túlgrillezett ételek olyan pörzsanyagokat tartalmaznak, amelyek rendszeresen fogyasztva az egészségre károsak lehetnek. Mivel grillen készülnek az ételek, minimális zsiradékkal süthetünk, ha pedig előre bepácoltuk az élelmiszereket, és a pácban volt olaj is, akkor ezen felül már nem kell extra zsiradékot sem használni. A páclevet érdemes lecsepegtetni, mielőtt a húst vagy a zöldséget a grillre tesszük, mert a tűzre csöpögő anyagok is egészségkárosító hatásúak lehetnek. A grill-fűszerek esetében figyeljünk a címkére, és olyat válasszunk amelyeknek alacsony a sótartalma!

## Milyen olajjal süssünk?

Számos növényi olaj közül lehet választani, és nehéz eligazodni, hogy melyiket hogyan használjuk. Általános alapelvként elmondható, hogy a finomított olajok hőstabilitása nagyobb, ezért ezeket elsősorban főzésre, sütésre célszerű felhasználni. A finomítatlan, hidegen sajtolt olajok érzékenyebbek a hőre, ezeket nem javasolt hevíteni, hanem hidegen, vagy az elkészült ételhez adagolva érdemes használni. Az olajok egyik fontos tulajdonsága a füstpont, ami megmutatja, hogy meddig érdemes hevíteni az adott olajat. Elterjedt tévhit, hogy extra szűz olívaolajjal egyáltalán nem lehet sütni. Az extra szűz olívaolaj füstpontja 190-210°C körül van, így olyan élelmiszerek sütésénél lehet használni, amelyeknek magas a víztartalma és hamar megsülnek ezen a hőmérsékleten, ilyenek például a halak és a zöldségek. Az extra szűz olívaolaj finom aromája és értékes zsírsavösszetétele – bővelkedik omega-9 zsírokban – azonban úgy érvényesül a legjobban, ha nem hőközléshez használjuk. Pácoláshoz például szűz olívaolajat, napraforgóolajat, repceolajat, vagy az ázsiai konyhából ismert szezámolajat, mogyoróolajat is lehet használni, amiknek magasabb a füstpontja.





**Mentás-csicseris  
bulgursalátával rakott,**

## GRILLEZETT PADLIZSÁN

### Hozzávalók 4 főre

4 db kicsi vagy 2 db  
normál méretű padlizsán  
20 dkg főtt  
konzerv csicseriborsó  
10 dkg bulgur  
10 dkg aszalt paradicsom  
10 dkg kapribogyó  
10 dkg fűrtös uborka  
10 dkg koktélpáradicsom

1 gerezd fokhagyma  
1 csokor friss menta  
koriander  
1 tk. őrölt római kömény  
só  
olívaolaj  
fél citrom  
1,5 dl natúr joghurt  
(1,4%-os / 3,6%-os)

### Elkészítés: 40 perc

A bulgurt főzzük ki bő, sós vízben, a főzés végén, amikor a bulgur már megpuhult, adjuk hozzá a csicseriborsót. Forraljunk rajta egyet, majd szűrjük le.

Keverjük hozzá a kapribogyót és a csíkokra vágott aszalt paradicsomot, a zúzott fokhagymát. Amikor teljesen kihűlt, keverjük hozzá az apró kockákra vágott uborkát, a negyedelt koktélpáradicsomokat, a mentát és a koriandert, ízesítsük a római köménnyel, citromlével.

A padlizsánokat vágjuk ketté, és irdaljuk őket be, sózzuk, kenjük meg olajjal és forró faszén felett/kontaktgrillben/serpenyőben süssük puhára.

A joghurtot keverjük el sóval, aprított fűszernövényekkel, kis gerezd zúzott fokhagymával.

Szedjük a forró padlizsánokra a csicseris ragut, locsoljuk joghurttal és tálaljuk.





## FRISSÍTŐ LEVES FŐZÉS NÉLKÜL

A mediterrán konyha egyik jellegzetes fogása a főzést nem igénylő, tradicionális spanyol zöldségleves, a gazpacho. Általában piros, mert alapja a paradicsom, ám létezik zöld változata is, amibe bátran lehet különféle zöldségeket aprítani, majd főzés nélkül, hidegen fogyasztani. A zöld gazpacho egyik alapanyaga a superfoodnak is nevezett avokádó.

### Mi is az a superfood?

A superfood kifejezést olyan élelmiszerekre használják, amelyeket úgy állítanak be, hogy magas a tápanyagsűrűségük és kiemelkedő beltartalmi értékeik vannak, emiatt egészségügyi előnnyel jár a fogyasztásuk. Azonban a superfood nem értelmezhető fogalom a táplálkozástudományban, inkább egy marketing kategória. A superfoodok között emlegetik többek között a chia magot, a goji bogyót, az acai bogyót, a gyömbért, a lazacot, a kakaót vagy éppen a spirulina algát. A superfoodok listája tetszés szerint tartalmazhat bármit, aminek értékes tápanyagtartalma van, ezért ebben a szemléletben minden élelmiszercsoportban (zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, gabonafélék, tejtermékek, tojás, húsok, halak) vannak superfoodok. Hazai különlegességek között említhetjük meg a csipkebogyót, a homoktövis, a kékszőlőt, a lenmagot vagy a pisztrángot. A lényeg az alapanyagok változatosságán van, és hogy minél színesebb legyen az étrendünk, ezáltal biztosíthatjuk a szervezetünk számára szükséges tápanyagbevitelt.

### Cukorbetegként is turmixolhatunk?

Ha turmixoljuk a zöldségeket és gyümölcsöket, akkor roncsoljuk a sejtfalakat, a rostokat, ami azt jelenti, hogy gyorsabban felszívódnak lesznek, magasabb lesz a glikémiás indexük, azaz a vércukorszint-emelő hatásuk. De lehet helyük a zöldség- és gyümölcsturmixoknak az étrendben, ugyanis akik nem tudják a napi javasolt kb. 500 grammnyi zöldség- és gyümölcsmennyiséget megenni, azoknak jó megoldás lehet, ha egy részüket „megisszák”. Érdemes a turmixokat, smoothie-kat valamilyen fehérje-forrással (például joghurttal, görög joghurttal, skyr-rel) vagy olajos magvakkal kiegészíteni, amik lassítják a gyorsan felszívódó szénhidrátokat és így kiegyenlítettebb lesz a vércukorszint-emelkedés.



# ZÖLD GAZPACHO

## Uborkaleves

1 adag  
6 g ch

ebből cukor:  
5 g

### Hozzávalók 4 főre

1 db érett avokádó  
30 dkg kígyóuborka  
/fűtős uborka

1 gerezd fokhagyma  
kis csokor bazsalikom  
kis csokor petrezselyem  
koriander

olívaolaj

1 dl 3,6%-os natúr joghurt  
1 kisebb kápia paprika  
kis fej lilahagyma  
só  
frissen őrölt bors  
2 db lime

### Elkészítés: 30 perc

5 dkg uborkát, a kápia paprikát és a lilahagymát kockázzuk egészen apróra, tegyük kis tálba, enyhén sózzuk, csepegtessük olívaolajjal és facsarjuk rá 1 db lime levét. Tegyük félre.

A hámozott avokádót a többi uborkával, a fokhagymával és a zöldfűszerekkel együtt tegyük a botmixer táljába, turmixoljuk simára, majd öntsük fel kb. 1 liter hideg vízzel. Sózzuk, borsozzuk, lime lével izesítsük a levest, hűtsük be tálalás előtt.

Tálaláskor hígabb natúr joghurttal, olívaolajjal csepegtessük, frissen őrölt borssal szórjuk és kanalazzuk rá a citrommal marinált zöldségkeverékből, amelyet korábban készítettünk.





# A ŐSZ ÍZEI





# HÜVELYESEK AZ ÉTREND BEN

A babos gerslialáta egyik fő alapanyaga a méltánytalanul elhanyagolt gabonaféle, a gersli, vagy másik nevén árpagyöngy. A szénhidrátforrások terén is igyekezzünk változatosabban enni, a burgonya, a tészta és a rizs mellett érdemes olyan alapanyagokkal színesíteni az étrendünket, mint a kuszkusz, a köles, a quinoa, az amaránt, a hajdina, vagy pedig a gersli.

## Al dente

Törekedjünk arra, hogy a köreteket al dentére főzzük. Az al dente olasz kifejezés szó szerint lefordítva fogkeményt jelent. Ez az a készültségi szint a főzési folyamatban, amikor a tészta vagy a rizottó állaga még nem lágy, de nem is kemény, hanem éppen harapható. Az al dente állagú tészta vagy gabonaféle megtartja alacsonyabb glikémiás indexét, nem emeli meg annyira a vércukorszintet, ezért nem kell a szervezetnek annyi inzulint elválasztania,

és még a jóllakottság érzését is tovább érezhetjük ilyen ételek elfogyasztása után. Minél jobban szétfőzzük a tésztát, annál gyorsabban szívódik fel és emeli meg a vércukorszintet. A szénhidrátdús köretek felszívódását tovább tudjuk lassítani, ha az ételhez hozzáadunk rostban gazdag zöldségeket, hüvelyeseket vagy fehérjeforrásokat (pl. tojás, sajt, hús, hal). Így kombinálva a különböző élelmiszercsoportokat, tápanyagtartalom szempontjából kiegyensúlyozottabb, valamint izgalmasabb és tartalmasabb lesz az étkezésünk.

## Értékes hüvelyesek

Az Okostányér táplálkozási ajánlás szerint hetente legalább 1 alkalommal fogyasszunk hüvelyeseket. Ide tartoznak a borsó-, a bab-, a lencsefélék és a szója. Azért érdemes beépíteni a hüvelyeseket heti rendszerességgel az étrendünkbe, mert a teljes értékű gabonák mellett a legfontosabb rostforrások közé tartoznak, gazdagok ásványi anyagokban (pl. kálium, vas, cink, mangán) és vitaminokban (pl. E-vitamin és B-vitaminok), valamint magas a fehérjetartalmuk, nem mellesleg finomak és nagyon sokféleképpen elkészíthetjük őket. Ha konzerves hüvelyeseket vásárolunk, olvassuk el a címkét, és részesítsük előnyben azokat, amelyeknek alacsony a sótartalma és nem tartalmaznak hozzáadott cukrot.





1 adag  
48 g ch

ebből cukor:  
2 g

Babos

## GERSLISALÁTA

### Hozzávalók 4 főre

20 dkg árpaszem  
30 dkg főtt bab (fehér konzerv,  
vagy fehér/tarka előre megfőzött)  
10-10 dkg sárga- és fehérrépa  
1 nagy fej lilahagyma  
20 dkg füstölt hús  
1 gerezd fokhagyma  
1 ek. fehérborecet  
10 dkg leveles zöldsaláta  
(akár vegyesen: fodros, madár, rukkola)  
só, frissen őrölt bors  
1 mk. morzsolt chili  
olívaolaj  
citrom

### Elkészítés: 40 perc

A gerslit bő, forrásban lévő sós vízben főzzük puhára kb. 18 perc alatt, szűrjük le, keverjük el az ecettel és 1 ek. olívaolajjal.

A hámozott, kockákra vágott répákat serpenyőben kevés olívaolajon rázogatva pirítsuk meg, forgassuk össze a gerslivel.

Adjuk hozzá a lecsöpögtetett babot, a kockázott lilahagymát, a zúzott fokhagymát, az apróra kockázott füstölt húst, forgassuk össze a salátát, sózzuk, borsozzuk, morzsolt chilivel ízesítsük. Hagyjuk állni.

Közvetlenül a tálalás előtt forgassuk össze a zöldsalátával, kevés citromlével csepegtessük.





# HALPÉNTEK - FOGYASSZUNK SŰRŰBBEN HALAKAT!

A halfogyasztás kapcsán sokaknak csak a rántott halrudacsok vagy a halászlé jut eszükbe, pedig változatos formában lehetne különböző halas ételeket beépíteni az étrendünkbe. Felmérések szerint Magyarországon nagyon alacsony a halfogyasztás, világviszonylatban és Európában is az utolsó helyeket foglaljuk el.

## Halat enni jó

A halak értékes többszörösen telítetlen omega-3 zsírtartalma számos előnyös élettani hatással bír, például szerepük van a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében, és a szervezet gyulladáscsökkentő folyamatainak mérséklésében. A jótékony omega-3 zsírsavak megőrzése szempontjából és a zsirbevitel csökkentése miatt a halat javasolt roston sütve vagy sütőben elkészíteni. Kiemelendő még a halak jó minőségű, könnyen emészthető fehérjétartalma, valamint bővelkednek vitaminokban (pl. A-, D- és B-vitaminok) és ásványi anyagokban (pl. szelén, jód, foszfor) is. A táplálkozási ajánlások megfogalmazzák, hogy egészségünk megőrzéséhez hozzájárul a heti legalább egyszeri halfogyasztás is. Lehetőség szerint válasszunk gyakrabban a hazai halak, pl. pisztráng, busa, kecsege, harcsa közül. Az afrikai harcsa hazánkban is tenyésztett halfajta, ráadásul az EU-ban mi vagyunk a legnagyobb tenyésztők. A ponty után a második legkedveltebb hazai halfajta az afrikai harcsa.

## Teljes kiőrlésű zsemlemorzsa

A halpogácsa állagát teljes kiőrlésű kenyér hozzáadásával lazíthatjuk, és így még az étel rosttartalmát is emelni tudjuk, ami az egészséges táplálkozásban és diabéteszes étrendben is előnyös. A boltok polcain nehezen találni teljes kiőrlésű zsemlemorzst, ezért érdemes a megszáradt teljes kiőrlésű kenyeret konyhai aprítóval ledarálni, így néhány perc alatt házilag készíthetünk teljes kiőrlésű zsemlemorzst.

## A vadrizs rizs, vagy nem rizs?

A vadrizs nem rizs, hanem egy vízi fűfélének a magja, közelebbi rokonságban áll a zabbal, mint a rizzsel. Magas a rosttartalma és általában rizzsel keverve szoktuk fogyasztani. A vadrizs nem tud annyira szétfőni, mint a hagyományos rizs, enyhén rugalmas állaga van, kellemesen harapható, íze a gabonákéhoz hasonlít egy kis mogorós aromával kiegészülve.





1 adag  
36 g ch

ebből cukor:  
6 g

## HALFASÍRT

### spenótos gránátalmás lencsével

#### Hozzávalók 4 főre

##### A fasírthoz

40 dkg halfilé  
(harcsa, afrikai harcsa)  
1 db M-es tojás  
1 tk. mustár  
1 citrom reszelt héja  
kis fej vöröshagyma  
1 gerezd fokhagyma  
csokor petrezselyem  
só, bors  
1 mk. morzsolt chili  
4 dkg teljes kiőrlésű  
zsemlemorzsa

##### A körehez

10 dkg aprószemű lencse  
(vagy 20 dkg lencsekonzerv)  
5 dkg basmati rizs  
5 dkg vadrizs  
1 db gránátalma  
25 dkg leveles spenót  
2 gerezd fokhagyma  
2 ek. olívaolaj  
só, frissen őrölt bors  
negyed citrom leve

#### Elkészítés: 1 óra

A lencsét főzzük puhára kb. 35-40 perc alatt sós vízben, szűrjük le.  
A rizseket is főzzük puhára külön-külön.

Teflonserpenyőben forró olívaolajon a karikázott fokhagyma-  
gerezddel együtt fonnyasszuk meg egy perc alatt a spenótot,  
sóval, frissen őrölt borssal ízesítjük, keverjük össze a lencsével,  
a rizsekkel. Facsarjuk hozzá a citromlevet, keverjük el, majd adjuk  
hozzá a gránátalma magokat.

A halfilét főzzük meg sós vízben, szűrjük le. Ha kihűlt, keverőtálban  
adjuk hozzá a tojást, a zsemlemorzsa felét, a citromhéjat,  
a petrezselymet, a mustárt, 1 gerezd zúzott fokhagymát és  
a reszelt vöröshagymát, a chilit. Gyúrjuk össze a masszát, majd  
formázzunk belőle lapos pogácsákat, hempergessük meg őket  
a zsemlemorzzában. Spricceljük olívaolajjal, sütőpapírra téve  
200 fokra előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt süssük készre.



SZERETETTŐL  
*édes*  
FŐZŐSULI

# A TÉL ÍZEI







## MINDENT BELE A TEPSIBE!

A téli időszak egyik slágere a tepsis csirkecomb, különféle sült zöldségekkel kiegészítve. Az alapanyagok feldarabolása és fűszerezése után tulajdonképpen több dolgunk nincs is vele, csak hagyjuk, hogy megsüljenek és összeérjenek az ízek. A csirkecombot érdemes elősütni, hogy kéreg legyen a húson, így a húshedvek jobban benmaradnak a sütés során a húspanban, ezáltal sokkal szaftosabb, finomabb lesz a végeredmény. Itt is érdemes odafigyelni arra, hogy elkerüljük a túlzott porzsanyag képződést, ne süssük, barnítsuk túl a húst.

### **Burgonya vagy édesburgonya?**

Sokszor lehet hallani, hogy cseréljük le a burgonyát édesburgonyára, másik nevén batátára, mert az „jobb”. Nem szerencsés így felcímkézni élelmiszereket, a dietetikai igazság az, hogy valójában egyik sem jobb, mint a másik, mindegyik helyet kaphat egy jól összeállított étrendben. A helyes megfogalmazás inkább úgy szólna, hogy más-más arányban található meg bennük a tápanyagok. A burgonyának kissé alacsonyabb az energiatartalma, mint az édesburgonyának, a fehérje-, szénhidrát- és zsírtartalmuk megközelítőleg azonos. Vitamin- és ásványi anyag-tartalomban már nagyobb különbségekkel találkozhatunk, elmondható, hogy a batáta jobb antioxidáns-forrás, különösen az A-vitamin és a narancssárga színt adó béta-karotin tekintetében. Azonban az összehasonlítgatásoknál fontos megemlíteni, hogy a zöldségek-gyümölcsök esetén

a fajtától (pl. a nyári burgonya víztartalma magasabb, így szénhidrát-tartalma kicsit alacsonyabb a téli burgonyához viszonyítva), termesztés körülményeitől, éghajlati viszonyoktól függően változhatnak a tápérték adatok. Magas keményítő-tartalmuk miatt azt mondhatjuk, hogy heti 3-4 alkalommal a szénhidrátban gazdag köretek színesítésére nyugodtan lehet mind az édesburgonyát, mind a burgonyát fogyasztani. A hangsúly az elkészítési módon, a konyhatechnológián van mindkét burgonya esetében. A pürésítés és a széttörés növeli a glikémiás indexet, tehát elsődlegesen ne püréként, tört formában vagy főzelékként fogyasszuk a burgonyafajtákat. A „legvércukorbarátabb” elkészítés a kevés zsiradékkal történő sütőben sütés és a félpuhára főzés, illetve a visszahűtött forma, pl. krumplisalátaként. A bő olajban sütést javasolt kerülni vagy legalábbis kevesebbszer alkalmazni, mert így megemelkedik a zsírbevitel és az energiatartalom. A burgonyás ételek felszívódását tovább lassíthatjuk, ha zöldségekkel vagy fehérje-forrásokkal fogyasztjuk, mint ebben a tepsis csirkék receptünkben.

### **Zsálya – a halhatatlanság füve**

Bátran használjunk különböző friss és szárított fűszernövényeket, nagyon izgalmas ízvilágokat tudunk elérni általuk. A fűszernövényekkel csökkenthetjük a sóbevitelt, valamint még a vitamin- és ásványi anyag bevitelünkhöz is hozzájárulunk a fogyasztással. A zsálya nem csak fűszernövény, hanem az egyik legrégebben használt és ismert gyógynövény. 2001-ben az év fűszerévé választotta a Nemzetközi Gyógynövény Szövetség. A zsálya sokféle ételhez jól illik, de legtöbbször a szárnyasokhoz kötik, és valóban nagyon izletes párost alkotnak a csirkecombbal.



## Édesburgonyás

# TEPSIS CSIRKECOMB

### Hozzávalók 4 főre

4 db egész (alsó-felső) csirkecomb	1,5 dl száraz fehérbor
50 dkg édesburgonya	1 citrom
20 dkg sárgarépa	nagy csokor friss zsálya
20 dkg fehérrépa	só, frissen őrölt bors
20 dkg burgonya	1 szép egész fej fokhagyma
2 nagy szem alma	2 rúd fahéj
3 fej lila hagyma	2-3 szem szegfűszeg
	2-3 dkg vaj

### Elkészítés: 1 óra

Az előkészített csirkecombokat sózzuk, borsozzuk körbe, serpenyőben kevés olajon süssük körbe, 3-4 levél zsályával, vegyük ki a csirkét, tegyük sütőtálba.

Majd öntsük fel a serpenyőt borral, kapargassuk fel a lesült részeket, öntsük a boros keveréket a csirkecombok alá.

A zöldségeket pucoljuk, daraboljuk, helyezzük a csirke köré a tepsibe, tegyük mellé a fűszereket, a felezett fokhagymát.

Fedjük le alufóliával és 220 fokra előmelegített sütőben süssük készre 50 perc alatt fóliával, majd vegyük le a fóliát és pirítsunk rá a húsrá.



## SZÍNEK A KARÁCSONYFÁN ÉS A TÁNYÉRON IS

Az ünnepek alatt is lehet a hagyományostól egy kicsit eltérően, egészséges, tápanyagtartalom szempontjából előnyösebb, mégis izletes süteményeket készíteni. Ha a desszert sütés nélkül készül, akkor is elő lehet csalogatni a sütés során megjelenő ízvilágot: receptünkben a sütemény alapjául szolgáló törökmogyorót és kókuszreszeléket egy serpenyőben szárazon megpirítva olyan aromákat kapunk, mintha a sütőben készülne ez a finomság. A sütemény szénhidrátartalmát csökkenteni, a rosttartalmát pedig emelni lehet azzal, ha liszt helyett aprószemű zabpehelyet használunk.

### Diófélék és olajos magvak

Gyakori, hogy hasonló tápanyagtartalmuk miatt a dióféléket összevonják az olajos magvakkal, pedig külön csoportosításuk van a gyümölcsökön belül. A diófélék közé soroljuk a közönséges diót, a kesu-, a makadámia-, a para- és a pekándiót, valamint a mandulát, a pisztáciát, a földi- és a törökmogyorót. Az olajos magvak közé tartozik a mák, a napraforgó-, a tök-, a szezám-, a len-, a kender- és a chia mag. Fontos tudnivaló, hogy a leggyakoribb allergének között szerepel a dió, a szezám, és a földimogyoró. Mindkét élelmiszercsoport tápanyagtartalma nagyon értékes, egészségünk védelme érdekében rendszeres fogyasztásuk javasolt, hetente 2-3 alkalommal kis maréknyi mennyiségben, preferálva a sótlan, pörkölt, natúr változatokat. Különlegességük a magas esszenciális zsírsav-tartalmuk, gazdagok többszörösen telítetlen zsírsavakban, omega-6- és omega-3-zsírsavban. Bővelkednek kalciumban, magnéziumban, káliumban, folsavban, B-vitaminokban, antioxidáns-hatású E-vitaminban, karotinoidokban, flavonoidokban, fitosterolokban. Kiemelendő még magas rosttartalmuk is, ami a kiegyenlített vércukorszint-emelkedés és a jóllakottság érzés mielőbbi kialakulása mellett segíti az emésztőrendszer munkáját, ez pedig kifejezetten előnyös a karácsonyi ünnepek során.

### Ízelmények karácsonya

Nem kell lemondani a klasszikus ünnepi ételekről, de választhatunk egészségesebb alapanyagokat és konyhatechnológiai eljárásokat. A zsírosabb húsrészek (pl. tarja, oldalas) helyett kerülhet az asztalra zsírszegény szárnyas vagy vadhús, és kiváló választás a hal is. Fontos szerepe van az ételkészítési technológiának is. Pírással, sütőben sütéssel, kevés zsiradék felhasználásával - elkerülve a „túl barnítást” - izletes pörzsanyag képződik a nyersanyagok felületén, ami fokozza az étel élvezeti értékét és élettanilag is kedvezőbb, mint a bő zsírban sütés. Használjunk kevesebb sót, tűzdelhetjük a húsokat különféle fűszernövényekkel, zöldekkel, fokhagymával. A töltött káposztát készíthetjük magasabb rosttartalmú gabonafélével, pl. zabbal, kölessel, gerslivel, barna rizszel. De finom és tápláló húsmentes ünnepi fogások is kerülhetnek az asztalra. A lilakáposztát édesítsük narancssal vagy almával, ezzel csökkenthetjük a hozzáadott cukortartalmat. A salátákhoz majonéz helyett adhatunk kefires, joghurtos öntetet, vagy ízesíthetjük házi készítésű vinaigrette-tel is. Az étkezések között az ünnepek alatt is érdemes legalább 3 órát kihagyni, a süteményeket lehetőleg főétkezést követően fogyasszuk el. Desszerteknél azokat részesítsük előnyben, amelyek a finom íz mellett értékes tápanyagokkal is feltöltik a szervezetünket, tartalmaznak gyümölcsöket, olajos magvakat, vagy tejterméket, pl. joghurtot, túrót, skyrt. Egy jóleső, átmozgató séta a friss téli levegőn segítheti az ilyenkor leterheltebb emésztőrendszer munkáját. Lassuljunk le, élvezzük ki a karácsony örömét, az ünnepek szóljanak az élményekről, legyen szó ízélményről, sportélményről, közös programokról. Színek ne csak a karácsonyfán, hanem az ünnepi tányérokra is legyenek! Ízekben gazdag, boldog, meghitt karácsonyi ünnepeket kívánunk!



## Mogyorós-joghurtos CSOKOLÁDÉTORTA

### Hozzávalók 8 szelethez

10 dkg pörkölt törökmogyoró  
5 dkg kókuszreszelék  
7,5 dkg kis szemű zabpehely  
2 ek. eritrit  
1 ek. cukrozatlan kakaópor  
+ a díszítéshez  
10 dkg kókuszvaj/vaj

1 mk. fahéj  
1 dl joghurt  
2 dl habtejszín  
10 dkg édesítőszeres  
étcsokoládé  
1 narancs reszelt héja  
díszítéshez:  
gránátalma

### Elkészítés: 1 óra

A mogyorót és az zabpehely felét konyhai aprítóban daráljuk le, szedjük egy tálba, adjuk hozzá a kókuszreszeléket, a maradék zabpehelyet, az édesítőszeret, a kakaóport, a fahéjat, a vajjal/ kókuszvajjal.

Gyúrjuk össze a tortaalapot, lapogassuk 26 cm-es fém tortaformába úgy, hogy pereme is legyen. Tegyük hűtőszekrénybe egy kis időre. A narancs héját reszeljük le.

A csokoládét vízgőz felett olvasszuk meg kevés narancslével együtt, keverjük hozzá a reszelt narancshéjat.

Vegyük le a tűzről, kevergetve hagyjuk hűlni, keverjük el a joghurttal.

A tejszínt verjük fel habnak, forgassuk a csokoládékremhez, majd simítsuk a krémet a tortaalapra. Szórjuk kakaóporral, díszítsük gránátalmamagokkal.







# JEGYZETEK



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and provide a guide for text entry.