



▲ Bakosné Kopasz Szilvia

Szélsőségektől mentes, vegyes táplálkozás

A szélsőségektől mentes, vegyes táplálkozás azt jelenti, hogy mindenféle élelmiszer fogyasztása megengedett (sőt egyeseké nélkülözhetetlen is). A mindenki által egészségesnek tartott zöldségek és gyümölcsök fogyasztása mellett étrendünknek tartalmaznia kell tejterméket, húst, halat, tojást, gabonaféléket, hüvelyeseket, olajos magvakat, zsiradékot, valamint a vegyes táplálkozásban mindezek mellett még az édességek is helyet kapnak.

▲ Természetesen az egyes élelmiszerfajták fogyasztásának a gyakorisága és mennyisége más és más. Például a zöldségeket, gyümölcsöket és tejtermékeket ajánlatos mindennap fogyasztani, halat legalább hetente 1-szer, tojásból heti 3 darabot, édességet heti 2 alkalommal.

Szervezetünk számára létfontosságúak a vitaminok és ásványi anyagok. A vitaminok a szervezet számára nélkülözhetetlen, biológiailag aktív, energiát nem adó szerves vegyületek, melyeket a szervezet nem vagy csak kismértékben képes szintetizálni, így azokat a táplálékkal együtt kell felvennünk.

A tengeri halak (makréla, tonhal, szardínia, hering stb.) fogyasztása a bennük lévő omega-3 zsírsavak miatt jótékony hatású, mivel növelik a vérben a HDL mennyiségét és az érfalak rugalmasságát.

Nyersanyagként elsősorban válasszunk friss és gyorsfagyasztott zöldség- és főzelékféléket, valamint gyümölcsöket. Felhasználhatók még a savanyított tejtermékek (kefir, joghurt), a sovány túró, a gabonapelyhek, a sovány húskok, a halak. Az ételek ízesítésére javasolt a friss vagy szárított fűszer- és zöldségnövények használata (zeller, fűszerpaprika, kakukkfű, rozmaring, szegfűszeg, snidling, kapor, petrezselyemzöld stb.)

Néhány recept

Zöldségleves sonkagaluskával

Hozzávalók 4 személyre:

1 közepes vöröshagyma

1-1 szép petrezselyemgyökér és sárgarépa

15 dkg csiperkegomba

4 evőkanál olaj

2 húsleveskocka

1 kávéskanál cukor

2 dl tejföl

2 evőkanál liszt

2 evőkanál mustár

fél citrom leve





A sonkagaluskához:

1 kisebb vörshagyma

fél csokor petrezselyem

1 dl tej

1 tojássárgája

10 dkg darált füstölt sonka

4 evőkanál liszt

Előkészítése: A hagymát meghámozzuk, apróra vágjuk. A petrezselymet, a répát megtisztítjuk, vékony hasábokra vágjuk. A gombát megdörzsöljük, felszeleteljük.

Elkészítése: Felforrósítjuk az olajat, közepes lángon megfonnyasztjuk benne a hagymát. Rászórjuk a petrezselymet és a répát, 4-5 percig pároljuk, és a gombát is hozzáadjuk. Másfél liter vizet ráöntünk, beledobjuk a leveskockát, a cukorral ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk. A tejfölt a liszttel meg a mustárral simára keverjük, és a levest besűrítjük ve-

le. Egy-két percig forraljuk, végül a citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük. A sonkagaluskához a hagymát meghámozzuk, nagyon apróra vágjuk vagy lereszeljük. A petrezselymet leöblítjük, felaprítjuk. A tejet a tojássárgájával elkeverjük, a sonkát és a lisztet beledolgozzuk. A hagymával és a petrezselyemmel fűszerezzük, kissé megsózzuk. A masszából kis galuskákat szaggatunk a forrásban lévő levesbe, és 4-5 percig gyöngyözve főzzük. A levest azonnal tálaljuk.

Színes vitamintál

Hozzávalók 4 személyre:

1 kis fej fehér káposzta

1 kis fej vörös káposzta

2 piros húsú paprika

1 szál póréhagyma

2 szál sárgarépa

1 kis fej karfiol
2-3 levél saláta
4 tojás
Az öntethez:
2 teáskanál olívaolaj
2 teáskanál citromlé
1 csipet cukor

Előkészítése: Megmossuk, megtisztítjuk a zöldségeket. A káposztákat, a paprikát, a póréét vékony csíkokra vágjuk, a sárgarépát lereszeljük.

Elkészítése: A tojásokat keményre főzzük, lehűtjük, héjától megtisztítjuk. A karfiolt rózsákra szedjük, sós vízben megfőzzük, lecsepegtetjük, hűlni hagyjuk. Közben a salátaleveket tápra rendezzük, a zöldféléket elrendezzük rajta. Elkészítjük az öntetet: alaposan összekeverjük az olajat a citromlével és a cukorral, sóval, borssal ízesítjük, és a zöldfélékre öntjük. A tojásokat félbevágjuk, és a saláta mellé tesszük, frissen kínáljuk.

Pulykamell csőben sütvé

Hozzávalók 4 személyre:
1 dl zöldségleves
45 dkg leveles spenót (mirelit)
só
1 db paradicsom
4 szelet pulykamellfilé
2 kávéskanál olaj, őrölt bors, olaj a kikenéshez
4 szelet puha sajt (12 dkg)



Elkészítése: A zöldséglevest megfőzzük, a spenótleveleket hozzáadjuk, és közepes hőfokon kb. 10 percig pároljuk, sózzuk. A paradicsomot megmossuk, szeletekre vágjuk. A pulykamellszeleteket forró olajban mindkét oldalukon, magas hőfokon átsütjük. Sóval, borssal fűszerezzük. A spenótot egy kizsírozott tűzálló tálban szétterítjük, ráhelyezzük a pulykamellszeleteket. A hús tetejére paradicsomszeleteket és sajtot fektetünk. Előmelegített sütőben (gázsütőben 200 °C, villansütőben 3-as fokozat) kb. 15 percig sütjük. Burgonyapürével tálaljuk.

Tőkehal kakukkfűvel

Hozzávalók 4 személyre:
4 tőkehalfilé (175-175 g)
300 g mélyhűtött zöldborsó
175 g hosszú szemű rizs
2 nagy, érett paradicsom
4 evőkanál száraz fehérbor
2 evőkanál vaj vagy margarin
1 evőkanál citromlé
vaj vagy margarin a sütőforma kikenéséhez
1/2 teáskanál szárított, morzsolt kakukkfű
só, fekete bors

Elkészítése: A sütőt 220 fokra előmelegítjük. A két paradicsomot meghámozzuk, megfelezzük, a magjaikat eltávolítjuk, és a húsukat kis kockára vágjuk. Két külön edényben a csomagoláson szereplő utasítás szerint elkészítjük a borsót és a rizst (párolhatjuk is őket, szükség szerint kevés zsiradékkal). Közben kivajazunk egy hőálló sütőformát, majd a tőkehalfiléket egymás mellé helyezzük benne, és a bor-



ral meg a citromlével leöntjük. A vaját vagy a margarint kis darabokban a halra rakjuk, majd rászórjuk a paradicsomkockákat, a kakukkfűvet, a sót és a borsot. A sütőben 8-10 percig sütjük, míg a hal húsa villával beszúrva szét nem válik. A már elkészített rizst és a borsót összekeverjük. A halfiléket tálcára tesszük és a levükkel leöntve azonnal tálaljuk.

Desszert: Gyümölcsös hab

Hozzávalók:

25 dkg bogyós gyümölcs (lehet mirelit is)

2 evőkanál porcukor

2,5 dl tejszín

25 dkg túró

1 kávéskanál vaníliás cukor

Elkészítése: Egy lapos tálba kiterítjük a gyümölcsöket, és megszórjuk porcukorral. (Ha fagyasztott gyümölcsöt használunk, először engedjük fel szobahőmérsékleten, és öntsük le róla a levét.) A tejszínt hidegen verjük habbá, és a habba óvatosan keverjük bele az előzőleg turmixgéppel pépesített túrókat (pici tejszínt adjunk hozzá). Ízesítsük a vaníliás cukorral. Desszertes poharakba rétegezzük: alulra a túróhab, középre gyümölcs, tetejére túróhab, végül gyümölcs. Mentalevével díszítsük, azonnal tálaljuk.

Tipp: Málna, meggy, ribiszke, eper, szeder a legfinomabb hozzá, de ha nincs, apróra vágott déli-

gyümölccsel is finom. Fogynéplázók a tejszínhabot édesítőszerrel ízesített joghurttal is helyettesíthetik.

Magos-burgonyás pogácsa

Hozzávalók kb. 20 darabhoz:

25 dkg burgonya

45 dkg liszt

25 dkg vaj vagy margarin

2 tojássárgája

2 evőkanál tejföl

10 dkg tisztított napraforgómag

1 tojás a kenéshez

Előkészítése: A burgonyát sós vízben, héjában megfőzzük, majd leszűrjük, meghámozzuk, és azonnal, forrón burgonyanyomón áttörjük. Hagyjuk kihűlni.

Elkészítése: A kihűlt burgonyához szitáljuk a lisztet, beletördeljük a vaját/margarint, hozzáadjuk a tojássárgáját, a tejfölt, 1 teáskanál sót, a napraforgómag 3/4 részét, és jól összegyúrjuk. Cipót formálunk belőle, fóliába csomagoljuk, és 20 percre a hűtőbe tesszük. Kivesszük a hűtőből, kissé kinyújtjuk, majd kétszer-háromszor összehajtogatjuk, mint a vajas tésztát. A sütőt 200 fokra (gázsütő 3. fokozat) előmelegítjük. A tésztát kb. 1 cm vastagra kinyújtjuk, késsel kissé bevagdaltuk és pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. Tepsibe rakjuk, tojással megkenjük, megszórjuk a maradék napraforgómaggal, és a forró sütőben kb. 20 perc alatt pirosra sütjük. Melegen vagy langyosan kínáljuk, mert így az igazán finom.

Tipp: A napraforgó helyett, illetve azzal együtt használhatunk még szezámmagot, tökmagot.

Várjuk olvasóink kedvenc receptjeit. A beküldők közül egy szerencsés olvasót könyvvel ajándékozunk meg.