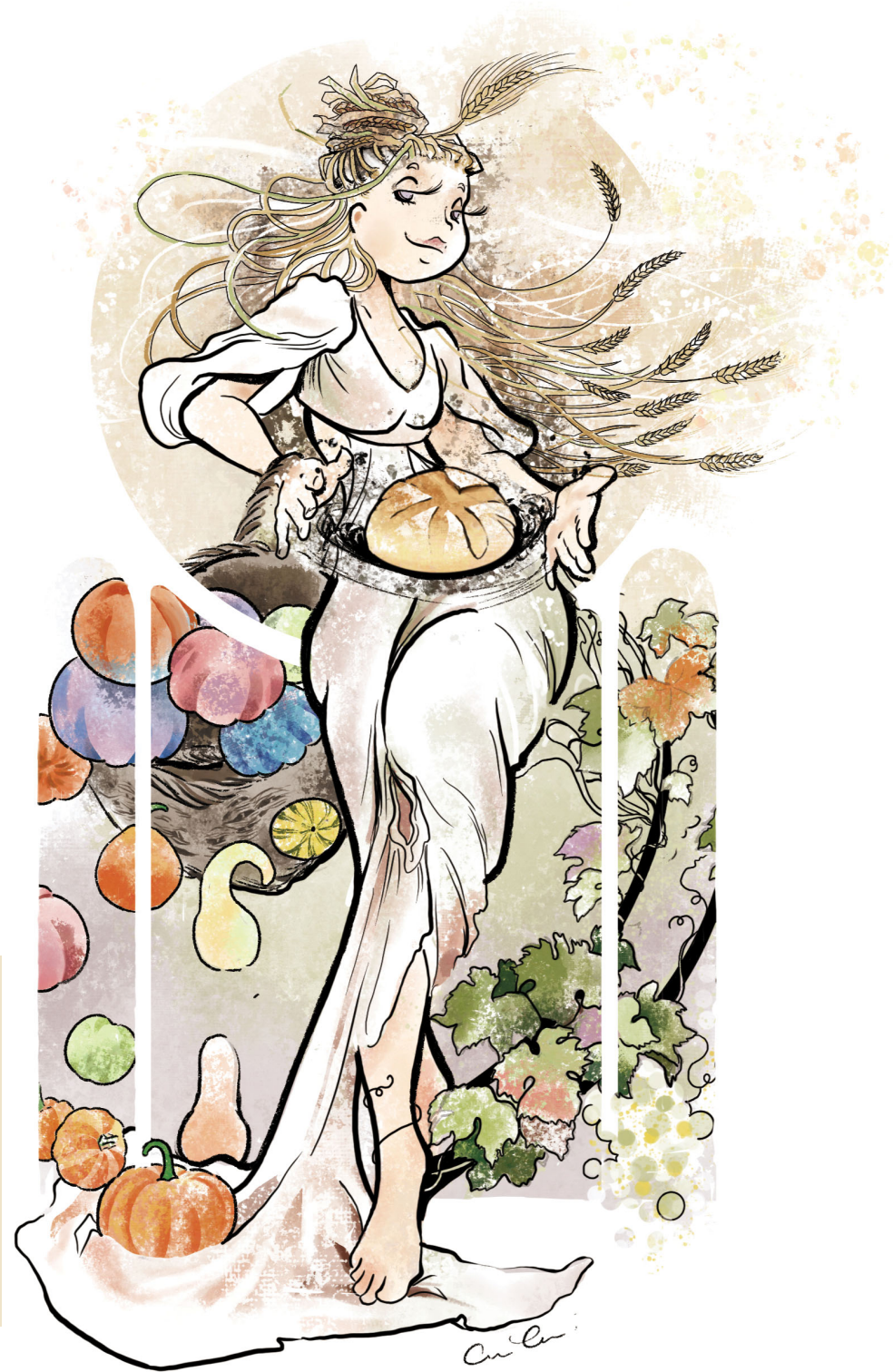


FŐZŐCSKE, DE EGÉSZSÉGESEN IV.

ŐSZI RECEPTEK ILDITŐL



Tartalomjegyzék

Ajánló	4
Bevezető	6
1. Levesek és italok az ősz jegyében	10
Céklakrémleves	12
Kelbimbókrémleves	16
Sütőtökrémleves	18
Házi kókusztej	20
Gyömbér tea	22
Zöld juice	24
2. Egészséges egytál ételek őszi zöldségekkel hússal vagy hús nélkül	26
Baconos kelbimbó	28
Chili con carne	30
Farmer saláta	32
Gluténmentes rántott hús	34
Karfiol pörkölt	36
Lilahagyma lekvár	38
Milánói kelbimbó	42
Pörkölttel töltött tök	44
Sült fokhagyma-krém	46
Tejszínes lazac	50
Tejszínes sárgarépa	52
Vegán csicseriborsó indiai fűszerkeveréssel	54
3. Karácsonyi ételek húsmentesen, nemcsak karácsonyra	56
Karácsonyi gesztenyekrémleves	58

Karácsonyi diósült	62
Karácsonyi gyümölcsös magos fasírt	64
Karácsonyi gyömbéres sárgarépa püré	68
Karácsonyi narancsos kelbimbó	70
Karácsonyi töltött káposzta	72
Karácsonyi csicseriborsós céklás süti	76
Karácsonyi panna kotta	78
Karácsonyi zserbó	80
3. Egészséges gabonák zöldségekkel, gyümölcsökkel	82
Álgranola	84
Árpakása	88
Rizslisztes spenótos lepényke	90
Káposztás zsemlegombóc	92
Kovászolt kenyér	94
Köleskása	98
Mákos puliszka	100
Quinoakása	104
Barnarizses-káposztás fasírt	106
Rizskoch	108
4. Édességek, rágcsa	110
Krémes almás pite	112
Péksüтик	114
Sütőtökös bögrés süti	118
Vegán sütőtök pite	120
Zöldség chips	122
Szerzőről	124
Jegyzeteim	128



CÉKLAKRÉMLEVES SAJT ROPOGÓSSAL

HOZZÁVALÓK

- 2 nagy fej cékla
- 1 nagy alma
- 1 fej vöröshagyma
- zsiradék
- só, bors, szerecsendió, kömény
- 1,5 liter víz
- só mentes zöldség keverék
- 2 dl tejszín

ELKÉSZÍTÉSE

A céklát és az almát meghámozzuk és kockára vágjuk. A vöröshagymát szintén, majd megdinszteljük egy kevés zsiradékon (én kókuszszírt használtam). Hozzáadjuk a céklás-alma keveréket, felöntjük a vízzel, fűszerezzük és puhára főzzük. A víz annyi legyen, hogy ellepje 1-2 ujjnyival.

Ha megpuhult és kissé kihűlt, botmixerrel pürésítsük. Végül keverjük hozzá a tejszínt. Egyet rottyan és már készen is van.

A sajtrapogóshoz reszelhető kemény sajtot válasszunk. Miután 10-15 dkg- lereszeltünk, nyomkodjunk kis golyókat és tegyük őket sütőpapírral bélelt tepsibe. Előmelegített sütőbe téve kb. 10 percig süssük 180 C-on. Kissé megbarnul és elolvadva szétfolyik. Miután elkészült vegyük ki és hagyjuk kihűlni. Akkor megkeményedik és ropogós lesz.

A friss zöldségek, saláták mellett érdemes otthon tartani néhány üveg konzervet is. Ezek sokáig elállnak és bár a tartósítószer nem a legegészségesebbek, de egy alapos öblítés után, a növényi rostokkal és egyéb fehérjékkel keverve, gyorsan összedobhatunk egy ebédet vagy vacsorát.

EGYÉB

A céklát már a görögök, a rómaiak és az asszírok is ismerték és fogyasztották is. Volt, ahol vörös répának hívták, de rokonságban van a mángolddal és a spenóttal is. Régen nem csak vörös, hanem fehér és sárga színben is termett. Ismerték fiatalító hatását és saját magukon érezték az életerőt, a magasabb energiaszintet, a vitalitást, ezért rendszeresen fogyasztották. Később a középkorban már gyógyították is céklalével emésztési és máj problémákat, illetve az idős emberek immunrendszerét is ezzel erősítették, hogy hamarabb regenerálódjon egy-egy betegség után.

Hogy minek köszönhető az életerő, amit nekünk tud adni? Többek között magas antioxidáns és ásványi anyag tartalmának. Vérképző, pozitívan hat a keringésre és támogatja az agyműködést. Bár vastartalma alacsonyabb, mint például a spenótnak, mégis jobban hasznosul, így hozzájárul a vér oxigénszállító képességének javulásához. Nitrát tartalma jó hatással van a belekre, tágítja az ereket. Ennek köszönhetően nemcsak vérnyomás szabályozó hatása van, de az agy oxigén és tápanyag ellátása is jobb lesz. Ez pedig javítja a koncentrációt, a memóriát, a gondolkodást, megkönnyíti a tanulást, fokozza a teljesítményt szellemi és fizikai értelemben is. Vagyis elengedhetetlen nemcsak a szellemi munkához, de a sportoláshoz is javítja a teljesítőképességet.

B₉ vitamintartalma is jelentős. Ezt manapság boldogsághormonnak is hívják. Folsavként a kismamáknak is ajánlják, hiszen olyan fejlődési rendellenességek, mint pl. a nyitott hátgerinc megelőzésében is segít. Emellett azonban javítja a közérzetet, serkenti a hajnövekedést és a sebgyógyulást is.

Tisztítja a vért, méregteleníti a májat, segíti a mérgek és salakanyagok lebontását és kiürülését. Csökkenti a prosztatát és a mellrák

kialakulásának az esélyét is.

Igazi energiabomba, nagyon jól hasznosuló szénhidrát forrás. Kenyér, tészta és édességek helyett, ha ezt választjuk, biztosak lehetünk abban, hogy karcsúbbak, energikusabbak és fiatalosabbak leszünk.

Élményeim a recepttel kapcsolatban:



PÖRKÖLTTEL TÖLTÖTT TÖK

HOZZÁVALÓK

- 2 hokkaido tök
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 800 gramm kifilézett csirke comb
- só, bors, fűszerpaprika
- 1-2 paprika, paradicsom vagy lecsó
- zsíradék

ELKÉSZÍTÉS

A két szét gömbölyű tököt fejezzük le. Kanállal vagy kézzel szedjük ki a magját, de ne dobjuk ki. Tegyük a tököket fedéllel együtt sütőbe és 200 C-on süssük elő őket 30 percig. Így megpuhul annyira, hogy könnyebben ki tudjuk szedni a húsát. Megmarad a tök héja, ebbe fogjuk vissza tölteni a csirkepörköltbe kevert tökhúst.

A csirkepörköltet hagyományos módon készítjük el. Dinszteljük meg a hagymát (én kacsza zsírt használtam). Tegyük bele a piros paprikát, kevés vizet, ha van házi pörkölt alapot, lecsót vagy a felszeletelt paprikát, paradicsomot, majd a kockára vágott, besózott csirke combot.



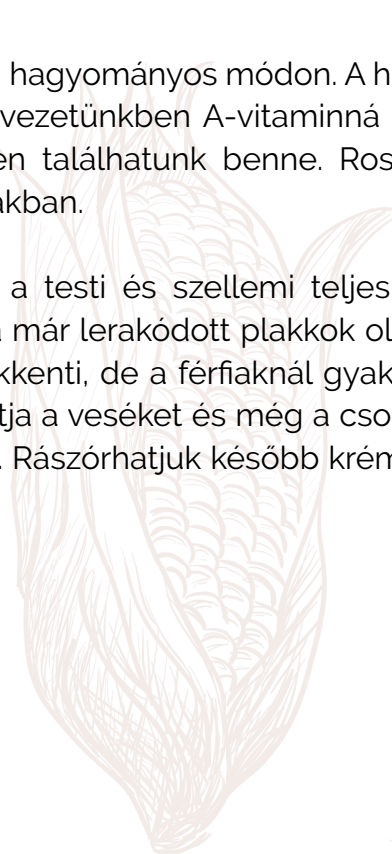
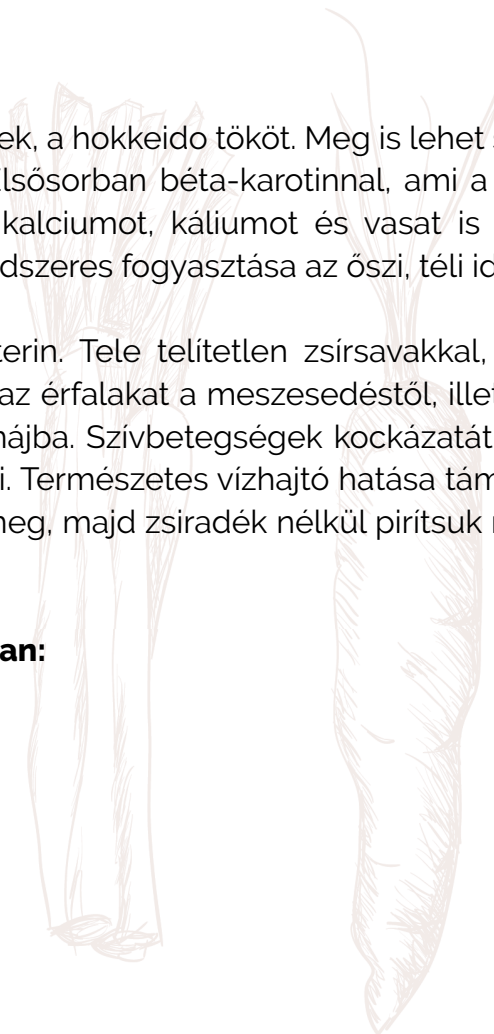
Ha elkészült keverjük hozzá a sült tökből kikapart és feldarabolt tökhúst is.
Tegyük a töltelékét vissza a tökbe és süssük még 20 percig 200 C-on, hogy az ízek összeérjenek.

EGYÉB

Érdekességként mutatom meg nektek, a hokkeido tököt. Meg is lehet sütni hagyományos módon. A héja is ehető. Tele van értékes vitaminokkal, ásványi anyagokkal. Elsősorban béta-karotinnal, ami a szervezetünkben A-vitaminná alakul. C és E-vitaminban is gazdag. B-vitamint, magnéziumot, kalciumot, káliumot és vasat is bőven találhatunk benne. Rosttartalma magas, alakbarát, bélregeneráló, szépít és fiatalít a rendszeres fogyasztása az őszi, téli időszakban.

A tökmag pedig a növényi koleszterin. Tele telítetlen zsírsavakkal, ami a testi és szellemi teljesítőképességet fokozza és a koleszterinszintet is csökkenti. Óvja az érfalakat a meszesedéstől, illetve a már lerakódott plakkok oldását is elősegíti, hogy azok a vér útján visszakerülhessenek a májba. Szívbetegségek kockázatát csökkenti, de a férfiaknál gyakori prosztatata problémákat is segít természetes úton rendbe tenni. Természetes vízhajtó hatása támogatja a veséket és még a csontok állapotát is javítja. Ezért a tök magját szárítsuk és pucoljuk meg, majd zsíradék nélkül pirítsuk meg. Rászórhatjuk később krémlevesekre, kására, vagy el is ropogtathatjuk időnként.

Élményeim a recepttel kapcsolatban:



MÁKOS PULISZKA (VEGÁN)

HOZZÁVALÓK

- 150 g kukoricadara
- 5 dl növényi tej
- csipet só
- 10 dkg darált mák
- édesítőszer, eritrit vagy kókuszvirág cukor
- vanília, reszelt citromhéj

ELKÉSZÍTÉS

A tejet forraljuk fel és folyamatosan keverve adagoljuk hozzá a kukoricadarát. Tegyük bele picit és némi édesítőszert is. Főzzük, amíg besűrűsödik.

Kanállal kiszedve forgassuk meg a darált mákban .

Karácsonyra elkészíthetjük úgy is, mint a piskóta tekeracet. Ez egy kicsit macerásabb, de mutatósabb is. Én úgy próbáltam meg, hogy kevertem hozzá 2 ek. kókuszszír is. Ezután folpackot terítettem az asztalra, és arra kiborítottam a puliszkát. Egy lapot gyúrtam belőle úgy, hogy fölé is folpackot terítettem és sodrófával formáltam belőle téglalapot. Lehúztam a felső folpackot és megszórtam vastagon mákkal. Óvatosan feltekertem az alsó folpack segítségével és becsomagolva beraktam



a hűtőbe éjszakára.

Másnap megpróbáltam felszeletelni. Nem igazán lettem elégedett az eredménnyel, mert nem tapadt tökéletesen a tészta. Az íze viszont nagyon finom, ezért érdemes a mákos puliszkát elkészíteni.

EGYÉB

Talán most másodszorra főztem puliszkát egész életemben. Mivel szeretnék minél többféle gabonát bemutatni nektek, ezért úgy gondoltam a kukorica is megér egy receptet.

Mivel glutánmentes gabona, manapság sokféle ételben használják. Pedig túl sok jótékony tulajdonságot nem sikerült összegyűjtenem róla.

Nagyon magas a keményítő és cukor tartalma is, vagyis hirtelen vércukorszint emelkedést okozva fokozott inzulintermelést vált ki. Ez káros. Hízást, inzulinrezisztenciát, cukorbetegséget, menstruációs problémákat okozhat.

Bélirritációt, puffadást, gázképződést is okozhat már kisebb mennyiségben is (ezt én is megtapasztaltam, és elég kellemetlen volt).

Alapvetően jó rost forrás lenne, ami segíti a méregtelenítést, de magas cukortartalma miatt inkább ellenjavallt rendszeres fogyasztása.

Sajnos az iparilag előállított édességeket is kukoricasziruppal édesítik. Nagyon káros!!! Kismennyiségben, töményen rengeteg cukrot tartalmaz. Nem is szabadna megvenni olyan bolti terméket, amiben kukoricakeményítő vagy kukoricaszirup van. A rossz hírem az, hogy szinte mindenben van!!! Vagyis süssünk, főzzünk otthon, ha fogyni



szeretnénk, vagy megőrizni egészségünket.

Végül is, a mákos puliszka elfogyott, mert nagyon finom volt, bár a pocakom a 9 hónapos terheséhez hasonlított estére.

A mák ellenben egy csodatápanyag!

Telítetlen zsírsavakban gazdag, linolénsav tartalma védi a szívet. Magasabb a kalcium tartalma, mint a tejnek. A kalcium mellett a réz és a foszfor szintén a csontszöveteket erősíti, míg a mangán a kollagén termelődést fokozza. Vagyis a mák a csontoknak, ízületeknek és a bőrnek is javára válik. Méregtelenít, tisztítja a beleket, segíti a fogyást. Magas rosttartalma miatt fontos, hogy mellé igyunk elegendő folyadékot is.

Lehetőleg ne keverjük nagy mennyiségű por-, illetve kristálycukorral. Magában darálva vagy egészben is használhatjuk kására szórva, turmixba téve vagy süteményekhez.

Élményeim a recepttel kapcsolatban:





Írta és szerkesztette:
Huszár Ildikó, wellness és táplálkozási szakember
Felelős kiadó: Pildor Bt. - Simonfi Ágnes
Kiadva 2021-ben - Minden jog fenntartva!