

Kállay Ildikó
Receptek
az
Életkertből



Makrobiotikus receptek magyaros ízekkel!

Életkert Könyvek



Kállay Ildikó

Receptek az Életkertből

Éljen és fogyjon egészségesen,
magyaros ízekkel!

Életkert

Lenge szellő kerekedik,
leander és muskátli illata
simítja meg pajkosan orrom...

- Vajon honnan tért haza?

Ívelt hátú kis kerti padomon
csillogón megült
az éji harmat.

Gesztenye lombja közt
szarkák cserregnek,

pacsirta kurjongat,
a magasban fecsképár köszönti
az éledő napot,
ahogy kiskertem
felé ballagok.

Futórózsák kényeztetnek finom
illatukkal

míg a kertkapun áthaladok,
s ott megállok kicsit,
csak legeltetem szemem,
élettel teli szentélyemen.

Itt, a Természet lágy ölén,
élő kerítésem eme rejtekén.

mélységes csend,
mennyei béke honol.

Távolabb, valahol a vénséges tölgy
tágas odvában

ébredszik a méhcsalád.

Idáig hallik csendes zümmögésük,
s hallom szívük dalát,

„Nézd csak nézd, ember,
mennyi finomság vár rád!

Aranylón pergő méz,
s isteni méhpempő

jutalmad, ha kitérod szíved,
s megfogadod Földanyád szavát.”

E hely testem s lelkem
tévedhetetlen doktora,
csak nekem, csak értem
nyílik és terem
növénykéim sora.
Földanya patikája,
s én vagyok itt
a lelkes patikus.

Ribizli-, málna-, és
egresbokrok sorakoznak
óvón borulva az eper
kacsaringó indái fölé,
kamillavirág integet,
ahogy folytatom utam a
veteményes felé,
végigjárom kiskertem összes apró
utcácskáját,
név szerint köszöntöm
annak minden lakóját,
friss uborka, paradicsom
kerül asztalomra,
e mindennapi rituálé végén.

Kifelé menvén
megállok a vén
almafa alatt,

s nem telik belé egyetlen pillanat,
ő hálából érett, mosolygós
gyümölcsét hullatja markomba.

- Neked érleltem – susogja.

- A Napocska pirosposzsgássá tette,
Földanya nedveivel kényeztette,
s a te határtalan szereteted meg-
édesítette.

Váljék egészségedre!

Kósa Ella

Előszó

Szeretnék létrehozni egy helyet a hegyekben, ahová bárki jöhet feltöltődni, egészséges ételeket fogyasztani, kirándulni, mozogni (jóga, do in, stb.) Régi álmom egy szabadidő központ alapítása, ahol nem csupán értékesen tölthetjük el az időt, de egymást is erősíthetjük, testiekben, s lelkiekben egyaránt, valamint megoszthatjuk egymással az utunk során szerzett tapasztalatokat, okulhatunk, fejlődhetünk egymás által. Mindig lesznek itt gyógyítók, masszőrök a teljes ellazulás érdekében. Itt meg lehet tanulni a biokertészetet a gyakorlatban is, az egészséges ételek elkészítését, megismerni az egyes terményeknek, növényeknek a szervezetre gyakorolt különféle hatásait, és elsajátítani a mindenféle szempontból egészséges életmódot. Együtt élünk a természettel, együttműködünk a természet szellemlényeivel, megteremtjük magunk köré a szeretet terét, amiben mindenki csodálatosan érzi magát, ezzel az érzéssel feltöltődve térhet haza, megajándékozhat vele másokat is.

Előadásokat, csatornázásokat szervezünk, melyek révén lelkileg is fejlődhetünk.

Ennek a könyvnek a bevétele, mind az Életkert megteremtésére lesz fordítva!

Kállay Ildikó

Bevezetés

„Az nem egészség, ha egy beteg társadalomhoz igazodunk.”

Jiddu Krishnamurti

Vannak helyek a Földön, ahol az emberek nagyon magas életkort élnek meg, tökéletes egészségben. Ez teljesen természetes, az öregkort ugyanolyan fizikai és szellemi aktivitással élhetjük meg, mint a fiatalabb életkort. Megpróbáltam ellesni a titkot, amit itt le is írok, de még arra jöttem rá, hogy teljesen a korunk ellen kell élnünk, elutasítva a reklámok által kínált fölösleges és káros dolgokat! Szeretném megmutatni, hogy az üzletekben árult élelmiszerek helyett az egyszerű, gabonán, zöldségen és gyümölcsön alapuló étkezés mennyire változatos, finom és egyszerű lehet, nem is beszélve a tápértékükről, ezáltal a szervezetünkre gyakorolt csodálatos hatásáról. A közös jellemzőjük ezeknek a népcsoportoknak, a következő:

- mindegyikük jó kedélyű, folyton viccelnek
- tisztelik az öregeket és a gyerekeket
- odafigyelnek egymásra, mindenben segítik és meghallgatják egymást
- nincs vagyontelhalmozás, mindent megosztanak egymással, ezért a bűnözés és az irigység sem ismert
- folyamatosan mozognak, kemény fizikai munkát végeznek, mégsem fáradnak el
- nem, vagy csak nagyon ritkán esznek húst, tojást és tejterméket
- a cukrot és a fehér lisztet, úgy, mint a tartósított, fagyasztott élelmiszereket: nem ismerik, csak teljes értékű —iparilag nem módosított— élelmiszert esznek
- fő táplálékuk a gabonák, zöldségek és gyümölcsök
- minden étkezésük friss élelmiszere épül, azt eszik, ami az adott időben, helyben megterem
- az étkezésük kalóriaszegény, a kevés zsiradék amit használnak magokból, mogyorófélékből, néha halakból származik

- együtt élnek a természettel, nem ellene.

Ezzel a könyvvel abban szeretnék segítséget nyújtani és ötleteket adni, hogyan lehet a mai társadalomban, egészségben és boldogságban, teljes életet élni.

Táplálkozás

„Nem csak annyiból áll az egész, hogy azokkal a genetikai kártyákkal játszunk, amelyeket osztottak nekünk. Hatalmunkban áll életünk alakítása. Ez azért jóval optimistább forgatókönyv, mint az, amelyikben minden azon múlik, hogy a megfelelő szülőket fogjuk ki.”

Dr. John Rowe

„Ha lenne egy kilométer hosszú mérőszalagunk, és az évtizedeket centik jelölnék, jóval több degenerációt találnánk az utolsó néhány centin, mint az azt megelőző kilométeren. Ez némi képet adhat a fertőről, amit modern civilizációnk terjeszt... Ezt nemcsak realizálni kellene, hanem gyorsan megkongatni a vészharangot, hiszen az emberek igen gyorsan képesek fizikailag leépülni különféle táplálékoktól: elsősorban pedig a nyugaton általánosan elterjedt készítményektől.”

Weston A. Price

Drága olvasó! Lehet, hogy gyorsan le tud épülni a szervezetünk a nem megfelelő táplálkozástól, de ugyanolyan gyorsan rendbe is tudja hozni magát! A testünk intelligens! Tudja, hogy mire van szüksége, és meg is mondja nekünk, ha odafigyelünk. Persze, mivel ezt a tulajdonságát évtizedekig elnyomtuk, eleinte egy kis segítségre és odafigyelésre van szüksége. Azért írom ezt a szakácskönyvet, hogy a kezdeti bizonytalanságban egy térképet tartson mindenki elé. Dr. John Rowe bebizonyította, hogy nem a gének a felelősek a betegségekért, illetve, ő azt mondja, hogy csak nagyon kis részben (30%-ban) játszanak szerepet a kialakulásukban. A gének csak egy potenciált adnak, a többi rajtunk múlik. Minél idősebbek leszünk, az öröklött gének szerepe annál jobban eltöprel és átveszi a helyét a táplálkozás és a tudatosan élt élet. A megfelelő táplálkozással és lelki hozzáállással a legtöbb betegség megelőzhető, de még a ráknak titulált betegség is gyógyítható!

Őseink nagyon jól tudták, hogy mi a jó a szervezetüknek. Csak az iparosodással és a technika fejlődésével elkényelmesedtünk és elfelejtettük az ősi titkot. Semmi mást nem kell tennünk, csak emlékezni!

Húsról például egyszerűen nincs szükségünk. Extrém yang (férfias energiák) jelleggel rendelkeznek, ami magával vonja az extrém yin (nőies energiák) termékeket, mint a cukor édességek, kávé fogyasztását, mivel a szervezet egyensúlyra törekszik. Mindkettő a szervezet mérgezésével jár.

A tej a teheneknek való, nem az embernek! Habár sok benne a kalcium (ahogy a reklámokban is mondják) de azt a szervezet nemhogy nem tudja hasznosítani, de a tej feldolgozásához, kalciumot von el a csontokból! Ugyanez a helyzet a sajtokkal és a többi mesterséges tejtermékkel is, amik még nyákossá is teszik a szervezetet. A teheneket hormonnal kezelik, hogy több tejet adjanak, és antibiotikumot kapnak a takarmányukhoz. Egyikre sincs szükségünk, sőt, el lehet képzelni, milyen hatással lehet a szervezetünkre!

A fehér liszt, szintén sok betegség okozója. Eredetileg azért dolgozták így fel a búzát, hogy meghosszabbítsák az eltarthatóságát. Ezzel 25 féle összetevőt vettek ki belőle, növelve ezzel a cukorbetegségek számát. Szinte csak a keményítő maradt meg benne! Ezzel szemben, az egész gabonák a mag minden részét tartalmazzák, így a korpát, csírárt, vitaminokat és ásványi anyagokat is. A mag, minden tudást magában hordoz, és ha ilyen formájában fogyasztjuk a gabonákat, ezt a tudást örömmel át is adják nekünk! A finomított gabona azonban teljesen elveszíti a tápértékét is. A fehér liszt, fehér rizs, és az összes kezelt gabona gyorsan felszívódik a véráramba, jelentős vércukor-ingadozást okozva. A teljes kiőrlésű gabonák csökkentik ezt az ingadozást, és a koleszterin szintet is.

A másik méreg, a fehér cukor. Nem is olyan régen, a gyógyszertárakban még a veszélyes mérgekkel együtt elzárva tartották! Manapság az élelmiszergyártók azért tesznek ennyi édesítőt az ételekbe, hogy fokozzák az étvágyat, ezzel növelve a fogyasztást! Emellett a cukor és más édesítőszer addiktívak: minél többet eszünk belőlük, annál többet kívánunk még! És itt jön az elhízás, a tápérték nélküli fölösleges kalóriák fogyasztása miatt!

Több neves tudós bebizonyította, hogy többen hálnak meg az elhízás következményeként, mint a dohányzás miatt! Szívem szerint ráíratnám a csomagolásokra, hogy az elhízás hosszú, szenvedéssel teli halálhoz vezet. De mindenképp megtiltanám a reklámozásukat! Sajnos, az igazság, az, hogy ha bemegyünk egy élelmiszer boltba, az ott található összes termék mérgező! Ez így biztos sokkoló, de jelenleg ez tény és valóság!

A jó hír az, hogy van gyógyír, ami igen egyszerű! Ne dőljünk be a reklámoknak! Ezek csak a multik pénztárcáját növelik, a mi egészségünket rombolják!

Éljünk a korunk ellen, de egységben a természettel! Ezért szerkesztettem ezt a könyvet évszakok szerint. Együnk sok gabonát: barnarizst, búzát, rozst, árpat, kukoricát, zabot, kölest, hajdinát!

Ezek mellé csodálatos ételeket készíthetünk zöldségekből, hüvelyesekből, gyümölcsökből.

Mindig azt együk, ami a környezetünkben, az adott időben megterem! A teljes értékű, organikus étrend nemcsak az életünket hosszabbítja meg, de az életminőségünket is nagyban javítja.

A gabonák, zöldségek és gyümölcsök tartalmaznak minden vitamint, ásványi anyagot és enzimet, amire a szervezetünknek szüksége van. Ráadásul olyan formában, amit teljes mértékben hasznosítani tudunk. A B12 vitamin az egyetlen, aminek a hiányával számolnunk kell, ha nem elég tudatosan állítjuk össze ételeinket. Ez a vitamin a gabonák közül egyedül a hajdinában található meg. De ezen kívül ott van a kovászos uborkában, a savanyított káposztában és az erjesztett szójában (miso) is, ami nagyon finom és tápláló étel. A miso leves elkészítése az alaprecepteknél megtalálható, ajánlom mindenkinek, akár minden napra is.

Dióhéjban a gabonákról:

- **Búza- tönkölybúza**, a nemzeti gabonánk: tartalmaz fehérjét, kalciumot, vasat, magnéziumot, foszfort, ként, cinket, mangánt, B1, B3, B5 és B6 vitamint és folsavat. Nagyon kiegyensúlyozott, az érzékszervekre, az idegrendszerre és a keringési rendszerre is jó hatással van. A legnagyobb fehérje tartalmú gabonánk (sikér). A föld elemhez tartozik. A tönköly sokkal több vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, mint a sima búza. A tápértéke is jóval nagyobb!

- **Barnarizs**: A legkiegyensúlyozottabb gabonánk! Magas tápértéke mellett igen könnyen emészthető. Kiválóan alkalmas betegek, és gyerekek feltáplálására is, nyugtató hatással van az idegrendszerre. Méregtelenítő és vízhajtó hatása is van. Ha gyakran fogyasztjuk, a véredényeink sokkal rugalmasabbá válnak. Tartalmaz kalciumot, káliumot, magnéziumot, foszfort és B vitaminokat.

- **Árpa**: nyári gabona, a levegő elemhez tartozik, hűtő hatású. Magas a kálium, mangán, magnézium, foszfor, cink és vastartalma. Van még benne A, B1, B2, B6 vitamin nagy mennyiségben. Erősíti az idegrendszert, az izmokat, csontokat és a fogakat, ezen kívül jó hatással van a hajra és a bőrre is. Segít a hörghurutban és az asztmában szenvedőkön, és erősíti a máj energiáját.

- **Rozs**: olyan értékes vitaminokat és nyomelemeket tartalmaz, mint az E vitamin, vas, mangán, kálium, magnézium, kalcium és a foszfor. Tápértéke a búzáéhoz hasonlítható, sikér tartalma azonban nincs. Tisztítja és megújítja az artériákat, segíti a máj munkáját és jó hatással

van az emésztőrendszerre. Segít a kitartásban, ha megerőltető a munkánk. A víz elemhez tartozik.

- Zab: Fűtő hatású (tűz jegyhez tartozik), a legzsírosabb gabonánk, ezért csínján bánjunk vele, leginkább télen együk. Kiváló tejszínt készíthetünk belőle, helyettesítendő a koleszterinnövelő bolti tejszínt. Emellett rendkívül tápláló, könnyen emészthető, finom étel, a szervezetben megköti a savakat. Erősíti az idegeket, és kedvezően befolyásolja az alacsony vérnyomást. Nagyon jó hatású gyenge pajzsmirigyműködés esetén is. Nyolc aminosavat tartalmaz, és olyan anyagokat, amik segítenek a depresszió is. Minden más gabonánál több kalcium, vas, foszfor és magnézium van benne, és sok cink és mangán.

- Köles: Tartalmaz káliumot, magnéziumot, foszfort, vasat, jódot, fluort, cinket, nikkelt, mangánt és rezet. Rengeteg B1 és B3 vitamin található benne. Segít a bőrproblémák megoldásában, erősíti a haját, javítja a körmök állapotát, mivel nagy a kovásvas tartalma. Jót tesz a szemnek és nem utolsó sorban felszívja a túlzott gyomorsavat, és lúgossá teszi a vért. Ajánlott minden nap 1 kanálnyi köles a tányéron, de télen mindenképp, mert nagyon sok meleget termel a szervezetben.

- Hajdina: Könnyen emészthető, kiváló fehérjeforrás, erősíti a hajszálerek falát és méregtelenít. Télen, influenzajárvány idején hagyományosan elkészítve rendkívüli meleget és erőt ad! Található benne foszfor, kálium, magnézium, folsav, de tartalmazza mind a 8 aminosavat is.

- Kukorica: Nyári gabona, leginkább akkor fogyasszuk! Kiváló E vitaminforrás, gluténmentes, ezért lisztérzékenyek is fogyaszthatják. Szervezetünk a kukoricát hamar energiává alakítja, és kiváló vérképző. Segíti a szív működését is. Van benne karotin, cink, mangán, réz, vas, kálium és foszfor is.

Zöldségekről:

Amíg a gabona táplál és erőt ad, a zöldség szerepe a gyógyítás. Nyersen fogyasztva hűtő hatású, ezért télen mindenképp főzzük. Nyáron, a melegben fogyaszthatunk préselt zöldséglevet, nagyon frissítő hatású. A legtöbb vitamin megtalálható bennük, amik főzéssel sem vesznek kárba. Még a C vitamint is megőrizzük, ha csak 1 percre dobjuk a zöldséget forró vízbe. Ilyenkor a színe is gyönyörű élénk lesz, és pont fog alá való □ Gyümölcsökről:

A gyümölcs tisztít és élénkít!

Természetesen, bennük is mindenféle vitamin megtalálható, szerepe a méregtelenítés és a frissítés. Ha fáradtak vagyunk, ne kávézzunk, hanem együnk egy kis gyümölcsöt. A gyümölcsök nyersen mindenképp hűsítő-

nek, ezért nyáron nagyobb mennyiségben ehetjük őket. Télen, hogy fűtőértéket is adjunk nekik, picit főzzük, pl. az almát kompótnak. Mindig azokat a gyümölcsöket együk, ami éppen a környezetünkben érik, vagy eltartható. Amikor jönnek a hideg idők, semmiképp sem ajánlatos a déli gyümölcsöket enni, mert nagyon lehűtik a szervezetet. Ilyenkor azokat együk, amik elállnak: alma, körte, birsalma, birskörte, gesztenye. Az ételeinket aszalt gyümölcsökkel is édesíthetjük. Ők elraktározzák a nyári nap melegét, és tűzenergiáját, nem beszélve a rengeteg információról, amit a Naptól és a csillagoktól kaptak. Nem drága táplálék kiegészítőkre van szükségünk, hanem olcsó, jó minőségű táplálékra!

Összefoglalva: a gabona táplál és erőt ad, a zöldség gyógyít, a gyümölcs frissít és tisztít.

Rajta, együk magunkat egészségessé!!!

Néhány jó tanács

- A babot főzzük együtt egy bélyegnyi kombuval, (tengeri zöldség, bioboltokban kapható) és szedjük le a főzés közben keletkező habot, ezzel elkerülhetjük a puffadást. Ne sózzuk meg, csak mi-
kor már legalább félig megfőtt, különben kemény marad a héja.
A só erős összehúzó hatású.
- A gyökérzöldségeket ne hámozzuk és kaparjuk, hanem gyökér-
kefével tisztítsuk, hogy ne vesszenek el a héjában lévő vitam-
inok. Ez persze csak bio zöldségeknél érvényes.
- Vannak éjszaka növényeink, amiket este fogyasztva, nyug-
talanná tehetnek. Ilyenek a burgonya, paradicsom, paprika,
padlizsán és a gomba. Természetesen nem kell számúznunk őket
az étlapunkról, de lehetőleg ne este tálaljuk őket. Például a
krumplit tökéletesen kiválthatjuk a csicsókával.
- Ha többféle zöldségből készítünk ételt, salátát, tartsuk be az 1-
3-5 szabályt. Ez azt jelenti, hogy mindig páratlan számú zöldség-
félékből állítsuk össze, mert sokkal jobban összevegyülnek az
ízék és finomabb lesz az étel. 3 és 5 félénél legyen benne gyöke-
res, gumós és leveles zöldség is.
- Bármilyen liszt, az őrlésétől számítva még 8 napig él. Ezért aján-
lani tudom egy kis házimalom beszerzését. A lisztet mindig csak
a felhasználás előtt őröljük meg, mert a vitamintartalma az állás
alatt folyamatosan csökken.
- A sóval nagyon csínján bánjunk, ha lehet csak természetes
nyert tengeri sót használjunk. De ha mégis megtörtént a baj és
elsóztuk az ételt, pár szem krumplit belefőzve, felszívja a felesle-
get.
- Megfázás esetén nagy segítségünkre lehet a gyömbértea (már
lehet bioboltokban frissen kapni). Kiskanálnyit lereszelünk és
pár percig főzzük 2 csészényi vízben. Fűti a szervezetet, és mivel
fém jellegű, erősíti a tüdőt. Nagyon finom, bár csípős, szinte
azonnali izzadást okoz, amivel méregteleníti a szervezetet. Olyan
melegen igyuk, amit még elviselünk.
- Jóból is megárt a sok! Ez az ősi magyar igazság ma is megállja a
helyét. Még ezekből az egészséges ételekből sem jó sokat enni,
mert főlegesen megterheljük a szervezetünket. Inkább jó ala-
posan rágyuk meg az ételt, ez esetben jóval kevesebbre lesz szük-

ségünk. A gyomrunk egyébként csak 20 perc késéssel reagál a telítettségről, így ha valaki jóllakottságig evett, az már azt jelenti, hogy megterhelte a gyomrát.

- Inkább nagyobb edényben főzzünk, mert így több energia marad az ételben. Ha jobbra keverjük, belekeverjük az energiát, még ha balra, kikeverjük belőle. Erre érdemes odafigyelni.
- Ha lehetséges, használjunk rozsdamentes, vas, bevonatos, illetve cserépedényeket, mert a teflonról lejöhet a bevonat.
- Ha a családnak főzünk, az nagy felelősség! Mindig benne lesz a mi energiánk is. Ezért csak nyugodt, derűs hangulatban főzzünk, a legnagyobb szeretettel! Ha idegesek, feszültek, szomorúak vagyunk, ezt főzzük az ételbe is. Adjunk a családnak az étellel együtt szeretetenergiát is!

A fehér kenyér is jó valamire! Ha olajban sütünk ételt, azt a legjobb utána 2 szelet fehér kenyér közé tenni, mert csodálatosan kiszívja belőle a fölösleges zsiradékot.

Alapreceptek



Rizstej

Hozzávalók:

1 csésze rizs
2 l víz
Pici tengeri só
1 tk. rizsmaláta

1 csésze rizshez legalább 2l vizet tegyünk és úgy főzzük kuktában nagyon kicsi lángon 2 órát. Ha még ezután is túl sűrű, nyugodtan engedjük fel még vízzel. Ízesítsük egy kis sóval és rizsmalátával, turmixoljuk össze és sűrű szitán szűrjük át. Nekem isteni lett! Használhatjuk kávéhoz, édessegek készítéséhez, és mindenhez, amihez tejet szoktunk használni. A szűrőn fennmaradó részt dobjuk ki, nem ehető, ez szintiszta rost. Akinek kevés az ideje, lehet kapni a neten gabonatej készítő gépet.

Gabonakolbász

Hozzávalók:

1 csésze búza
2 1/2 csésze víz
tengeri só ízlés szerint
4 gerezd fokhagyma
2 ek. olaj
Csipet bors
Pirospaprika
Pici őrölt kömény
Csipet curry

A búzát éjszakára beáztatjuk, és reggel kuktában 2 és félszeres vízben forrástól 1 1/4 órát főzzük. Ha kihűlt, fűszerezük fokhagymával, sóval, borssal, pirospaprikával, olajjal, köménnyel és egy kicsi curryvel. Az egész húsdarálón ledaráljuk, (vagy összeturmixoljuk) és bélbe töltjük. Ha töltelekhez kell, nem kell tölteni semmibe. Forró olajban kisüthetjük, de hidegen, füstölve is tartósíthatjuk.

Szezám só (gomasio)

Hozzávalók:

17 kávéskanál fekete szezám mag
1 kávéskanál tengeri só

17 rész szezám magot és 1 rész tengeri sót külön-külön megpirítunk, utána összekeverjük. (amíg finom illata lesz a szezám magnak). A legjobb hozzá a fekete szezám mag, mert több benne az ásványi anyag. Közvetlen étkezés előtt borsdarálón, vagy bármilyen tekerős darálón megdaráljuk. Isteni finom pl. a rizs tetejére szórva. Sült szalonna illata van.

Élesztő nélküli tönkölybúza kenyér

Hozzávalók:

3 csésze teljes kiörlésű tönkölyliszt
1 csésze tönköly fehér liszt
1/2 csésze zabkorpa
1/2 sütőpor
1/2 csésze pirított szezám mag
1 pohár joghurt
1 csipet tengeri só
1 csésze forrásvíz

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, kis kenyérsütőformába tesszük, és 1 1/4 óra alatt a sütőben 210 fokon készre sütjük. Elkészítési idő a sütésen kívül 5 perc (amiben benne van már a búza őrlése is)

Pizzatészta

Hozzávalók:

1/2 kg teljes kiörlésű tönkölyliszt
1/2 zacskó bio élesztő
1/2 csésze joghurt
1/2 csésze víz
1 csipet tengeri só

Összekeverjük a hozzávalókat, hogy jól gyúrható tésztát kapjunk. 1/2 óráig meleg helyen tartjuk, utána betesszük 1 órára a hűtőbe. Kerek la-

pokat formálunk belőle, amit 200 fokon 8 percig sütünk a sütőben. Utána bármivel megpakolhatjuk, ami otthon található.

Szeitán (búzahús) készítése

Hozzávalók:

1 csésze szeitán por

Só

Bors

Fokhagyma

Ízlés szerinti fűszerek a hús ízesítéséhez

A bioboltokban kapható por alakút ajánlom, bár teljes kiörlésű lisztből is el lehet készíteni, de nagyon munkás. A szeitán port sózzuk, fűszerezzük, attól függően, hogy milyen húst szeretnénk készíteni belőle. Utána 1 csészényi adagot külön tálba teszünk és elkezdjük felengedni vízzel addig, amíg gumiszerű golyót tudunk formálni előle. Így megcsinálunk annyit, amennyi húsról szükségünk van, végül vízben megfőzzük. (10-15 perc) Ezután lehet csikokra, kockára vágni, szeletelni, igény szerint. Készíthetünk belőle flekkenszerű húst, pörköltet, rántott húst, sült húst, bármilyen feltétet, stb.

Savanyú káposzta készítése

Hozzávalók:

3kg édeskáposzta

5 fej vöröshagyma

Só

3 ek. Köménymag

3 ek. mustármag

1 birsalma (elhagyható)

1-2 hosszú erős paprika (elhagyható)

3-4 babérlevél

A káposztát letisztítjuk a külső leveleitől, és jól megmossuk. Ezután vékony csikokra reszeljük. Rétegenként rakjuk le. Káposzta, só, pici karika hagyma, birsalma szelet (ha van) pici kömény-és mustármag. Minden sor után jó alaposan nyomkodjuk le. Dugjunk a hordóba (vagy üvegbe) a végén 3-4 babérlevelet és az erős paprikát, ha valaki csípősen szereti. Addig kell lenyomkodni, amíg a káposztát ellepi a saját leve. Ezután

lezárjuk, és nehezekeket teszünk rá, ami folyamatosan préseli, de annyi hely maradjon, hogy a felesleges víz ki tudjon bugyogni! Így hagyjuk meleg helyen (20-25 fok) 3 napig, amíg beindul a tejsavas erjedés. Ezután tehetjük hűvösebb helyre is (pl. a kamrába) Állítsuk egy nagyobb tálra (mert ki fog forrni belőle a felesleges víz.) Nekem kb. 3 literes kis kerámia hordóm van a savanyításra, de tökéletes az üveg is!

Kovászos uborka készítése

Hozzávalók:

1kg apró friss uborka

1 ek. só

1 nagy csokor kapor

5 cikk fokhagyma

2 szelet élesztős kenyér

Annyi víz, hogy ellepje

Az uborkákat jól megmossuk, végeiket levágjuk, középen négybe vágjuk, úgy, hogy egyben maradjon. Felforraljuk a vizet a sóval, és a következőképp bánunk vele: az üveg aljába jön egy adag kapor, aztán az uborkák, és a fokhagyma. Végül kapor, és a tetejére 2 szelet kenyér. Annyi forralt sós vizet öntünk rá, hogy ellepje. Tálon helyezzük el napos helyen, mert kiforr belőle a fölös víz. A tetejét kistányérral fedjük le. Jó idő esetén 2 nap alatt el is készül. Akkor az uborkákat kiszedjük belőle, lemossuk, a levét leszűrjük, és tiszta zárt üvegekbe helyezzük vissza, majd ráöntjük a levét. Hűtőben tároljuk.

Főtt barnarizs

Hozzávalók:

1 csésze barnarizs

2 csésze víz

1 csipet tengeri só

1 bélyegnyi kombu (ha van otthon)

A rizst a vízzel és a sóval kuktában, forrástól számított 1 órát főzzük.

Főtt hajdina

Hozzávalók:

1 csésze megmosott hajdina

2 csésze víz,

A csipet tengeri só

A hajdinát lábosban megpirítjuk, (amíg finom illata lesz) ezután felöntjük a vízzel, beletesszük a sót, és kb. 20-25 perc alatt készre főzzük.

Főtt köles

Hozzávalók:

1 csésze megmosott köles

2 1/2 csésze víz,

A csipet tengeri só

A kölest lábosban megpirítjuk, (amíg finom illata lesz) ezután felöntjük a vízzel, beletesszük a sót, és kb. 20-25 perc alatt készre főzzük.

Főtt búza, árpa, zab és rozs elkészítése

A búzát éjszakára beáztatjuk, majd másnap a vízzel és a sóval kuktában, forrástól számított 1 1/4 órát főzzük. (Az árpát elég 1 órát főzni.)

Miso leves

Hozzávalók:

1 kis fej hagyma hold alakúra vágva

1 kis darab édeskáposzta csíkokra vágva

1 szál sárgarépa karikázva

1 szál fehérrépa karikázva

2 rózsányi karfiol, vagy

1 kis darab karalábé kockára vágva

8 cm-nyi bojtorján felkarikázva

8 cm-es wakame kis darabokra törve(tengeri alga, dús ásványi anyagokban)

1 evőkanálnyi miso

2,5 l víz a főzéshez

A wakamét 10 percre beáztatjuk. Közben a hagymát, egy picit vízen megdinszteljük. Hozzáadjuk a bojtorjánt, a többi zöldséget, végül a wakamét. Felöntjük vízzel, és 20 percig főzzük. Mialatt fő a levesünk, a misot simára keverjük egy kis hideg vízzel, mert a levesben már nem lehet elkeverni. 20 perc után a leveshez adjuk a misot és még 3-4 percig igen kis lángon főzzük, hogy az értékes enzimek ne menjenek tönkre!

Mivel a miso sós, így sót ennél a receptnél külön nem használunk!

Válják egészségetekre!

A tavasz receptjei



Lestyános zöldségleves grízgaluskával

Hozzávalók:

2 db sárgarépa
2 db paszternák
1 fej karalábé
1 kicsi zeller
1 kisebb vöröshagyma
1 maréknyi friss lestyán (vagy 1 tk. szárított)
1 maréknyi friss petrezselyem a tálaláskor
Só

Galuskához:

5 dkg növényi margarin
1 tojás
10 dkg tönkölydara
Só

A zöldségeket karikára vágjuk, a hagymát pedig egészben megfőzzük 1½ l sós vízben a lestyánnal. Kb. 25 perc. Közben elkészítjük a galuskát: a margarint habosra keverjük, sózzuk, és lassan hozzákeverjük a grízt. Jó kemény, nokedlitésztát kapjunk. Ezt pár perc alatt belefőzzük a levesbe. Tálaláskor petrezselyemmel szórjuk meg.

Csalánleves:

Hozzávalók:

1 kg csalán
5 gerezd fokhagyma
1 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt
¾ pohár szójajoghurt
1 kk. só
1 kk. borsika
2 ek. rizsecet

A csalánt megmossuk, és apróra vágjuk. Sóval és fokhagymával, kb. 1l vízzel forrástól 10 percig főzzük. Ezután a joghurttal és a liszttel habarást készítünk, és belekeverjük a levesbe. Rizsecettel ízesíthetjük. Tálaláskor bármilyen gabonát adhatunk levesbetétként.

Zöldborsó leves

Hozzávalók:

½ kg zöldborsó
2 szál sárgarépa
1 szál fehérrépa
1 ek. tönkölyliszt
2 ek. olaj
Só
Pirospaprika
1 dl rizstej

A megmosott zöldborsószemeket az olajon megpároljuk, és meghintjük a liszttel és a pirospaprikával. Felöntjük 1½ l vízzel, sózzuk, beletesszük a zöldségeket és készre főzzük. A végén önthetünk bele 1dl rizstejet, lágyabbá teszi.

Spenótkrém leves

Hozzávalók:

1kg spenót
1 kis fej zeller
3 szem csicsóka
4 gerezd fokhagyma
Só
Olaj

A spenótról letépkedjük a szárát, és jól megmossuk. A zellert apróra vágjuk, és olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a kockára vágott csicsókát, felöntjük 1½l vízzel, és 10 percig főzzük. Utána jöhet a spenót és a só, és még 10 percig főzzük. Olajon megpirítjuk a fokhagymát és hozzáadjuk a leveshez. Ha kihűlt, összeturmixoljuk.

Meggye leves

Hozzávalók:

½ kg meggy
1l víz
1 ek. rizsliszt
1 doboz szója-, vagy zabtejszín
2 ek. bio nádcukor

Forraljuk fel a vizet, majd tegyük bele a megmosott, kimagozott meggyet. Közben keverjük össze a lisztet a tejszínnel. Mikor egyet rotytant a leves a meggyel, keverjük bele a cukrot és a liszttel kevert tejszínt. Hidegen tálaljuk, tálaláskor díszíthetjük mentalevével.

Eperleves

Hozzávalók:

1kg eper
6dl rizstej
1½ pohár zab-, vagy szójatejszín
1 ek. méz, vagy rizsmaláta

Az epret megtisztítjuk, és alaposan megmossuk. A felét összeturmixoljuk a rizstejjel, majd hozzáadjuk a tejszínt. Ha szükséges, édesíthetjük mézzel, vagy malátával. A másik fele epret feldaraboljuk és beletesszük a levesbe. Lehűtjük, és tálaláskor citromfűvel díszítjük.

Spenót búzaágyon

Hozzávalók:

1 csésze tönkölybúza
2½ csésze víz
tengeri só
1 kg spenót
2 csésze zab-, vagy szójatej
5 gerezd fokhagyma
2 ek. Teljes kiőrlésű liszt
2 ek. Olaj
20 dkg reszelt növényi sajt
2 ek. Pirított szezámag

A búzát éjszakára beáztatjuk, és másnap kuktában feltesszük főni kicsit több mint 2 szeres vízzel, csipet sóval. Forrástól 1¼ óra alatt kész. 1 kg spenótot megtisztítunk, megmossuk, pár percig főzzük, leszűrjük. Növényi tejjel felengedjük, és jó erős fokhagymás rántással elkeverjük. Sózzuk, ízlés szerint, majd összeturmixoljuk. Sütőtálra elhelyezzük a búzát, rátesszük a spenótot, megszórjuk reszelt

növényi sajttal és egy kis pirított szezámmaggal. Be a sütőbe, kb. 20 perc alatt kész közepes lángon. Nagyon finom, nagyon laktató.

Tavaszi vadas mártás

Hozzávalók:

- 8 db sárgarépa
- 4 db fehérrépa
- 2 db paszternák
- 1 pici zeller
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 evőkanál bio nádcukor
- Só
- 2 ek. Teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 1-2 babérlevél
- 2 kanál dijoni mustár
- 1 citrom leve
- 1 csokor apróra vágott petrezselyem

A zöldségeket felszeleteljük és az apróra vágott vöröshagymával pici olajon megdinszteljük 2 evőkanál bio nádcukorral. Meghintjük teljes kiőrlésű tönkölyliszttel, felengedjük vízzel, (teljesen ellepje) és megfőzzük. Tekintettel arra, hogy most tavasz van, elég 10-15 percig főzni. Főzhetünk bele 1-2 babérlevelet is. Utána sózzuk, teszünk bele 2 nagy kanál bio mustárt, és egy citrom levét. A legvégén 1 nagy csokor apróra vágott petrezselyemmel elkeverjük és összeturmixoljuk. Tavasszal enyhén párolt karfiollal ehetjük, hűvösebb időben készíthetünk hozzá búzahúsból sültet. Köretnek ehetünk hozzá barnarizst, vagy teljes kiőrlésű lisztből készült makarónit, pennét.

Töltött gomba

Hozzávalók:

- 6 nagy fej gomba
- 1 fej vöröshagyma
- 2 cikk fokhagyma
- 2 ek. olaj
- 2 ek. bio sűrített paradicsom
- 1 kk. kakukkfű
- Díszítéshez petrezselyem

A gombákat alaposan megmossuk, meghámozzuk és kiszedjük a szárúkat és a közepüket, amiket összeaprítunk a vöröshagymával. A vöröshagymás aprított gombát, és a fokhagymát pici olajon sóval és kakukkfűvel puhára dinszteljük. Ha kész, belekeverjük a paradicsomsűrítményt. A gombafejeket kiolajozott sütőtálba tesszük, beletöltjük a tölteléket, és 25-30 perc alatt közepes lángon készre sütjük. Barnarizzsal tálaljuk, és megszórjuk kis petrezselyemmel.

Padlizsán pástétom

Hozzávalók:

1 padlizsán
2 fej lilahagyma
2 cikk fokhagyma
1 ek. növényi margarin
Só

A padlizsánt jól megmossuk, és alufólián betesszük a sütőbe. Közepes lángon kb. 1/2 óra alatt készre sütjük, közben egyszer megfordítjuk. Ha kihűlt, leszedjük a héját, és a többi hozzávalóval együtt összeturmixoljuk. Kiváló reggeli, vagy uzsonna pirított kenyérrel. ! Este lehetőleg ne együk, mert éjszaka növekvő növény és nyugtalaná tehet!

Búzacsíra pástétom

Hozzávalók:

1 csokor újhagyma
2 csésze búzacsíra
1 csipet só
1 tk. növényi margarin
1 csokor petrezselyem
1 csipet őrölt szerecsendió
1 csipet tárkony

A hozzávalókat összeturmixoljuk.

Csírasaláta

Hozzávalók:

- 1 csésze búzacsíra (a 4. napja csíráztatott búzában van a legtöbb vitamin)
- 1 csésze hagymacsíra
- 1 csésze lucernacsíra
- 2 szál sárgarépa
- 3 paradicsom
- 2 paprika
- 1 ek. hidegen sajtolt olaj

A sárgarépákat gyufaszál vékonyra vágjuk, a paprikát kockázzuk, a paradicsomot cikkekre vágjuk. Az egészet az olajjal együtt összekeverjük.

Párolt jégcsapretek

Hozzávalók:

- 1 jégcsapretek
- 2 szál sárgarépa
- 3 szál újhagyma
- 1 ek. olaj
- 1 csipet só
- 1 csipet tárkony

A retek vékony szeletekre vágjuk, a hagymát karikákra, a répát vékony csíkokra. Pár percig pici olajon pároljuk a fűszerekkel. Petrezselymes barnarizzsel tálaljuk, a tetejét megszórjuk szezámsóval.

Lecsó búzával

Hozzávalók:

- 10 paprika
- 5 paradicsom
- 1 nagy fej hagyma
- 1 csésze főtt búza
- 2 ek. olaj
- 2 dl szójatejszín
- Só
- Pirospaprika

A paprikát karikára, a paradicsomot négybe vágva használjuk most föl. A hagymát félhold alakúra vágjuk, és az olajon megpirítjuk. Meghintjük

pirospaprikával és sóval, belekeverjük a paradicsomot, majd a paprikát. 10 perc múlva hozzáadjuk a főtt búzát és még kb. 10 percig készre főzzük. Tálalhatjuk házi tarhonyával vagy kölessel is.

Kapros salátafőzelék kölessel

Hozzávalók:

4 fejes saláta
2 csicsóka
½ csésze bio köles
Só
1 nagy csomag kapor
2 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt
½ citrom leve
Borsikafű vagy zöldbors

A salátát leveleire szedjük, jól megmossuk és eltépkedjük. A csicsókát meghámozzuk, és kockára vágjuk. Bő vízben odatesszük főni egy kis sóval, utána belerakjuk a kölest, végül a salátát és a kaprot. Közben elkészítjük a habarást a tejszínből és a lisztből. Mikor puha a csicsóka, behabarjuk. Tálalás előtt citromlével vagy rizsecettel ízesítjük.

Karalábé főzelék

Hozzávalók:

3 fej karalábé
2 dl zab-, vagy szójatejszín
3 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt
1 csipet tengeri só
1 csipet bors
½ kk. koriander
1 csokor petrezselyem

A karalábét meghámozzuk, kockára vágjuk, és sós vízben odatesszük főni a fűszerekkel. 10 perc alatt kész is, akkor behabarjuk a tejszínnel és a liszttel. Amikor kész, belekeverjük az apróra vágott petrezselyemet. Lapcsánkával szoktuk tálalni. (lásd téli recepteknél)

Párolt hajdina zöldségbecsinálttal

Hozzávalók:

1 csésze hajdina
1 fej vöröshagyma
3 répa
2 fehérrépa
2 karalábé
1 picic zeller
2 ek. teljes kiőrlésű búzaliszt
2 dl zab-, vagy szójatejszín
2 ek. olaj
1 csokor petrezselyem
1 csipet só
1 kk. tárkony
½ kk. majoránna

A hajdinát megmossuk, jól lecsepegtetjük, és szárazon a lábosban picit megpörköljük. Hozzáadjuk a hagymát, sót, majoránát, és felöntjük kétszeres vízzel. 20 perc alatt készre főzzük. Közben olajon fedő alatt megpároljuk a tárkonnyal a felszeletelt zöldségeket és meghintjük a liszttel. Jól összekeverjük és felengedjük a tejszínnel, összeforraljuk. Tálaláskor megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel.

Gombás-póréhagymás pizza

Hozzávalók:

3 db félkész pizzalap
30dkg gomba
1 póréhagyma
3 ek. bio sűrített paradicsom
½ kk. oregánó
½ kk. kakukkfű
1 ek. olaj
15 dkg növényi sajt

A pizzalapokat a szokásos módon elkészítjük. (lásd alapreceptek)
A rátéthez az olajon megpároljuk a póréhagymát, majd hozzáadjuk a gombát és a kakukkfűvet. 10 perc múlva belekeverjük a paradicsomot és

az oregánót, majd megsózzuk. Pici vizet teszünk hozzá és még 5 percig forraljuk kicsi lángon.

Ha kész, rátesszük a pizzalapra, megszórjuk reszelt növényi sajttal és készre sütjük.

Kukoricatorta málnával

Hozzávalók:

½ csésze kukoricadara

2 csésze víz

2 tk. arany mazsola

3 ek. kukoricamaláta (bármilyen más maláta is jó)

1 kicsi só

1 csésze málna

Pici olaj a forma kikenéséhez

A darát a sóval és a mazsolával folytonos kevergetés mellett sűrűre főzzük, majd hozzáadjuk a malátát. Kivajazzuk a torta-, vagy kuglófformát, behelyezzük a dara felét, és rátesszük a málna felét. A tetejére mehet a dara másik fele. Hűtőbe tesszük 1 órára, és kiborítjuk egy sima tálra. A tetejére tesszük a málna másik felét. Díszíthetjük mentalevéllal is.

Akácvirág palacsintatésztában

Hozzávalók:

10 fürt akácvirág jól megmosva, megszárítva

2 csésze teljes kiőrlésű tönkölyliszt

1 csipet tengeri só

1 kk. fahéj

1 ek. bio nádporcukor

Olaj a sütéshez

Az alapanyagokból ásványvízzel palacsintatészta sűrűségű tésztát készítünk. Ebbe a száránál fogva beleforgatjuk a virágot, és bő, forró olajban minden oldalát aranybarnára sütjük. Az olajat jól lecsöpögtetjük róla. Tálaláskor megszórjuk fahéjas nádcukorral.

Sárgarépa puding

Hozzávalók:

3 csésze főtt, összeturmixolt sárgarépa

2 csésze kölesliszt

1 ek. rizsmaláta

1 csésze dió, vagy mogyoró durvára darálva

A lisztet és a sárgarépát 4 csésze vízzel sűrűre főzzük. Ha kész, malátával ízesítjük, majd vízzel kiöblített tálkákba tesszük. A tetejét megszórjuk darált dióval, vagy mogyoróval.

A nyár receptjei



Kukorica leves

Hozzávalók:

3 cső kukorica
3 szál újhagyma
2 csipet só
½ csokor kapor
1 csokor petrezselyem
Borsikafű
1 pohár kefir (vagy szójajoghurt, amiben sok a fitoösztrogén)
2 ek. kukoricaliszt

A csőről levágjuk a kukoricaszemeket, és pici sóval, a kaporral, és a borsikával 10perc alatt készre főzzük. Közben elkészítjük a habarást a kefirből (vagy szójajoghurtból) és a lisztből, majd belekeverjük a leve-sünkbe. Ha kész, belerakjuk az apróra vágott petrezselymet, tálaláskor a tetejére karikázzuk az újhagymát.

Tökös zöldségleves rozspelyhes gombóccal

Hozzávalók:**Leveshez:**

1 közepes (kg körüli) tök
2 szál sárgarépa
1 karalábé
1 csokor kapor
1 vöröshagyma
Só
Borsika

gombóchoz:

1 burgonya
10 dkg rozspelyhely
pici só

A zöldségeket megmossuk, felszeleteljük, és forrástól számított 5 percig főzzük a fűszerekkel kb. 1 ½ l vízben. A tököt kockára vágjuk és utána tesszük bele. Még 5 percig forraljuk kis lángon, utána fedő alatt hagyjuk. Közben a krumplit héjában megfőzzük, és összetörjük. A rozspelyhet 5 percre a zöldséglébe áztatjuk, majd összekeverjük az áttört krumplival. Megsózzuk, pici gombócokat formázunk belőle és a kész leveshez tesz-szük.

Zellerkrém leves

Hozzávalók:

2 fej zeller
1 szál sárgarépa
1 szál fehérrépa
1 csokor petrezselyem
Só
1 tk. Vegamix
1 szem burgonya
1 dl zabtejszín

A zöldségeket 1l vegamixes vízben sóval készre főzzük, a végén belekeverjük a zabtejszínt és összeturmixoljuk. Hozzáadjuk a petrezselymet és tálalhatjuk pirított zsemlekockával.

Zöldbabos árpaleves

Hozzávalók:

1 csésze árpa (kb. 2dl)
1 csésze friss zöldbab
1 vöröshagyma
4 gerezd fokhagyma
Friss tárkonylevél, vagy 1 tk. Szárított tárkony
1 ek. pirított szezám-mag

Az árpát a szokásos módon megfőzzük (lásd alapreceptek), de most főzés előtt picit megpirítjuk, és ½ óra múlva kikapcsoljuk alatta a gázt. Ekkor hozzáadjuk a sót, a tárkonyt, az apróra vágott vöröshagymát, zúzott fokhagymát, és a zöldbabot. Így főzzük még ¼ órát, de nem zárjuk le a kukát, csak rátesszük a fedőt. Tálaláskor meghintjük pirított szezám-maggal.

Zöldséges kölesgytál

Hozzávalók:

1 csésze köles
1 szál sárgarépa
1 szál paszternák
½ karalábé
2 szál újhagyma

Pici só

A kölest megmossuk, picit megpirítjuk és felengedjük 2 szeres vízzel. 10 perc forrás után sózzuk, beletesszük a felkarikázott zöldségeket, és még 10 percig főzzük. Ha szükséges, önthetünk még alá vizet. Tálaláskor megszórjuk karikára vágott újhagymával. (nagyon gyors és tápláló étel)

Rakott kelkáposzta

Hozzávalók:

- 1 fej kelkáposzta
- 1 csésze tönkölybúza
- 1 csésze főtt barnarizs
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 3 cikk foghagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 ek. pirospaprika
- 2 csipet tengeri só
- 1 kk. őrölt kömény
- 1 csipet curry
- ½ l szójajoghurt

Áztatás után, a búzát a szokásos módon megfőzzük. Közben feldaraboljuk a kelt és pár perc alatt őt is megfőzzük sós, köményes vízben. Pici olajon megpirítjuk a vörös- és fokhagymát, majd hozzáadjuk a búzához a köménnyel, pirospaprikával és a sóval együtt. Picit összeturmixoljuk, vagy ledaráljuk húsdarálón. Végül a barnarizst keverjük a töltelékhez. Ezután kiolajozunk egy tálat, és lerakjuk alulra a zöldbabot, töltelékkel, joghurtot, és így tovább, amíg elfogynak a hozzávalók. A tetejére joghurt kerüljön. Ha megtelt a tálunk, előmelegített sütőben 20 perc alatt készre sütjük.

Karfiol tésztaágyon

Hozzávalók:

- 1 nagy fej karfiol
- 1 csokor kapor
- 1 tk. vegamix
- 250 gr. Növényi sajt

3 ek. olaj
5 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt
25 dkg rövid teljes kiőrlésű lisztből készült csőtészta
Só

A karfiolt rózsáira szedjük, megmossuk, és forró sós, vegamixes vízben 10 percre főzzük. Kifőzzük külön sós vízben a tésztát is. Közben az olajon megpirítjuk a lisztet, és folyamatos keverés közben felöntjük a karfiol főzőlevével, amíg jó sűrű lesz. Beletesszük az apróra vágott kaprot és összeforraljuk.

Egy sütőtálat kiolajozunk, alulra rakjuk a leszűrt tésztát. Rá a karfiolt, a tetejére ráöntjük a kapros mártást, és a tetejét megszórjuk reszelt növényi sajttal. Sütőben 30 perc alatt pirosra sütjük a tetején a sajtot.

Rizsfasírt főtt kukorica körettel

Hozzávalók:

1 csésze főtt barnarizs
1 ek. teljes kiőrlésű zsemlemorzsa
1 ek. kukoricakeményítő
1/2 fej vöröshagyma apróra vágva
2 cikk fokhagyma lereszelve
1 szál répa reszelve
1/2 csokor petrezselyem
Pici só
Pici pirospaprika

Jól összegyúrjuk a hozzávalókat, egy részét össze is lehet turmixolni, hogy jól összeálljon. Kis tálban keverjük össze zsemlemorzsat szezám-maggal, a kezünkkel vegyünk ki a keverékből, formáljunk belőle golyókat, majd lapítsuk el. Forgassuk meg a magos morzsában, és forró olajban süssük ki. Jól itassuk le róla a felesleges olajat tálalás előtt. Héjáról levágott főtt kukoricaszemekkel tálaljuk. Tálaláskor díszíthetjük hosszában elvágott sárgarépákkal.

Árparolád (azaz egyben sült fasírt)

Hozzávalók:

1 csésze árpa
2 csésze víz
1 csipet só a főzéshez
1 fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
Pirospaprika
Só
Bors
Csipet őrölt kömény
1 marék petrezselyemzöld
1 ek. Kukoricakeményítő
1 ek. Pirított szezámmag
1 ek. zsemlemorzsa

Az árpát éjszakára beáztatjuk, reggel kuktában, csipet sóval, kétszeres vízzel forrástól 1 óráig főzzük.

Ha kihűlt, úgy viselkedünk vele, mintha ő lenne a darált hús. Adunk hozzá vöröshagymát, fokhagymát, sót, pirospaprikát, borsot, pici köményt (én szoktam egy csipetnyi curryt is), petrezselymet, tojás helyett pedig egy kis kukoricakeményítőt. Jól összedolgozzuk, és kiolajozott őzgerinc formában megsütjük. A tetejét megszórjuk pirított szezámmaggal és zsemlemorzásával. Nyáron tehetünk a közepébe (tojás helyett) párolt zöldborsót, vagy zöldbabot, karfiolt is. Ehetjük főzelék mellé, vagy simán barnarizzsel és házilag készített kovászos uborkával.

Ropogós sült paradicsom

Hozzávalók:

10 db paradicsom
½ kg burgonya (vagy csicsóka)
1 ek. növényi margarin
1 pohár szójajoghurt
Só
Oregánó

A krumplit jól megmosunk, és héjában puhára főzzük. Utána megtisztítjuk, és kis növényi margarinnal és a joghurttal, sóval krumplipürét csinálunk belőle.

A paradicsomokat félbevágjuk, és egymás mellé lerakjuk egy kiolajozott sütőtálba, vagy tepsibe. Tegyük rá bazsalikomot és oregánót. Mind-egyik tetejére kis halom krumplipürét pakolunk és berakjuk a sütőbe. Közepes (kb.210 fok) lángon aranybarnára sütjük. (20-25 perc) Könnyű nyári étel.

! Mivel a paradicsom éjszaka növvő növény, este nem ajánlott enni, mert nyugtalanná tehet.

Mandulás karfiol

Hozzávalók:

- 1 fej karfiol
- 1 tk. vegamix
- 1 ek. Olaj (olíva, vagy szezám)
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 ek. Vágott mandula
- 3 ek. Darált mandula

A rózsáira szedett karfiolt kb. 5 percre forró sós, bio vegetás vízbe dobjuk. Kis olajon megpirítjuk a vöröshagymát, fokhagymát és egy maréknyi vágott mandulát. 1 maréknyi darált mandulát összekeverünk a karfiol főzőlével, bio szójaszósszal (shoyu) és hozzáadjuk a hagymás keverékünkhöz. Sütőtálba lerakjuk a karfiolt, és ráöntjük a hagymás-mandulás szószot. Kb. 20 percre sütőbe tesszük közepes lángon. Petrezselymes barnarizzsel tálaljuk.

Töltött cukkini

Hozzávalók:

- 2 közepes cukkini
- 1 fej vöröshagyma
- 4-5 cikk fokhagyma
- Tengeri só
- 1 kk. borsika
- 1 kk. őrölt kömény
- 1 csésze köles

1 csokor kapor
1 tk. Vegamix
1 pohár szójajoghurt

A cukkínit félbe vágjuk (nem hámozzuk meg, csak alaposan víz alatt megtisztítjuk!), és a kikapart belsejét megpirítjuk egy kis apróra vágott vöröshagymával. Fűszerezzük csipet tengeri sóval, borsikával, és őrölt köménnyel. Közben felteszünk főni 1 csésze kölest 2,5 szeres vízzel, pici sóval, pici vegamixszel. Ha megfőtt a köles, beletesszük a hagymás keveréket, és az apróra vágott friss kaporot. Az egészet összekeverjük 1 pohár joghurttal, és nyomunk bele 4-5 cikk fokhagymát. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a cukkínit, reszelünk rá növényi sajtot és a sütőben 20-25 perc alatt közepes lángon pirosra sütjük.

Rakott zöldbab

Hozzávalók:

1 kg zöldbab
1 csésze árpa
1 csésze főtt barnarizs
1 nagy fej vöröshagyma
2 csipet só
1 ek. pirospaprika
1 csokor petrezselyem
½ csokor kapor
1 csipet curry
1 pohár szójajoghurt
2 ek. olívaolaj

Az árpát éjszakára beáztatjuk, és reggel a szokásos módon megfőzzük. Közben megmossuk, feldaraboljuk a zöldbabot, és sós, esetleg vegamixes vízben készre főzzük. A hagymát apróra vágjuk és 2 ek. olajon megfuttatjuk, majd a tűzről levéve, hozzáadjuk a sót, curryt és a pirospaprikát. Hozzákeverjük az árpát, apróra vágott petrezselymet és kaporot, ezzel megvan a darált husink a töltelékhez. Összekeverjük a főtt barnarizzsel, és kiolajozott sütőtálba letesszük, a következőképp:

1 sor zöldbab
1 sor töltelék
1 sor joghurt

A tetejére joghurt kerüljön, amit megszórhatunk pírított szezámaggal. Előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sütjük.

Kukorica nyárson

Hozzávalók:

Személyenként 2 cső kukorica

A még tejes kukoricát forró sütőben 10 percig héjastól pároljuk. Utána nyársra húzzuk, és pirosra sütjük. Sózhatjuk a végén.

Spenótos lasagne

Hozzávalók:

1kg spenót

5 cikk fokhagyma

Só

2 ek. olaj

2 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt (frissen őrölve)

3dl rizs-, vagy szójatej

1 csomag lasagne tészta

20 dkg növényi sajt

A spenóról letépkedjük a vastag szárát, alaposan megmossuk, és forró vízben készre főzzük. Közben bő sós, forró vízben 10 percig főzzük a tésztát is, épphogy megfőjön. Leszűrjük, és egy tál hideg vízbe tesszük. A spenóról is leöntjük a főzőlevét, mert keserű. Felöntjük a rizstejjel, és sózzuk. Az olajon megpirítjuk a lisztet a zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk a spenóhoz és összeturmixoljuk.

Veszünk egy sütőtálat, kiolajozzuk, és rétegezzük bele először a tésztát, utána a spenótot, és így tovább. A tetejére spenót jöjjön, amit gazdagon megszórunk reszelt növényi sajttal. Sütőben közepes lángon kb. 20-25 perc alatt megsütjük.

Padlizsán krém

Hozzávalók:

1 nagyobb padlizsán

1 fej lilahagyma

Pici só

3 dkg növényi vaj

2 ek. darált lenmag

A padlizsánt rátesszük egy alufólia darabra, és sütőben 20-25 perc alatt megsütjük. Ha kihűlt, lehúzzuk a héját, és összeturmixoljuk a többi hozzávalóval.

Isteni reggeli, vagy uzsonna pirítós kenyérrel.

! Mivel a padlizsán éjszaka növény, este nem ajánlott enni, mert nyugtalanná tehet.

Gömböcke

Hozzávalók:

1 csésze tönkölybúzadara

3 csésze víz

1 ek. arany mazsola

1 kk. őrölt fahéj

1 pici darab gyömbér

30 dkg friss idényjellegű gyümölcs

1 ek. növényi margarin

4 ek. olajos mag (napraforgó, mandula, dió, mogyoró)

2 ek. maláta

½ citrom leve és reszelt héja

Egy lábosban feltesszük forni a vizet a mazsolával. Egy másik lábosban a margarinnal megpirítjuk picit a darát. Mikor a víz felforrt, folytonos kevergetés közben ráöntjük a darára, és csomómentesre keverjük és jó sűrűre főzzük. Takaréklángon 5-10 perc alatt kész. Mikor kihűlt, belereszeljük a gyömbért, a citromhéjat, belenyomjuk a citromlevet, és hozzáadjuk a malátát, a gyümölcsöt, a magokat és a fahéjat. Fagylaltkanállal gömböcöket formázunk belőle, és a tetejére szórhatunk pirított napraforgómagot.

Árpa kehely

Hozzávalók:

1 csésze árpa

½ l rizs, vagy szójatej

1 csipet tengeri só

2 ek. árpamaláta

½ kg kimagozott cseresznye

1 ek. darabolt mandula
1 bio vaníliarúd
1 bio citrom héja

Az árpát éjszakára beáztatjuk, majd reggel kuktában, forrástól számított 1/2 órát főzzük 1 1/2 csésze vízzel és egy csipet tengeri sóval. Közben megmossuk és kimagozzuk a cseresznyét. Ha letelt a 1/2 óra, és kihűlt a kukta, levesszük a fedelét, és a félig főtt árpát felengedjük rizstejjel, beletesszük a kikapart vaníliát, és tovább főzzük, amíg puha lesz, de már nem zárjuk rá a kukta tetejét. Ha kész, belekeverjük a malátát, és belereszeljük a citrom héját. Üveg kelyhekbe tesszük úgy, hogy az alsó harmad árpa lesz, középre cseresznye, a legfelülre szintén árpa kerüljön. Csur-gassunk rá picit malátát, arra pedig szórjuk a mandulát. Lehűtve fogyaszt-szuk!

Kukorica torta

Hozzávalók:

1 csésze kukoricadara
4 csésze víz
1 ek. kukoricamaláta
1 csipet tengeri só
3 ek. arany mazsola
1 ek. szezám-, vagy olívaolaj
30 dkg eper, szeder, vagy más idénygyümölcs

A darát a sós vízben állandó kevergetés mellett addig főzzük, amíg olyan sűrű lesz, hogy megáll benne a kanál. Hozzákeverjük a mosott, áztatott mazsolát, és a kukoricamalátát. Torta, vagy kuglófsütőbe tesszük, amit előtte jól kikenünk az olajjal. Ha kihűlt, kiborítjuk egy tálra, és szépen elrendezzük rajta az epret, vagy a szedret.

Rizspuding idénygyümölcscsel

Hozzávalók:

1 csésze rizsliszt
2 csésze víz
2 csésze rizstej
1 csipet só
1 ek. méz

A lisztet a vízzel és a tejjel, csipet sóval addig főzzük, amíg jól besűrűsödik. Hozzáteesszük a mézet, és vízzel kiöblített üvegedényekbe helyezük. Idénygyümölcscsel díszítjük: ribizli, málna, eper, meggy, cseresznye, ami éppen terem.

Kapros-túrós lepény

Hozzávalók:

Tésztához

40 dkg teljes kiőrlésű liszt

10 dkg fehér tönkölyliszt

1 bio sütőpor

20 dkg nádcukor

10 dkg növényi margarin

3 dl rizstej

1 csipet só

Töltelékhez:

1 kg bio túró

1 csésze tönkölydara

2 csokor kapor

1 csésze mazsola

1 bio citrom héja

1 Bourbon vanília

A liszteket a sütőporral, sóval és a nádcukorral összekeverjük, majd hozzáadjuk a margarint, a tejet, és jól összegyúrjuk. Egy tepsit kikenünk olajjal, és beletesszük a tésztát. Összekeverjük a töltelék anyagait is és ráhelyezzük a tésztára. Kis lángon kb. 45 perc alatt készre sütjük.

Az ősz receptjei



Sütőtök krémleves

Hozzávalók:

1 narancssárga sütőtök
1 kis darab friss gyömbér
1 dl zab-, vagy szójatejszín
Kb. 1 1/2 l víz
1 csipet tengeri só

A tököt megmossuk, forró vízben megfőzzük, majd könnyedén leszedjük a héját, és kikaparjuk a magokat. Kevés vízzel összeturmixoljuk, majd a maradék vízzel felöntjük és felforraljuk. Közben pici sót teszünk bele, és belereszeljük a gyömbért. Mikor majdnem kész, hozzáöntjük a zabtejszínt. Levesbetétként pirított bio kétszersültet adhatunk hozzá. Tálaláskor díszíthetjük mentalevéllal.

Gombás köles leves

Hozzávalók:

4 sárgarépa
6 szem szárított shitake gomba (vagy 1/2 kg csiperke)
1 fej vöröshagyma
1 csésze bio köles
Só,
1 tk. kakukkfű
1 kk. majoránna
1 csipet borsikafű
1 1/2 l víz
Kis petrezselyem
1 ek. olaj

A shitakét 10 percre forró vízbe áztatjuk. A kölest a gombával, kakukkfűvel, az apróra vágott hagymával, a sárgarépával, pici sóval, az olajon megpirítjuk. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a borsikát és forrástól számított kb. 20 perc alatt készre főzzük. Tálaláskor meghintjük petrezselyemmel.

Karfiolos hajdinaleves

Hozzávalók:

1 fej karfiol
4 szál sárgarépa
½ csésze hajdina
1 csokor petrezselyem
Pici só
1 kk. borsikafű

Forrásban lévő vízbe beletesszük a zöldségeket és a rózsáira szedett karfiolt. Fűszerezzük. A hajdinát megpirítjuk, majd a leveshez adjuk. Kb. 20 percig főzzük. A végén beletesszük az apróra vágott petrezselymet.

Hajdinagombóc leves

Hozzávalók:

1 csésze hajdina
4 ek. hajdinaliszt
3 ek. teljes kiörlésű tönkölyliszt
2 ek. tönkölybúzadara
2 szál sárgarépa
1 szál fehérrépa
1 cikk kelkáposzta
4 rózsa karfiol
1 kis fej vöröshagyma
2 ek. olaj
1 paprika
Borsikafű,
Só
1 ek. piros paprika
1 tk. vegamix

A hajdinát a szokásos módon megpirítjuk és megfőzzük. A háromnegyedéhez hozzákeverjük a liszteket, búzadarát, sót, borsikát, picit petrezselymet és egy kis apróra vágott lilahagymát. ½ órát állni hagyjuk, ő lesz a gombócunk ☺ Utána vegamixes vízben 15 perc alatt puhára főzzük és kiszedjük.

A leveshez a hagymát apróra vágjuk, és a paprikával együtt olajon megpirítjuk. Együtt pároljuk a többi zöldséggel pár percig, majd sózzuk és

felengedjük 1½ l vízzel. Tálaláskor beletesszük a gombócokat és megszórjuk petrezselyemmel.

Paradicsomos gomba barnarizzsel

Hozzávalók:

1 csésze főtt barnarizs
½ kg gomba vagy 5-6 szem shitake
½ l bio paradicsomlé
1 kis fej hagyma apróra vágva
½ kk. kakukkfű
1 kk. bazsalikom
1 csokor petrezselyem
1 ek. olaj

A hagymát az olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a gombát és a kakukkfűvet, így együtt pároljuk őket 15 percig. Felöntjük a paradicsomlével, sózzuk, beletesszük a bazsalikomot, és 10 perc alatt készre főzzük. Petrezselyemes barnarizzsel tálaljuk.

! Mivel a paradicsom és a gomba is éjszaka növő növény, este nem ajánlott enni, mert nyugtalanná tehet.

Rakott kel

Hozzávalók:

1 közepes fej kelkáposzta
1 csésze barnarizs
1 csésze tönkölybúza
Só
1 tk. Köménymag
2 tk. Pirospaprika
1 kis fej vöröshagyma
5 fej fokhagyma
1 kk. őrölt kömény
4 pohár joghurt, vagy 1 ½ pohár szójajoghurt
1 ek. Pirított szezámag

A szokásos módon megfőzzük a barnarizst és a tönkölybúzáat. A kelkáposztát feldaraboljuk és forrásban lévő sós, köményes vízbe bedobjuk pár percre. Most a főtt a búza a darált hús:-) Fűszerezük sóval, pirospaprikával.

paprikával, vöröshagymával, fokhagymával és őrölt köménnyel. Össze is turmixolhatjuk. Keverjük hozzá 3 ek. főtt rizst, és rakjuk le egy olajjal kikent sütőtálba: alulra káposzta, utána töltelék, a tetejére jó nagy adag joghurt, és így tovább. Legfelülre joghurt kerüljön, amit megszórhatunk pirított szezámmaggal.

Tálaláskor a tányéron még meg lehet locsolni joghurttal és meghinteni egy kis szezámsóval:-)

Töltött paprika

Hozzávalók:

1 csésze köles

Só

1 tk. Pirospaprika

1 kk. őrölt kömény

4 gerezd fokhagyma

1 csokor petrezselyem

1 pár gabonakolbász

2 ek. Kukoricakeményítő

8-10 db nagy, tölteni való paprika

1 fej vöröshagyma

1 ek Olaj és 1 csésze víz a sütéshez

Szószhoz:

2 ek. Teljes kiörlésű tönkölyliszt

2 ek. Olívaolaj

1l paradicsomlé

2 ek. Bio nádcukor

Só

1-2 csésze víz

1 kk. oregánó

1 kk. bazsalikom

2 db babérlevél

A kölest megmossuk, és háromszoros vízben kis sóval megfőzzük. Fűszerezük egy kis pirospaprikával, köménnyel és fokhagymával. Összekeverjük a gabonakolbásszal (bioboltokban lehet kapni, de házilag is könnyen elkészíthető, lásd: alapreceptek) Tegyük bele 1 csokor petrezselymet, és tojás helyett 1-2 kanál kukoricakeményítőt. A paprikát kicsumázzuk, és megtöltjük ezzel a töltelékkel. A tepsibe tegyük egy kis vizet, olajat és karikára vágott vöröshagymát. Erre tegyük rá a paprikákat, és

sütőben kb. 220 fokon 20 perc alatt készre sütjük. (közben legalább egyszer forgassuk meg)

Lábosban csinálunk egy kis rántást teljes kiőrlésű tönkölybúzából, és öntsük fel kb. 1 l tartósítószer nélküli paradicsomlével és egy kis vízzel. Tegyük bele bio nádcukrot, vagy árpamalátát, és fűszerezzük oregánóval, babérlevéllel és egy kis bazsalikommal. Egy rotytanásig főzzük.

Tálaláskor a paprikára öntjük a paradicsomszószt.

Tejszínes gombapörkölt tönkölynokedlivel

Hozzávalók:

- 1 fej vöröshagyma
- 2 ek. Olaj
- 2 tk. Pirospaprika
- Só
- 1 kg gomba (vargányával nagyon finom)
- 2 tk. Kakukkfű
- 1 dl zabtejszín
- 1 csomag petrezselyem

Nokedli:

- 1 csésze teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 1 csésze durumliszt
- 1 csésze zabliszt
- ½ csésze tönköly búzadara
- 1 ek .olaj
- Ásványvíz
- Só
- 1 pohár szójajoghurt

1 fej hagymát megdinsztelünk egy kis olajon, és meghintjük pirospaprikával. Jól elkeverjük, utána hozzáadjuk az apróra vágott gombát, és egy kis kakukkfűvet. Kb. 20 percig főzzük, sózzuk, a végén zabtejszínnel sűrűsítjük. Mikor kész, egy csomag apróra vágott petrezselymet keverünk bele.

A hozzávalókkal nokedlitésztát készítünk, és kifőzzük. A főzővízbe tegyük egy picit olajat, hogy ne ragadjon össze. Tálaláskor tehetünk a tetejére joghurtot.

Paprikás krumpli kölessel és búzakolbásszal

Hozzávalók:

1kg burgonya
1 csésze köles
1 nagy fej vöröshagyma
3 ek. olaj
2 ek. pirospaprika
Só
1 kk. őrölt kömény
3 cikk fokhagyma
1 sárga húsú paprika
1 paradicsom

A kölest megmossuk, és jó alaposan lecsöpögtetjük. A vöröshagymát félhold alakra vágjuk, és az olajon a kölessel együtt megpirítjuk. Megszórjuk a pirospaprikával, sóval és a köménnyel, beletesszük a fokhagymát, a krumplit, és felengedjük annyi vízzel, hogy ellepje. Ha felszívja a köles, közben még tehetünk hozzá vizet. 10 perc forrás után beletesszük a felszeletelt paprikát és paradicsomot. Még 10 perc után a kész ételbe belevágjuk a búzakolbászt. Tálaláskor meghinthetjük petrezselyemmel.

Sajtos makaróni édesköménnyel

Hozzávalók:

1/2 zacskó teljes kiőrlésű lisztből készült makaróni
3dl zabtej
1/2 hagyma
2 babérlevél
1 db édesköménygumó
1/2 kk. zöldbors
3 db újhagyma
2 kk. száraz élesztő
1 ek. növényi margarin
2 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt
25 dkg növényi sajt

A makarónit 10 percig főzzük, aztán leszűrjük. A zabtejet a az egyben hagyott 1/2 hagymával és a babérlevéllel felforraljuk, és 10 percig állni hagyjuk, hogy egybeérjenek az ízek. Utána a hagymát és a babérleveleket

kiszedjük belőle. Közben felolvasztjuk a margarint és a liszttel világos rántást készítünk. Ezt állandó kevergetés mellett hozzáadjuk a zabtejhez, és lassú lángon felforraljuk, hogy besűrűsödjön. Belekeverjük az apróra vágott újhagymát, borsot, élesztőt, a főtt makarónit és a kis kockákra vágott édesköményt, majd sózzuk. Ezt a keveréket sütőtálba tesszük és közepes lángon 20-25 percig sütjük, amíg aranybarna lesz. Tálaláskor az édeskömény zöldjével díszítjük.

Makaróni gyömbéres paradicsommártással

Hozzávalók:

½ zacskó teljes kiőrlésű lisztből készült makaróni
5 szem paradicsom
2 ek. bio sűrített paradicsom
5 apróra vágott zellerszár
1 fej apróra vágott vöröshagyma
1 kk. oregánó
½ kk. majoránna
2 ek. frissen reszelt gyömbér
15 dkg növényi sajt
petrezselyem a díszítéshez

A makarónit bő forró vízben kis lángon 10 percig főzzük, ha kész, leszűrjük. Az olajban megpirítjuk a hagymát és a zellerszárat. Hozátesszük a gyömbért és 3 percig pároljuk.

A paradicsomokat 1 percig forró vízbe tesszük, utána lehúzzuk a héját, majd feldaraboljuk és hozzáadjuk a gyömbéres szószhoz. Beletesszük a paradicsompürét és a fűszereket is és forrás után 15 percig pici lángon főzzük. Ha kész a szósz, összekeverjük a tésztával, amit tálaláskor reszelt növényi sajttal díszítünk. A tetejére apróra vágott petrezselymet szórunk.

Kapros 3 zöldséges

Hozzávalók:

1 kis fej karfiol
1 kis fej brokkoli
½ jégcsapretek
2 ek. cédrusliszt (jó bármilyen más teljes kiőrlésű is)
1 kk. őrölt kömény

1 csokor kapor
1 tk. kuzu (elhagyható sűrítő)
1 ek. olívaolaj vagy szezámolaj
1 tk. pirospaprika

A zöldségeket rózsáira szedjük, ill. karikára vágjuk, és pici sóval és vegamixszel kevés vízzel forrástól 10 percig főzzük. Közben a lisztet megpirítjuk, hozzáadjuk az olajat és megszórjuk a pirospaprikával. Felöntjük a főzőlével, és ha nem elég sűrű, vízben feloldott kuzut tehetünk hozzá. Beletesszük az apróra vágott kaprot és felforraljuk. Tálaláskor főtt barnarizst adunk hozzá, ennek a tetejére jönnek a zöldségek, amit meglocsolunk a mártással.

Csicseriborsós egytál

Hozzávalók:

1 csésze csicseriborsó, éjszakára beáztatva
1 közepes fej vöröshagyma
3 cikk fokhagyma
1 bélyegnyi kombu (elhagyható)
2 ek. mosott mazsola
1 kk. őrölt kömény
1 kk. curry
3 db krumpli vagy csicsóka
1 csésze hámozott darált mandula
Víz a főzéshez
Pici só

Az áztatott csicseriborsót kétszeres vízzel feltesszük főni a kombuval. (Sót csak a végén tegyünk bele, különben nem puhul meg a héja) Forrás után legalább 1 órára van szüksége, de ellenőrizzük főzés közben. 5 perccel a főzés befejezése előtt tegyük bele a mazsolát. Míg fő a borsónk, addig apróra vágjuk a vöröshagymát, lereszeljük a fokhagymát, és a mandulával együtt megpirítjuk őket. A végén belekeverjük a curryt és a köménymagot is. Az egészet hozzáadjuk a csicseriborsóhoz, aminek már csak egy pici leve van, mert a többi elfőtte. Nagyon laktató, fehérjedús étel.

Brokkolis uzsonnakrém

Hozzávalók:

1 közepes fej brokkoli rózsáira szedve
1 db kb. 5 cm-es friss gyömbér
3 cikk fokhagyma
1 ek. főtt barnarizs
1 dl zabtejszín
10 dkg növényi sajt

A brokkolit forró vegamixes vízben 10 percig főzzük. Pici főzőlevet felhasználva, és egy pici sót, összeturmixoljuk a hozzávalókat. Kiváló, tápláló étel teljes kiőrlésű pirítós kenyérrel☺

Töltött kölesgolyók

Hozzávalók:

1 csésze köles
3 csésze víz
Csipet só
2 ek. bármilyen maláta (kukorica, rizs, stb.)
Kis darab gyömbér
1 citrom reszelt héja

Aszalt meggy, vagy aszalt vörösfonya, ill. idényjellegű gyümölcsök
1 zacskó kókuszreszelék, vagy bio kakaó, ill. karob por

A kölest jól megmossuk, szárazon megpörköljük, amíg finom illata lesz, és háromszoros vízben feltesszük főni. Kb. 20 perc alatt puhára fő, akkor adunk hozzá csipetnyi természetes tengeri sót, kb. 2 kanál árpa-, búza-, vagy rizsmalátát, kis darab reszelt gyömbért (kihagyható), 1 citrom reszelt héját. Ha kihült, jól összedolgozzuk, golyókat formálunk belőle, és az ujjunkkal fúrunk bele egy kis lyukat. Itt beletölthetünk aszalt meggyet, aszalt vörösfonyát, vagy ami tetszik. (Nyáron természetesen, friss gyümölcsöt.) Golyót formázunk belőle, és meghempergethetjük reszelt kókuszban, biokakaóban, vagy karobban, ízlés szerint. Elkészítési idő a főzésen kívül, kb. 20 perc.

Mákos rizs

Hozzávalók:

1 csésze főtt barnarizs
2 ek. rizstej
1 ek. darált bio mák
1 ek. rizsmaláta

A már megfőtt barnarizst összeforraljuk a rizstejjel. Tálaláskor meghintjük a tetejét mákkal, és rálocsoljuk a rizsmalátát.
Jó étvágyat!

Tejberizs

Hozzávalók:

1 csésze főtt barnarizs
1/2 csésze rizstej
Rizsmaláta (ízlés szerint)
2 tk. Bio mazsola (aszalt szilva)
1 tk. Bio kakaó vagy karob por
fahéj

Gyors és finom étel, ha van készre főtt rizs a hűtőben. A főtt rizst felöntjük rizstejjel, ízesítjük malátával, teszünk bele mazsolát, és felmelegítjük. A tetejét megszórjuk bio kakaóval, vagy fahéjjal. Meg szoktam még szórni pár szem héj nélküli pirított mandulával.

Diós linzer

Hozzávalók:

30 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
15 dkg darált dió
10 dkg dió egyben
1 ek. zabpehely
2 ek. bio nádcukor
1/2 zacskó bio sütőpor
2 ek. mazsola
1 zacskó bio vaníliás cukor
3 ek. olaj
1 csésze rizstej

A száraz hozzávalókat összekeverjük, majd hozzáadjuk az olajat, rizstejet és a mazsolát is. A tésztából kis gombócokat formázzunk, a tetejükre tegyünk egész diókat. Kikent tepsiben közepes lángon kb. 30 perc alatt süssük készre.

A tél receptjei



Gombakrém leves

Hozzávalók:

½ kg gomba
1 tk. Kakukkfű
1 kis fej vöröshagyma
Só
2 ek. olaj
1dl zabtejszín
1 csokor petrezselyem

A gombát és a hagymát apróra vágjuk, és olajon a sóval, kakukkfűvel 20 perc alatt puhára pároljuk. Felöntjük kb. 1l vízzel és összeforraljuk. Belekeverjük a zabtejszínt, és ha kihűlt, összeturmixoljuk. A végén hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet. Pirított zsemlekockával tálalhatjuk.

Sárgaborsókrém leves

Hozzávalók:

½ kg sárgaborsó
2 szál sárgarépa
1 szál fehérrépa
1 fej hagyma
1 csipet őrölt kömény
1 csipet zöldbors, vagy borsikafű
1 ek. olaj

Az olajon megpirítjuk a hagymát. Utána beletesszük a megmosott sárgaborsót és a karikára vágott zöldségeket. Fűszerezzük, és készre főzzük. Mikor kihűlt, összeturmixoljuk.

Alma leves

Hozzávalók:

1kg alma
½ l rizstej
2 rúd vanília
2 ek. bio nádcukor
2 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt
1 citrom reszelt héja

1 kk. szegfűszeg

Az almát kockára vágjuk (lehetőleg ne pucoljuk meg) és annyi vízben, amennyi ellepi, 5 percig főzzük csipet sóval, a félbevágott vaníliarudakkal és a nádcukorral. Közben a rizstejet elkeverjük a liszttel és hozzáadjuk a leveshez. Amíg összeforr, belereszeljük a citromhéjat.

Répa barnarizzsel

Hozzávalók:

1 csésze kerek szemű barnarizs
2 szál sárgarépa
1 tk. tárkony

A barnarizst megmossuk, kétszeres vízben, egy csipet sóval kuktában forrástól számított 1 órát főzzük.

A répákat felkarikázzuk, ici-pici vízben pároljuk 15-20 percig csipet tengeri sóval és tárkonnal. A tárkony nagyon jól kihozza a répa édes ízét. Ezt az ételt minden évszakban ehetjük!

Gombafelfűjt

Hozzávalók:

1 kg gomba
1 fej vöröshagyma
1 tk. Kakukkfű
Só
1/2 csésze zabpehely
1 kk. Flekken fűszerkeverék
1 tk. Szezámag
1 marék zsemlemorzsa

Megtisztítjuk a csiperkegombát, és apróra vágjuk. Kevés vízzel, hagymával, kakukkfűvel, tengeri sóval megpároljuk, kb. 20 perc. Beáztatunk egy kis zabpelyhet, és ha kész a gomba, hozzákeverjük. A keverékhez teszünk egy kis flekken fűszerkeveréket.

Sütőtálba tesszük, megszórjuk a tetejét szezámagos zsemlemorzával, és kb. 20 percig sütjük. Barna rizzsel tálaljuk, savanyú káposztát lehet enni hozzá.

Téli vadas mártás

Hozzávalók:

8 db sárgarépa
4 db fehérrépa
2 db paszternák
1 picit zeller
1 nagy fej vöröshagyma
2 evőkanál bio nádcukor
Só
2 ek. Teljes kiőrlésű tönkölyliszt
1-2 babérlevél
2 kanál dijoni mustár
1 citrom leve
1 csokor apróra vágott petrezselyem

Az elkészítését lásd a tavaszi vadas mártásnál! Télen sült szeitánt készíthetünk hozzá (lásd alapreceptek) és barnarizst, vagy teljes kiőrlésű lisztből készült makarónit, pennét.

Süthetünk mellé fokhagymás krumplifánkot is.

Fokhagymás krumplifánk

Hozzávalók:

½ kg tönkölyliszt (lehet fehér is)
1 tasak bio száraz élesztő
2 db héjában főtt krumpli
1 pohár joghurt
5 gerezd fokhagyma
Pici víz

A hozzávalókat összekeverjük, hogy lángoszerű tésztát kapjunk. ½ órára meleg helyre tesszük, utána hűtőben pihentetjük 1 órát. Fagylaltadagolóval, (vagy evőkanállal) beleszagatjuk bő, forró olajba, és addig sütjük, amíg gyönyörű aranybarna lesz. (2-3 perc) Isteni a vadas mártáshoz. Mindig frissen süssük, a massa hűtőben eláll 2-3 napig is.

Hogy ne legyen zsíros, a kész fánkokat jól csurgassuk le, és tegyük 2 szelet fehérkenyér közé, istenien kiszívja belőle a fölösleges olajat. Ha nincs otthon, megteszi a papírtörő is.

Savanyú káposztás sztrapacska

Hozzávalók:

3-4 db burgonya

Kb. ½kg rozsliszt

¾kg savanyú káposzta

2 ek. Olaj

Só

2 pohár joghurt, vagy kefir (vagy 1 pohár szójajoghurt)

A krumplit lereszeljük, és összedolgozzuk a liszttel és pici sóval, hogy jó sűrű galuskatészát kapjunk. (szükség esetén tehetünk bele egy kis vizet) Forrásban lévő sós vízbe beleszagatjuk a tésztát, és készre főzzük. A káposztát kimoshatjuk, ha nem szeretjük túl savanyúan. Ezután beolajozunk egy sütőtálat, és alulra tesszük a kifőtt sztrapacskát, a tetejére a káposztát, és rá a joghurtot. Sütőben közepes lángon pirosra sütjük. (20-25 perc)

Káposztás bab búzával

Hozzávalók:

1kg savanyú káposzta

¾kg nagy, vesebab

1 csésze tönkölybúza

4 db babérlevél

¼ l víz

5 nagy cikk fokhagyma

2 ek. olaj

2 ek. Liszt

1 ek. pirospaprika

Só

A búzát a szokásos módon megfőzzük. A babot éjszakára beáztatjuk, másnap kuktában, só nélkül, forrástól számított ½ órát főzzük a babérlevéllel. Kinyitjuk a kuktát –mikor már nincs benne nyomás- és hozzáadjuk a savanyú káposztát. Ha szükséges picit sózhatjuk (nem biztos, hogy kell só, attól függ, mennyire sósra sikerült a káposzta) Még kb. ½ órát főzzük, (amíg mind megpuhul), majd hozzákeverjük a főtt búzát. Közben a fokhagymát megpirítjuk az olajon, és a liszttel rántást készí-

tünk, amibe a végén beletesszük a pirospaprikát, és belekeverjük a káposztás babba. Pirított kenyérrel szoktuk enni.

Töltött káposzta

Hozzávalók:

- ½ kg savanyú káposzta
- 8-10 közepes savanyú káposzta levél
- ½ kg barnarizs
- 30 dkg hajdina
- Pirospaprika
- Só
- 2 nagy fej vöröshagyma
- 5-6 gerezd fokhagyma
- 1 kk. őrölt kömény
- Bors, vagy borsikafű
- 3-4 db babérlevél
- 2 ek. bio sűrített paradicsom
- 2 ek. Kukoricakeményítő (vagy 1 ek. búzadara)

A rizst és a hajdinát készre főzzük a szokásos módon (alapreceptek). Amíg főnek, előfőzzük a káposztát is a babérlevéllel. (ha túl sós, vagy savanyú, előtte kimoshatjuk). Ezután jöhet a fűszerezés. Most a hajdina a darált husi.☺ Megfűszerezzük a reszelt fokhagymával, vöröshagymával, sóval, pirospaprikával, borsikával, pici köménnyel. Ezután összedolgozzuk a barnarizzsel, (ugyanúgy, mint a hagyományos töltött káposztánál.) Beletesszük a kukoricakeményítőt és beletöltjük a káposzta levelébe úgy, hogy a töltelék középre tesszük, feltekerjük, és az oldalait jól benyomkodjuk, hogy a töltelék ne jöjjön ki főzés közben. Az előfőzött káposztát most összekeverjük paradicsommal, és az egyik felét kiveszszük. Ráhelyezzük a betöltött káposztákat, és a tetejére a maradék apró káposzta kerül. Ha szükséges, teszünk még rá vizet, és folyamatos rázogatás közben fedő alatt készre főzzük. Tálalhatjuk joghurttal, vagy kefirrel és pirított kenyérrel.

Lepényke vagy pizzatészta

Hozzávalók:

1 csésze teljes kiőrlésű tönkölyliszt
Só,
1 tk. Sütőpor
1 ek. joghurt vagy szójajoghurt
1/4 csésze víz

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, és kerek lapos formára nyújtjuk, hogy beférjen 1 pizzasütőbe. Kb. 20 perc alatt készre sütjük, sülés közben egyszer megfordítjuk. Tehetünk rá fokhagymát, joghurtot, növényi sajtot, és mindenféle zöldséget. Használhatjuk pizzatésztaé is, akkor csak félkészre süssük, utána tetszés szerint pakoljuk meg zöldségekkel, és vissza a sütőbe:-)

Lapcsánka

Hozzávalók:

5 szem burgonya
5 gerezd fokhagyma
Só
1/2 csokor apróra vágott petrezselyem (nem fontos)
1-2 ek. zabpehely (ettől ropogósabb lesz, de elhagyható)
2-3 ek. Teljes kiőrlésű tönkölyliszt

A krumplit nyersen lereszeljük, (géppel is lehet) jó sok fokhagymával, sóval, petrezselyemmel, 1-2 kanál zabpehellyel, és annyi teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszttal elkeverjük, amennyit felszív, de még keverhető, lágy tészta legyen. Forró olajban, kanállal tenyérnyi, max. 1/2 cm vastag adagokat simítunk a palacsintasütőbe, (egyszerre 2 fér bele) és mind a 2 felét aranybarnára sütjük. Jól leszívátjuk róla az olajat! Főzelékekhez feltétként, de magában is nagyon finom!

Káposztás lángos

Hozzávalók:

1/2 kg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
1/2 kg tönköly fehérliszt
1 zacskó bio száraz élesztő

Só

2-3 db héjában főtt burgonya

Kis fej édeskáposzta

Bors vagy borsika

Olaj a sütéshez

2 pohár joghurt

Fokhagyma ízlés szerint

A káposztát lereszeljük, sózzuk, és kicsavarjuk a levéből. Pici olajon borssal, vagy borsikával arany barnára dinszteljük. A liszteket összekeverjük az élesztővel, és kicsi sóval. Összedolgozzuk 2-3 héjában főtt és 2 pohár joghurttal összetört krumplival, és a már megdinsztelt édeskáposztával. Szép, hólyagos legyen a tészta! Ezután 1/2 órát meleg helyen tartjuk, utána pihen a hűtőben 1 órát.(nagyon szépen feldagad). Kézzel lángos formákat szaggatunk belőle, és forró olajban kisütjük. Tálaláskor meg szoktam fokhagymázni, aki szereti, tehet a tetejére joghurtot és reszelt növényi sajtot is.

Lencsés lasagne

Hozzávalók:

2 csésze vöröslencse

2 szem gomba

5 cikk fokhagyma

1 fej vöröshagyma

2 ek. teljes kiőrlésű liszt

2 ek. sűrített paradicsom

Só

¼ kk. zöldbors

1 kk. oregánó

¼ kk. kakukkfű

2 ek. olaj

20 dkg növényi sajt

A hagymákat és a gombát megdinszteljük az olajon az oregánóval, borssal, és a kakukkfűvel, majd meghintjük a liszttel. Hozzáadjuk a megmossott lencsét, és felöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje. Hozzáadjuk a paradicsompürét, sózzuk, és 20-25 perc alatt készre főzzük. Ha kihűlt, összeturmixoljuk. A lasagnét 10 percig (majdnem készre

főzzük), leszűrjük, és hideg vízzel töltött tálba tesszük. Kiolajozzuk a sütőtálat, és alulra 1 sor tésztát teszünk, rá a lencsét, és így tovább. Felülre lencse kerüljön, amit megszórjuk növényi sajttal. Sütőben addig sütjük, amíg aranybarna lesz a sajt.

Palacsintatorta

Hozzávalók:

Tésztához:

4 csésze fehér tönkölyliszt
2½ csésze rizstej
3 csésze szénsavas ásványvíz
¼ csésze olaj

2 csipet só

Olaj a sütéshez

Töltelékhez:

¾ kg vargánya gomba
1 nagy fej vöröshagyma
2 ek. olaj
1 ek. pirospaprika

2 csipet tengeri só

1 kk. kakukkfű

1 pohár szójajoghurt

1 ek. darált lenmag

2 ek. zabtejszín

A vöröshagymát apróra vágjuk, és megdinszteljük az olajon. A gázzól levéve sózzuk, hozzáadjuk a pirospaprikát, kakukkfűvet és az apróra vágott gombát. Pici vízzel felöntjük, mert a gomba is ereszt levet. 20 perc alatt készre főzzük, akkor keverjük hozzá a joghurtot és a tejszínt. A tésztához összekeverjük a hozzávalókat, és forró olajban kisütjük. Sorban letesszük egy jénai tálba. 1 palacsinta, töltelék, megint palacsinta. A tetejére töltelék kerüljön, és 15 percre tegyük be előmelegített sütőbe, hogy picit rápiruljon a torta tetejére a töltelék.

Lasagne babos-paradicsomos mártással

Hozzávalók:

1 csomag tojás nélküli lasagne
1 csésze azuki bab (vagy más apró szemű)
2 ek. olívaolaj
1 vöröshagyma
6 cikk fokhagyma
2dl. bio paradicsompüré
2 ek. bio szójaszós (vagy só)
½ kk. zöldbors

1 kk. őrölt kömény

2 db babérlevél

1 kk. oregánó

2 pohár joghurt

1 kk. nyílgyökérpor, vagy 1 ek. kukoricaliszt

A babot éjszakára beáztatjuk, majd $\frac{3}{4}$ óra alatt a babérlevéllel és pici sóval háromszoros mennyiségű vízzel készre főzzük. Leszűrjük, de a főzőlevét félretesszük a mártáshoz. Az olajon megpároljuk a hagymát és a fokhagymát, beletesszük a köményt, és a babot és pár percig összeforraljuk őket. Hozzáadjuk a főzőlevet, a paradicsompürét, majd a fűszereket, és forrástól számított 10 percig főzzük.

A lasagnét a szokásos módon megfőzzük, és hideg vizes tálba tesszük. Összekeverünk egy kis joghurtot a nyílgyökérporral (vagy a kukoricaliszttel) és miután sima, hozzáadjuk a többi joghurthoz. Lassú tűzön felforraljuk. Ha kész, belenyomunk 2 cikk fokhagymát.

Kiolajozzuk a sütőtálat, és az aljára babpürét teszünk. Utána lasagne, bab, a tetejére lasagne, amire ráöntjük a joghurtöntetet. Előmelegített sütőben közepes lángon addig sütjük, amíg a teteje be barnul. Kb. 35 perc.

Sütőtök felfúj

Hozzávalók:

1 kicsi hokkaidó tök, vagy kanadai tök (narancssárga)

1 csésze köles

1 kis darab friss gyömbér reszelve

1 kk. édesgyökér

1 ek. kukorica maláta

1 ek. mazsola

1 ek. pirított dió, mandula, vagy mogyoró

1 ek. teljes kiőrlésű liszt

1 kk. sütőpor

1 kk. olaj

1 kk. fahéj

A tököt meghámozzuk és felrakjuk főni. Közben a megmosott, megszárított kölest megpirítjuk, és pici sóval, és az édesgyökérrel megfőzzük. A már megfőtt tököt pépesre keverjük, és hozzáadjuk a malátát, lisztet, mazsolát, magokat és a sütőport. Belereszeljük a gyömbért, és összekeverjük a kölessel és a pici olajjal.

Sütőtálba tesszük, és kb. 20-25 perc alatt készre sütjük.
Tálaláskor, - ha van otthon- megszórhatjuk a tetejét cédrusmaggal, és díszíthetjük mentalevével.
Nagyon finom, tápláló, és melegítő étel télire☺

Diós csokis linzer

Hozzávalók:

½ kg teljes kiörlésű tönkölyliszt
25 dkg bio növényi margarin
1 Bourbon vaníliás cukor
3 ek. Bio nádcukor
3 ek. Dió
2 ek. Darabolt étcsoki
1 csésze rizs-, vagy kókusztej
1 csésze zabkorpa

Úgy dolgozzuk össze, hogy jól nyújtható linzertésztát kapjunk! 1 órát pihentetjük a hűtőben, utána kinyújtjuk kb. 1/2cm vastagra, és pogácsaszaggatóval kis köröket vágunk ki belőle. Ez több tepsit, de 7-8 perc alatt készre sül közepes lángnál.

Köleskoch aszalt szilvával

Hozzávalók:

1 csésze köles
3 csésze víz
2 ek. bármilyen maláta
1 citrom reszelt héja
1 zacskó bio vaníliás cukor
½ csésze tönkölyliszt
½ zacskó sütőpor
1 kanál kukoricakeményítő
3 ek. Aszalt szilva

A kölest megpirítjuk és háromszoros vízben, csipet sóval puhára főzzük. Ízesítsük malátával, reszeljük bele citromhéjat, és mehet bele 1 bio vaníliás cukor is. Keverjük hozzá a sütőport, a teljes kiörlésű lisztet, és sűrítsük kukoricakeményítővel. A végén tegyünk bele 5-6 szem aszalt

szilvát. Az egészet egy szép kerek tálban betesszük a sütőbe, és kb. 20-25 perc alatt készre sütjük!

Gesztenyés süti

Hozzávalók:

- 1 adag bio gesztenyepüré
- 1 ek. bio növényi margarin
- 2 ek. bio nádcukor
- 3 ek. teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 1 csipet kurkuma
- 1 ek. olaj

A hozzávalókat alaposan összedolgozzuk, habkinyomóba tesszük, és sütőpapírral kibélelt tepsibe nyomjuk. 7-8 perc alatt közepes lángon megsül.

Eltevések télire

Télen, étkezésünk kiegészítője lehet a nyáron és ősszel eltett befőtt. Ez egy nagyon egyszerű dolog. A zöldségeket és gyümölcsöket víz, cukor és tartósítószer nélkül tesszük el. Az alma, körte, és a szilva tetejére egy icipici sót tehetünk. Az eltenni való zöldséget, illetve gyümölcsöt jól megmossuk, megszáritjuk, és tiszta csavaros üvegekbe rakjuk. Ezután a lezárt üvegeket egy nagy edénybe tesszük, amit addig töltünk fel vízzel, hogy az üvegeket félig elfedje. Forrás után 1 órát főzzük. Mindig nagyon érett és egészséges gyümölcsöt használunk erre a célra! Azért 1-2 eltevést le is írok, hogy könnyebb legyen a munka.

Paradicsom eltevése

A paradicsomot jól megmossuk, szárát eltávolítjuk, és gyümölcscentrifugán átengedjük, így megszabadulunk a héjától. Érdemes a hátul megmaradt részt még egyszer átengedni, mert abban is marad még sok lé. Ezután 15 percig főzzük, és tiszta üvegekbe tesszük. Figyeljünk rá, hogy minden üveg tele legyen. Lezárjuk a tetejüket, és egy nagy lábosba tesszük, amit addig töltünk vízzel, hogy az üvegek feléig érjen. Lefedjük, és forrástól számított 1 órán át főzzük. Ha kihűlt, mehetnek a polcokra!

Zöldborsó eltevése

Kifejtjük a borsót és alaposan megmossuk. Ezután száraz törlóruhákra kiterítjük, hogy teljesen megszáradjon. Végül üvegekbe töltjük, és innentől úgy járunk el vele, mint a paradicsomnál. Itt is vigyázzunk, hogy minden üveg tele legyen, különben megbarnul a borsó egy idő után.

Cseresznyebefőtt

A cseresznyét jól megmossuk, megszáritjuk, és csavaros üvegekbe tesszük. Ezután úgy csináljuk, mint az előzőeket.

Szilvalekvár

A szilvát megmossuk, kimagozzuk és összeturmixoljuk. Ezután egy nagy lábost (ami sütőbe tehető) kikenünk ecettel, és beletesszük a szilvát.

A 150 fokra előmelegített sütőbe tesszük, és 3-4 órát hagyjuk főni. Nem kell kavargatni, nem ég le és nem bugyog ki az ecetnek hála! Ha kész, csavaros üvegekbe tesszük, és száraz dunsztban hagyjuk kihűlni. Már mehet is a kamrába a polcra.

Mit együnk a menopauza alatt és után?

Nőként szükségünk van a csontjainkat, szív-és érrendszerünket védő ösztrogénre. A menopauza kezdetével a petefészkek egyre kevesebb ösztrogént termel, (próbál neki besegíteni a mellékvese is) ezért azt pótolnunk kell. Jó hír, hogy ez a táplálkozással teljesen megoldható. A hőhullámok jelentkezése után 1 héttel áttértem az ösztrogénben gazdagabb táplálkozásra, és pár nap után el is felejtettem a tüneteket. Ráadásul, marad a puha bőr, az erős csontok és az erős szív is.

Fitoösztrogén tartalmú növények, amit részesítsünk előnyben:

Délelőtti igyatok zsálya (sok ösztrogén van benne) és csalántea keverékét 1-1 arányban, max. 1 litert.

Rengeteg fitoösztrogén van a szójában (de csak a biot vegyének, mert a többi génkezelt). Magát a szójababot is ugyanúgy el lehet készíteni, mint bármilyen más babot, ezen kívül lehet csinálni belőle szójatejet, tofut (a szójatejet kis citrom levéllel összefuttatod, és gézsűrőn leszűröd). Vettem még a tavasszal gabonatej készítő gépet, ezzel minden más gabonából, de mandulából, dióból, mogyoróból is tudok tejet készíteni. Akit érdekel a neten lehet rendelni, ha rákerestek, kidob egy pár oldalt.

A második helyen áll fitoösztrogének szempontjából a lenmag, amit szintén bármilyen ételbe bele lehet tenni, de 1 pohár vízzel is meg lehet inni. (napi 1-2 kávéskanálnyi elég) Jobban felszívódik, ha előtte pl. kávédarálón ledarálod! Ezen kívül, az emésztésre is igen jó hatással van. Magvak közül még a szezám, tökmag, mák, és a napraforgómag is tartalmazza.

Egyéb hüvelyesek: lencse, csicseriborsó, bab, zöldborsó

Fűszernövények: fokhagyma, édeskömény, koriander, komló, petrezselyem, fahéj, zsálya

Zöldségek: zeller, brokkoli, sárgarépa, rebarbara, burgonya

Gabonák: pl.: rizs, zab, búza, rozs, árpa

Gyümölcsök közül különösen az alma, szilva, meggy, áfonya és a citrusfélék

Csírák, pl. lucerna, mungóbabcsíra

A tejjel és a hússal bánjatok nagyon csínján, (ha még muszáj ennetek belőlük), mert elvonják a csontokból a kalciumot.

Ha már csak ezt a kis változtatást beviszitek az életetekbe, a menopauzával járó öregedési tüneteket is el lehet felejtetni, mert ezzel a

táplálkozással az ösztrogén szintünket a klimax előtti szinten lehet tartani.

Dióhéjban ennyi, válják egészségetekre!

Forrás:

John Robbins: Százévesen egészségben

Napfényes Alapítvány: Gabonaételek

Napfényes Alapítvány: Sütemények

Kövesdi Natália: Nagy és Nati szakácskönyve

Horváth Éva – Szepesi Dóra: Harmónia az ételben Harmónia az életben

Horváth Éva – Szepesi Dóra: A fiatalodás művészete

Marlyn Glenville: Receptek a menopauza idejére

Michio Kushi: Rákmegelőző és gyógyító diéta

Tartalom

Előszó	7
Bevezetés	8
Bevezetés	9
Táplálkozás	11
Néhány jó tanács	17
Alapreceptek	19
<i>Rizstej</i>	20
<i>Gabonakolbász</i>	20
<i>Szezámó (gomasio)</i>	21
<i>Élesztő nélküli tönkölybúza kenyér</i>	21
<i>Pizzatészta</i>	21
<i>Szeitán (búzahús) készítése</i>	22
<i>Savanyú káposzta készítése</i>	22
<i>Kovászos uborka készítése</i>	23
<i>Főtt barnarizs</i>	23
<i>Főtt hajdina</i>	23
<i>Főtt köles</i>	24
<i>Főtt búza, árpa, zab és rozs elkészítése</i>	24
<i>Miso leves</i>	24
A tavasz receptjei	25
<i>Lestyános zöldségleves grízgaluskával</i>	26
<i>Csalánleves</i> :.....	26

<i>Zöldborsó leves</i>	27
<i>Spenótkrém leves</i>	27
<i>Meggyleves</i>	27
<i>Eperleves</i>	28
<i>Spenót búzaágyon</i>	28
<i>Tavaszi vadas mártás</i>	29
<i>Töltött gomba</i>	29
<i>Padlizsán pástétom</i>	30
<i>Búzacsíra pástétom</i>	30
<i>Csírásaláta</i>	31
<i>Párolt jégcsapretek</i>	31
<i>Lecsó búzával</i>	31
<i>Kapros salátafőzelék kölessel</i>	32
<i>Karalábé főzelék</i>	32
<i>Párolt hajdina zöldségbecsinálttal</i>	33
<i>Gombás-póréhagymás pizza</i>	33
<i>Kukoricatorta málnával</i>	34
<i>Akácvirág palacsintatésztában</i>	34
<i>Sárgarépa puding</i>	35
A nyár receptjei	37
<i>Kukorica leves</i>	38
<i>Tökös zöldségleves rozspelyhes gombóccal</i>	38
<i>Zellerkrém leves</i>	39
<i>Zöldbabos árpaleves</i>	39
<i>Zöldséges kölesegytál</i>	39

<i>Rakott kelkáposzta</i>	40
<i>Karfiol tézstaágyon</i>	40
<i>Rizsfasírt főtt kukorica körettel</i>	41
<i>Árparolád (azaz egyben sült fasírt)</i>	42
<i>Ropogós sült paradicsom</i>	42
<i>Mandulás karfiol</i>	43
<i>Töltött cukkini</i>	43
<i>Rakott zöldbab</i>	44
<i>Kukorica nyárson</i>	45
<i>Spenótos lasagne</i>	45
<i>Padlizsán krém</i>	45
<i>Gömböcke</i>	46
<i>Árpa kehely</i>	46
<i>Kukorica torta</i>	47
<i>Rizspuding idénygyümölcsel</i>	47
<i>Kapros-túrós lepény</i>	48
Az őszi receptjei	49
<i>Sütőtök krémleves</i>	50
<i>Gombás köles leves</i>	50
<i>Karfiolos hajdinaleves</i>	51
<i>Hajdinagombóc leves</i>	51
<i>Paradicsomos gomba barnarizzsel</i>	52
<i>Rakott kel</i>	52
<i>Töltött paprika</i>	53
<i>Tejszínes gombapörkölt tönkölynokedlivel</i>	54

<i>Paprikás krumpli kölessel és búzakolbásszal</i>	55
<i>Sajtos makaróni édesköménnyel</i>	55
<i>Makaróni gyömbéres paradicsommártással</i>	56
<i>Kapros 3 zöldséges</i>	56
<i>Csicszeriborsós egytál</i>	57
<i>Brokkolis uzsonnakrém</i>	58
<i>Töltött kölesgolyók</i>	58
<i>Mákos rizs</i>	59
<i>Tejberizs</i>	59
<i>Diós linzer</i>	59
A tél receptjei	61
<i>Gombakrém leves</i>	62
<i>Sárgaborsókrém leves</i>	62
<i>Alma leves</i>	62
<i>Répa barnarizzsel</i>	63
<i>Gombafelfűjt</i>	63
<i>Téli vadas mártás</i>	64
<i>Fokhagymás krumplifánk</i>	64
<i>Savanyú káposztás sztrapacska</i>	65
<i>Káposztás bab búzával</i>	65
<i>Töltött káposzta</i>	66
<i>Lepényke vagy pizzatészta</i>	67
<i>Lapcsánka</i>	67
<i>Káposztás lángos</i>	67
<i>Lencsés lasagne</i>	68

<i>Palacsintatorta</i>	69
<i>Lasagne babos-paradicsomos mártással</i>	69
<i>Sütőtök felfújt</i>	70
<i>Diós csokis linzer</i>	71
<i>Köleskoch aszalt szilvával</i>	71
<i>Gesztenyés süti</i>	72
Eltevések télire	73
<i>Paradicsom eltevése</i>	73
<i>Zöldborsó eltevése</i>	73
<i>Cseresznyebefőtt</i>	73
<i>Szilvalekvár</i>	73
Mit együnk a menopauza alatt és után?	75
Támogatóink:	83

Támogatóink:

„MM” Malomgyártó Kft. Óröljön az egészségéért!



Teljes őrlésű liszt készítésére alkalmas háztartási elektromos köves őrlőgépek, kombinált kézi malomok, kézi pelyhesítők kaphatók. Hozzá kiegészítő fatálak, fahordók, gabonaszákok, gabonatórolók, lisztkanalak, diótörők.

Megrendelését postai utánvétellel is teljesítjük.

„MM” Malomgyártó Kft.
7400 Kaposvár, Vasvári Pál u. 1.
Tel: 82/314-447
Fax: 82/512-270
e-mail: biomalom@enternet.hu
www.biomalom.hu



Bio és reform webáruház.

www.netbio.hu
az egészséges döntés



Termékeink kiválasztásakor gondosan ügyelünk arra, hogy mindegyik termék szigorúan ellenőrzött, bevizsgált, 100%-ban természetes, bio és környezetbarát legyen. Kínálatunkat folyamatosan bővítjük, hogy Ön mindent megtalálhasson nálunk, ami az egészséges és természetes életmódhoz szükséges.

www.biofalva.hu
az egészség birodalma





