

JÓLLAKOTTAN IS EGÉSZSÉGESEN



Vukné dr. Kálovics Marianna

„A természet, mely körülvesz bennünket, életet lehel, az étel, melyet elfogyasztunk, életerőt ad.

E könyv receptjei a természetben összegyűjthető, éltető energiát ötvözik a konyhaművészet ügyes praktikáival, hogy asztalunkra mindig testet-lelket gyógyító, regeneráló táplálék kerülhessen.

Próbálják ki, fogyasszák egészséggel!”

Cs. M.

VUKNÉ DR. KÁLOVICS MARIANNA

JÓLLAKOTTAN IS EGÉSZSÉGESEN

VUKNÉ DR. KÁLOVICS MARIANNA

JÓLLAKOTTAN IS EGÉSZSÉGESEN



Nagykanizsa, 2007

Kiadja a Czupi Kiadó
8831 Nagykanizsa, Pityer u. 19.
Telefon: 93 320 766
Honlap: www.czupi.hu

ISBN 978-963-9782-02-0

Készült a Kanizsai Nyomda Kft.-ben
Felelős vezető: Brenner Árpád

© Vukné dr. Kálovics Marianna
Minden jog fenntartva!

ELŐSZÓ

A sütés-főzés iránti érdeklődésem több évvel ezelőtt kezdődött. Az eltelt évek során egyre inkább meggyőződésemmé vált, hogy az elfogyasztott ételeknek különleges szerepe van egészségünk helyreállításában és megőrzésében. Gondoljunk csak bele, elmegyünk fodrászhoz, hogy frizuránk legyen, felkeressük a kozmetikusunkat, hogy szép legyen a bőrünk. És mi van a szervezetünkkel? Csak egy nap alatt elfogyasztott ételünket vizsgáljuk meg kritikusabb szemmel! Mennyi vegyszert, tartósítószer, többszörösen feldolgozott ételt fogyasztunk el naponta! Csodálkozunk azon, hogy néha „betelik a pohár” és egyre gyakrabban, később pedig egyre súlyosabban megbetegszünk?

Tíz évvel ezelőtt biokertészkedésbe és olyan ételek elkészítésébe fogtam, amelyek nemcsak tápanyagként, hanem táplálékként is szolgálnak számunkra. Akkor még nem találtam ennyi szakácskönyvet a könyvesboltokban, ezért magam kísérleteztem. Sokféle „hókus-pókusz” reformétkezést kipróbáltam eközben, de mindegyik csak kérész életű eredményt hozott. Megromlottnak vélt egészségi állapotom nem változott, sőt tovább romlott. Férjem mindegyik kísérletezésemnek „szenvédő alanya” volt és mindenben támogatott.

Mindenki szereti azokat az ízeket, ételeket, amelyekhez már hozzászokott. Ez a könyv – a receptek mellett – arról is szól, hogyan lehet a saját ételünket egészséges, rostokban, ásványi anyagokban, vitaminokban gazdag, szervezetünk számára könnyen emészthető alapanyagokkal elkészíteni úgy, hogy azok élvezeti értéke megfeleljen családunk ízlésének, sőt, örüljenek is az új, mégis hasonló ízeknek.

Könyvem hasznos tanácsokat ad mindazoknak, akik nem szeretnének lemondani a szívesen fogyasztott ételeikről, de szeretnék megtanulni elkészíteni azokat teljesebb értékű alapanyagokkal. A receptek segítséget nyújtanak abban is, hogy hogyan lehet mindezt megvalósítani különösebb erőfeszítés nélkül. A könyvem segítségével könnyedén elsajátítható az is, hogyan szoktassuk szeretteinket észrevétlenül egészséges ételek fogyasztásához úgy, hogy ne hiányozzanak nekik a korábban megszokott ízek.

„A természet, mely körülvesz bennünket, életet lehel, az étel, melyet elfogyasztunk, életerőt ad.

E könyv receptjei a természetben összegyűjthető, éltető energiát ötvözik a konyhaművészet ügyes praktikáival, hogy asztalunkra mindig testet-lelket gyógyító, regeneráló táplálék kerülhessen.

Próbálják ki, fogyasszák egészséggel!”

Cs. M.

„Az ételek legcsodálatosabb fűszere a szeretet, használjunk belőle minél többet családunk és önmagunk örömére.”

M. M.

ÁLTALÁNOS ÖSSZEFOGLALÓ

VESZÉLYFORRÁSOK

Mindennapjaink során számtalan – ételekben megtalálható – veszélynek vagyunk kitéve. Mesterséges adalékanyagok, tartósítószer, színezékek tömkelegét fogyasztjuk nap mint nap. Olyan finomított élelmiszereket eszünk, amelyeket a feldolgozás során megfosztottak minden életerejüktől, enzimeiktől, vitaminjaiktól, ásványaiktól. Addig nincs gond, amíg az immunrendszerünk jól működik. Ám, ha vannak az életünkben – a nem megfelelő táplálkozás mellett – egyéb olyan tényezők is, amelyek gyengítik a szervezetünk védekező mechanizmusát, az kedvezhet különböző betegségek kialakulásának. Ilyen kedvezőtlen hatás pl. a kevés tiszta víz fogyasztása, az alkohol, a dohányzás, a mérgező anyagok, a stressz, az elektroszmog stb.

A helytelen táplálkozás miatt kialakulhat fokozott édesség utáni vágy, hízás és sikertelen fogyókúra, fáradékonyság, puffadás, hasmenés, szorulás, általános betegségérzet, allergia stb.

Annyi bizonyos, hogy jelenlegi életmódunk ezen betegségek kialakulásának kedvez, ezért erre figyelniünk kellene. Az is valószínű, hogy ez a probléma a mai gyerekek felnőtté válásakor fog tetőzni, hiszen ők elképesztő mennyiségű édességet és gyorsételt fogyasztanak.

Nagyon óvatosan kell bánni a különböző táplálkozási tanácsokkal. Nem lehet egyértelműen bizonyos ételféleségeket teljesen és hirtelen megvonni magunktól, hiszen ezekből állítjuk elő az élet alapjához nélkülözhetetlen energiát. Csupán arra van szükség, hogy a korábban használt, túlfinomított anyagok helyett teljes értékű, szervezetünk akadálytalan működéséhez szükséges alapanyagokkal készítsük el ételünket, illetve minél kevesebb mesterségesen előállított élelmiszert használjunk.

Az egészséges táplálkozást illetően nincs végszó. Nem kell feltétlenül tudományos válaszokra várnunk, hogy tudjuk, jó úton haladunk. Több tényezőről múlik szervezetünk egyensúlya. Ezek közül az egyik a táplálkozás, ebben kíván e könyv útmutatásul szolgálni.

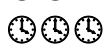
TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINK

Megszokott ételünk nagy hányadának szervezetünkre savasító, romboló hatása van. A savtúltengés a bélbolyhokat állandó, maró hatásnak teszi ki. A testünk nagy mennyiségű vizet raktároz el e savak hígítására, amelynek szembetűnő jele a laza kötőszövetek gyulladása, vagyis a cellulitis. A túlzott savtermelést okozhatja a kávé, az alkohol, a tejtermékek, a finomított cukor és liszt, valamint a tartósítószerket, adalékanyagokat tartalmazó termékek fogyasztása.

A friss, permetezetlen gyümölcs- és zöldséglevelek semlegesítik a savakat, mivel a szervezetbe jutva lúgos hatásúak. Ilyenek a gyümölcsök is, amelyek csak akkor savasítanak, ha nem éhgyomorra fogyasztjuk, vagy megfőzzük őket.

Aranyszabály, hogy a gyümölcsök élénkítenek, frissítenek, a zöldségek tisztítanak, a teljes értékű gabonák pedig táplálnak minket. Az egyensúly fenntartásához szükség van arra, hogy amit megeszünk, az jól hasznosuljon is. A gyümölcsöket, gyümölcsleveket fogyasszuk éhgyomorra, vagy együk azt más étkezéstől elkülönítve. Teljes értékű gabonából készült ételeket együnk. Este pedig amikor csak tehetjük – vacsora előtt legalább fél órával – kortyolgassunk zöldségleveket. A főleg zöld levelekből nyert italok, amelyeket gyümölcsprés segítségével nyerünk, garantáltan hozzájárulnak a fogyásunkhoz is.

JELMAGYARÁZAT

	=	nem bonyolult
	=	kissé bonyolult
	=	bonyolult
	=	nem időigényes
	=	kissé időigényes
	=	időigényes

HELYETTESÍTÉSEK

A kiegyensúlyozottabb táplálkozás érdekében helyettesítsük megszokott alapanyagainkat az alábbiakkal:

Finomliszt: Teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
Zabpehelyliszt
Rozsliszt
Rizsliszt

Habaráshoz, rántás készítéséhez is használhatjuk a teljes értékű liszteket. Ugyanazt a sűrűséget, állagot érhetjük el velük, ha betartjuk az arányokat:

1 evőkanál fehérliszt = 2 evőkanál rizsliszt,
1 evőkanál fehérliszt = 1,5 evőkanál zabpehelyliszt,
1 evőkanál fehérliszt = 3 evőkanál tönkölybúzáliszt.

Rántás készítéséhez legjobb, ha zabpehelylisztet használunk, ezzel érhetjük el leginkább a fehérlisztnél megszokott állagot. A rizsliszt is megfelelően sűrít, de rántás készítésénél több olajat vesz fel, mint a többi liszt. A fehérlisztnél megszokhattuk, hogy habarás, vagy rántás után még tovább sűrűsödik az étel, a teljes kiőrlésű liszteknél azonban megmarad az étel olyan állagúnak, mint amilyennek elkészítettük. Egyedül a zabpehelylisztnél számíthatunk némi tovább sűrűsödéssel.

Édességek készítésénél is bátran dolgozzunk a teljes kiőrlésű lisztekkel. A rizsliszttel készített piskóta nagyon hasonló állagú lesz, mint a hagyományos piskóta, ha a fehérlisztnél megszokott módon készítjük el, és csak a lisztet cseréljük ki. A krémeket is megfelelően sűríti mind a rizsliszt, mind a zabpehelyliszt, persze ne várjunk olyan selymességet, mint amilyet a fehérlisztnél, vagy a keményítők használatánál már megszoktunk. A tönkölybúzáliszt is jól alkalmazható sűrítésnél ugyanúgy, mint tészták készítésénél, de a legjobb,

ha keverünk bele zabpehelylisztet is, így kevésbé intenzív, mégis nagyon egyedi és zamatos lesz az íze.
Tönkölybúzálisztet használhatjuk panír készítésénél is, észre sem vesszük a különbséget.

Morzsa: Fehér kenyérből készített morzsa helyett használjunk búza-korpát, zabkorpát, búzacsírát.

Cukor: Nádcukor (nem barnacukor!)
Szőlőcukor
Gyümölcscukor

A szőlőcukornak túl nagy édesítő értéke nincs, ezért általában kiegészítve használjuk a nádcukorral. A nádcukornak viszont nagyobb édesítő értéke van, mint a fehér cukornak. Ha a felét rakjuk az ételekbe, mint amennyit a fehér cukorból szoktunk, akkor lesz a két étel ugyanolyan édes. Nádcukor is többféle van, a majdnem fehértől, egészen a sötét színűig. Tudni kell, hogy minél sötétebb a színe, annál több rostot tartalmaz és annál erőteljesebben dominál az elkészített ételekben.

Méz: Az 50 °C fölé hevített méz elveszíti az értékét, ilyenkor csupán édesítő anyaggá válik.

Alkohol: Aromákat használhatunk.

Élesztő: Sütőpor
Szódabikarbóna

Ecet: Frissen csavart citromlé

Tészta: Teljes kiőrlésű tönkölybúzálisztból készült tészta
(ez nem azonos a teljes kiőrlésű tönkölybúzálisztal is tartalmazó, de zömében más lisztből készült tésztával!)
Rizstészta

Tej: $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész víz keveréke
Rizstej
Mandulatej

Tejföl: Natúr joghurt
 $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész natúr joghurt keveréke, amely mind ízében, mind állagában nagyon hasonlít a tejföhlöz

Sajt: Feta sajt
Mozzarella sajt

Ezt a két sajtot kiválóan fel lehet használni. Az érettebb sajt helyettesítésére alkalmas a feta sajt, más esetekben pedig mozzarella sajtot használunk.

Mustár: Örölt mustármagot is használhatunk helyette, bár eléggé csípős.

Egy teáskanálnyi mustár ízét két teáskanálnyi örölt mustármag felhasználásával kapjuk meg, keveset rakjunk belőle az ételbe, mert nagyon csípős. Az erős ízt némiképp gyengíthetjük azzal, hogy felhasználás előtt meglocsoljuk citromlével, kevés vízbe áztatjuk, vagy meleg sütőben szétterítve megszáritjuk. Ha majonézbe akarjuk rakni, akkor szinte el is hagyható, ha több citromlevet használunk.

Vanília: Vanília rúd, esetleg folyékony édesítőszerbe áztatott, félbevágott vanília rúd.

Minél tovább ázik a vanília, annál jobban átveszi a folyadék az ízét. Azért néhány hét elteltével mindig készítsünk másikat, mert egy idő elteltével már nem lesz olyan finom vaníliás íze.

Használhatunk a hagyományos vaníliás cukor helyett még vanília komplementet is, amely őrölt vaníliarudat tartalmaz.

Fehér rizs: Barna rizs

A barna rizs puhára főzéséhez legalább kétszer annyi idő kell, mint a hagyományos rizs elkészítéséhez.

Só: Tengeri só, vagy kristálysó. A kristálysó ásványokban gazdag, és finoman sós ízt ad az ételeknek. Használatával könnyen le lehet szokni a túlzottan sós ételekről.

Ételízesítő: Só- és tartósítószer-mentes zöldfűszer-keverék

Családunknak is bátran főzzünk a fenti alapanyagokkal, mesterséges édesítőszereket azonban csak kis mennyiségben adagoljunk az ételekhez. A szigorú diéta alatt alkalmazhatunk nagyobb mennyiségben mesterséges édesítőket, de utána fokozatosan térjünk át a szőlőcukorra és a nádcukorra.

Itt is érvényes a fokozatosság elve!

A nádcukor íze alapvetően különbözik a finomított fehér cukorétól, mégis, ha először csak az ételhez hozzáadott kristálycukor felét cseréljük ki erre, valószínűleg édesebbnek fogjuk azt érezni. Helyesen tesszük, ha a szőlő- és nádcukorhoz fokozatosan szoktatjuk magunkat és szeretteinket, és először a világosabb cukrokat részesítjük előnyben.

Ha szeretnénk teljesen elhagyni a finomított cukrot, akkor tegyük a hagyományos recept szerinti fehér cukor $\frac{2}{3}$ -ad részét az ételbe, így hasonlóan édes lesz. Amikor ezt már megszoktuk, akkor csökkentsük felére az adagot, később pedig használhatunk szőlőcukrot, és csak az étel édesítő értékét emeljük a nádcukorral.

A fokozatosság a teljes kiőrlésű lisztek bevezetésénél is alkalmazandó!

Ízében és állagában legjobban a zabpehelyliszt hasonlít a finomított fehér liszthez. Keverhetjük ezt a lisztet a finomliszthez készült palacsintához, majd 1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt is kerülhet bele, majd lassan térjünk át a könyvben található palacsinta recepthez. Keverjük a tésztáját nagyon hígra, így készíthető lassú sütés mellett vékony, könnyen tölthető tészta. A palacsinta a legtöbb családban „vízvázasztó” lehet, hiszen ha az így készített palacsintát szívesen fogyasztjuk, akkor már bármilyen ételt készíthetünk teljes értékű lisztekkel. Azért más ételeknél is csak lassanként vezessük be az új ízeket, hiszen így észrevétlenül szoktathatjuk családunkat egészségesebb ételekhez.

Kenyérsütő gépben történő használatnál nagyon óvatosan keverjük a lisztet. Ugyanis a sütőgépek a fehér lisztből készült kenyeret nagyon szépen megsütik, azonban a teljes kiőrlésű lisztekből készült tészta átsüléséhez sokkal több idő kell. Ezért tapasztalhatjuk azt, hogy főleg a tönkölylisztből készült kenyér nem sül át teljesen, belül vizes marad. Keverjük a fehér liszthez először zabpehelylisztet, aztán ha a finomított lisztet teljesen kicseréltük erre, akkor adjunk hozzá fokozatosan, kanalanként tönkölybúzálisztet. Mivel a teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt önmagában nem igazán fog átsülni, ezért mindig keverve alkalmazzuk. Addig emelhetjük a tönkölyliszt mennyiségét, amíg még átsül a kenyérünk. Ez a kenyérsütő típusától is függ, mert a modernebb gépeknél már emelhető a sütési idő, hiszen a teljes értékű kenyerek átsüléséhez gyakran kétszer annyi idő kell.

EGY KIS BOKKERTÉSZKEDÉS

Mielőtt elmélyülnénk a salátakészítés rejtelseiben, szeretném, ha bepillantást nyernének a saláta alapanyagok természetes módon történő előállításába is.

Amit az ember a saját kertjében megtermel, azt nem veheti meg semmiféle piacon. Az általunk előállított zöldség ízében, küllemében és tartósságában jelentősen különbözik a megvásároltétól. A kertünket díszítő fűszernövények pedig változatossá, és ízletesebbé teszik az ételeinket. Ha nem is tartunk fenn konyhakertet, néhány fűszernövény a virágoskertünkben is elfér, sőt ékes dísze is annak.

Egynyári fűszernövények: bazsalikom, petrezselyem, kapor, majoránna
Évelő fűszernövények: citromfű, metélőhagyma, zsálya, kakukkfű, lestyán, sóska, rozmaring (nem télálló!)

Minden gyógynövény tartalmaz vitaminokat, tudva levő, hogy a *petrezselyem*nek rendkívül magas a C-vitamin tartalma, a *metélőhagymának* pedig a vas tartalma. A *kapor* jól alkalmazható emésztési zavaroknál, és mindhárom nagyon értékes táplálék-kiegészítő. Ha mással nem is akarunk „bajlódni”, legalább e három fűszernövény kapjon helyet saját kertünkben is. Ha a gyakorlott kertész minden zöldségféle vetőmagjához kaprot kever, egész évben zsenge kaporral látja el a konyhát.

A virágoskertünkbe ültethetünk még *körömvirágot*, a konyhában természetes sárga színezőanyag lehet a sáfrány és a kurkuma helyett. Vessük a szamóca közé, de védelmet nyújt a paradicsomnak is.

A *lestyán* vetesztítító és az emésztőszervekre is jó hatással van. Levesekhez, salátákhoz kis adagokban keverjük, mert elég erőteljes az íze.

A *bazsalikom*nak emésztést elősegítő hatása van, de hasznos a hólyag-, vese- és epebántalmakra is. Saláták zöldfűszere lehet, ízletes a rizsbe főzve is. Hosszú tenyészidejű kultúrák, pl. az uborka mellé ültessük, mellette az uborka hosszú ideig egészséges marad és bőven terem.

A *majoránna* vízhajtó, görcsoldó, fájdalomcsillapító és idegnyugtató hatású, nagyon finom fűszer szárnyasokhoz, burgonyás ételekhez.

A *citromfű*nek nyugtató, köpetoldó hatása van. A konyhában salátákhoz, levesekhez, mártásokhoz lehet adni.

A *metélőhagyma* vérnyomáscsökkentő, gyomorerősítő hatással bír, gyógyítja a veséket és az ereket is. Felhasználhatjuk friss állapotban levesekbe, teljes kiőrlésű tönkölybúzalisztból készült kenyérre szórva, salátákhoz, tojásételekhez. Szamóca közé vetve háritó-védő szerepet lát el.

A *zsálya* vértisztító, gyulladásgátló és fertőtlenítő hatású. A konyhában a zsírosabb ételeket teszi élvezhetőbbé és halételekhez is kitűnően alkalmazható.

A *kakukkfű* az egyik legmegbízhatóbb szer a köhögés gyógyítására, valamint gyomorerősítő. A konyhában igen finom fűszer a hüvelyesekhez, sültékhez, levesekhez.

A *rozmarin* görcsoldó, vérkeringés serkentő hatással bír, kitűnő szer kiemeléskor, idegbántalmak, magas vérnyomás ellen. A konyhában húskételek ízesítéséhez kiváló.

A *sóska* vértisztító, emésztést elősegítő hatásáról ismert. C-vitamin tartalma is jelentős, de egyszerre ne fogyasszunk sokat belőle, inkább kúraként alkalmazzuk tavasszal, salátákba keverve.

A *petrezselyem* emésztésserkentő, vizelethajtó hatással bír, sok A-, B-, C-vitamint tartalmaz. A konyhában csaknem az összes zöldségféléhez használható. A kertben szegélynövényként ültessük, ahol védő hatását élvezhetik a szomszéd növények, különösen a paradicsom.

A *fokhagyma* ismert fertőtlenítő tulajdonságairól, hasznos magas vérnyomás ellen, vértisztító és vérkeringést gyógyító hatása van. A konyhában felhasználhatjuk levesekhez, salátákhoz, húshoz egyaránt.

A *hagyma* fertőtlenítő, bélflóra szabályozó hatással bír. Csökkenti a vércukorszintet, C-vitamin tartalma is igen magas. Az egyik legsokoldalúbban felhasználható fűszernövény.

Ha valaki kedvet kapott egyéb zöldségfélék termesztéséhez is, annak íme néhány adalék a jó és rossz szomszédokat illetően:

Rossz szomszédok:

Bab–hagyma, káposzta–hagyma, burgonya–hagyma, petrezselyem–fejes saláta, sárgarépa–paradicsom, káposzta–paradicsom.

Ha erre a néhány hátrányos kombinációra ügyelünk, sok hibát már nem követhetünk el.

Jó szomszédok:

Paradicsom maga is védő szerepet ellátó növény. Jó szomszédja lehet a petrezselyemnek, hagymának, káposztaféléknek, zellernek, babnak. Jól megfér még egymás mellett a saláta–retek, saláta–bab, saláta–uborka, saláta–cékla, továbbá a káposztafélék–zeller, káposztafélék–burgonya, és a burgonya–zöldborsó.

A növények földjét pedig takarjuk a lenyírt pázsit fűvel, hiszen így a talajba sokkal gyorsabban juttatunk vissza értékes anyagokat, mintha előtte komposztot készítenénk. Itt az erdő a példa, és ha megfigyeljük, a természetben sehol sincs takaratlan talajfelület. Az állandóan kapált és fedetlen talaj ki van téve az időjárás viszontagságainak, így a föld könnyen kiszárad, és cserepes lesz. A takaratlan talajfelületet különösen megszenvedí a paradicsom. A fűvet terítsük vastagon a földre, így a közvetlen napfénytől védett réteget benedvesíti az eső, nem tud olyan könnyen kiszáradni a talaj. Nem utolsó sorban a fű sem tud kinőni, így a gyomirtó kapálástól is megszabadulunk. A gazdag talajtakarást a szamóca is élvezi, gazdag terméssel hálálja meg a gondoskodást.

A növényeket soronként, a jó szomszedság figyelembe vételével ültessük, a sorközöket vastag gypeszőnyeggel takarjuk.

A díszkertben sem kell lemondanunk egyes gyógy- és fűszernövények termesztéséről, hiszen a legtöbb haszonnövény szemet gyönyörködtető látványt nyújt, jól illeszkedik a virágok közé. A rózsaaágásban védő funkciót lát el a fokhagyma, szegélyként pedig a zsálya, kakukkfű, levendula fogja óvni a virágainkat. A talaj takarásáról a fent említett módon gondoskodhatunk.

RECEPTEK

SALÁTÁK

GÖRÖG SALÁTA



Hozzávalók: 2 paprika
6 paradicsom
2 közepes fej vöröshagyma
2 nagyobb uborka
20 dkg feta sajt
8–10 szem olívbogyó

Az öntethez:
2 evőkanál citromlé
1 evőkanál mustár
1 kávéskanál szárított oregánó
1 kávéskanál só
½ kávéskanál őrölt feketebors
1 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj

A zöldségeket megtisztítjuk, majd közepes kockákra vágjuk. Az öntethez tálba öntjük a citrom levét, elkeverjük benne a fűszereket, az áttört fokhagymát, majd az olajjal alaposan kikeverjük. Ezt a keveréket a salátára locsoljuk, és alaposan összekeverjük. A sajtot kockákra vágjuk és az olívbogyókkal együtt megszórjuk vele a salátánkat.

WALDORF SALÁTA



Hozzávalók: 2 közepes zellergumó
2 savanykás alma
5 dkg dióbél

Az öntethez:
2 dl joghurt
1 evőkanál majonéz
só

frissen őrölt bors

1 evőkanál friss zeller vagy petrezselyem zöldje

1 evőkanál szőlőcukor

A zellergumót és az almát nagyobb lyukú reszelőn lereszeljük, és nagyobb tálba tesszük. Az öntet hozzávalóit összekeverjük, ráöntjük a salátára. Beletesszük az apróra vágott zeller vagy petrezselyem zöldjét és a darabolt dióbelet is, esetleg még édesítjük.

MAGSALÁTA



Hozzávalók: 8–10 evőkanál csíráztatott mag

1 sárgarépa

3–4 evőkanál majonéz

2–3 evőkanál hidegen sajtolt tökmagolaj

pár csepp balzsamecet vagy frissen facsart citromlé

3 gerezd fokhagyma

só

1 evőkanál szőlőcukor vagy kevés méz

Különböző magokat csíráztathatunk (pl. búza, retek, mustár, lucerna), amelyeket gyakori átmosással óvhatunk meg a kiszáradástól. A magok így 3–4 nap alatt hoznak kis hajtást, ekkor a legalkalmasabbak a fogyasztásra, hiszen ekkor a legízletesebbek. A csírákat nemcsak magsalátához használhatjuk, hanem bármilyen más salátába is keverhetünk belőle. Sőt még önálló fogyasztásra is alkalmas, különösen a búzafű, amit, mint újdonságot a gyerekek különös élvezettel csipegetnek. Az öntethez a majonézt kisebb tálkába öntjük, majd villával – amelyre előzőleg egy gerezd fokhagymát tűztünk – óvatosan csurgatva hozzákeverjük a tökmagolajat. Annyi tökmagolajat tegyünk hozzá, amennyit még anélkül vesz fel a majonéz, hogy az állaga vagy az íze teljesen megváltozna. Erről kóstolgatással könnyedén meggyőződhetünk. Ezután ízesítjük az öntetünket balzsamecettel, reszelt fokhagymával, esetleg sóval, szőlőcukorral. A végén beleszeljük a sárgarépát és hozzákeverjük a magokat.

FEJES SALÁTA



Hozzávalók: 3–4 fejes saláta, vagy 2 kínai kel

Az öntethez:

2 dl joghurt

1 dl majonéz

3 evőkanál hidegen sajtolt tökmagolaj

3 gerezd fokhagyma

frissen facsart citromlé

só

1 evőkanál szőlőcukor

A salátát darabokra tépkedjük, vagy a kínai kelt csíkokra vágjuk. Az öntet-hez először lassan csurgatva belekeverjük a majonézbe a tökmagolajat, majd hozzákeverjük a joghurtot. Ezután jöhet az ízesítés a reszelt fokhagymával, citromlével, sóval, szőlőcukorral. A végén az egészet megszórhatjuk apróra vágott petrezselyem vagy zeller zöldjével, esetleg citromfűvel.

PARADICSOMSALÁTA



Hozzávalók: 8–10 paradicsom

2 közepes fej vöröshagyma

1 csokor petrezselyem zöldje

Az öntethez:

1 dl víz

½ citrom frissen facsart leve

só

1–2 teáskanál nádcukor

A paradicsomot héjastul karikákra vágjuk, a hagymákat apró kockákra szeleteljük. Az öntet hozzávalóit elkeverjük a vízben és a hagymás paradicsomra öntjük. A végén a tetejét bőven megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel.

UBORKASALÁTA



Hozzávalók: 3–4 nagyobb uborka
1 evőkanál apróra vágott snidling hagyma

Az öntethez:

1 dl víz
½ citrom frissen facsart leve
2 gerezd fokhagyma
kevés szőlőcukor
2 dl joghurt
2 dl ⅓-rész tejszín és ⅔-rész joghurt keveréke
1 kávéskanál édesnemes pirospaprika

Az uborkát héjastul – ha vastagabb a héja, félig lehámozva – legyaluljuk, és annyira sózzuk meg, hogy később nem fogjuk a levét leszűrni. A snidlinget apróra vágjuk. Az öntethez belereszeljük a vízbe a fokhagymát, hozzátesszük a citromlevet és a szőlőcukrot. Ebbe forgatjuk az uborkát, ami-
ben rövid ideig állni hagyjuk, ezután a felesleges levet leöntjük róla. A joghurtba belekeverjük a felvágott snidling hagymát, majd hozzáadjuk a tejszínes joghurtot is, és ezzel öntjük le a salátánkat. A végén kevés édesnemes pirospaprikával ízesíthetjük.

KÁPOSZTASALÁTA



Hozzávalók: 1 fej fehér káposzta
1 nagy sárgarépa
1 zöldpaprika
1 kis fej vöröshagyma
½ citrom frissen facsart leve
2 dl forró víz
2 evőkanál szőlőcukor vagy 1 evőkanál méz
1 dl majonéz
só

A káposztát közepesen vékonyra szeleteljük, a sárgarépát apróra reszeljük, a paprikát és a hagymát pedig apróra vágjuk. A zöldségeket összekeverjük. Forró vízben feloldjuk a cukrot vagy mézet, ezzel öntjük le a salátát. Adjunk hozzá annyi majonézt, hogy jól keverhető legyen és sózzuk ízlés szerint. Pár óra múlva fogyasszuk, hogy az ízek jól összeérjenek.

ÖNTETEK

A salátaönteteket a legkülönbébb módokon készíthetjük el, vigyázva arra, hogy abban mindig legyen hidegen sajtolt olaj is. Csak a legvégén, és akkor édesítsük az öntetet, ha annak – kóstolás után – a szükségét érezzük. Bármilyen mártást készítünk is a salátánkhoz, tehetünk bele kevés friss fűszernövényt is, ha található ilyen a veteményesünkben, vagy akár a virágos kertünket díszítik ezek a dekoratív, mégis oly hasznos növények. Az öntetekbe azonban 2–3féle fűszernövénynél többet ne tegyünk.

Íme néhány ötlet a szószok elkészítéséhez:

MAJONÉZES ÖNTET



Hozzávalók: 1 dl majonéz
annyi hidegen sajtolt olaj, amennyit a majonéz felvesz
2 gerezd reszelt fokhagyma
só
pár csepp balzsamecet vagy frissen facsart citromlé
1 teáskanál nádcukor
2 dl $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész joghurt keveréke

A majonézt tálba töltjük és annyi hidegen sajtolt tökmagolajat csorgatunk hozzá, amennyit felvesz. Ezután belereszeljük a fokhagymát, hozzáadjuk a balzsamecetet, ízlés szerint sózzuk és édesítjük. A végén a tejszínes joghurttal lazítjuk a majonézt.

TÚRÓS ÖNTET



Hozzávalók: 4 dl joghurt
2 gerezd fokhagyma
só
1 evőkanál szőlőcukor
pár csepp balzsamecet vagy frissen facsart citrom leve
3 dkg túró
1 teáskanál hidegen sajtolt olaj (tökmagolaj, szezámolaj)
friss apróra vágott kömény vagy kapor zöldje

A joghurtba beleszéljük a fokhagymát, édesítjük, hozzáadjuk a citrom levét, sózzuk, belekeverjük az olajat, majd belemorzsoljuk a túrót. Túró helyett tehetünk bele feta sajtot is, de ilyenkor csak a végén sózzuk, mert a sajt lehet nagyon sós is.

JOGHURTOS FŰSZERES ÖNTET



Hozzávalók: 3 dl joghurt
1 kis fej vöröshagyma
kevés méz
pár csepp balzsamecet vagy frissen facsart citrom leve
1 teáskanál hidegen sajtolt olaj
1 csokor friss metélőhagyma vagy kapor
só

A joghurtba belekeverjük az apróra vágott hagymát, beletesszük a többi hozzávalót is, végül beleszórjuk a felaprított snidling hagymát. Ha a joghurthoz tejszínt is keverünk, úgy tejföl állagú és ízű alapmártást kapunk, amelyet hagyma helyett ízesíthetünk egyéb fűszernövényekkel.

EZERSZIGET ÖNTET



Hozzávalók: 2 dl majonéz
1 dl (lehetőleg házi készítésű) ketchup
1 teáskanál frissen facsart citromlé
1 dl finomra vágott uborka
1 teáskanál finomra vágott kapor
só

A fenti hozzávalókat alaposan összekeverjük és leöntjük vele az előzőleg darabokra vágott zöldségeket.

OLAJOS FÜSZERES ÖNTET



Hozzávalók: 1 dl hidegen sajtolt fokhagymaolaj (lehet más olaj is)
2 evőkanál frissen facsart citromlé
2 gerezd fokhagyma
½ kávéskanál bazsalikom
½ kávéskanál kakukkfű
1 kávéskanál snidling hagyma
só
kevés szőlőcukor

Az olajat és a citromlevet jól összerázzuk egy jól zárható üvegben, de előtte még belereszeljük a fokhagymákat is. Hozzáadjuk a fűszernövényeket, sózzuk, édesítjük, és hagyjuk, hogy az ízek jól összeérjenek.

HIDEGTÁLAK

SAJTOS TEKERCS



Hozzávalók: 40 dkg mozzarella sajt
20 dkg vaj
7 főtt tojás
½ kg főtt sonka
6 újhagyma
8–10 retek
5 dkg feta sajt
2 szál petrezselyem zöldje
só
zöldfűszer-keverék

Először a tölteléket készítjük el: a tojásokat keményre, a sonkát pedig puhára főzzük. Apróra vágjuk a zöldségeket, felaprítjuk a sonkát és a tojásokat. A puha vajat alaposan kikeverjük a feta sajttal, rakunk bele apróra vágott petrezselyem zöldjét, kevés zöldfűszer-keveréket és sót, ha szükséges, mert a feta sajt lehet nagyon sós is. A fűszeres vajba belekeverjük a felaprított sonkát, a tojásokat és a zöldségeket. A mozzarella sajtot három részre osztjuk, majd vízfürdőben megpuhítjuk annyira, hogy jól nyújtható legyen. A megpuhított és gyúródeszkán kinyújtott sajtra rátesszük a töltelék harmadát, és szorosan feltekerjük. Ugyanígy járunk el a másik két sajtdarabnál is. A három tekercset átlátszó fóliába csomagoljuk és pár órára hűtőszekrénybe tesszük.

Megdermedés után jól szeletelhető szendvicsfeltétet kapunk.

TÖLTÖTT TOJÁS



Hozzávalók: 5 tojás
5 dkg puha vaj
2 dkg feta sajt
1 csokor snidling hagyma
néhány szál petrezselyem és zeller zöldje vegyesen
1 sárgarépa
1–2 friss bazsalikomlevél

A tojásokat keményre főzzük, majd kettévágjuk, a sárgáját kiszedjük, a sárgarépát pedig lereszeljük. A puha vajat jól kikeverjük a sajttal, majd sorban hozzákeverjük az apróra vágott snidlinget, a petrezselyem és zeller zöldjét, a sárgarépát és a bazsalikomot, majd a tojások sárgáját. A zöldségeket ízlés szerint váltogathatjuk, tehetünk bele a bazsalikom helyett más fűszernövényt is. Ezzel a masszával töltjük meg a tojásokat, a maradékot pedig teljes kiőrlésű tönkölybúzálisztból készült pirított kenyérre kenjük.

LEVESEK

HÚSLEVES ALAP



Hozzávalók: 1 nagyobb pulykaszárnny
kb. 3 l víz
2–3 sárgarépa
4–5 petrezselyem a zöldjével együtt
1 csokor zeller zöldje
1 egész hagyma
3–4 feketebors
4–5 zöldbors
só
kevés zöldfűszer-keverék
kevés frissen reszelt, vagy késhegynyi szárított gyömbér

A fenti hozzávalókból aranysárga húslevest főzünk. Ez a leves kitűnő alapanyaga lehet nyers zöldségfélékkel készített krémleveseknek.

NYERS ZÖLDSÉG KRÉMLEVES



Hozzávalók: húsleves alap
nyers zöldségfélék

Húsleves alapunkat kissé kihűtjük, majd a leves készítésekor félretett zöldségfélékkel – esetleg más idényszöldségekkel – krémesre turmixoljuk. Először nagyon kevés zöldséget rakjunk hozzá, a tetejét pedig szórjuk meg apróra vágott snidling hagymával vagy petrezselyem zöldjével. Ha ízlik a családunknak a kissé „feljavított” húsleves, később emelhetjük a nyers zöldségfélék arányát mindaddig, amíg még élvezhető marad a számunkra. Ha ebből a levesből mindenki eszik egy tányérkával, esetleg néhány kanállal – különösen akkor, ha zöld színű leveleket is turmixoltunk bele –, biztosak lehetünk abban, hogy sokat tettünk szeretteink vitamindús táplálásáért és az elhízásuk ellen is.

BURGONYALEVES



Hozzávalók: kb. 3 l víz
½ kg burgonya
1 zeller
1 nagyobb, vagy 2 kisebb fej fokhagyma
1 babérlevél
só
3 dl joghurt
3 evőkanál rizsliszt vagy 2 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál olaj
2 teáskanál pirospaprika

A kockákra vágott burgonyát kevés sóval, nagyobb darabokra vágott zellerrel, fokhagymával, babérlevéllel együtt a vízben feltesszük főni. Amikor készen van, a joghurtból és a lisztből habarást készítünk, majd a leveshez adjuk. Az enyhén felmelegített olajban kissé megfuttatjuk a pirospaprikát és azonnal a levesbe öntjük. Tálaláskor levesünket „élővé” nyersen kipréselt burgonyalével tehetjük.

ZÖLDBORSÓLEVES



Hozzávalók: kb. 3 l víz
½ kg zöldborsó
4–5 sárgarépa
2–3 petrezselyem
1 csokor petrezselyem zöldje
1 csokor zeller zöldje
1 zsenge karalábé
1 hagyma
só
esetleg zöldfűszer-keverék
2 evőkanál olaj
2 evőkanál rizsliszt
2 teáskanál pirospaprika

Hideg vízben tesszük fel főni a zöldségféléket kevés sóval. Közben a rizslisztből világos rántást készítünk, amikor kicsit hűlt, belekeverjük a piros-paprikát. A rántást a forrásban lévő levesbe öntjük – közben szükség esetén még sózzuk – és a végén zöldfűszer-keverékkel ízesíthetjük. A legvégen reszelt tésztát (*lásd! Levesbetétek fejezet*) főzünk bele. Sokat tehetünk családunk egészségéért, ha a levesünkben található nyers zöldségek (zöld rész is!) egy részét frissen préselve vagy turmixolva adjuk a leveshez, esetleg a kifejtett zsenge hüvelyekből nyert levet is elfogyasztjuk.

CSIPETKÉS BABLEVES



Hozzávalók: kb. 3 l víz
½ kg bab
2 szelet vékony füstölt szalonna
4–5 sárgarépa
2–3 petrezselyem a zöldjével együtt
1 kis csokor zeller zöldje
só
2 evőkanál olaj
1 kis fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 teáskanál zabpehelyliszt
2 teáskanál pirospaprika

A babot a zöldségekkel, az egyik vöröshagymával, sóval – ha beletesszük a szalonnát, akkor só nélkül – hideg vízben feltesszük főni. Amikor készre főtt, a kétféle lisztből rántást készítünk. Amikor sötétedni kezd, hozzáesszük a reszelt vagy apróra vágott vöröshagymát, és kevés ideig sütjük. Ezután belereszeljük a fokhagymát és amint megérezzük annak finom, aromás illatát, a pirospaprika hozzáadása és kb. 2 dl vízzel történő felen-gedés és forralás után máris öntjük a levesbe. Kicsit forraljuk, majd zabpehelylisztből készített galuskákat (*lásd! Levesbetétek fejezet*) szaggatunk bele. Apróra vágott snidling hagymával megszórva tálaljuk.

RUMOS MEGGYLEVES



Hozzávalók: kb. 2 l víz
40 dkg magozott meggy
2 evőkanál rizsliszt
2 dl tejszín
2 dl $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész joghurt keveréke
 $\frac{1}{2}$ dl rum vagy rum aroma
2 evőkanál nádcukor
1 teáskanál őrölt fahéj

A meggyet felforraljuk a tejszínnel összekevert vízben, amihez hozzáadjuk a nádcukrot. A lisztet közben csomómentesre keverjük a joghurtos tejszínben, és behabarjuk vele a levest. Végül fahéjjal ízesítjük, de azzal már csak pár pillanatig főzzük. Langyosra hűlés után beleöntjük a rumot (vagy az aromát). Hidegen a legfinomabb.

TÁRKONYOS RAGULEVES



Hozzávalók: kb. 3 l víz
80 dkg vad- vagy sertéscomb
2–3 nagyobb sárgarépa
2 nagyobb petrezselyemgyökér
1 szál póréhagyma
20 dkg zöldborsó
4 dkg vaj
2 evőkanál zabpehelyliszt
1 citrom
4–6 szem fekete- és zöldbors
friss, vagy szárított tárkony
1–1,5 dl tejszín
1 csokor petrezselyem zöldje
só

A húst a sóval, két késhegynyi szárított, vagy 10–15 levélke friss tárkony-
nyal és a borsokkal egészen tesszük fel hideg vízbe főni. Amíg elkészül,
addig megtisztítjuk és karikákra vágjuk a zöldségeket. Amikor puhára főtt
a comb, leszűrjük és kivesszük belőle a borsokat. A zöldborsot gyakran
már nem tudjuk kihalászni, mert annyira szétfő, de evés közben észre sem
fogjuk venni. A zöldségeket megfuttatjuk a vajon, mielőtt megpirulnának
megszórjuk zabpehelyliszttel, így kavargatjuk még néhány percig, azután
felengedjük a húslével. Lassú tűzön forraljuk. Mindeközben a húst kis
kockákra vagdossuk. Amikor a zöldségek már jó puhák, hozzáadjuk a hús-
kockákat, a citrom reszelt héját és a vágott petrezselyem nagy részét. Hoz-
záöltöztetjük a tejszínt, tehetünk bele még tárkonyt és szükség szerint a
citrom levéből is adhatunk hozzá. Tálaláskor apróra vágott petrezselyem
zöldjét szórunk a tetejére.

HALÁSZLÉ



Hozzávalók: 2 kg halszelet (ponty, harcsa, busa vegyesen a legjobb)
1–1,5 kg halfej-farok-uszony (ha kevés, tehetünk bele még
halszeleteket is)
kb. 5 l víz
ízlés szerint haltej, halikra
3–4 nagy fej hagyma
3 zöldpaprika
2 piros színű almapaprika
4 teáskanál édesnemes pirospaprika (erős és nem erős is)
4 halászlékocka
1–2 cseresznyepaprika
só

Először az alaplevet készítjük el a következőképpen: a hideg vízben fel-
tesszük a tűzre a hal aprólékait. Közben megtisztítjuk a hagymákat, a tete-
jét negyedekbe vágjuk, belerakjuk a levesbe. Beletesszük a zöldpaprikákat
és az almapaprikákat, azokat is bevagdossa, hogy jobban kiadja az ízt.
Adunk hozzá még jó háromcsipetnyi sót és hagyjuk lassan gyöngyözni.
Közben feldaraboljuk a halakat és gyengén besózzuk. Ahol legjobban forr
a levesünk, oda adagoljuk a pirospaprikát. Közben a halászlékockákat

kevés vízben feloldjuk és lassan főzzük. Ha a hagyma már jól megfőtt, szitán leszűrjük a levet, az aprólékokból kiszedjük a nagyobb szálkákat, csontokat, a hagymával együtt kihűtjük, majd lepasszírozzuk, szükség esetén vízzel hígítjuk. Hozzáöntjük a léhez a halászlékokkákat, a leszűrt levet, és összeforraljuk. Amikor forr, belerakjuk a halszeleteket, haltejet, ikrát, esetleg az erős cseresznyepaprikát, és legfeljebb 20 percig lassú tűzön főzzük.

CSIRKEGULYÁS



Hozzávalók: kb. 2 l víz
2 egész csirkemell
4 egész csirkecomb
5–6 sárgarépa
3–4 petrezselyem a zöldjével együtt
1 kis zeller a zöldjével együtt
1 nagy fej vöröshagyma
1 zöldpaprika
½ kg burgonya
1–2 teáskanál édesnemes pirospaprika
1–2 evőkanál olaj
3–4 szem feketebors
4–5 szem zöldbors
só

Azzal kezdjük, hogy a csontról levagdosott húst kisebb kockákra vágjuk. A felmelegített olajon aranysárgára pirítjuk az apróra vágott hagymát, majd – a közben kockákra vágott zöldségekkel együtt – pároljuk tovább. Ezután beletesszük a pirospaprikát, és a feldarabolt csirkehússal még kevergetjük egy keveset. Felöntjük vízzel, majd belerakjuk a zöldségek zöldjét, a sót, a borsokat és a zöldpaprikát egészben, amelynek a végét előzőleg kicsit bevagdostuk. Amikor a csirke puhulni kezd, berakjuk a kockákra vágott burgonyát. Közben zabpehelylisztből kemény galuskát keverünk, és beleszaggatjuk a levesbe. Tálaláskor meghintjük a levest apróra vágott petrezselyem vagy zeller zöldjével, esetleg apróra vágott snidling hagymával.

CSIRKEAPRÓLÉK LEVES



Hozzávalók: kb. 2 l víz
30–40 dkg csirkeaprólék
3 sárgarépa
2 petrezselyemgyökér
1 szál zeller
1 kis fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2–3 szál petrezselyem és zeller zöldje
1 szál lestyán
½ babérlevél
3–4 egész fekete bors
2 evőkanál olaj
só
zöldfűszer-keverék

Az olajon a karikákra vágott zöldségeket megdinszteljük, felengedjük vízzel. Belerakjuk a húst, a petrezselyem és zeller zöldjét, a hagymákat, a sót, a borsot, a babérlevelet és a zöldfűszer-keveréket. Lassú tűzön megfőzzük. Amikor kész, kidobjuk a levesből a petrezselyem és zeller zöldjét, és zabpehely galuskát szaggatunk bele.

PARADICSOMOS KÁPOSZTA



Hozzávalók: kb. 3 l víz
2 kg fejes káposzta
½ kg sertésoldalas vagy lapocka
1,5 l házi készítésű paradicsomlé vagy 30 dkg sűrített paradicsom
1 szál zeller
1 nagy fej vöröshagyma
2 fűszerpaprika (zöld vagy szárított)
3–4 evőkanál olaj
3–4 evőkanál zabpehely és teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt vegyesen

½ babérlevél
1 kávéskanál egész bors
só
1 teáskanál pirospaprika

A feldarabolt húst sóval hideg vízben feltesszük főni. A hagymát cikkekre vágva beleszeljük a lébe. Közben a káposztát vékonyra gyaluljuk és leforrázzuk. A félig megfőtt húshoz adjuk a leszűrt káposztát, a paradicsomlevet, a paprikákat, a zellert, a borsot és a babérlevelet. Ezzel tovább főzzük. Az olajból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk, hozzáadjuk a pirospaprikát, 2 dl hideg vízzel felengedjük. A rántást jól összeforraljuk a megfőtt hússal és a káposztával.

BABOS KÁPOSZTA



Hozzávalók: kb. 3 l víz
2 kg fejes káposzta
½ kg sertésoldalas és lapocka
20 dkg szárazbab
1 liter házi készítésű paradicsomlé vagy 30 dkg sűrített paradicsom
1 kávéskanál őrölt bors
1 babérlevél
1 kávéskanál őrölt kömény
1 nagy fej vöröshagyma
3–4 evőkanál olaj
3 evőkanál zabpehelyliszt
só
1 teáskanál pirospaprika

Először a húst tesszük fel főni a borssal, babérlevéllel, köménnyel és sóval, amelybe egy nagyobb hagymát is szelünk. Amikor félig megfőtt a hús, beletesszük a babot és a cikkekre vágott káposztát. Amikor mindez már puhára főtt, berántjuk úgy, hogy pirospaprikát is tetszünk bele. A végén beleöntjük a paradicsomot és mindezt jól összekelegetjük.

TEJFÖLÖS BABLEVES



Hozzávalók: kb. 2 l víz
20 dkg szárazbab
2 babérlevél
1 fej fokhagyma
1 szelet szalonna, vagy füstölt tarja
só
1 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2 dl joghurt
1 evőkanál olaj
1 teáskanál pirospaprika

Hideg vízben feltesszük főni a babot, a babérlevelet és a fokhagymát. Ha szalonnát vagy füstölt tarját is teszünk bele, akkor csak a végén sózzuk a levesünket. Amikor megfőtt a bab, behabarjuk a lisztekkel és a joghurttal. A végén felmelegítjük az olajat, majd belerakjuk a pirospaprikát és azonnal a levesbe öntjük, majd forrásig melegítjük.

PARADICSOMLEVES



Hozzávalók: kb. 1,5 l víz
1 liter házi készítésű paradicsomlé vagy 1 db 280 g-os paradicsomsűrítmény
2 evőkanál olaj
2 evőkanál zabpehelyliszt
só
4 evőkanál nádcukor
1 kis fej vöröshagyma
1 szál zeller zöldje vagy egy szelet zellergumó

Az olajon sötét zsemleszínűre pirítjuk a zabpehelylisztet, sőt teszünk bele, 2 dl hideg vízzel felöntjük, hozzáadjuk a paradicsomlevet, meg a maradék vizet. Egészen hozzátesszük a hagymát, a zellert, és a cukorral együtt összeforraljuk. Közben elkészítjük a reszelt tésztát (*lásd! Levesbetétek fejezet*), és a végén azt is a levesbe főzzük. Ízlés szerint még édesíthetjük.

LENCSELEVES



Hozzávalók: kb. 2 l víz
¼ kg lencse
2–3 sárgarépa
2–3 petrezselyem a zöldjével együtt
1 kis csokor zeller zöldje
1 babérlevél
só
2 evőkanál olaj
1 kis fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 teáskanál zabpehelyliszt
2 teáskanál pirospaprika

A lencsét a zöldségekkel, a babérlevéllel, sóval a hideg vízben feltesszük főni. Amikor mindez puhára főtt, rántást készítünk a kétféle lisztből. Amikor sötétedni kezd, hozzátesszük a reszelt vöröshagymát, kevés ideig sütjük. Ezután belereszeljük a fokhagymát és amint megérezzük finom aromás illatát, a pirospaprika hozzáadása után felöntjük 2 dl vízzel. Átforraljuk, és máris öntjük a levesbe. Kicsit tovább melegítjük, majd zabpehelylisztből készített galuskákat (*lásd! Levesbetétek fejezet*) szaggatunk bele. Apróra vágott snidling hagymával megszórva tálaljuk.

SZÉKELYKÁPOSZTA



Hozzávalók: kb. 3 dl víz
½ kg pulykamell
1 fej fehér káposzta
1 nagy fej vöröshagyma
1 zöldpaprika
1 paradicsom
6–8 szem zöldbors

1–2 teáskanál pirospaprika
1 citrom
1–2 teáskanál nádcukor
3–4 evőkanál olaj
só

Először a káposztát gyaluljuk vékony szeletekre. Az olajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, rászeleteljük a paprikát és a paradicsomot, a zöldborsokkal együtt megpároljuk. Amíg puhulnak a zöldségek, kis kockákra vágjuk a húst, kissé megsütjük a hagymás, zöldséges alapon, sózzuk, majd megszórjuk pirospaprikával és felengedjük hideg vízzel. Ezt összekeverjük a káposztával, amikor majdnem kész, édesítjük és rácsavarjuk a fél citrom levét. Amikor készen van, akkor még savanyíthatjuk a megmaradt citrom levével is.

SÁRGABORSÓKRÉM-LEVES



Hozzávalók: kb. 2 l víz
40 dkg sárgaborsó
4 dkg vaj
1 nagy vöröshagyma
2 sárgarépa
2 nagy zellerszár a levelével együtt
1 teáskanál zöldfűszer-keverék
só

Az olvasztott vajon megpirítjuk a kis kockákra vágott hagymát, sárgarépát és zellerszárat. Amikor kissé megpirult a hagyma, hozzátesszük az előző este jól megmosott és beáztatott sárgaborsót. Felöntjük vízzel, felforraljuk, és sóval, zöldfűszer-keverékkel ízesítjük a levesünket. Addig főzzük, amíg a sárgaborsó teljesen puha lesz. Ekkor a leves egy részét turmixgépbe töltjük, és pépesre daráljuk. Így teszünk a levesünk többi részével is. Ha túl sűrűnek találjuk a levest, hígítsuk vízzel, majd forraljuk fel ismét és ízesítjük. A turmixgépbe tegyünk a végén kevés levest, és a félretett friss zellerlevelekkel alaposan pépesítsük össze. Keverjük össze ezt a többi adaggal és snidling hagymával megszórva tálaljuk.

LEVESBETÉTEK ÉS KÖRETEK

RESZELT TÉSZTA



Hozzávalók: 1 tojás
5 evőkanál zabpehelyliszt
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
só

A fenti hozzávalókból kemény tésztát gyúrunk és belereszeljük a forrásban lévő levesbe.

CSURGATOTT TÉSZTA



Hozzávalók: 1 tojás
3 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál zabkorpa
1 evőkanál víz
só

A vízzel elkeverjük a többi hozzávalót és egy fakanál segítségével a levesbe csurgatjuk.

ZABGALUSKA



Hozzávalók: 1 tojás
4 evőkanál zabpehelyliszt
1 teáskanál víz
só

A hozzávalókat összekeverjük és a levesbe szaggatjuk.

CSIPETKE



Hozzávalók: 1 tojás
4 evőkanál zabpehelyliszt
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
só

Tésztát gyúrunk a hozzávalókból, kb. 1 cm vékonyra lapogatjuk, majd a levesbe csipkedjük.

RIZS



A barna rizst is hasonló módon készítjük el, mint a fehér rizst, de legalább kétszer annyi idő kell hozzá, hogy ugyanolyan puha legyen. Úgy kedveltethetjük meg a családdunkkal, ha szalonna- vagy sonkakockákon kevés olaj hozzáadásával megpárolunk egy kisebb fej felaprított hagymát, majd ebben az alapon átfogatva főzzük puhára a rizst.

Nagyon ízletes a rizs úgy is, ha kevés olajon megpárolt hagymához 1–2 levélke friss bazsalikomot adunk.

Elkészíthetjük még úgy is a köretet, hogy a rizsbe egy egész fej szegfűszeggel megtűzdelt hagymát is belefőzünk.

Hasonló módon tehetjük ízletes köretté a *kölest* és a *hajdinát* is.

TÖLTÖTT BURGONYA



Hozzávalók: 8 nagyobb, hasonló méretű burgonya
3 dkg mozzarella sajt
2 dkg feta sajt
3 tojás
1 kis fej vöröshagyma
½ teáskanál curry por
őrölt bors
só
2 dl joghurt

A tojásokat és burgonyákat héjastul megfőzzük. A burgonyákat meghámozzuk, belsejüket kivájjuk és egy vajjal kikent tepsibe fektetjük. A töltelékhez a kivájt burgonyaforgácsok felét és a főtt tojásokat összetörjük, hozzákeverjük a reszelt sajtok felét, 1–2 evőkanál joghurtot, a reszelt hagymát és a fűszereket. Ezzel a masszával töltjük meg a kivájt burgonyákat. A megmaradt reszelt sajtokat és a joghurtot jól kikeverjük, esetleg sózzuk, és a megtöltött burgonyák tetejére kenjük. 180 °C-os, előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük.

FÜSZERVAJAS BURGONYA



Hozzávalók: 1 kg burgonya
5 dkg puha vaj
só
1 kis csokor zeller és petrezselyem zöldje
1 kis csokor snidling hagyma vagy vöröshagyma, esetleg fokhagyma
1–2 levélke zöldfűszer a kertünkéből (pl. zsálya, kakukkfű, rozsmaring)

A burgonyát héjában megsütjük, amíg hűl, a fűszernövényeket vágjuk apróra. Ezután a vaját alaposan kikeverjük a sóval, majd hozzáadjuk a fűszereket. Könnyebben turmixoljuk össze, ha a vaját előzőleg felolvasztjuk, illetve tejszínnel, joghurttal hígítjuk. Turmixolás után a hűtőben dermedszthetjük meg. A zöldeket váltogathatjuk kedvünk szerint, de igazán zamatos akkor lesz, ha hagymaféle is kerül bele. Télen zöldek helyett használjunk zöldfűszer-keveréket. Végül a fűszervaját rákenjük a karikákra vágott burgonyákra, de pirítós kenyérre kenve is nagyon finom.

HAGYMÁS BURGONYA



Hozzávalók: 1 kg burgonya
1 csokor zöldfűszer (pl. snidling hagyma, petrezselyem
zöldje)
1 nagyobb vöröshagyma
só

A héjában sült vagy főtt burgonyát héjától megtisztítjuk, majd kisebb kockákra vágjuk. Bő olajon megdinszteljük a felaprított hagymát, ráadjuk a burgonyát, átforgatjuk, majd levéve a tűzről bőven megszórjuk snidling hagymával. Frissen elkészítve fogyasztjuk.

SÜLT KRUMPLI



Hozzávalók: 1 kg burgonya
kb. 2 dl olaj
só
zöldfűszer-keverék

A burgonyát meghámozzuk és karikákra vágjuk. Egy nagyobb méretű tepszi alját beolajozzuk, majd úgy forgatjuk bele a krumplikarikákat, hogy lehetőleg mindegyik olajos legyen. Megsózzuk, megszórjuk a fűszerkeverékkel, és azzal is jól átforgatjuk, szükség szerint még olajozzuk. Előmelegített sütőbe tesszük és megpirítjuk.

PÁROLT KÁPOSZTA



Hozzávalók: 1 fej vöröskáposzta
1 kis fej vöröshagyma
1 egész citrom leve
őrölt köménymag
só
folyékony édesítőszer
2 evőkanál olaj

Először a káposztát gyaluljuk le, majd a vöröshagymát vágjuk apróra! Az olajon megpirítjuk a hagymát, majd rátesszük a káposztát. Kevés vizet öntünk alá, majd sorban hozzáadjuk a sót, a citrom levét, pár csepp édesítőt, majd 1–2 késhegynyi őrölt köményt, és az egészet puhára pároljuk.

NOKEDLI (GALUSKA)



Hozzávalók: 40 dkg zabpehelyliszt
10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
5 dkg zabkorpá
2–3 tojás
só
kb. 3 dl víz

Először vizet tesszük fel a tűzre forni, ebben fogjuk megfőzni a galuskákat. Mélyebb tálba öntjük a liszteket, a zabkorpát, a sót és szárazon összekeverjük. Hozzáütjük a tojásokat, majd fakanállal folyamatosan kevergetve csorgatunk hozzá annyi vizet, hogy jól kikeverhető és szaggatható tésztát kapjunk. Forrásban lévő, sós vízbe szaggatjuk a tésztát, amikor feljöttek a galuskák a víz tetejére, pár másodpercig még főzzük, aztán kiszedjük és lecsorgatjuk a tésztáról a vizet. Kb. fél óra múlva keverjük össze 1–2 evőkanálnyi hidegen sajtolt olajjal.

MELEG MÁRTÁSOK

MEGGYMÁRTÁS



Hozzávalók: 50 dkg magozott meggy
csipet só
1 evőkanál nádcukor
3 dl tejszín
3 evőkanál rizsliszt, vagy 2 evőkanál zabpehelyliszt,
esetleg 2 evőkanál burgonyakeményítő
1 teáskanál őrölt fahéj (vagy mézes sütemény fűszer-
keverék)

A meggyet annyi vízben teszünk fel a tűzre, amennyi éppen ellepi. Csipet sót és nádcukrot is teszünk bele. Amíg felforr a meggyes lé, addig a tejszínben elkeverjük a rizslisztet, vagy a zabpehelylisztet, vagy a keményítőt. Selymesebb a mártásunk, ha burgonyakeményítővel készítjük. A forráspontot elérve apránként keverjük a tejszínbe a forró meggyeléből, amikor már langyos a tejszín, öntsük rá a meggyre! Végül rászórjuk a fahéjat és még egyet forraljuk.

Más gyümölcsből is készíthetünk hasonló módon mártást, ízesíthetjük kevés reszelt citromhéjjal is.

GYÜMÖLCSMÁRTÁS



Hozzávalók: 8–10 felezett, cukrozatlan őszibarack és kajszibarack
befőtt vegyesen
3 dl tejszín
3 evőkanál rizsliszt, vagy 2 evőkanál zabpehelyliszt,
esetleg 2 evőkanál burgonyakeményítő
1 teáskanál nádcukor

A barackokat kockákra szeleteljük és a saját levében, a nádcukorral együtt felforraljuk. Amint forrásnak indul, a tejszínnel elkevert rizsliszttel, vagy a zabpehelyliszttel, vagy a keményítővel habarjuk be a mártást.

KAPORMÁRTÁS



Hozzávalók: 1 nagy csokor friss kapor
3 evőkanál olaj
csipet só
3 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
½ liter víz
2 dl joghurt

Az olajból és a lisztből rózsaszínű rántást készítünk, sőt és csipetnyi nádcukrot dobunk rá, felengedjük hideg vízzel, utána a joghurttal és a csokor kapor felével összeforraljuk. A tűzről levéve langyosra hűtjük, csak aztán szeljük bele a kapor másik felét.

PARADICSOMMÁRTÁS



Hozzávalók: 2 evőkanál olaj
2 evőkanál zabpehelyliszt
csipet só
2,5 dl víz
7 dl házi befőzésű paradicsomsűrítmény vagy 15 dkg
sűrített paradicsom
2 evőkanál nádcukor

Az olajból és a lisztből sötét zsemleszínű rántást készítünk, sózzuk, majd hideg vízzel felengedjük, házi befőzésű paradicsomsűrítményt, vagy sűrített paradicsomot teszünk bele, és jól összeforraljuk a nádcukorral együtt. A végén még édesíthetjük.

FOKHAGYAMÁRTÁS



Hozzávalók: 2–3 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olaj
1 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
só
½ liter víz
2 dl joghurt
1 evőkanál tejszín

Az olajból és a lisztekből rózsaszínű rántást készítünk, beleszszeljük a fokhagymát, sózzuk, azonnal felengedjük hideg vízzel és felforraljuk. A végén beletesszük a joghurtot és a tejszínét. Ha nem elég sűrű a mártásunk, akkor a joghurthoz és a tejszínhez még adunk 1 evőkanál zabpehelylisztet, vízzel hígítjuk, és ezzel habarjuk be a mártást.

FEHÉRMÁRTÁS



Hozzávalók: 5 dkg vaj
só
4 dl mandulatej, vagy 4 dl ⅓-rész tejszín és ⅔-rész víz
keveréke
2 evőkanál zabpehelyliszt

A vajat felmelegítjük, hozzáadjuk a lisztet, majd addig kevergetjük, amíg át nem fehéredik, és el nem veszíti a liszt a nyers ízét. Felengedjük a mandulatejjel, vagy a tejszínes vízzel, és sűrű péppé főzzük.

SAJTMÁRTÁS



Hozzávalók: 5 dkg puha vaj
2 tojássárgája
1 evőkanál rizsliszt
1 dl tejszín
2 dl joghurt
10 dkg reszelt mozzarella sajt
2 dkg feta sajt
só

A vajat elkeverjük a tojássárgájával, a rizsliszttel és kevés sóval, mivel a feta sajt elég sós. Felöntjük a tejszínnel és a joghurttal, és folytonos keverés mellett felforraljuk. Belekeverjük a mozzarella sajtot, kicsit forraljuk, majd a tűzről levéve belekeverjük a feta sajtot is.

ZÚZAMÁRTÁS



Hozzávalók: ½ kg zúza (csirke, vagy pulyka, vagy kacsa)
1 kis fej vöröshagyma fele
1 kávéskanál édesnemes pirospaprika
2 dl joghurt
½ dl tejszín
2 evőkanál olaj
1 evőkanál rizsliszt vagy 1,5 evőkanál zabpehelyliszt
só
örölt feketebors
1 kávéskanál zöldfűszer-keverék

Először a zúzát vágjuk apró darabokra! Aztán a felmelegített olajba belereszeljük a kis fej vöröshagymát. Miután kissé megpirult, hozzáadjuk a pirospaprikát, majd a zúzát, enyhén sózzuk, borsozzuk. Mikor már teljesen puhára főtt, rászórjuk a fűszerkeveréket és a liszttel, a tejszínnel és a joghurttal behabarjuk.

HIDEG MÁRTÁSOK

MAJONÉZ



Hozzávalók: 5 tojás
2 dl olaj
mustár
só
szőlőcukor
citromlé

3 tojást keményre főzünk, a főtt sárgáját a 2 nyerstojás sárgájával robotgéppel összekeverjük, folyamatosan adagolva hozzáadjuk az olajat. Mustárral, sóval, szőlőcukorral, citromlével ízesítjük.

TARTÁRMÁRTÁS



Az elkészített majonézünkhöz hozzáadjuk a 6 dl $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész joghurt keverékét.

JOGHURTOS MÁRTÁS



A majonézhez 5 dl joghurtot keverünk.

TORMAMÁRTÁS



Hozzávalók: 1 nagyobb tormagyökér
2,5 dl húsleves alap
só
1 teáskanál nádcukor
citromlé
2 dl joghurt vagy 3 dl $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész joghurt keveréke

A természetes méretű tormagyökeret tisztítás után apró lyukú reszelőn lereszeljük, meleg sütőben szétterítve rövid ideig szárítjuk, mert így veszít a csípősségéből. A meleg húslevessel felöntjük, sózzuk, hozzáadjuk a nádcukrot. Belekeverjük a joghurtot és citromlével savanyítjuk.

FŐZELÉKEK

A főzelékbe – lehetőség szerint – keverjük mindig annak a vegyszermertés nyers zöldségnek a kiperéselt levéből is, amelyből a főzeléket készítjük. A kis mennyiségű lé nyelésére kapható már kézi gyümölcsprés, amelynek a tisztítása sem igényel nagy erőfeszítést. Így nemcsak a zöldségekben található vitaminok és rostok egy részéhez jutunk hozzá, hanem a létfontosságú enzimekhez is.

SAVANYÚ BURGONYAFŐZELÉK



Hozzávalók: 4 szelet füstölt hús
1 kg burgonya
1 babérlevél
4 evőkanál olaj
2 evőkanál zabpehelyliszt
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2–3 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál pirospaprika
2 dl víz
citromlé
só

A vékony szelet húsokat annyi vízben tesszük fel főni, hogy ellepje. Félig megfőzzük, beletesszük a karikákra szelt burgonyát és a babérlevelet. Készre főzzük, ezután a húst kivesszük belőle. Közben az olajból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk, belereszeljük a fokhagymát, amint megérezzük az illatát, pirospaprikát teszünk a rántásba, majd vízzel felenvedjük. A rántást ráöntjük a burgonyára, kicsit forraljuk még és citromlével ízesítjük. Krémesebb állag eléréséhez joghurtot is keverhetünk bele.

SÓSKAFŐZELÉK



Hozzávalók: 2 evőkanál olaj
2 evőkanál zabpehelyliszt
2–3 gerezd fokhagyma
½ kg sóska
½ liter víz
2 dl joghurt

Először csíkokra vágjuk a sóska. Az olajból és a zabpehelylisztből zsemleszínű rántást készítünk, majd belereszeljük a fokhagymát. Belerakjuk a sóska, rövid párolás után vízzel felengedjük, és sűrűre főzzük. A végén belekeverjük a joghurtot.

JOGHURTOS BURGONYAFŐZELÉK



Hozzávalók: 2–3 evőkanál olaj
1 kis fej hagyma
1 kávéskanál pirospaprika
2 dl víz
1 kg burgonya
4 dl joghurt
3 evőkanál zabpehelyliszt
só

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, pirospaprikát teszünk hozzá, vízzel felengedjük, majd a kockára vágott burgonyát tesszük bele, utána sózzuk. Megfőzzük, majd a joghurttal, a liszttel és kevés vízzel behabarjuk a főzelékünket.

TÖKFŐZELÉK



Hozzávalók: 1–2 evőkanál olaj
1 kis fej hagyma
kb. 3 dl víz
1 kg reszelt tök
2 dl joghurt
2 evőkanál zabpehelyliszt
1 csokor friss kapor
só

A tököt lereszeljük és enyhén sós vízben – a kapor felének hozzáadása után – feltesszük főni. Ha megfőtt, kevés olajon sütünk bele egy kis fej hagymát. A végén a joghurttal, zabpehelyliszttel és kevés vízzel behabbarjuk a főzelékünket. Amint langyosra hűlt, belekeverjük az apróra vágott, friss zöldkaporot.

SZÁRAZBABFŐZELÉK



Hozzávalók: ½ kg bab
2,2 l víz
só
1 babérlevél
3–4 evőkanál olaj
4 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 kis fej hagyma
2–3 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál pirospaprika
3 dl joghurt

A megmosott babot éjszakára beáztatjuk. Másnap kb. 2 liter hideg vízben feltesszük főni, kevés sóval és a babérlevéllel. Miután puhára főtt a bab, az olajból és a lisztekből zsemleszínű rántást készítünk, hozzáreszeljük a hagymát, üvegesre pároljuk benne, majd belereszeljük a fokhagymát is. Rögtön ezután pirospaprikát teszünk a rántásra és 2 dl vízzel felengedjük, majd felforraljuk. A rántást a megfőtt babhoz öntjük és összeforraljuk. Ha elég sűrű az állaga, hozzáöntjük a joghurtot, ha nem, akkor behabbarjuk.

SPENÓTFŐZELÉK



Hozzávalók: 4 evőkanál olaj
4 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2–3 gerezd fokhagyma
½ kg paraj
4 dl víz
½ dl tejszín
2 dl joghurt

A parajt felszeleteljük. Az olajból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk. Belereszeljük a fokhagymát, rátesszük az apróra vágott parajt, felen-gedjük a vízzel és a tejszínnel, majd sűrűre főzzük. A végén belekeverjük a joghurtot.

ZÖLDBABFŐZELÉK



Hozzávalók: 1 kg zöldbab
1 l víz
4 evőkanál olaj
3 evőkanál rizsliszt
1 kis fej hagyma
4 dl joghurt
só
citromlé
petrezselyem zöldje
1 kávéskanál pirospaprika

A zöldbabot a forró, sós vízben megfőzzük. Közben az olajból és a rizs-lisztből zsemleszínű rántást készítünk. Ahogy a rántásunk hígul, úgy ada-goljuk hozzá kanalanként a rizslisztet. A hagymát beletesszük a rántásba, pároljuk, pirospaprikát dobunk rá, és a puhára főtt babot berántjuk vele. Beletesszük a joghurtot és sóval, citromlével ízesítjük. A legvégén kevés, friss petrezselyem zöldjét szórunk rá.

SÁRGABORSÓ-FŐZELÉK



Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ kg sárgaborsó
 kb. 2,2 l víz
 só
 1 babérlevél
 3–4 evőkanál olaj
 4–5 evőkanál zabpehelyliszt
 1 kis fej hagyma
 2–3 gerezd fokhagyma
 1 kávéskanál pirospaprika
 3 dl joghurt

A megmosott sárgaborsót éjszakára beáztatjuk. Másnap kb. 2 liter hideg vízben feltesszük főni, kevés sóval és a babérlevéllel. Közben az olajból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk, hozzáreszeljük a hagymát, üvegesre pároljuk, majd a fokhagymát belereszeljük. Pirospaprikát teszünk a rántásra, 2 dl vízzel felengedjük. A rántást a megfőtt sárgaborsóhoz öntjük és összeforraljuk. Ha elég sűrű az állaga, akkor hozzáöntjük a joghurtot, ha nem, előtte még behabarjuk.

LENCSEFŐZELÉK



Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ kg lencse
 kb. 2,2 l víz
 só
 1 babérlevél
 3–4 evőkanál olaj
 4–5 evőkanál zabpehelyliszt
 1 kis fej hagyma
 2–3 gerezd fokhagyma
 1 kávéskanál pirospaprika
 3 dl joghurt

A lencsefőzeléket ugyanúgy készítjük el, mint a sárgaborsó-főzeléket.

KELKÁPOSZTA-FŐZELÉK



Hozzávalók: 1 fej kelkáposzta
1 kg burgonya
só
1 babérlevél
3–4 evőkanál olaj
3–4 evőkanál zabpehelyliszt
2 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál pirospaprika
2 dl víz
kömény

A kelkáposztát cikkekre szeleteljük és összekeverjük a kockára vágott burgonyával, majd annyi sós, babérleveles vízben tesszük fel főni, amennyi ellepi. Közben az olajból és a lisztből sötét zsemleszínű rántást készítünk, utána belereszeljük a fokhagymát. A tűzről levéve kevés pirospaprikát teszünk hozzá, amit 2 dl vízzel felengedünk. Összeforraljuk, a legvégén örlött köménnyel ízesítjük.

ZELLERES ZÖLDBORSÓ-FŐZELÉK



Hozzávalók: 1 kg zöldborsó
2 teáskanál nádcukor
só
2 evőkanál olaj
2 evőkanál zabpehelyliszt
2 dl joghurt
6–8 zellerlevél

A zöldborsót annyi sós és édesített vízben tesszük a tűzre, amennyi éppen ellepi. Amikor megfőtt, meghintjük a liszttel, beletesszük a felaprított zellerlevelek felét, felöntjük a joghurttal és kicsit még főzzük, hogy sűrű legyen. Langyosra hűtjük, majd belekeverjük a megmaradt felaprított zellerzöldjét. Tavasszal még belekeverhetjük a frissen kifejtett zöldborsóhévelyek kipréselt levét is.

PETREZSELYMES ZÖLDBORSÓ-FŐZELÉK



Hozzávalók: 1 kg zöldborsó
só
1 dl tejszín
2–3 evőkanál olaj
3–4 evőkanál rizsliszt
1 kis fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
2 teáskanál nádcukor
petrezselyem zöldje

A zöldborsót annyi sós, tejszínes vízben tesszük fel főni, amennyi ellepi. Közben az olajból és a rizslisztből zsemleszínű rántást készítünk, és a rántásba tesszük a lereszelt hagymát illetve fokhagymát. A kettőt összeforraljuk, majd édesítjük. A felaprított petrezselyem zöldjét akkor tesszük hozzá, amikor főzelékünk ehető hőmérsékletűre hűlt. Tavasszal még belekeverhetjük a frissen kifejtett zöldborsóhévelyek kipréselt levét is.

SÁRGARÉPA-FŐZELÉK



Hozzávalók: 1 kg sárgarépa
só
1 dl tejszín
2–3 evőkanál olaj
2–3 evőkanál zabpehelyliszt
1 kis fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál nádcukor
petrezselyem zöldje

A sárgarépát vékony karikákra vágjuk és annyi sós, tejszínes vízben tesszük fel főni, amennyi ellepi. Közben az olajból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk, és a rántásba tesszük először a hagymát, később a fokhagymát lereszelve. Összeforraljuk, majd édesítjük. A felaprított petrezselyem zöldjét a végén – miután langyosra hűlt – tesszük hozzá. Legvégül néhány sárgarépa kipréselt levével tesszük zamatosabbá főzelékünket.

FINOMFŐZELÉK



Hozzávalók: 1 kg vegyes zöldség (zöldborsó, sárgarépa, karalábé,
esetleg burgonya)
2–3 evőkanál olaj
1 dl tejszín
2 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 kis fej hagyma
2 gerezd fokhagyma
2 teáskanál nádcukor
1 csokor petrezselyem zöldje
só

A vegyes zöldséget annyi sós, tejszínes vízben tesszük fel főni, amennyi éppen ellepi. Közben az olajból és a lisztekből sötét zsemleszínű rántást készítünk, és a rántásba reszeljük bele előbb a vöröshagymát, aztán a fokhagymát. A rántással felforraljuk főzelékünket, majd édesítjük. Kicsit hűtjük, a petrezselyem zöldjét a végén tesszük hozzá. Végül nyers zöldséglével ízesíthetjük.

HÚS- ÉS HALÉTELEK

RÁNTOTT HÚS



Hozzávalók: 5–6 egész csirkecomb
3 tojás
olaj
só
teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt és búzakorpa, vagy zab-
korpa, vagy búzacsíra (panírhoz)

A csirkecombokat félbe vágjuk, megsózzuk és teljes kiőrlésű tönkölybúzalisztbe, ezután tojásba, a végén búzakorpába, vagy zabkorpába, vagy búzacsírába, vagy azok keverékébe forgatjuk. A zabkorpába forgatott combok panírra meglehetősen vastag lesz, a búzakorpás, különösen pedig a búzacsíras nem lesz olyan vastag, viszont nagyon ízletessé válik, ha szezám-magot is keverünk hozzá. Az előkészített combokat beolajozott sütőpapírral bélelt edénybe fektetjük. A felső részüket beolajozzuk, ezt a műveletet sütés közben többször megismételjük. Hasznos ilyenkor az olajspray, de bármilyen más módszer is megteszi. 200 °C-ra előmelegített sütőben ropogósra sütjük a combokat. Ha más fajta húst sütünk, szeleteljük vékonyra, ha szárazabb a hús, sütés közben többször is beolajozhatjuk.

A combokról panírozás előtt lehúzhatjuk a bőrüket is, de sütés után így nagyon száraznak éreznénk őket. Ezért ilyenkor a lenyúzott combokat, miután besóztuk, bepácoljuk. A páchoz öntünk egy tálba joghurtot, reszelünk bele 2–3 gerezd fokhagymát vagy egy kis fej vöröshagymát, teszünk bele sót és zöldfűszer-keveréket. Sót és zöldfűszer-keveréket bőven teszünk a pácba, mert különben sótlan lesz a comb. Legalább egy órán keresztül pácolódott csirkecombokat panírozzuk, majd a fent leírt módon sütjük meg. Sütés közben még szükség szerint olajozhatjuk a húst.

SÜLT HÚS



Hozzávalók: 8–10 szelet pulykamell
3–4 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2–3 evőkanál olaj
5 dkg vaj

A húst vékonyra szeleteljük és megsózzuk. A vajat és az olajat összemelegítjük, a hússzeleteket belemártogatjuk a lisztbe és ropogósra sütjük mindkét oldalát. Ha nehezen puhulna a hús, öntsünk kevés vizet alá és fedő alatt így puhítsuk tovább.

SAJTBUNDÁBAN SÜLT HÚS



Hozzávalók: 8–10 szelet csirkemell
3–4 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2 tojás
40 dkg mozzarella sajt
olaj
só

A süttőt előmelegítjük 200 °C-ra, egy nagyobb tepsit kibélelünk sütőpapírral és vékonyan kikenjük olajjal. A húst besózzuk és enyhén megborsozzuk, a sajtot lereszeljük. A csirkemellet beforgatjuk a lisztbe, a tojásba, majd a sajtba, tepsibe fektetjük, esetleg megszórjuk a maradék mozzarellával. A tetejét gyengéden megolajozzuk és a sütőben először lefedve, majd lefedés nélkül ropogósra sütjük.

SÓN SÜLT CSIRKE



Hozzávalók: 1 egész csirke, vagy 4 csirkecomb és 2 csirkemell
kb. ½ kg só

Az egyik legegyszerűbb csirkesütési mód, ha nagyobb tepszi aljára ujjnyi vastagon sót terítünk, arra tesszük a megmosott csirkét, kb. 180 °C-on fél óra alatt készre sül.

KACSASÜLT



Hozzávalók: 6 kacsacomb
4 gerezd fokhagyma
1 nagyobb alma
só
majoránna

A süttőt előmelegítjük 200 °C-ra. A combokat besózzuk és legalább egy órán keresztül hagyjuk állni. Ezután nagyobb lábosban megpirítjuk a húst, és tepsibe, de legjobban, ha római tálba helyezzük őket. Rászeljük a combokra a fokhagymát, az almát és megszórjuk majoránnával. A sütőben puhára pároljuk. Ugyanez a recept libacombbal is nagyon ízletes.

SONKÁS BROKKOLI



Hozzávalók: 2 fej brokkoli
20 dkg tiszta sonka (nem szalámi!)
10 dkg feta sajt
20 dkg mozzarella sajt
6 dkg vaj
2 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 dl tejszín
2 dl joghurt
só
szerecsendió
őrölt feketebors

A süttőt 200 °C-ra előmelegítjük. A brokkolikat rózsáira szedjük és sós vízben félpuhára pároljuk, a sonkát vékony csíkokra vágjuk, a mozzarella sajtot lereszeljük. Megolvasztjuk a vajat, amelyen rózsaszínűre pirítjuk a liszteket. Állandóan kevergetve felengedjük 1 dl tejszín és 1 dl víz keverékével, hozzáadjuk a joghurtot, a mozzarellát és a feta sajt felét, majd sóval, borssal, kevés reszelt szerecsendióval fűszerezzük. Kivajazott edénybe rakjuk a brokkolit, megszórjuk a sonkával, rámorzsoljuk a maradék feta sajtot és a sütőben aranyárgára pirítjuk.

TÖLTÖTT PAPRIKA



Hozzávalók: kb. 3 l víz
6 zöldpaprika
½ kg darált hús
5 dkg zabkorpa
2 dkg zabpehely
1 kis fej reszelt hagyma fele
1 tojás
őrölt feketebors
só
zöldfűszer-keverék
kb. 400 g sűrített paradicsom
3 evőkanál olaj
3 evőkanál zabpehelyliszt

A gombócok készítésénél a darált húshoz adjuk a reszelt hagymát, a zabkorpát, a zabpehelyt, a tojást és fűszereket. A masszát alaposan összekeverjük és egy részét a kicsumázott paprikákba töltjük, a többiből gombócokat formálunk. Hideg, sós vízben feltesszük a gombócokat főni, amikor készen vannak, beleöntjük a paradicsomot. Tovább főzzük, majd az olajból és a zabpehelylisztből készített rántással sűrítjük be a levét. Ha túl hígnak találunk, kevés vízzel és 1 evőkanál zabpehelyliszttel készített habarást is tehetünk bele.

SONKÁS TÚRÓGALUSKA



Hozzávalók: 40 dkg zabpehelyliszt
10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
50 dkg túró
5 tojás
só
50 dkg füstölt sonka vagy szalonna
2 nagyobb hagyma
3 dl joghurt
1 dl tejszín

A süttőt előmelegítjük 200 °C-ra. Nagyobb fazékban vizet melegítünk, amíg felforr, a túróból, a lisztekből a tojásokkal, só és víz hozzáadásával túrógaluska tésztát készítünk. A sonkát kockákra, a hagymát pedig apróra vágjuk. A tésztát forrásban lévő vízbe szaggatjuk és addig főzzük, amíg feljönnek a víz tetejére a méretes galuskák. Római tálban vagy nagyobb jénai edényben rétegesen lerakjuk a galuskát, utána a hagymát, a sonkát, majd meglocsoljuk a joghurt és tejszín keverékével. Így folytatjuk, míg el nem fogynak a hozzávalók. Forró sütőben átmelegítjük.

CITROMOS RAGU



Hozzávalók: 1 kg csirkemell
20 dkg szalonna
1 közepes hagyma
3 gerezd fokhagyma
zöldfűszer-keverék
szerecsendió
½ babérlevél
2 dl joghurt
1 evőkanál zabpehelyliszt
1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
½ citrom kifacsart leve
só
olaj

A csirkemellet csíkokra, a szalonnát kockákra vagdossuk, a hagymát felap-
rítjuk. A szalonnakockákon – kevés olaj hozzáadásával – megpirítjuk a
hagymát, beleszéljük a fokhagymát, aztán a húst is átfogatjuk benne.
Fűszerezzük, majd kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. A végén a jog-
hurttal és a lisztekkel behabarjuk, majd belecsavarjuk a fél citrom levét,
szükség esetén még savanyíthatjuk.

HALAK



A halat megsüthetjük a fenti receptek szerint a sütőben, de nagyon finom a következőképpen is:

Hozzávalók: 8–10 szelet hal
 3–4 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzálist
 5 dkg vaj
 1 dl olaj
 őrölt feketebors
 só
 1 citrom leve

A halszeleteket besózzuk és állni hagyjuk. A lisztbe teszünk őrölt feketeborsot, közben az olajat összemelegítjük a vajjal. A filéket a borsos lisztbe forgatjuk, majd mindkét oldalukat ropogósra sütjük. A forró halszeleteket a végén meglocsoljuk citromlével.

Nagyon ízletes ételt kapunk akkor is, ha az elősózott halszeleteket kivajazott tepsiben egymás mellé fektetjük és karikákra vágott paradicsomot, hagymát teszünk rájuk, és reszelt mozzarellaival beborítjuk. Előmelegített sütőben 15–20 perc alatt készül el.

ÉDESSÉGEK

PALACSINTA



Hozzávalók: 1 tojás
3 dl víz
4 púpos evőkanál zabpehelyliszt
2 púpos evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt

A hozzávalókat összekeverjük és pihentetés nélkül lassú tűzön megsütjük. Sütés közben hígíthatjuk még vízzel a tésztánkat. Az összekevert tészta folyékonyabb állagú lesz, mint a hagyományos palacsintatészta. Ha a megszokott sűrűségűre kevernénk, akkor nagyon merev tésztát kapnánk, sokkal inkább hasonlítana lepényre, mint palacsintára. A tésztánkat töltsük meg kevésbé édes gyümölcsökkel, cukrozatlan kakaóval, pudinggal, csokikrémmel, cukrozatlan lekvárral stb.

AZ ÉN GUNDEL PALACSINTÁM



Hozzávalók: 20 dkg darált dió
1 dl mandulatej vagy $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész víz keveréke
vanília
1 evőkanál nádcukor

Az öntethez:
2 evőkanál holland kakaó
1 evőkanál nádcukor
diónyi vaj
1 kávéskanál rum aroma
1 dl víz

A diót felfőzzük a fenti hozzávalókkal, majd megtöltjük vele a palacsintákat. Az öntet hozzávalóit összeolvasztjuk, ha kihűlt, akkor adjuk hozzá a rum aromát.

TÚRÓKRÉM



Hozzávalók: 25 dkg túró
2 dl natúr joghurt
2 dl tejszín
6 dkg szőlőcukor
30 dkg cukrozatlan gyümölcs
vanília
½ citrom leve és reszelt héja

A túrót szitán áttörjük. Ezután a joghurtot, a szőlőcukrot, a vaníliát, a citrom levét és reszelt héját a túróhoz adjuk és péppé turmixoljuk. A tejszínt kemény habbá verjük és lazán beleforgatjuk a krémbe. A gyümölcsöt a túrókrémmel üvegpothárba töltjük és citromfűvel, esetleg pirított dióval díszítjük.

CSOKIGOLYÓ



Hozzávalók: 10 dkg vaj
10 dkg étcsokoládé (minél magasabb kakaótartalmú)
2 dkg nádcukor
3 evőkanál méz
15 dkg dió
2 dkg tönkölybúza-pehely
3 dkg zabpehely
1 teáskanál búza- és zabkorpa vegyesen
1 teáskanál búzacsíra

Először a diót késsel felaprítjuk nagyobb darabokra, majd száraz serpenyőben kissé megpirítjuk. Amíg a dió hűl, addig gőz felett lágyan összeolvasztjuk a vajat a csokoládéval, hozzáadjuk a mézet és a nádcukrot, majd addig kevergetjük, amíg a nádcukor kissé fel nem olvad. Hozzákeverjük a tönkölybúza-pehelyt, amelyet előtte meglocsolhatunk pár csepp langyos vízzel, hogy ne legyen olyan kemény, bár van, aki kifejezetten így szereti. A legvégén hozzáadjuk a zabpehelyt, a korpákat, a csírákat és a pirított diót is. Még melegen teáskanállal belekanalazzuk ezt a masszát kisméretű papírkapszlikba, golyó formájúra lapogatjuk és hűtőszekrényben megdermesztjük.

TÚRÓFÁNK



Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ kg túró
 2 dl joghurt, vagy tejföl
 30 dkg zabpehelyliszt
 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
 1 kávéskanál szódabikarbóna
 1 tojás
 csipet só

A hozzávalókat összedolgozzuk, 2 cm vastagságúra kinyújtjuk, kb. 3–4 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, majd bő forró olajban – pár percig lefedve – aranybarnára kisütjük. Ne aggódjunk, ha kissé barnábbra sülnek a fánkok, ez a használt lisztektől van. A frissensült pogácsákat szőlőcukorban megforgatjuk és melegen tálaljuk.

PISKÓTATÉSZTA



Hozzávalók: 6 tojás
 4 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt, vagy rizsliszt
 2 evőkanál zabpehelyliszt, vagy rizsliszt
 4 evőkanál nádcukor
 2 evőkanál szőlőcukor
 csipet só

A sütőt kb. 170 °C-ra előmelegítjük. A 6 tojásfehérjét és tojássárgáját szétválasztjuk, a fehérjéket a csipet sóval kemény habbá verjük, keverés közben hozzáadjuk a cukrokat, majd a tojássárgáját. Hozzászítáljuk a liszteket, majd óvatosan a tésztába forgatjuk. Kivajazott és kilisztezett formába töltjük, majd kb. 40 percig sütjük, tűpróbával ellenőrizzük. Ízlés szerint különböző gyümölcsöket szórhatunk bele, ill. cukormentes lekvárral piskótatekercset is készíthetünk belőle. Piskótatekercs esetében azonban a tojásfehérje felverése után három kanál vizet is teszünk a tésztához.

ALMÁS PISKÓTA



Hozzávalók: 6 tojásból készült piskótatészta
6 közepes alma
2 evőkanál nádcukor
3 teáskanál fahéj

A süttőt kb. 170 °C-ra előmelegítjük. Az almákat meghámozzuk, magházát kivájjuk és vékony szeletekre vágjuk. A szeleteket a fahéjjal és a nádcukorral (mennyisége az alma édességétől függ, el is hagyható) összekeverjük és enyhén kivajazott sütőformába simítjuk. Ráöntjük a piskótatésztát és kb. 40 percig sütjük, tűpróbával ellenőrizzük. Az alma helyettesíthető más gyümölccsel is.

ALMÁS PITE



Hozzávalók: Tészta:
15 dkg zabpehelyliszt
10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
10 dkg rizsliszt
15 dkg vaj
5 dkg szőlőcukor
2 tojás
2 teáskanál sütőpor
1 teáskanál szódabikarbóna
½ dl víz
vanília
csipet só
1 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölydara

Töltelék:
10 közepes alma
8 dkg szőlőcukor
3 dkg nádcukor
1 teáskanál fahéj

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, a vizet csak szükség esetén, a tészta lazítására használjuk fel. A tésztát kettéosztjuk és kinyújtjuk. A nagyobbikat a sütőformába simítjuk úgy, hogy a sütőforma oldalára is jusson belőle. A tésztát megszórjuk tönkölydarával, beletöltjük a tölteléket, majd ráhelyezzük a megmaradt tésztát. A tésztaszéleket összenyomkodjuk, a tetejét villával megszurkáljuk. Először 200 °C-on 20 percig, majd légkeverésen 170 °C-on még kb. 10 percig sütjük.

ALUDTTEJES PRÓSZA



Hozzávalók: 2 tojás
1 liter aludttej
10–15 dkg kukoricaliszt
cukormentes lekvár
2 dl joghurt
1 dl tejszín
csipet só
2 evőkanál nádcukor
1 evőkanál szőlőcukor

A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A tojásokat mély keverőtálba rakjuk, megsózzuk és habverővel felferjük. Hozzákeverjük az aludttejet, majd állandó keverés mellett a nádcukrot és a kukoricalisztet. Az így kapott lágy masszát kiolajozott „gáztepsibe” öntjük, rápötyögtetjük a lekvárt, a tetejét megöntözzük a joghurttal elkevert, szőlőcukorral édesített tejszínnel. Kb. 30 percig sütjük.

MANDULÁS KEKSZ



Hozzávalók: 17 dkg zabpehelyliszt
18 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
15 dkg darált mandula
20 dkg puha vaj
8 dkg szőlőcukor
5 dkg nádcukor
1 tojás
1 teáskanál szóda bikarbóna

½ teáskanál sütőpor
½ citrom leve és reszelt héja

A lisztekkel szárazon összekeverjük a szódabikarbónát, a sütőport és a mandulát. A vajat habosra keverjük a cukrokkal és a tojással, jól eldolgozzuk, majd hozzáadjuk a citrom levét és reszelt héját is. A két keveréket összegyúrjuk és 1 órán át hűtőszekrényben pihentetjük. Gyúródeszkán ½ cm vékonyra nyújtjuk a tésztát, formázóval kiszaggatjuk és sütőpapírral bélelt tepsiben 180 °C-on kb. 8–10 percig sütjük. Mandula helyett használhatunk pl. diót, mogyorót is.

KAKAÓS CSIGA



Hozzávalók: 20 dkg vaj
20 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
10 dkg zabpehelyliszt
10 dkg szőlőcukor
5 dkg nádcukor
4 teáskanál vanília
1 tojás
2 dkg holland kakaó

A vajat elmorzsoljuk a liszttel, majd hozzáadjuk a cukrokat, az egész tojást, a vaniliát és tésztává dolgozzuk össze. A tésztát kétfelé osztjuk, és az egyik felébe belegyúrjuk a kakaót. A két tésztát vékonyra nyújtjuk, egymásra helyezük, és szorosan feltekerjük. Fóliába csomagolva legalább egy órán keresztül hűvös helyen pihentetjük, majd ½ cm vastagra felszeletljük. A szeleteket sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk és 180 °C-os sütőben kb. 18 perc alatt kisütjük.

DIÓS POGÁCSA



Hozzávalók: 20 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
10 dkg zabpehelyliszt
20 dkg vaj
8 dkg szőlőcukor
3 dkg nádcukor
3 tojássárgája
15 dkg darált dióbél
½ citrom leve
1 tojás
1 kávéskanál őrölt fahéj

A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. A liszteket, a vajat, a cukrokat, a 3 tojássárgáját, a fahéjat, a citrom levét és a darált diót jól formázható tésztává dolgozzuk össze. A tésztát ½ cm vastagra sodorjuk, 3–4 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, majd vajjal kikent és liszttel meghintett tepsiben kb. 10 perc alatt sütjük meg.

GOFRI



Hozzávalók: 20 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
20 dkg zabpehelyliszt
3 tojás
10 dkg vaj
kevés vanília
5 dkg nádcukor
csipet só
6 dl mandulatej, vagy rizstej, esetleg ⅓-rész tejszín és ⅔-rész víz keveréke
késhegynyi szódabikarbóna

A tojásokat szétválasztjuk, majd a három tojássárgáját habosra keverjük a vajjal. Azután hozzákeverjük a cukrot és a vaníliát, majd apránként hozzáadjuk a sóval és a szódabikarbónával elkevert liszteket és a folyadékot. Ehhez a tejföl sűrűségű masszához adjuk a három tojás felvert habját. Gofrisütőben sütjük.

CSOKIKRÉM



Hozzávalók: 1 liter $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész víz keveréke
3 dkg holland kakaó
8 dkg nádcukor
3 dkg szőlőcukor
10 dkg tönköly fehérliszt
kevés vanília
10 dkg vaj

A fenti hozzávalókat a vaj kivételével felfőzzük, majd levesszük a tűzről és utána keverünk bele olvadásig egy vajat.

LINZER



Hozzávalók: 10 dkg rizsliszt
10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
30 dkg zabpehelyliszt
20 dkg vaj
2 teáskanál sütőpor
2 teáskanál szódabikarbóna
20 dkg főtt, áttört burgonya
1 tojás
csipet só
5 dkg szőlőcukor
5 dkg nádcukor
 $\frac{1}{2}$ citrom reszelt héja

Az alapanyagokat összegyűrjük, 2–3 mm vékonyra kinyújtjuk és nagy karikákat szaggatunk belőlük. Minden második karika lyukas lesz, ezt megszórhatjuk darált dió és szőlőcukor keverékével, vagy pattogatott amaránttal is. 200 °C-on kb. 10 percig sütjük. A két karika közé lekvárt teszünk és összeragasztjuk.

DIÓS PITE



Hozzávalók: Tészta:
10 dkg rizsliszt
10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
10 dkg zabpehelyliszt
2 teáskanál sütőpor
20 dkg vaj
3 dkg nádcukor
2 dkg szőlőcukor
1 tojás
1 citrom leve és reszelt héja

Töltelék:
8 dkg nádcukor
3 tojás
15 dkg darált dió
kevés vanília

Először a süttőt melegítjük elő 180 °C-ra. A tészta alapanyagait összegyűrjük, egy részét félretesszük, a nagyobbik részét vékonyra nyújtjuk és tepsibe tesszük úgy, hogy a tepsi oldalára is jusson, cukrozatlan baracklekvárral megkenjük. A cukrot, a 3 tojássárgáját, a diót és a vaníliát elkeverjük, majd óvatosan beleforgatjuk a tojások felvert habját. A diós krémet a tésztaára simítjuk, a maradék tésztából pedig rácsozatot készítünk, amelyet tojással megkenünk. Előmelegített sütőben kb. fél óra alatt készül el ez a sütemény.

MADÁRTEJ



Hozzávalók: 1 liter $\frac{2}{3}$ arányú mandulatej, vagy víz és $\frac{1}{3}$ arányú tejszín keveréke
2 tojás
2 evőkanál tönköly fehérliszt
kevés vanília
4 dkg nádcukor
2 dkg szőlőcukor

A tojásokat szétválasztjuk, aztán a tojásfehérjéből és a szőlőcukorból nagyon kemény habot verünk. Egy három literes lábost félig töltünk vízzel és felforraljuk úgy, hogy ne lobogjon. Beleszaggatjuk a tojásfehérjét, rögtön megfordítjuk és szűrőre szedjük. Utána kevés tejszínes vízben a 2 tojássárgáját, a cukrot, a vaníliát és a lisztet kikeverjük, és a többi, lassan felforrt folyadékhoz öntjük, egyet forr és már készen is van. A hablabdákat tálba tesszük és leöntjük a sárga krémmel.

SODORT RÉTES



Hozzávalók: 10 dkg rizsliszt
10 dkg és 1 evőkanál zabpehelyliszt
10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2 tojás
csipet só
1 kávéskanál nádcukor
3 evőkanál szőlőcukor
1 dl joghurt
1 dl tejszín
5 dkg vaj
kevés vanília

A tojást, a sót, a cukrot, a liszteket, a joghurtot, a tejszínt összegyúrjuk és 1 cm vastagságúra kinyújtjuk. A vajat összekeverjük egy evőkanál zabpehelyliszttel és megkenjük vele a kinyújtott tésztát, majd feltekerjük, és egy órán keresztül pihentetjük. Ezután hatfelé vágjuk, és mindegyik tésztát ½ cm vastagságúra, illetve olyan vékonyra nyújtjuk, amennyire sikerül. Ne várjunk olyan könnyen kezelhető tésztát, mint a fehér lisztből, bár még mindig jobb, mintha csak egyfajta lisztből állítanánk össze. A nyújtásnál ügyeljünk arra, hogy munka közben a gyúródeszkánk elég lisztes legyen, különben könnyen odaragadhat a tészta. Ezt megelőzendő, sodrás közben többször tekerjük a tésztát a sodrófára. Megkenjük a tésztát kevés olajjal, rárakjuk a tölteléket, majd feltekerjük. Kiolajozott tepsibe fektetjük, olajos tollal megkenjük a tetejüket, és sütés előtt 1 tojás, 1 dl joghurt, 1 dl tejszín, 3 evőkanál szőlőcukor és kevés vanília keverékével is megkenjük. A töltelék lehet túró, alma, mák, dió stb.

ÖTLET:

Készítsünk dupla mennyiségű tésztát, édesszájú családunkat lepjük meg baklavával.

A fent leírt tésztát nyújtsuk olyan vékonyra, amilyenre csak tudjuk, majd az étkezőasztalunkon – természetesen, ha kis családunk már nyugovóra tért – hagyjuk reggelig száradni.

Töltelék: 20 dkg darált dióbél
 2 dkg nádcukor
 1 citrom reszelt héja
 3 dl méz

A tésztaalapokat kevés olajjal megkenjük, majd 2 laponként lerakjuk és megszórjuk cukrozott dióval és citromhéjjal, így folytatjuk mindaddig, amíg el nem fogynak a lapok. 180 °C hőmérsékletű sütőben kb. 15–20 perc alatt készre sül. Ezután a tepsiben hagyva ferde kockákra szeleteljük és meglocsoljuk mézzel, majd néhány percre visszatoljuk a sütőbe.

TIRAMISU



Hozzávalók: Tészta:
 6 tojásból előző nap rizsliszttel készített és megszáritott piskóta
 3 dl instant kávé
 ½ dl likőr aroma

Krém:
 1,5 dl tojáslikőr, vagy vízzel elkevert tojáslikőr aroma
 2,5 teáskanál zselatin
 25 dkg mascarpone sajt, vagy natúr vajkrém
 4 dl tejszín
 8 dkg szőlőcukor
 1 kávéskanál őrölt fahéj
 ½ csomag habfixáló

Az előző napon, nagy tepsiben megsütött piskótát babapiskóta méretűre szeleteljük és megszáritjuk. A tojáslikőrt addig melegítjük, amíg az alkohol elillan belőle, majd feloldjuk benne a zselatint. Kicsit hűtjük, de mielőtt megdermedne, hozzákeverjük a sajtot vagy a vajkrémet, majd óvatosan hozzáadjuk a fahéjjal, a cukorral és a habfixálóval felvert tejszínt. A piskótadarabokat meglocsoljuk a langyos kávé és aroma keverékével, szorosan lerakjuk, rátesszük a fele krémet, majd a többi mártogatott piskótát és krémet. A tetejét megszórjuk cukrozatlan kakaóval.

GESZTENYE GOLYÓ



Hozzávalók: 50 dkg cukrozatlan gesztenyemassza
7 dkg holland kakaó
10–15 dkg szőlőcukor
1 kávéskanál vanília aroma
1 kávéskanál rum aroma
tejszín

A fenti hozzávalókat annyi tejszínnel gyúrjuk össze, hogy jól formázható golyókat kapjunk, megformázás után szőlőcukorba forgatjuk, majd kisméretű papírkapszlikba helyezzük őket.

SOMLÓI GALUSKA



Hozzávalók: 30 dkg darált dió
15 dkg mazsola (elhagyható)

Sárga piskóta:

4 tojás
4 evőkanál hideg víz
2 evőkanál nádcukor
2 evőkanál szőlőcukor
4 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
4 evőkanál zabpehelyliszt
1 teáskanál sütőpor

Kakaós piskóta:

4 tojás
4 evőkanál hideg víz
2 evőkanál nádcukor
2 evőkanál szőlőcukor
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2 evőkanál zabpehelyliszt
2 evőkanál holland kakaó
1 teáskanál sütőpor

Diós piskóta:

4 tojás
4 evőkanál hideg víz
2 evőkanál nádcukor
2 evőkanál szőlőcukor
2 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
2 evőkanál zabpehelyliszt
3 evőkanál darált dió
1 teáskanál sütőpor

Puncslé:

7 dl hideg víz
18 dkg nádcukor
2 narancs
1 citrom

Sárga krém:

2 vanília puding
1,2 liter $\frac{1}{3}$ -rész tejszín és $\frac{2}{3}$ -rész víz keveréke

Csokiöntet:

8 dkg holland kakaó
4 dkg nádcukor
6 dkg szőlőcukor
3 dl víz
kevés rum vagy rum aroma

A piskótákat úgy készítjük el, hogy a tojásokat szétválasztjuk, a tojásfehérje keverése közben adagoljuk kanalanként a vizet. Ezután kerül a tésztába darabonként a tojássárgája, majd szítálva a sütőporos liszt, ill. a kakaó és a dió. Sütőpapírral béelt tepsiben 180 °C-os, előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük.

A puncsléhez először nagyon alaposan, kefével meleg vízben megmossuk a déli gyümölcsöket. Vékonyan levágjuk a narancsok és a citrom héját, és ezeket cukros vízben sziruposra főzzük. Azért a víz nagy része nem párologhat el, hiszen majd ezzel a lével öntözzük meg a piskótákat. A narancshéjat kivesszük a léből és nagyon vékony cikkekre aprítjuk, a citromhéjat kidobjuk.

A csokiöntet hozzávalóit – a rum vagy rum aroma kivételével – felfőzzük, majd a hűlés után keverjük hozzá a rumot, vagy az aromát.

A sárga krémhez pedig – cukor nélkül – megfőzzük a pudingokat a tejszínes vízben.

Összeállítás: a tepsiben, melyben a piskótákat sütöttük, alulra rakjuk a kakaós piskótát és meglocsoljuk a puncslé $\frac{1}{3}$ -ad részével, rákenjük a sárgakrém felét, megszórjuk a dió, a narancshéj és a mazsola felével, majd rácsorgatjuk a csokiöntet felét. Ezután rátesszük a sárga piskótát és megöntözzük a puncslé következő $\frac{1}{3}$ -ad részével. Rárajuk a sárgakrém másik felét és megszórjuk a dió, a narancshéj és a mazsola másik felével, majd ismét meglocsoljuk a maradék csokiöntetrel. A legvégén rárajuk a diós piskótát és megöntözzük a maradék puncslével. A tepsit letakarjuk alufóliával, hűtőszekrénybe tesszük. Tálaláskor tányérra szaggatunk belőle és tejszínhabbal díszítjük.

MÁKOS MUFFIN



Hozzávalók: 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
10 dkg zabpehelyliszt
1 teáskanál sütőpor
1 teáskanál szódabikarbóna
½ teáskanál vanília
1 teáskanál őrölt fahéj
6 dkg darált mák
1 citrom reszelt héja
15 dkg puha vaj
3 tojás
3 evőkanál méz
5 dkg nádcukor
10 dkg magozott meggy
10 dkg aszalt áfonya

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A liszteket, a sütőport, a szódabikarbónát, a vaníliát, a fahéjat, a mákot és a citrom reszelt héját szárazon összekeverjük. A vajat habosra keverjük a mézzel és a nádcukorral, majd apránként, állandó keverés mellett hozzáadjuk a tojásokat, azután a lisztkeveréket, és alaposan kidolgozzuk a tésztát. Végül belekeverjük az aszalt áfonyát is. A muffinok tetejébe belenyomkodunk 2–3 szem meggyet, aminek a tetejét megszórhatjuk pattogatott amaránttal. Kivajazott formákba, vagy erősebb, muffin formájú pergamenpapírba kétharmadig töltjük a tésztát, és az előmelegített sütőben kb. 20–25 percig sütjük.

TÚRÓS MUFFIN



Hozzávalók: 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
10 dkg zabpehelyliszt
1 teáskanál sütőpor
1 teáskanál szódabikarbóna
1 teáskanál vanília
1 citrom reszelt héja
25 dkg túró
1 teáskanál rum aroma
10 dkg puha vaj

3 tojás
3 evőkanál méz
5 dkg nádcukor
10 dkg sárgabarack befőtt

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A liszteket, a sütőport, a szóda-bikarbónát, a vaníliát, és a citrom reszelt héját szárazon összekeverjük. A vajat habosra keverjük a mézzel és a nádcukorral, majd apránként, állandó keverés mellett hozzáadjuk a tojásokat, azután a lisztkeveréket, végül a túrót és az aromát, alaposan kidolgozzuk a tésztát. A legvégén belekeverjük a felapított sárgabarack befőttet is. A túrós muffinok tetején is jól mutat a pattogatos amaránt. Kivajazott formákba, vagy erősebb, muffin formájú pergamenpapírba kétharmadig töltjük a tésztát, és az előmelegített sütőben kb. 20–25 percig sütjük.

DIÓS MUFFIN



Hozzávalók: 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
10 dkg zabpehelyliszt
1 teáskanál sütőpor
1 teáskanál szóda-bikarbóna
½ teáskanál vanília
4 teáskanál holland kakaópor
½ narancs reszelt héja
2 teáskanál narancslekvár vagy ½ narancs reszelt héja
10 dkg darált dió
5 dkg durvára vágott dió
15 dkg puha vaj
3 tojás
3+1 evőkanál méz
5 dkg nádcukor

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. A liszteket, a sütőport, a szóda-bikarbónát, a vaníliát, a kakaóport, a ½ narancs reszelt héját és a darált diót szárazon összekeverjük. A vajat habosra keverjük a mézzel és a nádcukorral, majd apránként, állandó keverés mellett hozzáadjuk a tojásokat, azután a lisztkeveréket, alaposan kidolgozzuk a tésztát. Kivajazott formákba, vagy erősebb, muffin formájú pergamenpapírba kétharmadig töltjük a tésztánkat.

A durvára vágott diót elvegyítjük a narancslekvárral, vagy a fél narancs reszelt héjával és egy evőkanál mézzel, majd ezt elosztjuk a tészták tetején. Kb. 20–25 percig sütjük.

ÁFONYÁS TALLÉR



Hozzávalók: 20 dkg zabpehely
5 dkg tönkölybúza pehely
20 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
10 dkg zabpehelyliszt
2 teáskanál sütőpor
5 dkg őrölt dió
10+2 dkg nádcukor
5 dkg szőlőcukor
2 teáskanál holland kakaópor
2 tojás
15 dkg vaj
½ teáskanál vanília
10 dkg aszalt áfonya

A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. A zabpehelyet összekeverjük a lisztekkel, a sütőporral, a dióval, 10 dkg nádcukorral, a szőlőcukorral és a kakaóporral. Ezt a keveréket összegyúrjuk a vajjal, egy tojással és egy tojássárgájával. A tönkölypehelyet egy teáskanálnyi vajon megpirítjuk, majd pár csepp vízzel meglocsoljuk. A megmaradt tojásfehérjét habosra keverjük, hozzáadunk 2 dkg nádcukrot és a vaníliát, majd összekeverjük a pirított tönkölybúza-pehellyel és hozzáadjuk az előzőleg forró vízben megáztatott aszalt áfonyát. A tésztát fél centiméter nagyságúra kinyújtjuk, 5–6 cm átmérőjű formával köröket vágunk ki belőle. A körök felén egyenlően elosztjuk a tölteléket, rátesszük a tésztadarabok másik felét, a széleit benyomkodjuk. Kivajazott tepsiben kb. 20–25 percig sütjük.

CITROMOS KEKSZ



Hozzávalók: 20 dkg vaj
7 dkg nádcukor
3+6 dkg szőlőcukor
2 tojás
2 citrom
20 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
10 dkg zabpehelyliszt
1 teáskanál szódabikarbóna

A vajat habosra keverjük a tojásokkal, a nádcukorral és 3 dkg szőlőcukorral. Belekeverünk még 1 evőkanál citromlevet és a fél citrom reszelt héját is. A liszteket elvegyítjük a szódabikarbónával, majd a vajjal együtt tésztává gyúrjuk. A tésztát legalább egy órán keresztül hűtőben pihentetjük, majd kinyújtjuk és kiszaggatjuk. A kekszeket kivajazott sütőlapon, előmelegített sütőben 180 °C-on kb. 10–15 percig sütjük. Amikor kihűltek, elkeverünk 2–3 evőkanál citromlében annyi szőlőcukrot, hogy kenhető állagú legyen, és a tésztára simítjuk. Amíg még folyékony a sütin a cukormáz, a tetejét napraforgó maggal díszítjük, így együtt száradnak meg, és nem esnek le a magok.

LEKVÁROS MÁKOS TÉSZTA



Hozzávalók: 50 dkg teljes kiőrlésű búzaőrleményből készült tészta
4 tojás és 2 tojásfehérje
6 dkg puha vaj
3+3 dkg nádcukor
5 dkg szőlőcukor
½ citrom reszelt héja
1 dl joghurt
1 dl tejszín
½ teáskanál vanília őrlemény
só
15 dkg darált mák
10–15 dkg sárgabaracklekvár (jó más fajta lekvár is)

Először a tésztát főzzük meg, közben a sütőt előmelegítjük 180 °C-ra. A tojások sárgájával kikeverjük a vaját, majd hozzáadunk 3 dkg nádcukrot, a vaníliát, a joghurtot, a tejszínt és a reszelt citromhéjat. Ezt hozzákeverjük a kifőtt tésztához. A négy tojásfehérjét csipet sóval és a cukor másik felével habosra keverjük, ezt is óvatosan a tésztába forgatjuk. A sárgabaracklekvárból egy-két evőkanálnyit félreteszünk, majd jöhet a tészta összeállítása. Kivajazott edénybe tesszük a tészta harmadát, megkenjük baracklekvárral, rászórjuk a szőlőcukorral elkevert mákot, erre kerül egy újabb adag tészta a lekvárral, majd a mák, s végül a lekváros tészta. Az előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük. Amikor a tészta majdnem készen van, elkészítjük a habot. A maradék két tojásfehérjét – ha maradt még valamilyen sütésből, esetleg még kettőt – habosra keverjük, amikor már kemény a hab, hozzáadunk egy, esetleg két evőkanányi lekvárt, és a sütőből kivett tészta tetejére simítjuk. Ezzel együtt még addig folytatjuk a sütést, amíg a hab kissé megpirul.

MÉZES PUSZEDLI



A mézes puszedli elkészítését akkor javaslom, amikor hosszabb ideig nem áll módunkban édességet készíteni. Ez a sütemény – jól zárható fém dobozban – sokáig eláll, így hosszú ideig kielégíti családunk édességvágyát. Dupla mennyiségű tésztából három nagy doboznyi puszedlit készíthetünk.

Hozzávalók: ½ kg méz
 30 dkg rozsliszt
 6 tojás
 10 dkg nádcukor
 1 dkg szalakáli
 3 kávéskanál szóda bikarbóna
 1 dkg őrölt fahéj
 25 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
 25 dkg zabpehelyliszt

A puszedli tésztáját a sütést megelőző napon készítjük el. Először a mézet felforraljuk, majd kihűtjük. Amikor langyosra hűlt, fakanállal belekeverjük a rozslisztet és fél órán keresztül pihentetjük. Közben habosra keverjük a tojásokat, aztán hozzáadjuk a szalakálit, a szóda bikarbónát és a fahéjat, majd pár percig keverjük. Fokozatosan adagoljuk a liszteket. A masszát

előbb habverővel keverjük, majd váltsunk fakanálra. Végül a kétféle lisztes keveréket elegyítsük. Ehhez az utolsó művelethez izmos férjünk segítségét is elfogadhatjuk.

A tésztánkat tegyük letakarva hideg helyre egy éjszakára. Másnap liszttel bőven megszórt deszkán gyúrjuk össze és $\frac{1}{2}$ cm vékonyra nyújtuk ki, majd 5 cm átmérőjű formával szaggassuk ki!

A süttőt 240 °C-ra felmelegítjük és vékonyan kikent és kilisztezett tepsiben sütjük a puszedliket. Ezen a hőmérsékleten tesszük be a tésztát 3 percre a forró sütőbe, ezalatt kissé megdagad. Aztán 180 °C-on sütjük tovább, amíg zsemleszínűek nem lesznek a pogácsák.

ÖTLET:

A maradék mézes puszedliből finom almás édességet is készíthetünk:

Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ kg mézes puszedli
 1 kg reszelt alma
 1 teáskanál őrölt fahéj
 3 dkg szőlőcukor
 15 dkg vaj
 20 dkg magas kakaótartalmú étcsokoládé
 4 dl tejszín
 6 dl víz
 1 teáskanál vanília
 3 dkg nádcukor
 2 teáskanál rum aroma

A süttőt felmelegítjük 180 °C-ra. Gőz felett felolvasztjuk a vaját és az étcsokoládét. Amikor langyosra hűlt, beletesszük a rum aromát. A reszelt almához hozzáadjuk a fahéjat és a szőlőcukrot. A tejszínt összeemelegítjük a vízzel, a vaníliával és a nádcukorral, ebbe áztatjuk a puszedliket. Amíg magukba szívják a pogácsák ezt az elegyet, addig kivajazunk egy edényt. Ebbe rakjuk le rétegesen a tésztát, rá az almát, megöntözve a csokoládéval úgy, hogy a tetejére is jusson a csokoládés öntetből. A forró sütőben kb. 40 percig sütjük.

TÚRÓGOMBÓC



Hozzávalók: 1 kg túró
4 tojás
4 csipet só
4 evőkanál teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
20 dkg teljes kiőrlésű tönkölydara, vagy 30 dkg rizsliszt és
3 dkg kukoricadara

A fenti hozzávalókat összegyúrjuk, kb. ½ órát állni hagyjuk, majd forró vízben megfőzzük a gombócokat. A kukoricadara egy kicsit masszívabbá teszi a gombócokat, de elkészíthető csak rizsliszttel is. Ilyenkor több sót teszünk hozzá, növeljük a rizsliszt mennyiségét annyira, hogy jól formázható gombócokat kapjunk. Óvatosan főzzük meg őket.

SAJTOS POGÁCSA



Hozzávalók: 25 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
25 dkg zabpehelyliszt
20 dkg vaj
10 g szalakáli
3 tojás
só
15 dkg mozzarella sajt
5 dkg feta sajt
2 dl joghurt

Először a mozzarella sajtot reszeljük le, a feta sajtot csak nagyon apróra tördeljük. A szalakálit kevés langyos tejszínes vízben feloldjuk, összegyúrjuk a lisztekkel, a vajjal, a tojások sárgájával, a joghurttal, a sóval és a reszelt sajtok felével. A maradék tojásfehérjéket felhaboljuk, az egy centiméter vastagra kinyújtott tésztára kenjük, majd megszórjuk a reszelt sajtok másik felével. Fél órán át pihentetjük, 3 centiméter átmérőjű formával szaggatjuk, vékonyan kivajazott, 180 °C-ra előmelegített sütőben arany-sárgára sütjük.

KENYÉRSÜTÉS

SÜTŐBEN SÜLT KENYÉR



Hozzávalók: 70 dkg zabpehelyliszt
30 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
5 dkg búzakorpa
5 dkg zabkorpa
2 teáskanál szezám-mag
2 teáskanál őrölt lenmag
2 közepes főtt burgonya
2 csomag sütőpor
1 teáskanál szóda-bikarbóna
½ dl hidegen sajtolt olaj
2 teáskanál só
7 dl víz
½ dl forró víz

A burgonyákat egészben megfőzzük, majd amíg hűl, szárazon elkeverjük a liszteket a korpákkal, a magokkal, a sütőporral és a sóval. Ezután dolgozzuk hozzá a robotgép dagasztófejével a villával megtört burgonyákat, az olajat, a 7 dl vizet, majd a ½ dl forró vízben feloldott szóda-bikarbónát. 4 cipót formálunk belőle, a tetejét bevagdossuk, tepsire fektetjük, amelynek a kenyér alatti részét beolajozzuk. 180 °C-os sütőben kb. 1 órán keresztül sütjük. A sütésnél kis lábosba vizet is teszünk a kenyerek mellé. Amikor megsült, vízzel megkenjük a tetejüket, letakarjuk, így hűtjük ki a cipókat.

NARANCSOS RÉPÁS KENYÉR



Hozzávalók: 1,75 dl olaj
5 dkg szőlőcukor
5 dkg nádcukor
2 tojás
15 dkg reszelt sárgarépa
14 dkg mazsola (elhagyható)
17 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 kávéskanál szódabikarbóna
1 kávéskanál mézeskalács fűszerkeverék
1 narancs
½ dl narancslé

Az olajat, a cukrokat és tojásokat simára keverjük, hozzáadjuk a sárgarépát, a mazsolát és az egyik narancs lereszelt héját, meg fél deci narancslévet. Szárazon összekeverjük a lisztet, a szódabikarbónát és a mézeskalács fűszerkeveréket, majd a folyékony résszel elegyítjük. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. egy órán keresztül sütjük.

UTÓSZÓ

Minden ételnek szeretetrezgése van. Amennyi odaadással, odafigyeléssel főzzük az ételeinket, annyit kap belőle a családunk is. Szeressünk annyira, hogy nem tömjük tele őket és magunkat tartósítószerrel, mesterséges színezékekkel teli ételekkel arra hivatkozva, hogy hiszen mi minden „jót” megveszünk. Nagyon gondoljuk meg, mit teszünk bevásárláskor a kosárunkba, még ha kicsit tovább is tart a bevásárlás. Jól böngésszük át az apró betűs leírásokat is. Részesítsünk előnyben olyan termékeket, amelyek nem tartalmaznak tartósítószeret és mesterséges adalékanyagokat. Hiszen ezek nem a mi egészségünket, hanem a hosszabb eltarthatóságot szolgálják. Gondoljunk arra, hogy ezekkel az anyagokkal az amúgy is túlterhelt szervezetünknek meg kell küzdenie, amivel sok értékes energiát veszítünk.

Gondoljunk a vegyszermentes, főleg a mi kertünkben termett zöldségre, gyümölcsre úgy, mint igazi kincsre, aminek minden „szikrája” testünk oltárát látja el életető energiával.

Forgassák és használják e könyvet annyi szeretettel, amennyivel én megírtam.

A szerző



TARTALOM

Előszó	5
Általános összefoglaló	7
Veszélyforrások	9
Táplálkozási szokásaink	10
Jelmagyarázat.....	10
Helyettesítések	11
Egy kis biokertészkedés.....	16
Receptek	19
Saláták.....	21
Öntetek.....	25
Hidegtálak.....	28
Levesek	30
Levesbetétek és köreték	41
Meleg mártások.....	46
Hideg mártások	50
Főzelékek.....	51
Hús- és halételek.....	59
Édességek	65
Kenyérsütés.....	86
Utószó.....	89

RECEPTJEIM

„Az ételek legcsodálatosabb fűszere a szeretet, használjunk belőle minél többet családunk és önmagunk örömére.”

M. M.

ISBN 978-963-9782-02-0



9 789639 782020

Kedves Olvasó!

Mindenki szereti azokat az ízeket, ételeket, amelyekhez már hozzászokott. Ez a könyv – a receptek mellett – arról is szól, hogyan lehet a saját ételeinket egészséges, rostokban, ásványi anyagokban, vitaminokban gazdag, szervezetünk számára könnyen emészthető alapanyagokkal elkészíteni úgy, hogy azok élvezeti értéke megfelelően családjunk ízlésének, sőt, örüljenek is az új, mégis hasonló ízeknek.

Könyvem hasznos tanácsokat ad mindazoknak, akik nem szeretnék lemondani a szívesen fogyasztott ételeikről, de szeretnék megtanulni elkészíteni azokat teljesebb értékű alapanyagokkal. A receptek segítséget nyújtanak abban is, hogy hogyan lehet mindezt megvalósítani különösebb erőfeszítés nélkül. A könyvem segítségével könnyedén elsajátítható az is, hogyan szoktassuk szeretteinket észrevétlenül egészséges ételek fogyasztásához úgy, hogy ne hiányozzanak nekik a korábban megszokott ízek.

Ajánlom a könyvemet mindazoknak, akik most tanulnak, vagy éppen jól tudnak főzni, mert e könyv mindenki számára részletes leírásokkal segíti az eligazodást a teljes értékű táplálkozás kialakításában.

Szeretettel ajánlom könyvemet azoknak a kezdő szülőknek is, akik gyermekük formálódó ízvilágát szeretnék ilymódon kialakítani, megalapozva ezzel az egészséges fejlődést és annak megőrzését.

A szerző

Megrendelhető a szerzőtől:

Levélben: 8803 Nagykanizsa, Pf. 307

E-mailben: konyv@dementinc.com