

# **KIPRÓBÁLT KEDVENCEINK**

**Receptek hús és tojás nélkül**

**TATAI JÓGAEGYESÜLET**

**2000.**

## BEVEZETŐ

A lakto – vegetáriánus táplálkozásnak megfelelő recepteket böngészhet az olvasó ebben a füzetben.

A különböző helyekről válogatott, átalakított leírások kedvenc ételeinket tartalmazzák.

Bizonyítják azt is, hogy hús és tojás használata nélkül is finom, tápláló, változatos lehet az étkezés. Igyekeztünk a magyar konyha hagyományaival harmonizáló, ínycsiklandó fogásokat összegyűjteni. Akik kipróbálják, azt is tapasztalni fogják, hogy elkészítésük könnyű és kevés időt vesz igénybe.

A finom falatok elkészítéséhez mindenkinek sok sikert és jó étvágyat kívánunk!

Sok szeretettel a

Tatai Jógaegyesület tagjai

2000. március

# LEVESEK

## **Csalánleves**

### Hozzávalók:

1 kg apróra vágott csalánlevél  
3 gerezd fokhagyma, zúzva  
1 ek. teljes kiőrlésű liszt  
2 pohár kefir  
tengeri só  
bors  
2 ek.almaecet

Elkészítése: A frissen szedett csalánt sós, fokhagymás vízben megfőzzük. A lisztet a kefirrel összekeverjük, és a levest ezzel behabarjuk. Sóval, borssal, almaecettel ízesítjük. Levesbetétként főtt gabonát teszünk bele.

## **Búzas bableves**

### Hozzávalók:

1 csésze fehér, v. tarka bab beáztatva  
3 szál sárgarépa karikára vágva  
3 szál fehérrépa karikára vágva  
1 nagy zeller apróra vágva  
1 fej vöröshagyma apróra vágva  
4 gerezd fokhagyma (2 egészben, 2 zúzva)  
1 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt  
tengeri só  
maradék főtt búza betétnek

### Elkészítése:

A babot egy éjszakára beáztatjuk, reggel feltesszük főni. Amikor puhulni kezd, hozzáadjuk a zöldségeket, hagymát. Az olajból és a lisztből rántást készítünk, beletesszük a zúzott fokhagymát, és a levesbe öntjük. Együtt forraljuk. Tálalás előtt beletesszük a főtt búzát.

## **Hagymaleves**

### Hozzávalók:

4 nagy fej vöröshagyma apróra vágva  
4 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
őrölt rozsmaring  
őrölt bors  
tengeri só

Elkészítése: Az olajon a hagymát aranysárgára pirítjuk, majd felöntjük vízzel. Fűszerezük, pirított barna kenyérrel tálaljuk.

## **Hajdinaleves**

### Hozzávalók:

1 csésze hajdina forrázva  
1 fej vöröshagyma apróra vágva  
1 szál sárgarépa karikára vágva  
1 szál fehérrépa karikára vágva  
1 szelet káposzta szálásra vágva  
3 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 kávéskanál tárkonyörömfű vagy borsikafű  
tengeri só

Elkészítése: A hagymát az olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a hajdinát, és tovább pirítjuk. Felöntjük 9-szeres mennyiségű vízzel, sózzuk. Amikor felforrt, hozzáadjuk a zöldségeket, és tovább főzzük. A legvégén hozzákeverjük a morzsolt tárkonyt vagy borsikafüvet.

## **Hamis húsleves**

### Hozzávalók:

2 szál sárgarépa  
2 szál fehérrépa  
2 szelet zeller  
1 szelet kelkáposzta  
1 fej vöröshagyma héjastól  
2 gerezd fokhagyma  
1 szál lestyánlevél  
1 kávéskanál köménymag  
0,5 kávéskanál majoranna  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
tengeri só

Elkészítése: A feldarabolt zöldségeket hideg vízben feltesszük főni, a fűszerekkel együtt. Amikor minden megpuhult, elzárjuk a tüzet alatta, az olajat a tetejére öntjük. Betétként korpás búzadarából készült galuskát adjunk hozzá. (búzadara, víz, curry, vagy kurkuma, 12%-os tejföl)

## **Eperleves**

### Hozzávalók:

50 dkg kemény eper  
2 dl tejszín  
citrom, szegfűszeg  
cukor, vaníliáscukor

Elkészítése: Egy liter vizet a szegfűszeggel, cukorral felforralunk. Beletesszük a lecsumázott epret, egy pillanatra felforraljuk, behabarjuk. Hűtve, citromkarikákkal díszítve tálaljuk.

## **Kenyérleves**

### Hozzávalók:

3-4 szelet barna rozskenyér kockára vágva  
3 nagy fej apróra vágott vöröshagyma  
1 gerezd fokhagyma zúzva  
2 szál póréhagyma karikára vágva  
1 kávéskanál fehérbors  
1 kávéskanál őrölt szerecsendió  
1 csokor apróra vágott metélőhagyma  
4 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
tengeri só

Elkészítése: A kenyeret kevés olajon megpirítjuk. A maradék olajon a hagymát, fokhagymát, póréhagymát megpirítjuk, és másfél liter vízzel felöntjük. Sózzuk, borsozzuk, és a szerecsendióval meghintve 20 percig forraljuk. A kenyérkockákat a tálba tesszük, rámerjük a levest, és metélőhagymát szórunk a tetejére.

## **Korhelyleves**

### Hozzávalók:

2 dl tejföl  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 fej vöröshagyma  
pirospaprika  
25 dkg apró savanyú káposzta  
barnarizs  
3-4 szem gomba

Elkészítése: Az olajon megpároljuk a hagymát, rászórjuk a pirospaprikát, megforgatjuk benne a savanyú káposztát, felöntjük kb. 2 l vízzel. Az apróra vágott gombát kevés olajon megpirítjuk, majd a káposztához öntjük. Egy marék rizst teszünk hozzá, együtt főzzük. A káposzta levével savanyítjuk.  
1-2 evőkanál tejföllel tálaljuk.

## **Lencseleves gombával**

### Hozzávalók:

2 csésze lencse  
3 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 fej apróra vágott vöröshagyma  
10 dkg darabolt gomba  
tengeri só

Elkészítése: Az előre beáztatott lencsét enyhén sós vízben kis lángon megfőzzük, leszűrjük, áttörjük. A főzőlevet félretesszük. A hagymát az olajon megpirítjuk a gombával együtt. Hozzáadjuk az áttört lencsét, felöntjük a főzőlével, és felforraljuk.

## **Nyári kukoricaleves**

### Hozzávalók:

4 cső csemegekukorica  
2 szál sárgarépa kockára vágva  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
2 evőkanál kukoricaliszt  
1 csomó apróra vágott petrezselyem  
tengeri só

Elkészítése: A kukoricacsöveket megfőzzük, a szemeket éles késsel - függőlegesen tartva - levágjuk. A lisztet az olajon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk, majd a kukorica levével felengedjük. Megfőzzük benne a répát, majd a kukoricaszemeket. Tálaláskor bőségesen megszórjuk petrezselyemmel.

## **Rántott leves búzadarával**

### Hozzávalók:

1 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt  
2 evőkanál korpás búzadara  
3 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 kávéskanál köménymag  
0,5 kávéskanál őrölt pirospaprika  
1 csomó petrezselyem, vagy kapor zöldje apróra vágva  
tengeri só

Elkészítése: Az olajból és a lisztből világos színű rántást készítünk, beletesszük a köménymagot, pirospaprikát, sózzuk, vízzel felengedjük, 5 percig forraljuk. A búzadarát folytonos keverés mellett beleszórjuk, és további 5-6 percig főzzük. Vágott zölddel tálaljuk.

## **Rebarbara leves**

### Hozzávalók:

10 db rebarbara szár (tisztítva, darabolva)  
1 csésze mazsola  
1 szem szegfűszeg  
1 szem szegfűbors  
1 db egész fahéj  
2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt  
2 dl kefir, méz,  
tengeri só

Elkészítése: A fűszereket 2 l vízben kevés sóval felforraljuk. A rebarbarát és a mazsolát belefőzzük, majd a kefirrel és a liszttel behabarjuk. Ízlés szerint mézzel ízesítjük.

## **Reszeltészta leves**

### Hozzávalók:

1 csésze teljes kiőrlésű búzaliszt  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 fej apróra vágott vöröshagyma  
1 kávéskanál őrölt pirospaprika  
1 csomag petrezselyem zöldje  
tengeri só

Elkészítése: A lisztből vízzel és sóval kemény tésztát gyúrunk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük, és kissé megszáritjuk. Az olajon megpirítjuk a hagymát, a reszelt tésztát beletesszük, és tovább pirítjuk. A tűzről levéve beleszórjuk a pirospaprikát, vízzel felöntjük, és addig főzzük, amíg aészta megpuhul. Tálaláskor tetszés szerinti apróra vágott zöld levelet (petrezselyem, zeller, tyúkhúr, pitypang ) szórunk rá.

## **Rizskrém leves**

### Hozzávalók:

1 csésze barnarizs  
tengeri vagy szezámsó  
1 cs.petrezselyemzöld vágva

Elkészítése: Egy edényben aranyszínűre pirítjuk a rizst, majd felöntjük tíz csésze vízzel, sózzuk. Forrás után fedő alatt kis lángon 2-3 óráig főzzük. Levesszük a tűzről, hagyjuk kihűlni. Ezután a krémhez adunk 4-5 csésze vizet, felforraljuk. Ízlés szerint kevés sóval vagy szezámsóval ízesítjük. Frissen vágott petrezselyemzölddel tálaljuk.

## **Rizsleves vegyes zöldséggel**

### Hozzávalók:

0,5 csésze barnarizs  
2 csésze vegyes zöldség aprítva  
3 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 kávéskanál kakukkfű  
tengeri só

Elkészítése: Az olajon rövid ideig pirítjuk a rizst, felengedjük 2 l vízzel, sózzuk, 20 percig főzzük. Beletesszük a zöldségeket, együtt puhára főzzük. Kakukkfűvel ízesítjük.

## **Rozsos lenmagleves**

### Hozzávalók:

1 csésze durvára őrölt rozs  
2 evőkanál durvára őrölt lenmag  
3 csésze víz  
tengeri só

Elkészítése: Az alkotórészeket 30-40 percig főzzük, amíg a víz nagy részét fel nem veszi. Összekeverve tálaljuk.

## **Sárgaborsó leves**

*Hozzávalók:* 2 csésze sárgaborsó (előre áztatva)

1 fej vöröshagyma apróra vágva

2 evőkanál hidegen sajtolt olaj

tengeri só

*Elkészítése:* A sárgaborsót enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, áttörjük. A főzőlevet félretesszük. A hagymát az olajon megpirítjuk, és a sárgaborsóhoz adjuk, a főzőlével felöntjük, és felforraljuk.

## **Sütőtök leves**

*Hozzávalók:*

1 kisebb sütőtök hámozva, darabolva

2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt

1 kávéskanál őrölt szerecsendió

2 dl kefir

tengeri só

*Elkészítése:* A sütőtököt vízben megfőzzük, pürésítjük, majd főzőlevébe visszatesszük. Kefirrel, liszttel behabarjuk. őrölt szerecsendióval tálaljuk.

## **Tárkonyos céklaleves**

*Hozzávalók:*

0,5 kg hámozott darabolt cékla

2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt

2 pohár kefir

0,5 kávéskanál őrölt bors

0,5 kávéskanál tárkony

tengeri só

*Elkészítése:* A céklát enyhén sós vízben feltesszük főni, ha megpuhult, áttörjük. Visszatesszük a főzővízbe, sózzuk, borsozzuk, beletesszük a tárkonyt, és felfőzzük. A lisztet a kefirrel simára keverjük, a levesbe öntjük, és felforraljuk.

## **Téli almaleves**

*Hozzávalók:*

4 db piros alma maggal, héjastól

3 szem szegfűszeg

3 szem szegfűbors

1 egész fahéj

2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt

2 pohár joghurt

2 evőkanál méz

tengeri só

0,5 kávéskanál őrölt szerecsendió

*Elkészítése:* Az almákat négyfelé vágjuk, a magházat kivágjuk belőle, a magokat félretesszük. A fűszereket 2 l vízben felforraljuk, majd az almákat a magokkal együtt beletesszük, és tíz percig főzzük. A lisztet a joghurtban simára keverjük, majd szűrőkanálon át a levesbe szűrjük.

Szerecsendióval tálaljuk.

## **TökmaGLEVES**

### Hozzávalók:

1 csésze tökmag  
tengeri só

Elkészítése: A tökmagot mozsárban megtörjük, enyhén sós vízben megfőzzük. Ősi böjti eledel.

## **Tönkölyleves**

### Hozzávalók:

2 evőkanál tönkölyliszt (v. búzaliszt)  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj, tengeri só  
2 szelet barna kenyér, kockára vágva pirítva  
1 cs. petrezselyem zöldje, vagy snidling, apróra vágva

Elkészítése: A lisztet az olajon megpirítjuk, vízzel felengedjük, ízlés szerint sózzuk, majd felforraljuk. Tálaláskor megszórjuk petrezselyem zöldjével vagy snidlinggel. Pirított barna kenyérkockával tálaljuk.

## **Vegyes zöldségleves**

### Hozzávalók:

1 szál póréhagyma  
2 szál sárgarépa darabolva  
2 szál fehérrépa darabolva  
1 kisebb cukkini darabolva  
25 dkg gomba darabolva  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt  
tengeri só, bors

Gombóchoz: 1 csésze teljes kiőrlésű liszt  
3 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
½ csésze vágott napraforgómag

Elkészítése: A póréhagymát olajon megpirítjuk, hozzáadjuk a lisztet, és tovább pirítjuk 2-3 percig. Felöntjük vízzel. Beletesszük a zöldségeket és az ízesítőket. Forrástól számított 15-20 percig főzzük. A gombóc hozzávalóit összekeverjük, annyi vizet adunk hozzá, hogy tészta álljon össze. Apró gombócokat formálunk belőle, és a levesbe téve, lefedve lassú lángon kb. 20 percig forraljuk.

## **Zabpehelyleves**

### Hozzávalók:

1,5 csésze zabpehely  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 pohár kefir  
1 csésze petrezselyem zöldje apróra vágva  
tengeri só

Elkészítése: A zabpehelyet vizes olajban pároljuk, 1 l vízzel felengedjük, és kb. 30 percig főzzük, majd megsózzuk, és belekeverjük a kefirt és a petrezselyem zöldjét.

## **Zöld gulyásleves**

### Hozzávalók:

seitan kockára vágva, vagy szójakocka  
apróra vágott, dinsztelt vöröshagyma  
kockára vágott karalábé  
burgonya  
káposzta  
karfiol  
paprika  
paradicsom

tengeri só  
csípős paprika, hidegen sajtolt olaj

### Fűszerek:

római kömény  
fekete mustármag  
pirospaprika  
fokhagyma  
fehérbors  
kurkuma

Elkészítése: A felsoroltakat kis lángon kevés vízzel puhára pároljuk, majd fele rozsliszttel, fele sima liszttel nokedlit szaggatunk bele. (liszt, víz, só, 12%-os tejföl)

## **Zöldségleves kölessel**

### Hozzávalók:

1 csésze köles  
2 evőkanál hidegen sajtolt olaj  
1 csésze fehér káposzta apróra vágva  
1 fej vöröshagyma apróra vágva  
1 szál sárgarépa karikára vágva  
1 kávéskanál kakukkfű  
bors, tengeri só

Elkészítése: A zöldségeket az olajon megpároljuk, sózzuk, és felengedjük vízzel. Beletesszük a kölest és lefedve, kis lángon készre főzzük. Kakukkfűvel és borssal ízesítjük. (lehet a köles helyett árpagyöngyöt tenni bele betétként).

## **Savanyúkáposztás kölesleves**

### Hozzávalók:

25 dkg savanyú káposzta  
2 fej közepes nagyságú vöröshagyma  
1 csésze köles  
2 kisebb sárgarépa  
2 babérlevél, kakukkfű  
1 csipetnyi kurkuma  
só, pirospaprika

Elkészítése: A vöröshagymát apró kockákra vágjuk, olajon 2 babérlevéllel megpirítjuk. Amikor a hagyma megpirult, meghintjük pirospaprikával, majd beletesszük az előre megpirított kölest, káposztát, sárgarépát. Felöntjük vízzel, beletesszük a kurkumát, kakukkfűvet. 50 perc alatt készre főzzük.

Megjegyzés: A sárgarépát karikára vágva külön megfőzzük, mert, ha a káposztával együtt főzzük, kemény marad.

**PÁSTÉTOMOK, KRÉMEK,**  
**PUDINGOK, KÁSÁK**

## **Lencsepástétom**

A lencsét egy éjszakára beáztatjuk, vagy kicsíráztatjuk (kb.1/2 kg-ot). Kevés Rama margarinnal megpirítjuk, beleteszünk egy mokkáskanálnyi őrölt köménymagot, ugyanennyi kurkumát és a lecsurgatott lencsét. Megsózzuk, megkavarjuk, és egy kevés vizet öntünk alá. Ha már jól átpárolódott, felöntjük annyi vízzel, hogy elfőjön, és fedő alatt puhára főzzük. Amikor készen van, lehűtjük, és beleteszünk egy Rama margarint, jól összekeverjük, és átsütjük.

## **Hurkaízű lencsepástétom**

### Hozzávalók:

20 dkg lencseliszt  
1 nagy fej vöröshagyma finomra reszelve  
pirospaprika, őrölt bors  
5 dkg vaj vagy margarin  
só, majoranna

Elkészítése: A lencselisztet felöntjük 2,5 dl hideg vízzel, s állni hagyjuk 2 órát (só nem kell bele).

Közben elkészítjük a fűszerezést:

1 nagy fej lereszelt vöröshagymát olajon picit vízzel párolunk addig, míg üvegessé válik.

Még melegen megszórjuk pirospaprikával, borssal, sóval és sok majorannával. Összekeverjük, és félretesszük.

Feltesszük főni a lencsét. Állandó kevergetés mellett addig főzzük, amíg gombóccá áll össze.

A vizet pótolni nem szabad! Hozzákeverjük a fűszeres hagymát és a vaját, míg azt be nem szívja.

A lencsét, amikor megvesszük, megmossuk és megszáritjuk. Mákdarálón apróra daráljuk, majd kávédarálón liszté őröljük. Csak akkor jó a pástétom, ha a lencse nem darabos.

## **Szezámagos vajkrém**

### Hozzávalók:

1 csésze margarin vagy vaj  
10 dkg szezámag  
1 csomó petrezselyem  
2 gerezd fokhagyma  
4 evőkanál joghurt  
1 mokkáskanál kakukkfű (majoranna, bazsalikom)  
1,5 mokkáskanál őrölt bors  
1 evőkanál citromlé  
1 mokkáskanál só vagy vegeta

Elkészítése: A szezámagot aranyárgára pirítjuk, majd megőröljük. Az apróra vágott petrezselymet, a lereszelt fokhagymát, vaját habosra keverjük, majd hozzáadjuk a többi hozzávalót is.

### Hozzávalók:

1,5 kg sárgaborsó  
1 dl olaj  
vöröshagyma  
fokhagyma  
babérlevél  
só, bors, paprika, kurkuma, curry

Elkészítése: A sárgaborsót előző este beáztatjuk, majd a babérlevéllel, sós vízben puhára főzzük. 1 dl olajon megpirítjuk a vöröshagymát, ráöntjük a megpuhult sárgaborsót, fűszerezzük, kenhetőre pároljuk, majd kihűtjük.

## **Sárgaborsó pástétom másképpen**

### Hozzávalók:

20 dkg sárgaborsó  
20 dkg margarin vagy vaj  
3-4 gerezd fokhagyma  
1-2 babérlevél  
só, delikát, őrölt bors  
1 kávéskanál majoranna  
1 mokkáskanál kurkuma  
leheletnyi őrölt fahéj  
20-25 szem őrölt koriander  
2 szem őrölt szegfűbors  
1 mokkáskanál őrölt kömény  
1 hüvely őrölt kardamom

*Elkészítése:* A sárgaborsót áztatjuk egy éjszakán át, feltesszük főni a fokhagymával, babérlevéllel, picivel több vízzel, mint amennyi ellepi. Hozzáadjuk a sót, delikátot. Pépesre főzzük, majd, ha kihűlt, hozzákeverjük a fűszereket és a margarint.

## **Sárgarépas vajkrém**

Margarint jól kikavarunk, reszelt sárgarépat adunk hozzá, sózzuk.  
(piros retek, paprika, stb.)

## **Sajtkrém zöldségesen**

### Hozzávalók:

10 dkg ghí, vaj, vagy margarin  
5 dkg füstölt sajt reszelve  
1 db közepes nagyságú sárgarépa (apróra reszelve)  
1 csokor petrezselyem vagy sárgarépa levél apróra vágva (lehet vegyesen is), só  
A hozzávalókat simára keverjük.

*Felhasználható:* kenyérre kenve, pizzára, melegszendvicsre, pirítósra.  
Tárolása: 6-8 nap hűtőszekrényben.

## **Burgonyapástétom**

Főzzünk meg héjában két közepes méretű burgonyát, hámozzuk meg, és, ha kihűlt reszeljük le!  
Habosra keverjük 10 dkg margarinnal, 1 dl tejföllel, 1 teáskanál mustárral.  
Ízesítjük sóval, fehérborssal, szerecsendióval, snidlinggel, vagy zöldhagymával.  
Meleg szendvicshez is kitűnő, ekkor füstölt sajttal bőven szórjuk meg.

## **Karfiolos szendvicskrém**

Karfiolt sós vízben megfőzzünk, leszűrjük, villával apróra törjük. 1 evőkanál graham és 1 evőkanál szójalisztból, 5 dkg margarinnal, 2 dl tejből gőz fölött mártást készítünk. Ízesítjük sóval, őrölt köménnyel, petrezselyemzölddel, ételízesítővel. Ha kihűlt, habosra keverjük a karfiollal és még 5 dkg margarinnal.

## **Zöldségkrém**

Megpárolunk összesen kb. 20 dkg apróra vágott vegyes zöldséget (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller), majd áttörjük. Összekeverjük 20 dkg margarinnal, ízesítjük sóval, borsikával, pirospaprikával, 3-4 gerezd zúzott fokhagymával. Kenyérre kenve megszórjuk apróra vágott metélőhagymával, zsázsával.

## **Céklakrém**

Akkor készítjük, ha gyümölcscentrifugált céklaivólé készítése után marad céklareszelékünk, melyet jól elkeverünk kefirrel. Ízesíthetjük kevés sóval és őrölt köménymaggal. Kiváló reggelire.

## **Padlizsán pástétom**

### Hozzávalók:

40 dkg padlizsán  
1 reszelt vöröshagyma apróra vágva  
3 gerezd fokhagyma (tört)  
só, bors, pici citromlé mustárral

Elkészítése: 1 db tejfölből olajjal majonézt készítünk. Snidlinggel ízesítjük. A padlizsánt sütőben megsütjük (héjastól). A héját lehúzzuk, és húsdarálón ledaráljuk. Utána belekeverjük a hozzávalókat.

## **Búzakása**

### Hozzávalók:

1,5 csésze búza beáztatva  
1 kávéskanál hidegen sajtolt olaj  
tengeri só  
1 csipet köménymag  
2 evőkanál durvára vágott dió

Elkészítése: Egy lábasban az olajon kissé megpirítjuk a köménymagot, majd hozzá tesszük a búzát. Állandó keveréssel pirítjuk, mikor a búza pattogni kezd, levesszük a tűzről, és kézi darálóval megdaráljuk. Ehhez 3 csésze vizet, és a sót hozzáadva forraljuk, majd fedő alatt kis lángon főzzük kb. 1 órán át. Tálaláskor meghintjük dióval.

## **Édes kása**

### Hozzávalók:

1 csésze korpás búzadara  
1 evőkanál méz  
tengeri só

Elkészítése: A búzadarát megpirítjuk, majd 3-szoros mennyiségű vízzel felöntjük, csipet sóval ízesítjük, és sűrűre főzzük.

## **Édes zabpehelykása**

*Hozzávalók:* 1 csésze zabpehely

3 csésze ásványvíz

2 evőkanál mazsola

1 kávéskanál méz

1 evőkanál pirított szezámmag

tengeri só

2 alma, vagy másféle idénygyümölcs, kockára vágva

*Elkészítése:* A zabpehelyet a vízzel, kevés sóval feltesszük főni. Hozzáadjuk a mazsolát, és addig főzzük, amíg a vizet felszívja. A tűzről levéve belecsepegtetjük a mézet. Ha kicsit kihült, hozzákeverjük az almát, kis tálakban pirított szezámmaggal megszórva tálaljuk.

## **Egyszerű zabpehelykása**

*Hozzávalók:*

2 csésze zabpehely

tengeri só

3 evőkanál szezámmag

*Elkészítése:* A zabpehelyet 3-szoros mennyiségű enyhén sós vízben főzzük. 15-20 percig kevergetjük, majd, amikor besűrűsödött, levesszük a tűzről. Fedő alatt tartjuk kb. 5-10 percig. Ezután kiterítjük tányérra, és az előzőleg száraz serpenyőben aranybarnára pirított szezámmaggal meghintjük.

## **Gyümölcsös rozspehely kása**

*Hozzávalók:*

2 csésze rozspehely

tengeri só

2 csésze aprított idénygyümölcs

*Elkészítése:* A rozspehelyet 3-szoros mennyiségű, enyhén sós vízben főzzük 15-20 percig. A tűzről levéve fedő alatt tartjuk 5-10 percig, majd tálakba adagoljuk, tetejére gyümölcsöt teszünk.

## **Korpás búzadara fahéjjal**

*Hozzávalók:*

1 csésze korpás búzadara

1 kávéskanál méz

1 kávéskanál őrölt fahéj, tengeri só

*Elkészítése:* A búzadarát 3-szoros mennyiségű, enyhén sós vízben főzzük 10-15 percig. Tányérra kirakva fahéjjal megszórjuk, és mézet csepegtetünk rá.

## **Mákos búza**

*Hozzávalók:*

2 csésze búza beáztatva

1 csésze mák darálva

½ csésze mazsola

tengeri só

*Elkészítése:* A búzát enyhén sós vízben puhára főzzük. A mákot a mézzel, mazsolával, kevés vízzel összefőzzük, és a kitálatlalt búzára tesszük.

## **Mandulás búzapehely kása**

### *Hozzávalók:*

2 csésze búzapehely  
tengeri só  
1 csésze tisztított mandula

*Elkészítése:* A búzapelyhet 3-szoros mennyiségű, enyhén sós vízben főzzük 15-20 percig. A tűzről levéve fedő alatt tartjuk 5-10 percig. Kiterítjük tányérra, a mandulát szépen elrendezzük rajta.

## **Szójás hurkakása**

Szójaalapot készítünk szója granulátumból. Majorannát, borsikafüvet, őrölt köményt, esetleg őrölt szerecsendió virágot teszünk bele, majd összekeverjük főtt barnarizzsel.

## **Lencsepástétom**

Az előző este beáztatott lencsét egyszer átmoszuk, majd kevés sóval, babérlevéllel a lencsét alig ellepő vízben puhára főzzük. (Ajánlatos a lencse vizét az első forralás után kiönteni.) Közben 20 dkg hagymából a megszokott módon pörköltzafatot készítünk. Összekeverjük a megfőtt lencsével, majd, ha készen van, ledaráljuk, vagy átpasszírozzuk.

## **Barnarizs – krém**

### *Hozzávalók:* 5 személy részére

1 csésze barnarizs jól átmosva,  
10 csésze víz, ½ kávéskanál só

Vastag falú edényben állandó kevergetés közben pirítsuk zsemlyeszínűre a rizst! Öntsük fel vízzel, és nagy lángon hevítsük forrásig! Tegyük lángelosztót az edény alá, csökkentsük a lángot közepesre, és fedjük be az edényt! Főzzük 2-3 óráig! Vegyük le a tűzről, és hagyjuk lehűlni! Kanalazzuk ki a langyos rizst egy körülbelül fél méterszer fél méteres pamutkendőre (pl. egy új pelenkára), aztán a kendő négy sarkát fogjuk össze, tartsuk edény fölé, és facsarjuk ki a rizs levét! Amikor a rizst szárazra facsartuk, kaparjuk ki a maradékot egy kisebb edénybe! Az így nyert rizskrémet levesnek vagy teának használhatjuk.

A levest úgy készítjük, hogy a krémhez 4-5 csésze vizet adunk, és felforraljuk. Sóval ízesíthetjük, és pirított kenyérkockával, valamint petrezselyem zöldjével tálaljuk.

## **Répapuding**

### *Hozzávalók:*

45 dkg friss, édes sárgarépa,  
75 dkg vaj, 2,5 dl tej,  
15 dkg cukor, 3 evőkanál mazsola,  
½ kávéskanál őrölt kardamom.

A megolvasztott vajba beleszórjuk a finomra reszelt répát. 10 percig közepes lángon, fedő nélkül pároljuk, gyakran kevergetve. Ekkor hozzáadjuk a tejet, a cukrot, a mazsolát és a mandulát. További 20-30 percig főzzük, míg a halava besűrűsödik annyira, hogy összeáll az edényben. Kicsit lehűtjük, majd egy tálcán 2,5 cm vastagságú kerek süteményt formálunk belőle. Meghintjük az őrölt kardamommal, majd 30 percre a hűtőszekrénybe tesszük.

## **FŐÉTELEK**

## **A szója előkészítése**

A szójagranulátumot, vagy a szójakockát vegetás vízzel leforrázzuk, vagy öt percig főzzük megpuhulásig, majd kisajtoljuk belőle a levét.

## **Szójás alap készítése**

A szokásosnál kicsit több hagymát párolunk olajos vízben. A vizet többször utána töltjük, hogy a hagyma ne süljön, inkább párolódjon. Ha megpuhult, engedjük kicsit lepirulni, így a megszokott kellemes ízt kapjuk. Pirospaprikát és az egyébként használatos fűszereket tegyük bele. Összekeverjük az előkészített szójával.

## **Vadas**

*4 személyre*

10 dkg nagydarabos szójakockából készítünk szójas alapot (A megpuhult szójakockát lehetőség szerint a legkisebbre szedjük szét). Pirospaprikát hintünk rá, felengedjük vízzel. Ha a víz felforrt, belereszelünk zöldségeket. Vegetával vagy sárvári termál sóval sózzuk, babérlevéllel ízesítjük.

Pár perc főzés elég. Tálalás előtt tejfölt keverhetünk bele.

Makarónival, burgonyagombóccal, vagy héjában főtt burgonyával tálaljuk.

## **Szójabrassói**

*Hozzávalók:*

1 csomag Soja-Vita szójakocka

1 fej fokhagyma

1 kávéskanál mustár

1 fej hagyma

kés hegynyi őrölt bors

1 teáskanál só

1 evőkanál liszt

1 kávéskanál olaj

vegeta

A 10 órán át áztatott (vagy leforrázott) szójakockát leszűrjük, a hagymát egészen apróra vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk. Az olajon fedő nélkül megpároljuk a szóját a hagymával, addig, amíg az teljesen el nem fővi a levét. Ekkor rádobjuk a fokhagymát és az ízesítőket, megforgatjuk velük, megszórjuk a liszttel és kb. 1dl vízzel fedő alatt puhára főzzük. Ha jó munkát végeztünk, a főzés végére csupán kevés sűrű lé marad. Ekkor belekeverjük a mustárt. Kockára vágott sült krumpli illik hozzá.

## **Hamis zöldséges gulyás**

*Hozzávalók:*

1 csomag szójakocka

1 kg burgonya

3 db sárgarépa

2 db fehérrépa

1 cs. petrezselyem

2 fej hagyma

kés hegynyi pirospaprika

kés hegynyi őrölt bors

1 kávéskanál olaj

1 evőkanál só

vegeta

A zöldségeket és a burgonyát meghámozzuk, és felkockázzuk. A szóját 10 órán át vízben áztatjuk (vagy leforrázzuk), utána szűrjük és az olajon az apróra vágott hagymával megpároljuk (kb.10 percig). Rászórjuk a pirospaprikát, és felengedjük kb. 1 l vízzel, beletesszük a zöldségeket és a fűszereket. Puhára főzzük (kb. 20 perc). A végén hozzáadjuk az apróra metélt petrezselymet.

### **Kelbimbó morzsában**

#### Hozzávalók:

1 kg friss, vagy 2 cs. mirelit kelbimbó  
10 dkg zsemlemorzsza  
2 pohár tejföl  
5 dkg trappista sajt  
1 evőkanál liszt  
1 evőkanál só  
1 kávéskanál curry  
1 kávéskanál vaj  
vegeta

A kelbimbót a lobogó sós vízben puhára főzzük (kb.10 perc). A tepsit kivajazzuk, ráterítjük a leszűrt kelbimbó felét, ízesítjük. Rászórjuk a morzsát. A tejfölt elkeverjük a liszttel és ízesítjük a fűszerekkel.

Ennek a masszának a felét ráöntjük a morzsára. Erre terítjük a megmaradt kelbimbót, végül a megmaradt tejfölt. Reszelt sajttal meghintjük. Forró sütőben kb. 30 percig sütjük.

### **Joghurtos gomba egytál**

#### Hozzávalók:

1 kg gomba  
2 fej vöröshagyma  
1 pohár joghurt  
1 csomag spagetti (tojásnélküli durum tészta)  
1 csokor petrezselyem  
1 evőkanál olaj, 1 teáskanál só  
kés hegynyi őrölt bors  
vegeta

A gombát megtisztítjuk és felcsíkozzuk. A hagymát kockára vágjuk, és mindkettőt az olajon, fedő nélkül megpirítjuk. Hozzáadjuk a finomra metélt petrezselymet, borsot, sót, a vegetát és fedő alatt puhára pároljuk. Közben megfőzzük a spagettit, leszűrjük. A gombát összekeverjük a spagettivel és hozzáadjuk a joghurtot. Összefőzzük.

### **Borsos, szójacsíras ragu**

#### Hozzávalók:

1 csomag Soja-Vita szójakocka  
1 fej hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
1 pohár joghurt  
1 db natúr Soja-Vita szójacsíra konzerv  
1 evőkanál liszt  
1 teáskanál mustár  
1 evőkanál olaj  
1 teáskanál só  
kés hegynyi törött bors  
vegeta

A szójakockát 10 órán át áztatjuk. A hagymát, fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, és az olajon a leszűrt szójakockával megpirítjuk. Fedőt helyezünk rá, és puhára pároljuk. Eközben a joghurtot simára keverjük a liszttel, a mustárral, borssal, sóval és a vegetával, majd a megpuhult szójához adjuk. Ekkor keverjük bele a szójacsírát, és összefőzzük vele.

### **Tarka kukoricafelfűjt**

#### Hozzávalók:

1 kg brokkoli  
2 doboz konzerv, vagy 1 csomag mirelit kukorica  
2 fej hagyma  
1 db paradicsompaprika (pritamin)  
1 pohár tejszín  
2 evőkanál liszt  
1 teáskanál olaj  
5 dkg zsemlemorzsa  
1 kávéskanál vaj  
1 evőkanál só  
csipetnyi curry  
vegeta

Sós vízben megfőzzük a feldarabolt brokkolit, a kukoricát leszűrjük, a pritamint apró kockákra vágjuk, a hagymát egészen apróra metéljük. Az olajon megpároljuk a hagymát, majd rászórjuk a lisztet, és felengedjük a tejszínnel, majd lassan belekeverjük a brokkolit, a kukoricát és a paprikát. Hozzáadjuk az ízesítőket. Az egész masszát egy kivajazott, morzsával kikent tűzálló tálba tesszük, megszórjuk morzsával, és vajat csurgatunk rá. Forró sütőben kb. 20 percig sütjük.

### **Sárgaborsópüré sült hagymával**

#### Hozzávalók:

1 kg sárgaborsó  
3 fej hagyma  
3 gerezd fokhagyma  
1 pohár joghurt  
2 evőkanál liszt  
1 kávéskanál olaj  
1 teáskanál só  
vegeta

A sárgaborsót 10 órán át vízben áztatjuk, majd lecsurgatjuk. Odatesszük főni, kb. 1 l vízben a fokhagymával, vegetával és a sóval. Ahogy a borsó megpuhult (kb. 15 perc), hozzáadjuk a lisztet és a joghurtot, majd össze turmixoljuk. Közben karikára vágjuk a hagymát és az olajon arany színűre sütjük. Feltétként tesszük az ételre.

## **Patiszonpüré - főzelék**

### Hozzávalók:

1 db közepes patisszon  
4 db burgonya  
1 kis paradicsompüré konzerv  
2 fej hagyma  
1 csokor petrezselyem  
1 pohár tejföl  
2 evőkanál liszt  
csipetnyi vaj  
1 teáskanál só  
vegeta

A patisszont meghámozzuk, magvát kivágjuk, és felkockázzuk. A burgonyát is megtisztítjuk, és kockákra vágjuk. Együtt odatesszük főni, kb. 1 l vízben a sóval és a vegetával. Közben a tejfölt csomómentesen elkeverjük a liszttel és a paradicsompürével. Amikor a burgonya megpuhult, hozzáadjuk a kis vízzel hígított tejfölös masszát, és összeturmixoljuk vele. Közben a vajon megpirítjuk a karikákra vágott hagymát, és megfonnyasztjuk benne az apróra metélt petrezselyemet, majd a tányérokra szervírozott főzelékre tesszük.

## **Gombafasírt**

### Hozzávalók:

1 szál póréhagyma  
50 dkg gomba  
étkezési keményítő  
3 evőkanál liszt  
1 ekanál zsemlemorzsa  
2 ekanál szezámag (kimaradhat)  
só, őrölt bors, 2 gerezd fokhagyma  
1 csokor petrezselyemzöld  
2 ekanál vaj, 0,5 dl olaj

A gombát tisztítás után nagylyukú reszelőn lereszeljük. A póréhagymát finomra vágjuk, vajban lepirítjuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, finomra vágott petrezselyem zöldet, őrölt borsot. A keményítőt, zsemlemorzsat, lisztet, gombát, lepirított anyagokat összekeverjük, sóval ízesítjük. Lapos pogácsákat formálunk. A szezámagban megforgatjuk, és bő, forró olajban kisütjük.

## **Köles krokett**

A kölest négyszeres mennyiségű vízzel, pici sóval megfőzzük. Adunk hozzá apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát, beáztatott, kinyomkodott barnakenyeret, sót, majorannát és annyi teljes kiőrlésű lisztet, hogy összeálljon. Jól összegyúrjuk, kis golyókat formálunk, és bő, forró olajban kisütjük.

## **Kelfáposzta fasírt**

1 kg kelfáposztát megfőzzük, majd jó alaposan lecsurgatjuk. Villával szétörjük pépesre, majd ezután hozzáadunk 2-3 db reszelt krumplit, pirospaprikát, 5-6 gerezd zúzott fokhagymát, 1 fej apróra vágott vöröshagymát, borsot, sót, pici vegetát, majd 1 bögre zabpelyhet. Kb. galuskasűrűségű masszát kapunk, amit 1-2 óráig állni hagyunk. Ha nem elég sűrű, egy kis graham liszttel lehet sűríteni.

Evőkanállal kiszaggatjuk, graham lisztben megforgatva szép pirosra kisütni. (kb. 20 db lesz belőle, hűtőben eltartható, és újra melegítve is nagyon finom).

## **Török zöldbab**

A zöldbabot 3-4 cm-es darabokra vágjuk, és sós vízben puhára főzzük. Ezután forró vajba forgatjuk, és kockákra vágott paradicsommal együtt körülbelül 10 percig pároljuk. Sóval, törött borssal 1 gerezd szétnyomott fokhagymával ízesítjük, tálaláskor finomra vágott petrezselyemmel szórjuk meg.

Rizzsel tálaljuk.

## **Szója fasírt**

1 csomag szója granulátumot leforrázunk, kicsit állni hagyunk, majd kinyomkodunk. 2 nagy szelet barna kenyeret beáztatunk. 2 evőkanál búzakeményítőt, 2 nagy fej apróra vágott vörshagymát megpirítva, 1 fej fokhagymát összetörve belekeverünk a masszába.

Ízlés szerint sót, borsot, petrezselymet, töltelékfűszert és annyi zsemlemorzsát adunk hozzá, hogy alakítható masszát kapjunk.

## **Pizza**

### Hozzávalók:

30 dkg liszt, 2 dkg élesztő,  
2 dl tej, 20 dkg gomba, 20 dkg sajt,  
hagyma, olaj, só, cukor, bors, oregáno  
rozsmaring, babérlevél, paradicsompüré.

### Tészta:

Az élesztőből  $\frac{1}{2}$  dl tejből, cukorból és 2 kanál lisztből kovászt készítünk. A kovászhoz adjuk a maradék tejet, 2 evőkanál olajat és a lisztet, és jól összegyúrjuk. 1 órát pihentetjük, majd lisztezett deszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk. A sütőlemezen még pihentetjük, forró sütőben, 220 °C -on sütjük.

### Szósz:

1 fej hagymát apróra metélünk, és üvegesre fonnyasztunk. Hozzáadjuk a szintén apróra vágott gombát, paradicsompürét, pici vizet valamint a fűszereket, és sűrűre összefőzzük.

A kész pizza tetejét megszórjuk reszelt sajttal.

## **Rakott zöldségtál**

A rakott zöldségtál télen is pótolja a vitaminokat.

### Hozzávalók:

50 dkg kelkáposzta,  
2 szál póréhagyma, 50 dkg burgonya,  
40 dkg sárgarépa, só, diónyi vaj.

### Öntet:

2 dl tejet 1 kanál liszttel elkeverni, majd 40 g sajttal, örölt szerecsendióval sűrűre főzni.

A kelkáposztát ujjnyi vastag csíkokra, a sárgarépát 3-4 cm-es hasábokra felvágjuk. A kelkáposztát 10 percig, a póréhagymát és a burgonyát 5 percig, a sárgarépát 3 percig sós vízben főzzük, azután lecsepegtetjük. Kivajazott sütőtálba soronként lerakjuk. Az öntetet ráöntjük a zöldségekre, lefedjük alufóliával, pároljuk, majd 20-25 percig sütőben pirítjuk. A tetejét reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

## **Lencse árpával**

### Hozzávalók:

1 csésze lencse, 1 csésze árpagyöngy,  
2 evőkanál olaj, 2 db sárgarépa,  
1 darabka zeller, kis darab zöldpaprika,  
1 evőkanál majoranna, 1 kiskanál kurkuma,  
kevés őrölt koriander, só, bors.

A lencsét az olajon megpirítjuk. Az árpagyöngyöt külön, szárazon pirítjuk. A lencsét kétszeres mennyiségű vízzel felengedjük, hozzáadjuk az árpagyöngyöt, az apróra vágott zöldségeket és a majorannát, sót. A többi fűszert csak a vége felé szabad hozzáadni! Puhára főzzük. Sok salátával fogyasztva laktató, egészséges étel. Készíthető pirított hagymával is.

## **Árpa zöldséggel**

### Hozzávalók: 6 személyre

1 evőkanál olaj, 1 hagyma szeletekre vágva,  
2-3 sárgarépa apró darabokra vágva,  
½ csésze vízitorma vagy egyéb  
leveles zöldség, 2 csésze mosott és pirított árpa,  
¼ kanál só, 4 csésze víz.

A zöldséget pirítsuk az olajon körülbelül 10 percig! Pár perces időközökben a fenti sorrendben adjuk hozzá a különböző zöldségeket, végül tegyük bele pirított árpát, és kuktában pároljuk még pár percig a fedő rászorítása nélkül!

Adjuk hozzá a 4 csésze vizet és a sót, majd fedjük le! Nagy lángon forraljuk fel, és, ha a kuktához megfelelő nyomást elértük, tegyük alá lángelosztót, vegyük kis lángra, és főzzük 40 percig!

Ha lábosban főzzük, forraljuk fel a vizet meg a zöldségeket, pároljuk, és öntsük a párolt zöldségeket az árpára. Állítsuk a lángot kicsire, fedjük be, és pároljuk 45-50 percig!

## **Burgonya fasírt**

### Hozzávalók:

3-4 db burgonya,  
1 db száraz zsemle (zsemle nélkül is finom),  
kukorica vagy napraforgó olaj,  
fűszerek ízlés szerint.

A burgonyát nyersen lereszeljük, a száraz zsemlet beáztatjuk. A burgonyához keverjük a fűszereket és az ázott zsemlet. Kis gombócokat formálunk belőle, meglapítjuk, zsemlemorzsában meghempergetjük, és forró olajban vagy margarinban kisütjük.

Hasonlóan lehet még fasírtot készíteni apróra vágott gombából, cukiniból.

## **Padlizsán pörkölt**

### Hozzávalók:

1 kg padlizsán,  
20-30 dkg hagyma,  
só, fűszerek.

Bő olajban megdinsztelni üvegesre a hagymát. Héjától megtisztítani a padlizsánt, ujjnyi vastag csíkokra szelni, majd az olajban egész puhára dinsztelni. Ízlés szerint fűszerezni.

## **Babpörkölt**

40 dkg tarkababot legalább egy éjszakára beáztatunk, majd még két napig csíráztatjuk, azaz naponta többször átmoszuk. Csak ez után főzzük meg. (Az első főzővizet ajánlatos leönteni.)

Közben 30 dkg apróra vágott vagy reszelt vöröshagymát előbb párolunk, majd rózsaszínűre pirítunk. Paprika és a megszokott fűszereinkből pörkölt szaftot készítünk, a bab levével hígítjuk, majd belekeverjük a már megfőtt babot.

Egy éjszakára beáztatunk 20 dkg árpagyöngyöt, reggel átmoszuk, majd pár percig (puhulásig) főzzük enyhén sós, majorannás vízben. A babpörkölt mellé, vagy azzal összekeverve tálaljuk.

## **Rántotthús zabpehelyből**

3 dl vízben sűrűre főzünk 6 púpozott evőkanál zabpelyhet. Belekeverünk 2 evőkanál vegetás vízzel leforrázott, megpuhult és kicsavart szója granulátumot. ½ vöröshagymát, 1 gerezd fokhagymát reszelünk bele. Az egészet összedolgozzuk a megszokott fűszereinkkel, 6-7 mm vastagon tálcára kenjük, és hagyjuk összekeményedni. Földarabolás után óvatosan panírozzuk, majd forró olajban kisütjük.

## **BROKKOLIS LENCSESALÁTA**

*Hozzávalók:* 4 személyre

250 g lencse, 2 gerezd fokhagyma,  
1 kis hagyma, 2 ek. borecet, 1 ek. olívaolaj,  
200 g brokkoli, 4 szem retek,  
1 ek pirított mandulaforgács, néhány szál snidling,  
2 dl joghurt, 1 ek. mustár

A lencsét előző este beáztatjuk hideg vízbe. Másnap leöblítjük, a fokhagymával és 1 babérlevéllel bő vízben puhára főzzük. A hagymát vékonyan felkarikázzuk, meghintjük 1 mk. sóval. A lencsét leszűrjük, még melegen meglocsoljuk a borecettel és az olajjal, hozzákeverjük a hagymát, lefedjük, hagyjuk kihűlni.

A brokkolit megtisztítjuk, rózsáira bontjuk, enyhén sós, forró vízbe dobjuk, 10 percig főzzük. Hideg vízbe merítjük, leszűrjük, jól lecsepegtetjük, felaprózzuk.

A retket megtisztítjuk, vékony szeletekre, csíkokra vágjuk, majd a brokkolival együtt lazán a lencséhez keverjük. tetejét megszórjuk a mandulaforgáccsal, és néhány szál snidlinggel díszítjük.

Az öntethez a joghurtot elkeverjük a mustárral, utána sózzuk, örölt borssal fűszerezzük, és a szépség kedvéért külön tálakban kínáljuk.

## **WALDORF – SALÁTA**

*Hozzávalók:* 4 személyre

250 g zeller, 1 citrom leve  
2 savanykás alma  
150 g ementáli v. camembert sajt  
100 g dió, 4 evőkanál majonéz  
1 dl tejszín, 1 kis fej saláta  
só, bors

A zellert meghámozzuk, félbevágjuk, gyufaszál vékonyságú, 4-5 cm-es csíkokra vágjuk, azonnal meglocsoljuk citromlével. Az almákat megmossuk, kettévágjuk, magházukat kiemeljük, vékony szeletkékre, csíkokra vágjuk, megöntözzük citromlével, néhány szeletkét félreteszünk. A sajtot kisebb kockákra, a diót durvára vágjuk. Néhány gerezdet félreteszünk a díszítéshez, az egészet lazán összekeverjük.

A tejszínt kemény habbá verjük, kíméletesen a majonézhez adjuk, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, a salátára öntjük, lefedjük, 1 órára hidegre tesszük.

Tálaláskor néhány szép salátalevéllel kibélelünk egy mélyebb tálal, a többi ujjnyi csíkokra vágjuk, és a tál aljára szórjuk. Ráhalmozzuk a majonézes keveréket, tetejét a félretett alma szeletkével és diógerezdekkel díszítjük.

## ÉDESSÉGEK

## **Leveles vajás kifli**

### Hozzávalók:

28 dkg rétesliszt, 22 dkg margarin vagy vaj,  
1,5 dl tejföl vagy kefir,  
1 evőkanál ecet, pici só.

Összedolgozzuk, majd hideg helyen legalább 2 órát pihentetjük, de lehet egy éjszakán át, hűtőben 1-2 napot is. 4 db cipót formálunk belőle, kör alakúra, keshát vastagságúra nyújtjuk, és, mint a tortát, felvágjuk. A szélére tesszük a lekvárt, diót vagy mákot és a kör közepe felé felsodorjuk. Így körülbelül egyforma kiflicskéket kapunk. Forró sütőbe toljuk, és pár perc múlva a lángot mérsékeljük.

Még forrón vaníliás cukorba hempergetjük. Azonnal fogyasztható, porhanyós és sokáig eláll.

## **Omlós töltött táska**

### Hozzávalók:

50 dkg liszt, 20 dkg margarin vagy vaj,  
2 dkg élesztő, kicsi cukor, tej, tejföl, só.

A lisztet elmorzsoljuk a margarinnal, hozzáadjuk a langyos tejben cukorral felfuttatott élesztőt, 1 evőkanál porcukrot, pici sót, és összegyúrjuk. Közepes keménységű tésztát kell kapnunk, ezért, ha kell, kevés tejjel dolgozzuk össze. 3-4 mm vastagságúra nyújtjuk, nagyméretű pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. Közepére tetszés szerinti tölteléket teszünk, peremét vizes ujjal vagy ecsettel áthúzzuk, felébe hajtjuk, a széleket kissé lenyomkodjuk. vajazott, lisztezett tepsiben, előmelegített sütőben, mérsékelt tűznél, világosra sütjük. Még melegen vaníliás porcukorba forgatjuk.

Csak a 2-3. napon lesz finom puha!

## **Hamis dobos**

### Hozzávalók a tésztához:

42 dkg liszt, ½ csomag sütőpor,  
1 evőkanál cukor, 20 dkg margarin vagy vaj,  
annyi tej, amennyit felvesz.

Az anyagokat összegyúrjuk, hogy közepesen lágy, könnyű tésztát kapjunk. 4 lapban sütjük. (Megfordított sütőlap hátán jó sütni, így könnyebben lecsúsztható. Nagyon törekeny!)

### Töltelék:

1 l tej (Ebből adhatunk a tésztához is),  
5-10 dkg margarin vagy vaj,  
20 dkg cukor, 4 evőkanál liszt,  
1 csomag vaníliás cukor,  
2-3 evőkanál kakaó,  
lehet 1-2 marék darált diót vagy búzacsírárt is beletenni.

A száraz anyagokat összekeverjük, a tejet lassan csurgatva hozzáadjuk, majd felfőzzük. Melegen hozzákeverjük a margarint. Meleg krémmel töltjük meg a lapokat a krémet három felé osztva! Másnap fogyasztható.

## **Vadgesztenye**

### Hozzávalók:

50 dkg darált háztartási keksz,  
20 dkg vaj, 2 evőkanál rumaroma,  
1 csomag gesztenyemassza,  
15 dkg porcukor, tej.

Mindezt összeállítjuk annyi tejjel, hogy jól gyúrható masszát kapjunk. Golyókat formálunk belőle, és fopiszkálóra tűzve félig csoki bevonóba mártjuk őket.

## **Gesztenyés alagút**

### Hozzávalók:

3 dl tej, 3 evőkanál dara,  
vaníliás cukor, 3 evőkanál narancslekvár,  
25 dkg gesztenyemassza, 10 dkg vaj,  
5 dkg porcukor, rumaroma,  
2 evőkanál kakaópor.

Tejbedarát főzünk a tejből és a darából. Ízesítjük vaníliás cukorral, narancslekvárral. A gesztenyemasszát összekeverjük a vajjal, porcukorral, rumaromával, kakaóval. Őzgerincformát kibélelünk fóliával, majd ujjnyi vastagon körbetöltjük gesztenyemasszával. Rásimítjuk az ízesített darát, végül befedjük a maradék gesztenyével. Hűtőben kifagyasztjuk. Kiborítva gyönyörűen szeletelhető ez a mutatós édesség.

## **Mézes zserbó**

Tészta: 50 dkg lisztet, 6 dkg vaját, 50 dkg cukrot, 1 kávéskanál szóda bikarbónát, 4 evőkanál olvasztott mézet, 2 dl tejfölt összegyúrunk, és 4 lapban kisütünk.

Krém: 20 dkg cukrot megpirítunk, 2 dl tejföllel fölengedjük még melegen. Hozzáteszünk 35 dkg darált diót, 20 dkg margarint – tetszés szerint baracklekvárt. A krémet a kisütött lapok közé kenjük. A tetejére csoki bevonatot öntünk. Egy-két napig állni hagyjuk.

Máz: 4 dkg porcukrot, 4 evőkanál tejet, 3 dkg kakaót, 10 dkg margarint vagy vaját, 1 tábla főzőcsokoládét közepes lángon összeállítunk. Nem kell sokáig főzni.

## **Piskóta**

15 dkg cukrot, 1 evőkanál mézet, 1 csomag sütőport, 1 vaníliás cukrot, késhegynyi szóda bikarbónát, 5 dkg vaját alaposan összekeverünk, 35 dkg lisztet (sima és durum) 4-5 dl tejet teszünk bele, hogy lágyabb legyen, mint a nokedli.

Forró sütőbe tesszük. 15-20 percig nem nyitjuk ki az ajtót. Tetejét cukros tejjel megkenjük.

## **Joghurtos szelet**

### Hozzávalók:

3 pohár natúr joghurt (6 dl),  
3 bögre (2,5 dl, 40 dkg) liszt,  
1 dl olaj, 1 bögre cukor (15 dkg), 2 evőkanál kakaó,  
2 kávéskanál szóda bikarbóna.

Az alapanyagokat jól összedolgozzuk, és vajazott, lisztezett tepsibe beleöntve piskótához hasonlóan kisütjük. A kihűlt tészta tetejét valamilyen lekvárral megkenjük, gazdagon hintünk rá kókuszreszeléket. A tésztába vágott dió is keverhető.

### **Krumplis rácsos linzer**

#### Hozzávalók:

1 bögre darált dió, 40 dkg liszt,  
1 sütőpor, 25 dkg áttört krumpli,  
15 dkg margarin vagy vaj,  
20 dkg cukor, 1 citrom héja.

Langyos tejjel összegyúrjuk, kétfelé osztjuk. Egyik részt téglalap alakúra (körülbelül 0,5 cm vastag) nyújtjuk. Megkenjük lekvárral, a maradék tésztából rácsokat rakunk rá. Vágott dióval meghintjük.

### **Hókifli**

#### Hozzávalók a tésztához:

20 dkg margarin vagy vaj, 40 dkg liszt,  
10 dkg cukor, 1 dl tej,  
mökkás kanál sütőpor.

#### Hozzávalók a töltelékhez:

10 dkg gesztenyemassza,  
5 dkg margarin vagy vaj,  
5 dkg zsemlemorzsa.

A margarint olvasszuk fel, és dolgozzuk össze a cukorral, a tejjel, a liszttel és a lisztre szórt sütőporral. A tésztát úgy gyúrjuk össze, hogy jól nyújtható tésztát kapjunk. Hagyjuk  $\frac{1}{4}$  órát hűvös helyen pihenni. Időközben a gesztenyemasszát, a zsemlemorzsat és a margarint keverjük össze! A tésztát lisztezett deszkán kétfok vastagságúra nyújtsuk ki! Vágjuk kis négyzetekre! A négyzet közepére tegyünk gesztenyemassza halmocskát, és kifli formára tekerjük össze! Margarinnal kikent sütőlapon előmelegített sütőben sütjük ki. A kiflik sütés után is fehérek maradnak, ezért a kifli alját megnézve győződhetünk meg arról, hogy megsült-e. Még melegen bőséges vaníliás porcukorban megforgatjuk. Közepes lángon süssük, körülbelül 20 percig.

### **Sós rudak**

#### Hozzávalók:

25 dkg liszt, 25 dkg teavaj (margarin),  
25 félszáraz túró, só ízlés szerint.

Az anyagokat összegyúrjuk, ujjnyi vastagra kinyújtjuk, tetejére rovátkákat húzunk, és derelyevágóval vékony rudakra vágjuk.

Közepes melegségű sütőben sütjük.

Ez az adag kevesebb mennyiségű lesz, lehet dupla adagból készíteni. Tetejét sajttal megszórhatjuk.

A tésztából pogácsát is szaggathatunk.

## **Csicsóka pogácsa**

### Hozzávalók:

20 dkg főzött, áttört csicsóka,  
30 dkg liszt, 10 dkg vaj,  
1 dkg élesztő, 0,5 dl tej,  
szükség szerint tejföl,  
ízlés szerint só.

A megadott anyagokból nem túl kemény tésztát gyúrunk, háromszor hajtogatjuk, közben pihentetjük, deszkán ujjnyi vastagra nyújtjuk, és tetszés szerinti nagyságú pogácsákat szaggatunk belőle.

## **Olcsó diótorta**

### Hozzávalók a tésztához:

20 dkg cukor, 3 dl tej  
2 evőkanál szójaliszt 3-4 kanál tejjel hígítva,  
5 dkg darált dió, 20 dkg liszt,  
1 tasak sütőpor, 1 késhegynyi őrölt fahéj,

A cukrot habosra keverjük a hígított szójaliszttel, beletesszük a lisztet, sütőport, diót, fahéjat és a tejet. Alaposan kikeverjük, és kivajazott, kilisztezett formában - lehet kuglóf is - közepes lángon 40 perc alatt szép barnára kisütjük. Ha kihült, háromfelé vágjuk, és megtöltjük diókrémmel.

### Hozzávalók a krémhez:

2 dl tej, 2 evőkanálliszt,  
10 dkg porcukor, 10 dkg darált dió,  
10 dkg vaj, őrölt fahéj, vaníliáscukor,  
a tetejére fél diódarabok.

A lisztből a tejjel besamelt (főzött fehér krém) főzünk. Finom helyette a 2,5 dl tejből és 1 egész tasak vaníliáspuddingból főzött sűrű krém. A tűzről levéve még melegen tesszük bele a cukrot meg a diót, és, ha kihült, a vaját és a fahéjat. Alaposan kikeverjük, megtöltjük, és bevonjuk vele a tortát, majd fél diószemekkel díszítjük.

## **Kakaós csiga**

### Hozzávalók:

1 kg liszt, 20 dkg margarin v. vaj,  
1 dl olaj, 10 dkg cukor,  
5 dkg élesztő, fél - 1 l tej,  
1 csipetnyi só.

### Töltelék:

10 dkg kakaópor, kicsi olaj,  
25 dkg kristálycukor.

A hozzávalókat összegyúrjuk, majd 4 részre osztjuk, és kinyújtjuk. Beletesszük a tölteléket, feltekerjük, és tetszés szerinti vastagságúra felszeleteljük. Előmelegített sütőben ropogósra sütjük.

## **Köles puding**

### Hozzávalók:

4 dl tej, 15 dkg köles, 8 dkg mazsola,  
2 evőkanál méz vagy árpamaláta édesítő,  
1 teáskanál őrölt vanília vagy vaníliás cukor,  
10 dkg puha kenyér vagy tészta morzsalék.

Keverjük össze a tejet, édesítőt, kölest és a mazsolát! Öntsük sütőformába a keveréket, és fedetlenül süssük meg úgy, hogy alkalmanként megkeverjük! A tésztát addig sütjük, míg a tejet fel nem szívta a köles, és meg nem puhult. Ekkor belekeverjük a vaníliaport. Ha a sütés következtében a tej egy kicsit megtúrósodik, tegyünk hozzá egy kis kenyér -vagy tészta morzsalékot, és rövid ideig süssük tovább. Melegen tálaljuk.

## **Túrótorta 15 perc alatt**

Egy liter sovány tejet felforralunk, beleszórunk állandó keverés közben 8 púpozott evőkanál kukoricadarát. Mézzel édesítjük, vaníliát is tehetünk bele.

Az első pezsgés után zárjuk el a gázt, és fedő alatt hagyjuk állni, amíg megkeményedik. Eközben egyszer keverjük meg!

Amíg hűl, fél kg túrót, 2 pohár tejfölt mézzel, vaníliával, mazsolával habosra keverünk, és a tetejére rakjuk. Nagyobb edényben célszerű elkészíteni, hogy a túrókrém a tetejére férjen. Laktató, egészséges eledel.

## **Hamis túrógombóc**

Aludt tejet vagy összement tejet robotgéppel simára keverünk, és literenként 15 dkg darát számítva, kevés sóval, reszelt gyömbérrel sűrű tejbegrízt főzünk.

A tűzről levéve hagyjuk megkeményedni, de még forrón vizes kanállal gombócokat szaggatunk belőle. Pirított morzsába forgatjuk. Fahéjas cukorral, lekvárral ízesítve, melegen fogyasztjuk.

## **Lizi**

Sós és édes változat

### Hozzávalók:

60 dkg liszt, 40 dkg margarin vagy vaj,  
5 dkg vagy 2 fél marék szezám mag,  
1 kávéskanál méz, tejföl,  
1 csomag sütőpor, 1 csipet só.

A fent felsorolt anyagokat összegyűrjük, kis tejfőllel lazítjuk, 1 - 2 cm vastagra nyújtjuk, majd közepes nagyságú pogácsákat szaggatunk belőle, és világosra sütjük. Sütés után lekvárral 2-2-t összeragasztunk, porcukrozzuk.

Sós, sajtos lizi: kihagyjuk a mézet a tésztából, és több sót teszünk bele. A kisütött, kihűlt pogácsákat vastagon megkenjük krémsajttal, és 2-2 darabot összeragasztunk vele. A ragasztás vonalán reszelt sajtba hempergetjük.

## **Kapros túrós**

### Hozzávalók a tésztához:

50 dkg liszt, 10 dkg vaj,  
2 dl tejföl vagy joghurt,  
1 kis kanál só,  
1 csomag sütőpor

### Töltelékhez:

1 kg túró, 1 pohár tejföl,  
1 csomag kapor apróra vágva,  
2-3 kanál búzakorpa,  
1 csipet só.

A tésztához valókat összegyűrjük, kétfelé vágjuk. Az egyiket kinyújtjuk, és a kivajazott tepsibe tesszük. Rászórjuk a búzakorpát és az összekevert töltelékét. A másik kinyújtott tésztát a töltelék tetejére helyezük. Enyhén sós tejjel bekenjük, és villával megszurkáljuk. Forró sütőben kisütjük.

## **Sós, túrós, sajtos tészta**

### Hozzávalók:

25 dkg liszt, 25 dkg margarin vagy vaj,  
25 dkg túró (száraz)  
1 púpozott kávéskanál só.

A hozzávalókat összegyűrjük, és tetszés szerinti formára vágjuk. A tetejét tejjel és sajttal vagy szezámmaggal megszórjuk.

## **Mandulás sárgarépa torta**

### Hozzávalók:

60 dkg tisztított sárgarépa,  
6 dkg liszt, 2 dl tejszín,  
15 dkg mandula, 10 dkg vaj,  
15 dkg porcukor.

Az apróra vágott vagy reszelt sárgarépát vajban megpárolom, megszórom liszttel, porcukorral, és habverő vagy turmixgép segítségével pépesre keverem. A kemény habbá vert tejszínt a még langyos sárgarépamasszához adom, kivajazott formába öntöm, a tetejét gazdagon megszórom mandulaforgáccsal, és előmelegített, forró sütőben megsütöm. Tálalás előtt a formából kiveszem, és szeletelem. Melegen is, hidegen is nagyon finom.

## **Túrós, kókuszos bonbon**

### Hozzávalók:

25 dkg tehéntúró, 25 dkg kókuszreszelék,  
20 dkg porcukor, 1 vaníliás cukor,  
50 szem mogyoró

A túrót tálba teszem, cukorral, vaníliás cukorral összekeverem, és állni hagyom. Amikor levét enged, hozzákeverek 20 dkg kókuszreszeléket, és újra pihentetem. Közben meghámozom a mogyorót. A bonbonokat úgy készítem, hogy kicsit veszek a masszából, belenyomok egy mogyorót, gömbölyítem, majd kókuszreszelékben megforgatom. Ebből a mennyiségből 50 darabot lehet készíteni.

## **Rudi –féle almarúd**

*Hozzávalók:* 20 szelethez

25 dkg reszelt alma, 25 dkg porcukor (kevesebb is elég),  
3 dkg vaj vagy margarin, 5 dkg darált dió,  
5 dkg mazsola, 10 dkg kristálycukor,  
kés hegynyi fahéj, 1 púpos evőkanál kerob por.

A reszelt almát a porcukorral puhára pároljuk, majd hozzáadjuk a darált diót, mazsolát, és lassú tűzön vagy gőz felett sűrűre főzzük. Mielőtt levesszük a tűzről, belekeverjük a fahéjat és a kerobot is. A gyúródeszkára fóliát terítünk, rászórjuk a kristálycukrot, ráterítjük a félig kihűlt masszát, és a fólia segítségével rudat formálunk belőle. Hűtőszekrénybe tesszük, lehűtve, vizes késsel felszeletelve tálaljuk.

## **Zserbó szeletek**

*Tészta:* 50 dkg lisztet, 20 dkg vajat, 1 csipet sót, 1 csomag vaníliáscukrot, 10 dkg kristálycukrot, szükség szerint tejfölt (fél pohár) és 1 csomag sütőport 1 egész citrom lereszelt héjával és levével összegyúrunk. Annyi tejet adunk hozzá, hogy linzertészta állagát kapjuk. Háromfelé vágjuk. A sütőbe való tepsi nagyságúra nyújtjuk, majd az elsőt a kizsírozott, kilisztezett tepsibe helyezzük.

*Töltelék:* 30 dkg örölt dió, 1 üveg baracklekvár.

Az első lapot megkenjük bőven lekvárral, megszórjuk dióval, hogy beszívja, és elsimítjuk. Ugyanezt tesszük a 2. kinyújtott lapra is, a harmadikkal pedig befedjük. A tetejét villával sűrűn megszurkodjuk, hogy a gőz ne nyomja föl a tésztát.

*Csokimáz:* 15 dkg porcukor, 3 evőkanál kakaó, 3 evőkanál tej. Még hidegen simára keverjük az anyagokat, majd nagy lángon felfőzzük. Éppen csak felforrjon. A tűzről levéve ekkor keverünk bele 5-8 dkg vajat. A már kihűlt tészta tetejét bevonjuk vele.

## **Rafaello**

*Hozzávalók:*

20 dkg tejpör, 25 dkg cukor,  
30 dkg kókuszreszelék, 4 dl tej,  
20 dkg Rama margarin,  
kb 1 csészényi gríz.

A tejben felforraljuk a cukrot és a grízt. Ha kihűlt, a Ramával habosra keverjük, majd hozzáadjuk a tejpört és 20 dkg kókuszreszeléket.

Kis golyókat formázunk belőle - a közepébe ízlés szerint tehetünk 1 szem mogyorót, meggyet, mandulát, csokidrzsét -, és a maradék kókuszreszelékbe forgatjuk.

## **Bögrés mákos**

### Hozzávalók:

1 bögre liszt  
1 bögre kristálycukor  
1 bögre darált mák  
1 bögre tej  
2 tasak sütőpor  
1 tasak vaníliás cukor  
1 késhegynyi őrölt fahéj  
10 dkg vaj  
1 pohár tejföl, mazsola

A vajat habosra keverjük a cukorral, felöntjük tejjel, majd hozzákeverjük a lisztet, sütőport, tejfölt, mákot, vaníliás cukrot, fahéjat és a mazsolát.

Kivajazott tepsiben sütjük közepes lángon kb. 25 percig. A tésztát kettévágva baracklekvárral megkenjük, a tetejét porcukorral meghintjük.

## **Csillag**

### Hozzávalók: kb. 80 db

100 g vaj, 50 g cukor  
100 g méz, 200 g finomliszt  
½ tasak sütőpor, ½ kk. őrölt fahéj  
1-1 késhegynyi őrölt kardamom  
1-1 késhegynyi szegfűszeg, fehér bors  
50 g hámozott, darált mandula  
½ citrom reszelt héja  
50-80 g vegyes finomság (pl. mogyoró, dió, mandula, napraforgómag, morzs cukor)

A vajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a cukrot és a mézet, lassú tűzön csak addig főzzük-forraljuk, amíg a cukor teljesen fel nem olvad, kihűtjük.

A lisztet összekeverjük a sütőporral, fahéjjal, fűszerekkel, mandulával, citromhéjjal, végül a mézes-vajas keverékkel és az egészet alaposan összedolgozzuk-gyúrjuk.

(Egy kicsit ragacsos lesz, ez a természetel!) Cipót formálunk belőle, fóliába csomagoljuk, egy éjszakán át hűvös helyen pihentetjük.

Másnap sütőpapírral kibélelünk 2-3 sütőlapot. Alaposan alálisztezett deszkán 3-5 mm vastagságúra kinyújtjuk a tésztát, és különböző nagyságú, lisztbe mártogatott csillagformákkal kiszúrjuk. Tetejüket a finomságokkal díszítjük, és 200 °C –ra előmelegített sütőben mindössze 6-7 percig sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni. Jól záródó fém-vagy műanyag dobozban tároljuk.

A csillagok egy részét felolvasztott csokoládéba mártjuk.

## **Túrós kuglóf**

### Hozzávalók:

38 dkg vaj (1+ ½ Ráma)  
½ kg túró, 0,5 kg liszt  
20 dkg porcukor  
½ pohár tejföl  
1 sütőpor,  
1 citrom reszelt héja és leve  
csipetnyi só, mazsola

### Elkészítés:

A túrót a szitán átpasszírozzuk. A lisztet összekeverjük a sütőporral. A puha vaját felhabosítjuk a cukorral. Ez utóbbihoz keverjük hozzá a tejfölt! Keverés közben adjunk hozzá egy csipetnyi sót, kanalanként a túrót és a lisztet, a végén a megmosott, belisztezett mazsolát! A tésztát jól összedolgozzuk, majd vajjal kikent, belisztezett kuglófformába öntjük. A forma csak háromnegyedig legyen tele! Közepes melegségű sütőben sütjük. Ha egy kicsit kihűlt, óvatosan borítsuk ki, porcukorral vagy fehér citrommázzal díszíthetjük.

**Citrommáz készítése:** 4 evőkanál porcukorhoz tegyünk cseppenként citromlevet, mígnem kenhető masszát kapunk.

## **GYÓGYNÖVÉNYEK**

<u>Kerti kakukkfű:</u>	Virágzó hajtásvégekből készült tea, a hörghurut gyógyszer.
<u>Magas aranyvessző:</u>	Teája vese és ízületi gyulladás gyógyszer. Torokgyulladásnál jó öblögető.
<u>Orvosi zsálya:</u>	Teája fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, jó öblögetőszer.
<u>Körömvirág:</u>	Vértisztító, javítja a keringést, elősegíti a sebek gyógyulását, hatásos gyomor és bélrendszer betegségeiben is.
<u>Pásztortáska:</u>	Teája mindenféle vérzésre jó, pl. orr, gyomor, bél, szabálytalan méhvérzés esetén. Vérző sebeknél főzete nagyon hatásos.
<u>Megfázás ellen:</u>	Teakeverék: Hársvirág, bodzavirág, akácvirág, kakukkfű és hagymahéj keverék.
<u>Szív tea:</u>	Galagonya virág és levél, levendula, szúrós gyöngyajak fű, csalán, citromfű, komlótoz egyenlő arányú keveréke.
<u>Zamatos turbolya:</u>	emésztő és légzőszervi, vese-hólyag bántalmak elleni teához használják.
<u>Martilapu:</u>	Nyákoldó, gyulladás gátló, elhúzódó köhögés, kínzó rekedtség ellen hatásos mézes teája.
<u>Citromfű:</u>	Nyugtató, görcscsillapító, szálhajtó. Három kiemelkedő területre hat: ideges szívpanaszok, ideges gyomor panaszok, alvászavar.
<u>Borsmenta:</u>	Jó hányinger, hányás ellen, a kamillához hasonlóan görcsoldó, szélhajtó, gyulladáscsökkentő hatású.
<u>Borsikafű:</u>	Köptető hatású, emésztőrendszert nyugtató, elősegíti az emésztést.
<u>Feketeribizli levél:</u>	Érfalvédő, vérnyomáscsökkentő, méregtelenítő. Tartalmaz: vas, mangán, réz és B vitaminokat.
<u>Apróbojtorján vagy párlófű:</u>	Torok –és mandulagyulladás, szájnyálkahártya gyulladásnál hatásos naponta 1-2 csésze, hatásos öblögető szer.
<u>Cickafark:</u>	Virágját jó erős napsütésben kell szedni, mert ilyenkor a legtöbb benne az illóolaj. Teája: vese –és májbetegség gyógyszer. Étvágy gerjesztő, serkenti a gyomor és az epeműködést. Vérszegénység elleni, nyugtató, erősítő teák egyik alkotórésze.
<u>Csalán:</u>	Erősítő, vizelethajtó, vértisztító, tejelválasztást serkentő teakeverékek alkotórésze.
<u>Gyermekláncfű:</u>	Teakeverékben használják, vértisztító, gyomorerősítő, étvágygerjesztő.

<u>Vérehulló fecskefű:</u>	Erősen mérgező. Friss hajtásának nedve irtja a szemölcsöt.
<u>Orvosi pemetefű:</u>	Teája epeelválasztást serkentő, idegnyugtató, mézes teája a krónikus légcsőhurutot gyógyítja.
<u>Lándzsás útifű:</u>	Friss levele sebre, gyulladással daganatra kötve jó hatású. Nyákoldó, köhögéscsillapító. Teákba használják, alkoholos kivonata szúnyogcsípés ellen jó bedörzsölő szer.
<u>Kisezerjófű:</u>	Keserű anyaga kedvezően hat gyomor –és epeműködésre, étvágyjavító.
<u>Ökörfarkkóró:</u>	Teája légcsőhurutnál hatásos. Izzasztó és vizelethajtó is.
<u>Mezei zsurló:</u>	Vizelethajtó, vesetisztító, vesekő oldó teák fontos alkotórésze.
<u>Tavaszi kankalin:</u>	Köhögéselleni tea-keverékben használják.
<u>Galagonya:</u>	Levele, virága, termése jó teának. Szív –és keringési panaszok gyógyszere.
<u>Fekete bodza virág:</u>	Teája megfázáskor jó izzasztó, köptető.
<u>Orvosi tüdőfű:</u>	Légzőszervi megbetegedések, rekedtség, köhögés, asztma gyógyítására használatos teakeverék.

## FÜSZEREK

A fűszerek végtelenül változatos aromája, vitamin és ásványianyag tartalmuk nélkülözhetetlen a konyhában. A legjobb, ha egészben vásároljuk, és csak felhasználás előtt őröljük, vagy reszeljük őket. Az őrölt fűszert levegős helyen tároljuk.

A fűszernövények emeljék ki, erősítsék az étel karakterét, de nem nyomhatják el azt. Általában jobb, ha frissen használjuk őket, bár például a szurokfű, a kapor, a zsálya, a majoranna és a babérlevél jól eltartható. A szárítandó fűszernövényeket virágzás előtt szedjük, és hűvös árnyékos helyen szárítjuk. Ha megszáradt, elmorzsoljuk, és szellős hűvös helyen tároljuk őket.

## **LESTYÁN**

Népies neve: levescsík, orvosi lestyán

Latin neve : *Levisticum officinale* K.

A lestyán már az ókorban és a középkorban kedvelt fűszer volt. Nagy Károly frank király és római császár híres „*Capitulare*” –jában elrendelte a növény termesztését. Régebben a falusi kertekben gyakran ültették, és mind friss, mind száraz állapotban egyaránt használták. Napjainkban csak a gyökere (*Levistici radix*) használatos és ez szárazon, vágott állapotban kerül a kereskedelembe. Jellemző erős, zellerre emlékeztető, fűszeres illatú növény.

Illó olajat, cukrot, gumit és angelikasavat tartalmaz.

Intenzív aromája miatt használatánál legyünk óvatosak, és jól záró edényben tartsuk. Egyes országokban leves, főzelék, saláták és diétás ételek fűszerezésére használják. A likőr –és konzervipar jelentős fűszere.

Teája nagyon jó gyomorerősítő, emésztést serkentő, vízelhajtó. Vese –és epekőteák alkatrésze, de jó házi szer nikotin –és alkoholmérgezéseknél.

## **KAPOR**

Népies neve: fűszerkapor, uborkafű

Latin neve: *Anethum graveolens* L.

A Földközi-tenger vidékéről került hozzánk ez a régi idők óta használt fűszer. Nagyüzemben és kertekben is termesztik. Zöld virágos része nyersen és morzsolt állapotban, szárazon, valamint magva használható fűszerezésre. A magyar konyha kedvelt fűszere. Jellegzetes, általánosan ismert, össze nem téveszthető, átható nehéz aromáját illóolaj-tartalmától nyeri. Sokoldalú felhasználása az egész világon híres fűszerré avatta.

Ismert, hogy vele pompás ízű kaporszósz készíthető főtt marha –és tyúkhúshoz, húsgombócokhoz, különböző hal -, rák -, csigaételekhez. Ezen kívül levesek, főzelékek, saláták, egyes gombaételek, köröztek, sajtételek, mártások ízesítésére, valamint kovászos uborka paprika, savanyú káposzta és tök eltevésénél használják. Aromája forró zsírban vagy rántásban jól érvényesül. Jó tejfeles tökfőzelék és töltött tök el sem képzelhető nélküle. Ha székelygulyást tálaláskor frissen vágott kaporral meghintünk, különösen ízletes lesz. Használatával azonban takarékoskodjunk, mert különben fanyar, kesernyés ízt ad az ételnek.

## **KA K U K K F Ű**

Népies neve: balzsamfű, démutka, kakucskafű,  
mezei vagy kerti kakukkfű, timián, tömjénfű.

Latin neve : *Thymus serpyllum* – vulgaris L.

Hazánk majd minden szárazabb, füves részén vadon is előfordul, de a kertekben és gazdaságokban is termesztik.

Mindkét fajta sokoldalúan használt fűszer. Kellemes, jellemző kámforos illatú és aromás ízű fűszernövény. Már az egyiptomiak és a görögök is kedvelték, de újabban majd minden ország konyhareceptjeiben felfedezhető. A francia konyha nélkülözhetetlen fűszere.

Vágott vagy morzsolt állapotban kerül a kereskedelembé. Általában majorannával, rozmaringgal, babérlevéllel, szerecsendióval és zsályával együtt ízletes. Sajátságos aromája miatt óvatosan kell használni, mert csak kis adagban élvezhető, különben erős illatánál fogva megváltoztatja az étel eredeti jellegét. Értékes aromájának megőrzése végett jól záró edényben tartandó. Nálunk ma méltatlanul mellőzik, pedig régebben kedvelt, speciális íz-hatásokat értek el vele. Felhasználható nehezebben emészthető leveseknel (bab-, borsó-, burgonya-, paradicsom-, hal-, káposzta), burgonyafőzelékben, salátáknál (burgonya -, zeller-, paradicsom-, paprika) és baromfi- marhasültek, erdélyi tokány, ürücomb, vadas ételek, töltött káposzta, véres és májas hurka, kolbászaruk, halételek, vörösbor-mártás fűszerezésére. Külföldön a körözöttnek divatos ízesítője. A pikáns ételek, a tüdővagdalék és májkeverék lelkének is nevezik. Értékes alkatrésze a növényi ecetnek. Ártalmatlan fűszer, és ezért diétás ételeknél nyugodtan illatosíthatunk és ízesíthetünk vele.

Fűszerhatása mellett kitűnő étvágygerjesztő, gyomorjavító, görcsoldó, köhögéscsillapító, szélhajtó is. Fürdővizekben illatos és frissítő hatású.

## **IZSÓP**

Népies neve : izsópfű, kerti izsó

Latin neve: Hyssopus officinalis L.

A Földközi-tenger vidékéről került hozzánk ez a kissé kámforos, fűszeres illatú és enyhén kesernyés ízű fűszernövény. Már a bibliai zsoltárokból is szerepel a növény neve. Külföldön gyakrabban, nálunk ritkábban használják mind friss, mind száraz állapotban.

Burgonya, zeller, petrezselyem, hús –és halsaláták, burgonyás ételek, pecsenyék és egyéb húskételek finom fűszere, ízesítője. Húsok pácolására is kiválóan alkalmas. A növényt és illó olaját a konzerv – és likőripar is használja.

Illóolajat, glikozidát, cseranyagot, keserű anyagot, gyantát, cukrot tartalmaz. Jól elzárva tartandó!

Köhögéscsillapító, vérnyomásemelő, asztmás-hurutos bántalmakat szüntető, szélhajtó, gyomorerősítő, izzadáscsökkentő hatása van.

## **BAZSALIKOM**

Népies neve: bazsalikum, kerti bazsalikum, királyfű, németbors

Latin neve: Ocimum basilicum L.

Eredetileg Dél – Ázsiából, Perziából és Afrikából került nemrég hazánkba. Hamarosan itthon is kedvelt kerti, cserép-és fűszernövény lett a népszerű és jellegzetes illatú bazsalikom. A nagy kereslet miatt ma már nagy területeken termesztik a dús aromájú, zöld színű, kis levelű és fehér virágú változatát.

Kellemes, szegfűszegre emlékeztető, fanyar illatú, pikáns ízű fűszernövény, mely illóolajat, csereanyagot, szaponint és keserű anyagot tartalmaz.

A bazsalikom általánosan ismert és kedvelt fűszer, mely a kereskedelemben morzsolt állapotban kerül forgalomba. Tároláskor ügyeljünk arra, hogy fénytől óva, légmentesen legyen lezárva!

## **TORMA**

A szinte valamennyi konyhakertben megtalálható fűszernövénynek a kellemesen csípős ízű gyökerét használjuk. Két fajtája ismert: a sima héjú, fehér színű, kevésbé csípős, és a kékes színű, érdes héjú, erősen csípős. A frissen reszelt gyökér erős aromájú, illóolaja könnyeket csal a háziasszonyok szemébe. Érdeemes reszelés közben időnként egy darab kenyeret tartani az orrunkhoz. Ha megreszelve pihentetjük, a torma veszít a csípősségéből. Általában kolbászokhoz, sonkához, főtt marhahúshoz, halakhoz és kocsonyához kínáljuk. Használhatjuk ecetes zöldségek készítéséhez, mert ízesít, és egyúttal az eltarthatóságot is kedvezően befolyásolja. A torma kiváló étvágygerjesztő, gyomorkarbantartó, ráadásul a vérkeringést is serkenti.

## **BABÉRLEVÉL**

Népies neve: albertlevél, szagos levél, bürbérfa, illatfa

Latin neve: Laurus nobilis L.

A legrégebben ismert és igen elterjedt fűszerek közé tartozik. Kis-Ázsiában és a Földközi-tenger vidékén vadon, de főleg kultúránkban előforduló örökzöld cserje vagy fa levele szolgáltatja ezt az értékes karakterű fűszert. Régen a dicsőség, a hírnév és a győzelem jelképe volt.

A felül fényes, alul matt, bőrszerű, lándzsa alakú levelek jellemző fűszeres szagúak és kesernyés ízűek. Illóolajat, csersavat és keserű anyagot tartalmaznak. Ügyeljünk arra, hogy lehetőleg jellegzetesen aromás, szármentes és zöldes színű leveleket vásároljunk.

Olasz-, Francia- és Spanyolországból jut a hazai kereskedelembe Nálunk üvegházakban dísznövényként is látható. A babérlevelet felhasználhatjuk levesek (tojás-, burgonya-, savanyú-, hal-, paradicsom-, hús), főzelékek (burgonya-, savanyú tojás), szósok, pácok, mártások, kolbászárak, sütek, aszpik, kocsonya készítésénél, valamint téli uborka, zöldparadicsom, tök és káposzta eltevésénél, halhúsok marinálásánál. Különlegesen aromás ízt kölcsönöz az egybesült sertés-és marhahúsnak is, ha párolás közben a levébe teszünk egy-egy babérlevelet.

## **ÁNIZS**

Népies neve: ánizsmag, illatos ánizs,

közönséges ánizs, illatos kömény

Latin neve: Pimpinella anisum L.

A Földközi-tenger mellékéről származó, nálunk termesztett egyéves, illatos növény. 3,5 - 5 mm hosszú, szürkésbarna színű termése a fűszer, melyen gyakran a kocsányrész is megtalálható. Jellemző kellemes illata, a köménymagra emlékeztető, de annál erősebb szagú, édesen aromás ízű fűszer.

Már az ókorban is használták az egyiptomiak, mint fűszert. Dioskurides, Plinius és Nagy Károly írásaikban említik ízét és gyógyerejét. Az ánizstermések illóolajat, zsíros olajat, fehérjét, cukrot tartalmaznak.

Mint fűszert az egész világon sokoldalúan használják fel. A volt Szovjetunióban nemzeti fűszerként értékelik.

Felhasználható vöröskáposzta-, sárgarépa-, tök-, cékla-, stb. főzelékekben. Vadas ételek, mártások ízét előnyösen érdekessé tehetjük egy parányi ánizzsal. Édességeknél: gyümölcskompótok, édes rizs, köhögés elleni cukorkák, pudingok és egyes vidékeken kenyérsütésnél, sós süteményeknél is használják. Italokban is közkedvelt: puncsok, szirupok, likőrök.

Gyógyhatása miatt étvágyjavító, emésztést serkentő, vértisztító, hurutoldó, idegerősítő, felfúvódást szüntető, gyomor-, bél- és epebántalmak elleni szerként is használják, de az egészséges ember számára is hasznos fűszer. A gyermek gyógyászatban mint szélhajtó, szinte nélkülözhetetlen. Gyógyszerekhez íz javítóként is adják.

## **Chili**

Nagyon erős paprikafajta. Növeli az emésztés tüzét, de nagymértékben nem egészséges.

## **Édeskömény termés**

A Földközi-tenger mellékéről származó, hazánkban is termesztett illatos növény hosszúkas, világosbarna, ánizsra emlékeztető ízű magja. Indiában szárazon serpenyőben megpirítva, étkezés után rágcsálják. Így fogyasztva frissíti a leheletet, és segíti az emésztést.

## **Gyömbér**

A friss gyömbér nem helyettesíthető őrölt száraz gyömbérrel, mert íze erősen eltér attól. Kis mennyiségben gyógyítja a gyomorfájást, teája pedig kiváló meghűlés ellen.

## **Kakukkfű**

Tartalmazza a thymol nevű esszenciális olajat, amely nélkülözhetetlen zsírok emésztésénél.

## **Kardamom**

A gyömbérek családjába tartozó, 3 m magasra is megnövő növény szürkéssárga, v. barnás színű illatos magvakat tartalmazó termés. Rizses ételek, tejédességek ízesítésére használják. Segíti az emésztést, és étkezés után szétrágva frissíti a leheletet.

## **Koriander**

Kerek bézs színű illatos magok. Általában őrölve használják. Friss tavaszi jelleget kölcsönöz az ételeknek. Szélhajtó, emésztést javító hatású.

## **Lepkeszegmag**

Sárgásbarna 2-3 mm-es szögletes magok, melyek igen kemények. Zsiradékban, vagy szárazon kis ideig pirítani kell, mert kívül belőle a keményítő, és így finom aromája lesz. Csak így használjuk!

## **Menta**

A két leggyakrabban előforduló mentafajta a borsmenta és a fodormenta. Leveleik üdítő ízt kölcsönöznek az italoknak. Stimulálja az emésztőcsatornát, és csillapítja a hányingert.

## **Mustármag**

Legerősebb a fekete mag. A fehérét fűszerként használják. A mustárkrém alapja.

## **Szegfűbors**

A pimenta cserje szárított termése. Mártásokhoz, pikáns ízek készítéséhez használják.

## **Szegfűszeg**

Trópusi vidékeken honos és termesztett fa megszártott, finoman ráncos barna virágbimbói. Fűszeres illatú, kesernyés és fűszeres ízű. Tisztítja a vért, segíti az emésztést, és helyi érzéstelenítő fogfájás esetén.

## **Oregano (szurokfű)**

A majoranna vadon termő alakja. Leginkább a paradicsomos, a sajtos és a babos ételekhez használják.

## **Sáfrány**

A sáfrány a krókusz bibéje, a fűszerek királyaként is emlegetik. Igen drága, azonban még egy kevés is sokáig elég.

Ízét kiemeli, ha szárazon kissé megpirítják, majd egy evőkanál tejben eldörzsölik a szálakat. Görcsoldó, festő, szemgyógyító hatását ismerik.

## **Szerecsendió**

Trópusi vidékeken termesztett fa magállománya. Kellemes illatú, sajátságos - égető, fűszeres ízű. Legjobb frissen reszelni az ételbe, mert őrölve hamarosan elveszti az ízét. Emésztési zavarok ellenszere.

## **Tárkony**

Igen jellegzetes ízű fűszernövény. Leggyakrabban levesekhez, salátákhoz használjuk. Francia változata a legjobb.

## **Turbolya**

Legjobb, ha frissen használjuk, és csak tálalás előtt tesszük az ételbe, mert főzéskor elveszti aromáját. Leginkább könnyű ételekhez illik.

## **Zsálya**

A gazdag ízű ételek kiváló ellenpontja, de el is nyomhatja zamatukat. Bab- és borsóételekhez használjuk.

## **Zsázsa**

Főleg saláták készítéséhez használják. A téli hónapokban szárítva igen jól eltartható.

# ÉLELMISZERADALÉKOK

(A Düsseldorf-i Egyetem Gyermekgyógyászati Közlése alapján)

1. Ártalmatlan adalékok: E

100,101,103,104,105,111,121,122,126,130,132,140,151,152,160,161,162,163,170,174,175,180,181,  
200,201,202,203,236  
237,238,260,261,262,263,270,280,281,282,290,300,301,303,305,306,307,308,309,322,325,326,327,  
331,332,333,334,335  
336,337,382,400,401,402,403,404,405,406,408,410,411,413  
414,420,421,422,440,471,472,473,475,480.

2. Gyanús adalékok:

E 125, 141, 150, 153, 171, 172, 173, 240, 241, 477.

3. Veszélyes adalékok:

E 102, 110, 120, 124 (színezék)

4. Egészségkárosítók

- Bélpanaszok: E 220, 221, 223, 224
- Emésztési zavarok:  
E 338, 339, 340, 341, 450, 461, 465, 466
- Bőrbetegségek: E 230, 231, 232, 233
- A B12 vitamin károsítása: E 200
- A koleszterin károsítása: E 320, 321
- Idegérzékenység: E 311, 312
- Jégkrém: E 407
- Szájpenész, májgyulladás: **E 330** Étkezési sav, A legveszélyesebb rákkeltő.  
Tartalmazzák: Schwepps citrom, Amóra mustár, Mezzo – mix, rákkonzerv, Bondel sajt,  
dobozos gomba, Stollwerck (szaloncukor, édességek), üdítők.

5. Rákkeltő adalékok: E 131, 142, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 239.

**Vigyázat: Az **E 123** fokozottan rákkeltő!!!**

(Az USA –ban és a volt Szovjetunió területén már betiltották.)

A következő adalékokra az alábbi élelmiszerekben ügyelni kell: E 123, 110

Mamba, gumimacik, Trees, Smarties, Haribó, Csokigolyók, Zott, tejszínes puding.